

# GIR

Glasi  
invalida  
rada

broj 54 | svibanj 2023.

BESPLATAN PRIMJERAK



## SADRŽAJ

Sadržaj, Impressum.....	2
Uvodna riječ urednice.....	2-3
Pravno savjetovalište.....	4-5
Novi član Stručne službe - Ivana Unger, mag. iur.....	6
Operativni plan UIR Zagreba za 2023. godinu ....	7-13
Vježbam, dakle postojim .....	14-21
Zahvala .....	22



**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:** [www.facebook.com/uirzagreba1966](http://www.facebook.com/uirzagreba1966)

 **Instagram:** [www.instagram.com/uir.zagreba/](http://www.instagram.com/uir.zagreba/)

**Fotogalerija:** [www.uir-zagreb.hr/naslovnica/fotogalerija](http://www.uir-zagreb.hr/naslovnica/fotogalerija)

 **Videogalerija:** [www.youtube.com/c/UIRZagreba](http://www.youtube.com/c/UIRZagreba)

**Autorica fotografije na naslovnici:** Anamarija Lazić  
**Autorica slike "Ruze" na zadnjoj stranici:** Ljiljana Smontara

**Grafička priprema:** Snježana Belančić  
**Tehnička podrška:** StoryEditor Editorial System

**Tisak:** Kerschoffset Zagreb d.o.o.  
**Naklada:** 3.000 primjeraka



P oštovani i dragi čitatelji,

prije svega, zahvaljujem svakom čitatelju koji će izdvojiti svoje vrijeme za čitanje ovog izdanja Glasila invalida rada – GIR. Velika ste nam podrška i nadamo se da ćete tako i nastaviti.

Nismo se pošteno niti snašli u tom području, a već smo itekako dobro ugazili u današnje digitalno doba. Čak je Hrvatski Sabor u prosincu 2022. godine donio Strategiju digitalne Hrvatske za razdoblje do 2032. godine. Gotovo da se podrazumijeva da svaka osoba ima pametni telefon, da se zna služiti internetom i samostalno koristiti sve danas nam dostupne digitalne usluge bez ikakvih poteškoća. Jedan od čestih pojmova današnjice je digitalna inkluzija, odnosno digitalna uključenost. Prema Europskoj Komisiji, digitalna inkluzija obuhvaća nastojanja diljem Europe u osiguravanju uvjeta za svakoga da može doprinijeti digitalnom svijetu i imati koristi od njega. Drugim riječima, digitalna inkluzija podrazumijeva poduzimanje aktivnosti kojima će svakoj osobi, neovisno o njezinoj životnoj dobi, spolu, jeziku, informatičkom predznanju, znanju ili neznanju i drugim obilježjima i kriterijima, biti osigurani i pristup i korištenje informacijskih i komunikacijskih tehnologija. Svrha tako osiguranog pristupa i korištenja je svakoj osobi osigurati jednake mogućnosti uključivanja u sve segmente životno značajne pojedincu, kao što su obrazovanje, socijalne usluge i zdravstvo, društvena i gospodarska područja, demokracija i slične. Za potpunu digitalnu uključenost potrebno je imati opremu, pristup internetu i znanje u smislu informatičke pismenosti. To znači da nije dovoljno osigurati opremu potrebnu za korištenje digitalnih tehnologija, već je potrebno osigurati i prikladnu edukaciju. Danas je digitalan sadržaj bogat, velik broj informacija brzo je i lako dostupan na internetu, uključujući i objavljene, ali neproverene informacije. Dostupan je i velik broj usluga kojima se, između ostalog, štedi vrijeme utrošeno na nekadašnja višesatna čekanja u redovima. Osigurana dostupnost informacijama i uslugama, jednostavnost njihovog korištenja i brzina njihove realizacije neke su od pozitivnih strana uvođenja i primjene digitalnih tehnologija.



Međutim, kao i u svemu u životu, tako se i uz digitalne tehnologije vežu i negativne posljedice, od kojih se tri najčešće ističu. Riječ je o nemogućnosti nabave skupe opreme, bilo da je riječ o pametnom telefonu, tabletu ili pak prijenosnom ili stolnom računalu, zatim o nemogućnosti pristupa internetu, neovisno o tome jesu li razlog tehnički problemi, visoki troškovi ili neznanje uvođenja te usluge. Čak i kada se prve dvije prepreke prebrode, kao treća negativna posljedica ističe se nedovoljna ili nikakva informatička pismenost koja predstavlja velik problem, posebno kada su u pitanju osobe starije životne dobi.

Iako svakodnevno težimo izjednačavanju mogućnosti za sve građane, pa tako i za osobe s invaliditetom i za osobe starije životne dobi, brz tehnološki razvoj stvorio je novu, digitalnu podjelu i velik digitalni jaz koji se očituju u nejednakim uvjetima za pristup i korištenje informacijskih i komunikacijskih tehnologija, odnosno u velikom broju osoba koje se iz navedenih ili drugih razloga nisu u mogućnosti uključiti u digitalnu tranziciju, što je u suprotnosti s tumačenjem digitalne inkluzije, odnosno uključenosti.

Kako bismo tu digitalnu podjelu i digitalni jaz ipak ublažili, u UIR Zagreba smo uveli neke aktivnosti (digitalno opismenjavanje u okviru e-kutka, savjetovanja i pomoć u okviru socijalno-inkluzivnog savjetovišta) u okviru kojih je moguće dobiti individualne savjete i edukacije kako bi se i članovi UIR Zagreba, koji do sada za to nisu imali prilike, imali mogućnost uključiti u digitalni svijet, pronaći željene

informacije, preuzeti i ispuniti potrebne obrasce i zahtjeve, iskoristiti neke od dostupnih im javnih usluga, a u konačnici se i zabaviti.

Imajući u vidu značajnu prednost individualnog pristupa, upravo kroz individualan rad pomažemo riješiti neke nejasnoće i poteškoće, kao što su:

- pronalazak i/ili popunjavanje nekog od navedenih ili njima sličnih obrazaca:

○ Zahtjev za priznavanje prava na naknadu zbog tjelesnog oštećenja,

○ Zahtjev za priznavanje prava na doplatu za pomoć i njegu za odraslu osobu,

○ Zahtjev za osobnu invalidninu,

- pomoć pri elektroničkom naručivanju (e-naručivanje),

- pomoć pri slanju nalaza elektroničkim putem,

- pomoć pri preuzimanju dokumenata u sustavu e-Građani,

- kreiranje elektroničke adrese i edukacija o korištenju te adrese,

- upute za korištenje Google Meet aplikacije (mogućnost razgovora putem interneta, odnosno online),

- kreiranje besplatnog računa na društvenoj mreži Facebook ili aplikaciji Instagram i upute za njihovo korištenje (mogućnost uključivanja u aktivnosti mrežnim putem (online), mogućnost praćenja obavijesti UIR Zagreba i ostalih zanimljivih organizacija i institucija koje koriste društvene mreže, mogućnost uspostave kontakta s ljudima iz stvarnog života koji koriste društvene mreže),

- pomoć pri korištenju MS Word-a ili MS Excell-a,

- druge mrežne (online) mogućnosti za koje iskažete potrebu.

Zbog individualnog pristupa, za svaku je aktivnost potrebna prethodna prijava koju je moguće odraditi osobno u prostorijama UIR Zagreba (Nova cesta 86, ulaz s dvorišne strane), putem telefona (01/4829392, 4829119, 4876294) ili e-pošte (uir@uir-zagreb.hr, klub@uir-zagreb.hr).

Stoga, ako koristite pametni telefon, tablet ili pak prijenosno ili stolno računalo i ponekad negdje zapnete i trebate pomoć, javite se u UIR Zagreba, a mi ćemo svakome nastojati pomoći.

Anamarija Lazić, mag. cin.



# Obiteljska mirovina u svjetlu izmjena

Dana 1. 1. 2023. godine stupile su na snagu Izmjene i dopune Zakona o mirovinskom osiguranju. Budući da umirovljenici čine značajan udio u stanovništvu RH (u prosincu 2022. godine registriran je 1.227.671 korisnik mirovine), a i većina naših članova su umirovljenici, ovaj smo članak posvetili za njih najznačajnijim izmjenama. Prvo je potrebno napomenuti da se hrvatski mirovinski sustav i dalje u velikoj mjeri oslanja na prvi stup mirovinskog osiguranja koji se temelji na načelu međugeneracijske solidarnosti i kao takav je teško održiv u uvjetima u kojima na jednog umirovljenika dolazi 1,3 zaposlenih. Zbog navedenog umirovljenici su u situaciji da nakon što su velik dio svoga života radili i uplaćivali u sustav, u trenutku kada trebaju iz istoga primati radom zarađene mirovine, iznosi tih mirovina su toliko niski da velik dio njih od tih iznosa jedva može podmiriti osnovne životne potrebe (prehranu i režije), a standard dodatno opada kada jedan od supružnika/partnera premine. Zbog teškog položaja umirovljenika brojne su se udruge, koje se bave navedenom populacijom, godinama zalagale za navedene izmjene, a sve s ciljem poboljšanja položaja istih. Spomenutom izmjenom naš mirovinski sustav izjednačio se glede prava koja su priznata umirovljenicima s pravima koja umirovljenicima dug niz godina priznaju mirovinski sustavi država članica EU.

Najznačajnija izmjena odnosi se na obiteljsku mirovinu koja je u prvom redu porasla za 10% i sada se određuje u iznosu 77% iznosa mirovine preminulog supružnika/partnera (do sada iznosila 70%). Korisnici obiteljske mirovine tom izmjenom dobit će povećanje mirovine samim stupanjem na snagu te izmjene, odnosno nije potrebno za to podnijeti zahtjev HZMO-u. Druga značajna izmjena, ujedno i novina u hrvatskom mirovinskom sustavu, je pravo na dio obiteljske mirovine u iznosu od 27% obiteljske mirovine. Pravo na dio obiteljske mirovine može ostvariti korisnik osobne mirovine (starosne/prijevremene starosne i invalidske mirovine) u slučaju kada mu supružnik/partner premine i uz uvjet da ima pravo na obiteljsku mirovinu. Korisniku koji podnese zahtjev za obiteljsku mirovinu i zahtjev za isplatu dijela obiteljske mirovine, kao i onome koji podnese samo zahtjev za isplatu dijela obiteljske mirovine, u postupku koji se provodi povodom zahtjeva, utvrdit će se ima li isti navedena prava i ako se utvrdi da ima, utvrdit će se iznosi (obiteljske mirovine i dijela obiteljske mirovine) i podnositelju će se isplaćivati ono što je za njega bolje (obiteljska mirovina ili njegova osobna mirovina plus 27% obiteljske mirovine). Korisnici mirovine, koji u trenutku stupanja na snagu izmjena, uz osobnu mirovinu imaju priznato i pravo na obiteljsku mirovinu (bez obzira po kojoj od priznatih osnova im se mirovina isplaćuje), zahtjeve za isplatu dijela obiteljske mirovine



trebaju podnijeti najkasnije do 31. 12. 2023. godine kako bi navedeno pravo ostvarili od 1. 1. 2023. godine. Naime, Zakon je odredio da se pravo priznaje od prvoga dana mjeseca iza mjeseca u kome je podnesen zahtjev i za 12 mjeseci unatrag uz ograničenje najranije od 1. 1. 2023. godine (korisnici koji podnesu zahtjeve nakon 31. 12. 2023. godine, navedeno pravo moći će ostvariti, ali im se ono neće priznati od 1. 1. 2023. godine, već od prvog dana mjeseca iza mjeseca u kome su podnijeli

# Zakona o mirovinskom osiguranju



zahtjev za ostvarivanje navedenog prava i za 12 mjeseci unatrag). Potrebno je reći da korisnik koji želi ostvariti navedeno pravo mora imati priznata oba prava – i pravo na osobnu mirovinu i pravo na obiteljsku mirovinu. U slučaju kada potencijalni korisnik nema priznata oba prava (npr. ima priznato pravo na obiteljsku mirovinu i istu koristi, a nikada mu nije priznato pravo na osobnu mirovinu i obrnuto, odnosno ima ostvareno pravo na osobnu mirovinu i istu koristi, ali nikada nije ostvario pravo na obiteljsku mirovinu), a da bi

mogao ostvarivati i koristiti pravo na dio obiteljske mirovine, treba podnijeti dva zahtjeva – jedan kojim za priznavanje prava na osobnu/obiteljsku mirovinu i drugi za priznavanje prava na dio obiteljske mirovine. Važno je reći da u takvim slučajevima zahtjeve treba podnijeti zaključno s 30. 6. 2023. godine kako bi se pravo (na obiteljsku mirovinu/dio obiteljske mirovine) ostvarilo od 1. 1. 2023. godine s obzirom na to da je Zakonom određeno da će se pravo priznati od prvog dana mjeseca iza mjeseca u kojem su podnijeli zahtjev i za šest mjeseci unatrag od tog mjeseca (uz ograničenje najranije od 1. 1. 2023. godine). HZMO provodi postupak u kojem će odlučiti o zahtjevima i donijeti rješenje o priznanju/nepriznanju prava i korisniku će isplaćivati iznos koji je za njega povoljniji – za neke korisnike će biti bolje da s osobne mirovine „prijedu“ na obiteljsku mirovinu (iznos iste bit će veći od zbroja osobne mirovine i dijela obiteljske mirovine), a za neke će biti povoljnije da „ostanu“ na osobnoj mirovini i da im se na istu doda 27% obiteljske mirovine.

Pravo na obiteljsku mirovinu, kao i dodatak od 27% obiteljske mirovine, izvanbračnom partneru bit će priznato ako se ispune sljedeća dva uvjeta:

1. dokazano postojanje izvanbračne zajednice i
2. dokazano postojanje najranije 28. 3. 2008. godine.

Glede izračunavanja obiteljske mirovine/dijela obiteljske mirovine, svakako je potrebno reći da će se iste izračunati tako da će se provesti sva usklađivanja vezana uz mirovinu preminulog supružnika/partnera, od njegove/njezine smrti pa do dana kada se izračunavaju navedeni iznosi. Zakon je odredio ograničenja u vidu iznosa dijela obiteljske mirovine koji se korisniku isplaćuje ako ostvari navedeno pravo. Određeno je da zbroj osobne (starosne/prijevremene starosne ili invalidske mirovine) i dijela obiteljske mirovine (27% obiteljske mirovine) ne smije prelaziti 851,97 eura (6.545,00 kuna) mjesečno. Ako uzmemo za primjer korisnika starosne mirovine u visini 783,06 eura (5.900,00 kuna) mjesečno, a dio obiteljske mirovine prema izračunu za njega iznosi npr. 92,90 eura (700,00 kuna) mjesečno, taj korisnik neće primati 875,97 eura (6.600,00 kuna) koliko iznosi zbroj 783,06 eura (5.900,00 kuna) i 92,90 eura (700,00 kuna), nego ukupno 851,97 eura (6.545,00 kuna) mjesečno, odnosno i dalje će primati puni iznos osobne mirovine 783,06 eura (5.900,00 kuna) i dobit će dio obiteljske mirovine u visini razlike od 783,06 eura (5.900,00 kuna) do 851,97 eura (6.545,00 kuna) koja u primjeru iznosi 68,91 eura (519,20 kuna). Postavljeno je i ograničenje iznosa dijela obiteljske mirovine koji se korisniku može isplatiti. Određeno je da taj iznos ne može biti niži od 30,86 eura (232,50 kuna) niti viši od 50% osobne mirovine korisnika prava na dio obiteljske mirovine.

**Pripremila:** Ivana Unger, mag. iur.

# Novi član Stručne službe - Ivana Unger, mag. iur.

## Koji su tvoji zadaci kao savjetnice u UIR Zagreba i da li si zadovoljna radom u UIR Zagreba?

Moji zadatci su šaroliki. Jedan dio mog radnog vremena odnosi se na savjetovanje naših članova, a drugi je posvećen poslovima pravne prirode koji se tiču funkcioniranja UIR Zagreba. U okviru tih poslova brinem se za pravna pitanja vezana uz poslovanje i funkcioniranje naše Udruge, kao i sva pravna pitanja vezana uz osobe s invaliditetom. Volim dinamičnost i izazovnost posla, a rad u UIR Zagrebu je upravo takav – svakodnevno se susrećem s različitim pitanjima iz različitih pravnih područja. Osim toga, volim rad s ljudima i teško mi je izdvojiti nešto čemu bi dala prednost.

## A kakvi su tvoji dojmovi vezani uz članove UIR Zagreba koji ti se obraćaju za savjete?

Devet mjeseci, koliko radim u Udruzi, imam gotovo samo pozitivna iskustva. Rijetko se dogodi nezadovoljstvo člana, ali riječ je o situacijama u kojima su, nažalost, zakonska rješenja tako postavljena da nismo mogli naći modus koji bi ih zadovoljio pa je nezadovoljstvo bilo posljedica toga.

## Mišliš li da su se članovi privikli na "novu" pravnicu i da su zadovoljni dobivenim savjetom ili uputom?

Mislím da jesu. I mislim da su stekli potrebno povjerenje koje je u mom

poslu nužno, jer posao pravniká možete uspješno raditi samo ako oni koje savjetujete i kojima pružate svoje usluge imaju povjerenja u vas. Naime, često se radi o osjetljivim privatnim situacijama i ljudima nije uvijek lako takve situacije ispričati nekome s kime nisu bliski.

## Odlaziš li u domove članova UIR Zagreba pružati savjete?

Da, naši članovi koji su teško pokretni ili nepokretni pravne savjete mogu dobiti i u svome domu u kojem obavim konzultacije identične onima koje obavim u prostorijama Udruge, uzmem pravnu anamnezu i pružim pravni savjet.

## Što bi navela kao najčešći problem s kojim ti se članovi UIR Zagreba obraćaju za savjet?

Najčešći upiti naših članova vezani su uz prava koja im pripadaju na temelju postotka tjelesnog oštećenja i uz postupke ostvarivanja tih prava, zatim uz upućivanja u postupke za stjecanje statusa osobe s invaliditetom, invalidske mirovine i utvrđivanja postotka tjelesnog oštećenja.

Puno upita naših članova, što je i razumljivo s obzirom na dob istih, odnosi se na pitanja iz područja nasljednog prava, odnosno zanima ih sve vezano uz raspolaganje imovinom nakon smrti (oporuka, zakonsko nasljeđivanje).

Među često postavljaním pitanjima odnosno temama kojima se bavim



u savjetovanju s naším članovima svakako su i ugovori o doživotnom i dosmrtnom uzdržavanju.

## Gdje, kada i kako ti se član UIR Zagreba može obratiti za savjet?

Za članove UIR Zagreba pravno je savjetovalište otvoreno svaki utorak i četvrtak od 11,00h do 18,00h u prostorijama UIR Zagreba, a prethodna je najava obavezna na 4829119, 4829392 ili na pravnik@uir-zagreb.hr.

## Zahvaljujem na izdvojenom vremenu i želim ti puno uspjeha u daljnjem, nadam se dugogodišnjem, radu u UIR Zagreba.

Hvala i ja se nadam dugogodišnjoj suradnji.

# Operativni plan Udruge invalida rada Zagreba za 2023. godinu

\* usklađen je sa Strateškim planom UIR Zagreba za razdoblje od 2019-2023. godine \*

Mrežna poveznica: <https://www.uir-zagreb.hr/udruga-5/dokumentacija/plan-i-program/operativni-plan-2023>.

<b>I. AKTIVNOSTI</b>	
Ljetovanje	<p>Program obuhvaća organizaciju povoljnijeg smještaja za članove UIR Zagreba i članove njihovih obitelji u Thalassoterapiji Crikvenica, Specijalnoj bolnici za medicinsku rehabilitaciju PGŽ. Program će se provoditi u 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.</p> <p>Razdoblje provedbe: Od 25.05. do 12.09.2023. godine.</p> <p>Planiran broj korisnika: Minimalno 102 osobe, minimalno 1.020 noćenja.</p> <p>Cilj: Članovima UIR Zagreba i članovima njihovih obitelji osigurati povoljniji smještaj u morskom okruženju i uz morsku klimu tijekom ljetnih mjeseci, uz dodatnu mogućnost korištenja medicinskih usluga specijalističkih pregleda, dijagnostičkih pretraga i terapijskih postupaka.</p>
Klupske aktivnosti	<p>Program se sastoji od niza raznovrsnih aktivnosti grupiranih u edukacijske, sportsko-rekreacijske i kulturno-umjetničke radionice, zatim radionice vježbanja i savjetovanja, a provodit će se prema unaprijed određenom rasporedu. Glazbene, plesne i dramske izvedbe, kao i kreativno-likovni i ručni radovi, umjetničke fotografije i slike, bit će prezentirani na raznim internim i javnim događanjima i objavljuvat će se i on-line.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine u vremenu od 8,00-20,00 sati i u skraćenom radnom vremenu tijekom ljetnih mjeseci (lipanj, srpanj, kolovoz).</p> <p>Planiran broj korisnika: Otprilike 600 članova u okviru 1.000 organiziranih aktivnosti.</p> <p>Ciljevi: Članovima UIR Zagreba osigurati kvalitetno provođenje slobodnog vremena u svrhu poboljšanja njihova psihičkog, fizičkog i mentalnog zdravlja, kao i njihove socijalne uključenosti.</p>
Pravno savjetovalište	<p>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 sudjelovanja u javnim raspravama i savjetovanjima uživo i on-line, na organizaciju javnih prezentacija i predavanja uživo i on-line i na objavu prikupljenih informacija.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine (izuzevši kolovoz), utorkom i četvrtkom od 13,00-18,00 sati, uz obvezan prethodni dogovor za konkretan termin.</p> <p>Planiran broj korisnika: Otprilike 250 članova, otprilike 400 savjetovanja.</p> <p>Ciljevi: Osigurati besplatnu primarnu pravnu pomoć članovima UIR Zagreba u potrebi i zagovarati prava osoba s invaliditetom na svim razinama i u različitim područjima.</p>
Rekreacijsko-zdravstveni program	<p>Program će se provoditi u suradnji s tri specijalne bolnice za medicinsku rehabilitaciju – Varaždinskim i Daruvarskim toplicama i Thalassoterapijom Crikvenica i Zdravstveno-turističkim centrom Banja Vrućica (ZTC), a sastojat će se u osiguranju povoljnijih uvjeta smještaja tijekom boravka u bolnicama i ZTC-u 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.</p>



	<p>Razdoblje provedbe: U Varaždinskim toplicama i Banji Vrućici tijekom cijele godine, u Daruvarskim toplicama u razdoblju od siječnja do travnja, a u Thalassoterapiji Crikvenica u razdobljima od 2. siječnja do 24. svibnja i od 1. listopada do 31. prosinca 2023. godine.</p> <p>Planiran broj korisnika: Otprilike 250 članova UIR Zagreba i drugih udruga invalida rada u RH s pratnjama, kroz otprilike 2.700 ostvarenih noćenja.</p> <p>Cilj: Članovima UIR Zagreba, članovima drugih udruga invalida rada u RH i njihovim pratnjama osigurati povoljniji smještaj u navedenim specijalnim bolnicama za medicinsku rehabilitaciju i ZTC-u za vrijeme obavljanja medicinsko-rehabilitacijskih usluga o trošku Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje, odnosno uz liječničku uputnicu.</p>
Mobilni tim	<p>Program se sastoji od istraživanja potreba za specifičnim uslugama (pravna i kineziološka pomoć, pomoć pri zadovoljavanju svakodnevnih životnih i društvenih potreba, pomoć pri obavljanju određenih kućanskih poslova) 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 zaposlenici UIR Zagreba i volonteri. Svaki član Mobilnog tima pružit će adekvatnu, traženu i potrebnu stručnu pomoć koja će obuhvaćati preventivne mjere za očuvanje i unapređenje zdravlja, primarnu pravnu pomoć, savjetovanja, pružanje informacija o aktivnostima UIR Zagreba i aktualnostima u drugim tematskim područjima, nabavu i dostavu namirnica, potrepština i lijekova, pomoć pri šetnjama i čitanju knjiga i pomoć pri obavljanju određenih kućanskih poslova.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine.</p> <p>Planiran broj korisnika: Stotinjak članova UIR Zagreba u okviru dvjestotinjak odrađenih obilazaka članova i oko 4.000 kontaktiranih članova u svrhu istraživanja potreba.</p> <p>Ciljevi: Istražiti potrebe članova UIR Zagreba za specifičnim uslugama i besplatno im i pravovremeno osigurati potrebnu i traženu pomoć.</p>
Stimulacijske aktivnosti	<p><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 postojećem članu mogućnost osvajanja neke od vrijednih nagrada.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine.</p> <p>Planiran broj korisnika: Tridesetak novih članova UIR Zagreba po preporuci već postojećih članova UIR Zagreba.</p> <p>Ciljevi: Poboljšati promidžbu UIR Zagreba u svrhu informiranja šire javnosti o radu i djelovanju UIR Zagreba i povećati brojnost UIR Zagreba u svrhu osnaženja njezina djelovanja.</p> <p><b>Nagradne igre i kvizovi</b> – aktivnosti su koje se sastoje od postavljenih pitanja 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.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine.</p> <p>Planiran broj korisnika: Sedamdesetak članova UIR Zagreba i desetak ostalih osoba.</p> <p>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.</p>
Volonterstvo	<p>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 i tečajeva, u UIR Zagreba i drugim institucijama.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine.</p> <p>Planiran broj korisnika: Četrdesetak volontera.</p> <p>Ciljevi: Članovima UIR Zagreba osigurati raznovrsnost usluga; promicati volonterstvo; povećati broj inkluzivnih volontera, tj. volontera s invaliditetom i volontera starije životne dobi.</p>



<b>II. DOGAĐANJA</b>	
Suza za Zlatka Bočkala	<p>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 Maksimir (lokaciju tek treba potvrditi).</p> <p>Vrijeme provedbe: 13. travnja 2023. godine, na obljetnicu rođendana gdina Bočkala.</p> <p>Planiran broj korisnika: Šezdesetak izvođača, stotinjak prolaznika i članova UIR Zagreba.</p> <p>Ciljevi: Odati počast pokojnom predsjedniku Zlatku Bočkalu, i prezentirati široj javnosti pjevačke i glazbene sposobnosti invalida rada i amaterskih pjevačkih zborova.</p>
Memorijal Marije Topić	<p>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 2023. godine organizirati prednatjecanja u svojim gradovima dok će se finalisti iz svih gradova-sudionika susresti u subotu, 13. svibnja 2023. 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.</p> <p>Razdoblje provedbe: od travnja do 13. svibnja 2023. godine, blizu datuma smrti gđe Topić, 11. svibnja. (lokaciju tek treba potvrditi).</p> <p>Planiran broj korisnika: Stotinjak natjecatelja-invalida rada iz cijele RH, pedesetak uzvanika.</p> <p>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.</p>
Dan UIR Zagreba	<p>Povodom 57. obljetnice UIR Zagreba bit će organizirano dvodnevno događanje. Prvi će dan u prostorijama UIR Zagreba biti organizirano prigodno druženje uz glazbu i otvorenje izložbe umjetničkih radova polaznika kulturno-umjetničkih aktivnosti UIR Zagreba. Drugi će dan u hotelu Antunović biti organizirana tematska tribina, a potom svečana dodjela nagrada, priznanja i zahvalnica zaslužnim članovima i institucijama. Oba će događanja biti besplatna za sve zainteresirane građane.</p> <p>Razdoblje provedbe: 26-27. rujna 2023. godine (lokacije tek treba potvrditi).</p> <p>Planiran broj korisnika: Dvjestotinjak uzvanika i posjetitelja.</p> <p>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.</p>
I mi smo zvijezde	<p>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).</p> <p>Vrijeme provedbe: 14. prosinca 2023. godine (termin i lokaciju tek treba potvrditi).</p> <p>Planiran broj korisnika: Šezdesetak izvođača, šezdesetak uzvanika i posjetitelja.</p> <p>Cilj: Prezentirati široj javnosti kulturno-umjetničke sposobnosti invalida rada.</p>
Obilježavanje značajnih datuma	<p>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.</p> <p>Razdoblje provedbe: Na određeni značajni datum ili na dan blizu tog datuma.</p> <p>Planiran broj korisnika: Ovisi o smještajnim kapacitetima organizatora svake pojedine aktivnosti.</p> <p>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.</p>

<b>III. INFORMIRANJE I PROMOCIJA</b>	
Elektronička pošta	<p>Obavijesti će, elektroničkom poštom, biti poslana na elektroničke adrese članova koji za takav način informiranja iskažu interes.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, jednom tjedno.</p> <p>Planiran broj korisnika: Otprilike 2.000 članova UIR Zagreba po poslanoj obavijesti.</p> <p>Cilj: Na brz i jednostavan način, pravovremeno informirati članove UIR Zagreba o aktualnostima u UIR Zagreba.</p>
Elektronički bilten	<p>Obavijesti će, elektroničkim biltenom, biti poslana na elektroničke adrese osoba koje za takav način informiranja iskažu interes.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, svaka tri mjeseca.</p> <p>Planiran broj korisnika: Stotinjak osoba po poslanoj obavijesti.</p> <p>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.</p>
<a href="#">Mrežna stranica</a>	<p>Mrežna stranica će biti redovito ažurirana informacijama o aktualnim događanjima i aktivnostima u UIR Zagreba. U okviru mrežne stranice redovito će se ažurirati i fotogalerija.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, svakodnevno.</p> <p>Planiran broj korisnika: U prosjeku sto osoba po objavi ažurirane informacije.</p> <p>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.</p>
<a href="#">Facebook stranica</a>	<p>Obavijesti će se objavljivati na Facebook stranici UIR Zagreba u obliku informacija, najava događanja ili prijenosa uživo pojedinih događanja.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, svakodnevno.</p> <p>Planiran broj korisnika: Teško procjenjiv zbog nepoznavanja statističkih podataka o posjećenosti Facebook stranice, no očekivan broj pregleda po objavljenoj informaciji ili najavi događanja je pedesetak.</p> <p>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.</p>
<a href="#">Instagram profil</a>	<p>Obavijesti će se objavljivati na Instagram profilu UIR Zagreba u obliku informacija, najava događanja ili kratkih video prijenosa događanja.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, tjedno i po potrebi.</p> <p>Planiran broj korisnika: Tridesetak osoba po objavljenoj informaciji ili najavi događanja.</p> <p>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.</p>
Google My Business alat	<p>Obavijesti će se objavljivati putem on-line alata Google My Business u obliku informacija, najava događanja ili kratkih video prijenosa događanja.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, mjesečno po potrebi.</p> <p>Planiran broj korisnika: Teško procjenjiv zbog nepoznavanja statističkih podataka o posjećenosti Google My Business alata, no očekivan broj pregleda po objavljenoj informaciji ili najavi događanja je stotinjak.</p> <p>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.</p>
<a href="#">Issuu profil</a>	<p>Sve tiskane publikacije UIR Zagreba objavljivat će se on-line na Issuu platformi za digitalno izdavanje.</p> <p>Razdoblje provedbe: Jednom godišnje i po potrebi.</p> <p>Planiran broj korisnika: Teško procjenjiv zbog nepoznavanja statističkih podataka o posjećenosti Issuu platforme, no očekivan broj pregleda svih objavljenih dokumenata je oko 250.</p>

	<p>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.</p>
<a href="#">You Tube kanal</a>	<p>Video snimke s raznih aktivnosti i organiziranih događanja, zatim sa sudjelovanja u raznim priredbama i susretima i s gostovanja u medijima, objavljuivat će se na YouTube kanalu UIR Zagreba.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, po potrebi.</p> <p>Planiran broj korisnika: Teško procjenjiv zbog nepoznavanja statističkih podataka o posjećenosti YouTube kanala, no očekivan broj pregleda svih objavljenih snimaka je oko 4.000.</p> <p>Cilj: Informirati širu javnost o aktivnom uključivanju invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom u raznovrsne aktivnosti.</p>
SMS poruke	<p>Obavijesti će se SMS porukama slati na mobilne uređaje članova UIR Zagreba koji za takav način informiranja iskazuju interes.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, jednom tjedno.</p> <p>Planiran broj korisnika: Otprilike 6.000 članova UIR Zagreba po poslanoj obavijesti.</p> <p>Cilj: Na brz i jednostavan način, pravovremeno informirati članove UIR Zagreba o aktualnostima u UIR Zagreba.</p>
Tiskane obavijesti	<p>Edukacijsko-informativne tiskane obavijesti će se izraditi i tiskati ciljano i vezano uz pojedine aktivnosti, a distribuirat će se besplatno u tiskanom i elektroničkom formatu.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, po potrebi.</p> <p>Planiran broj korisnika: 100-300 osoba po kreiranoj obavijesti.</p> <p>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.</p>
Oglasne ploče	<p>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.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, po potrebi.</p> <p>Planiran broj korisnika: 100-300 članova UIR Zagreba, članova i štićenika partnera i suradnika i prolaznika, po objavljenoj obavijesti.</p> <p>Cilj: Na brz i jednostavan način pravovremeno informirati članove UIR Zagreba, članove i štićenike partnera i suradnika i prolaznike, o aktualnostima u UIR Zagreba.</p>
<a href="#">Glasilo invalida rada, GIR</a>	<p>Službeni časopis UIR Zagreba tiskat će se jednom godišnje u nakladi od 3.000 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.</p> <p>Razdoblje provedbe: U veljači u tiskanom formatu, od veljače do kraja godine u elektroničkom formatu.</p> <p>Planiran broj korisnika: 3.000 osoba za tiskano izdanje i 5.000 za elektronički oblik.</p> <p>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.</p>
Mediji	<p>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.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, po potrebi.</p> <p>Planiran 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.</p> <p>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.</p>

	<p>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.</p> <p>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.</p>
<b>IV. SURADNJA</b>	
Na razini grada Zagreba i Zagrebačke županije	<p>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.</p> <p>Suradnje i partnerstva očitovat će se u raznim oblicima: u okviru provedbe projekata i programa, kroz gostovanja i nastupe članova UIR Zagreba i izložbe unikatnih radova UIR Zagreba, uključivanjem predstavnika UIR Zagreba u edukacijsko-informativne radionice, seminare i povjerenstva gradskih i županijskih vlasti.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, prema mogućnostima i potrebama.</p> <p>Planiran broj korisnika: Otprilike 300 članova UIR Zagreba i ostalih osoba.</p> <p>Ciljevi: osigurati članovima UIR Zagreba brojne pogodnosti u svrhu poboljšanja životnih uvjeta i društvenog statusa; ojačati organizacijske kapacitete UIR Zagreba; razmijeniti iskustva s drugim organizacijama civilnog društva i institucijama u svrhu unapređenja rada i djelovanja UIR Zagreba.</p>
Na razini Republike Hrvatske	<p>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.</p> <p>Suradnja i partnerstva očitovat će se u raznim oblicima: u okviru provedbe raznih projekata i programa, kroz gostovanja i nastupa članova UIR Zagreba i izložbe unikatnih radova UIR Zagreba, uključivanjem predstavnika UIR Zagreba u edukacijsko-informativne radionice, seminare i povjerenstva nacionalnih vlasti.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, prema mogućnostima i potrebama.</p> <p>Planiran broj korisnika: Otprilike 300 članova UIR Zagreba i ostalih osoba.</p> <p>Ciljevi: Osigurati članovima UIR Zagreba brojne pogodnosti u svrhu poboljšanja životnih uvjeta i društvenog statusa; ojačati organizacijske kapacitete UIR Zagreba; razmijeniti iskustva s drugim organizacijama civilnog društva i institucijama u svrhu unapređenja rada i djelovanja UIR Zagreba.</p>
Na razini Europe	<p>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.</p> <p>Razdoblje provedbe: Prema mogućnostima i potrebama.</p> <p>Planiran broj korisnika: Otprilike 100 članova UIR Zagreba i ostalih osoba.</p> <p>Ciljevi: Razmijeniti iskustva s drugim organizacijama civilnog društva i institucijama u svrhu unapređenja rada i djelovanja UIR Zagreba.</p>
<b>V. USTROJ I IMOVINA</b>	
Tijela UIR Zagreba	<p>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).</p> <p>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 četiri sjednice na kojima će razmatrati detalje provođenja pojedinih aktivnosti u skladu s prethodno donesenim odlukama Skupštine, Strateškim planom UIR Zagreba za razdoblje od 2019-2023. godine i Operativnim planom UIR Zagreba za 2023. godinu.</p> <p>Nadzorni će odbor održati dvije sjednice, nakon sastavljenih polugodišnjih i godišnjih financijskih izvještaja dok će Sud časti svoje sjednice održavati po potrebi.</p> <p>Članovi Upravnog i Nadzornog odbora će tijekom cijele godine biti uključeni u realizaciju pojedinih zadataka predviđenih Operativnim planom UIR Zagreba za 2023. godinu.</p>



	Cilj: Donošenje što je moguće konkretnijih odluka u svrhu učinkovitog i transparentnog rada UIR Zagreba.
Članstvo UIR Zagreba	Statistički podaci UIR Zagreba ukazuju na smanjenje broja članova od 2011. godine. Da bi spriječio daljnji pad broja članova, UIR Zagreba će nastaviti provoditi stimulacijske aktivnosti s ciljem zadržavanja postojećih članova i 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, proširiti postojeće i ostvariti nove suradnje. Vodeći se statističkim podacima prijašnjih godina, u 2023. godini očekuje se uplata članarine 7.000 članova. Ciljevi: zadržati postojeće članstvo i privući nove članove.
Stručna služba UIR Zagreba	Stručna služba zadužena je za provedbu stručnih, organizacijskih, administrativnih, tehničkih, pomoćnih i njima sličnih poslova, a u skladu sa zaključcima i odlukama tijela UIR Zagreba. Planirano je zadržavanje zaposlenih djelatnika: voditeljica Stručne službe (VSS), pomoćnik voditeljice Stručne službe (VSS), troje savjetnika (VSS) i pet suradnica (SSS). U skladu s mogućnostima UIR Zagreba, zaposlene djelatnike će se upućivati na edukacije i stručna usavršavanja. 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 i 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 za provedbu svojih aktivnosti koristiti gradski prostor u Zagrebu, na adresi Nova cesta 86. Uz to će nastaviti potragu za dodatnim prostorima, većih kapaciteta i prilagođenih osobama s invaliditetom, za održavanje dijela aktivnosti vezanih uz vježbanje. Gradski prostor, inventar i vozilo u vlasništvu UIR Zagreba redovito će biti održavano. Za svakodnevno djelovanje i potrebe provedbe aktivnosti redovito će biti nabavljeni uredski i potrošni materijal, sitan inventar, rekviziti i oprema. 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 iz gradskog, županijskog i državnog proračuna i 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 i sudjelovati u pronalasku sustavnog rješenja financiranja osnovne djelatnosti neprofitnih organizacija koje provode aktivnosti od interesa za opće dobro.
<b>VI. DOKUMENTACIJA</b>	
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 2022. do 2027. godine; Plan razvoja Grada Zagreba za razdoblje 2021. – 2027.; Zagrebačka strategija za unapređenje kvalitete života osoba starije životne dobi za razdoblje od 2020. do 2024.; gradski pravilnici
Dokumenti na razini Republike Hrvatske	Zakon o udrugama; Hrvatska deklaracija o pravima osoba s invaliditetom; Zakon o volonterstvu; Nacionalna razvojna strategija Republike Hrvatske do 2030.; Nacionalni plan izjednačavanja mogućnosti za osobe s invaliditetom od 2021. do 2027. godine; Akcijski plan izjednačavanja mogućnosti za osobe s invaliditetom od 2021. do 2024. godine; Nacionalni plan borbe protiv siromaštva i socijalne isključenosti za razdoblje od 2021. do 2027.
Dokumenti na razini Europe	Konvencija o pravima osoba s invaliditetom (UN); Europska socijalna povelja; Strategija o pravima osoba s invaliditetom za razdoblje 2021. – 2030. (Europska Komisija); Strategija Vijeća Europe za osobe s invaliditetom 2017. – 2023.

# VJEŽBAM, DAKLE POSTOJIM

**K**lupske su aktivnosti u prostorijama UIR Zagreba brojne i većinom su organizirane u vidu radionica koje su tematski grupirane kako je opisano u nastavku:

- edukacijske radionice - strani jezici, digitalno opismenjavanje (pomoć pri korištenju pametnih telefona, tableta i prijenosnih računala), digitalna fotografija, predavanja i prezentacije
- sportsko-rekreacijske radionice - šah, belot, pikado, viseća kuglana, stolni tenis, igra preciznosti, kuglanje, sportsko-rekreacijski susreti i natjecanja
- kulturno-umjetničke radionice - crtanje i slikanje, kreativno-likovne radionice, radionice pletenja i heklanja, knjigaonica (radionica za zaljubljenike u knjige), plesna rekreacija, terapijski orijentalni plesovi, folklor, dramske radionice, pjevački zbor, nastupi i izložbe
- radionice vježbanja - kineziterapija, korektivna gimnastika, radna terapija, vježbe opuštanja, Tai Chi, nordijsko hodanje, aerobika, vježbanje u vodi i planinarenje
- savjetovanja - grupna i individualna savjetovanja i psihoterapije, motivacijske radionice.

Uključivanje u neku od radionica je besplatno za članove UIR Zagreba, ali je, zbog ograničenog broja mjesta, za sve aktivnosti potrebna prijava koju je moguće odraditi putem e-pošte (anita@uir-zagreb.hr ili stanko@uir-zagreb.hr), telefona (01/4876-294) ili osobno u prostorijama UIR Zagreba, od

ponedjeljka do petka, od 8,00 do 20,00 sati. Dobrodošli!

U nastavku ćemo opisati samo one aktivnosti koje smo nedavno uveli ili proširili.

Radna terapija obuhvaća pružanje terapije miofascijalne žarišne točke (bolna mjesta na mišiću) nastale kao posljedice moždanog udara, trauma glave (lubanje) i drugih regija tijela. Terapiju provodi radni terapeut – volonter u UIR Zagreba.

Socijalno-inkluzivno savjetovalište obuhvaća pružanje pomoći pri ispunjavanju nekih od često traženih obrazaca (Zahtjev za priznavanje prava na naknadu zbog tjelesnog oštećenja, Zahtjev za priznavanje prava na doplatu za pomoć i njegu za odraslu osobu ili Zahtjev za osobnu invalidninu), zatim pomoć pri e-naručivanju, slanju nalaza e-putem i preuzimanju dokumenata u sustavu e-Građani.

E-kutak obuhvaća individualnu pomoć pri korištenju pametnih telefona, tableta i prijenosnih računala za sljedeća područja:

- osnovno korištenje mobilnog uređaja (spremanje kontakata, pozivi, SMS poruke),
- kreiranje Google računa (povezivanje s Gmail elektroničkom adresom),
- spajanje neke druge elektroničke adrese s Google računom,
- upute za korištenje Google alata (Meet / Razgovori, Disk / spremanje dokumenata online), E-mail / E-pošta, Maps / Karte, YouTube, Kalendar

- upute za korištenje komunikacijskih alata (WhatsApp, Viber, Messenger)
- kreiranje profila i/ili upute za korištenje društvenih mreža (Facebook, Instagram)
- upute za pretraživanje interneta
- upute za korištenje sustava e-Građani.

Radionice vježbanja u UIR Zagreba najposjećenije su od mnogobrojnih radionica i aktivnosti koje UIR Zagreba organizira u okviru klupskih aktivnosti. Svatko od članova tko se ikada uključio u vježbanje postao je pravi ovisnik i redovito vježba već dugi niz godina. Razlog je svima jasan. Spoznali su da im vježbe itekako dobro čine olakšavajući im bolove i poboljšavajući im pokretljivost i ravnotežu. Osim fizičkih benefita, vježbanjem utječemo i na bolje psihičko raspoloženje. Stoga smo odlučili, na zahtjev mnogih vježbača koji dolaze u UIR Zagreba, a posebno za one koji nisu u mogućnosti doći, objaviti sve do sada objavljene članke i fotografije s vježbama iz GIR-a. **Sve su vježbe za čitatelje pripremili Anita Kaiser, dipl. trener, specijalist sportske rekreacije i Stanko Svečak, prof. kineziologije.** Međutim, svakako je potrebno konzultirati se s liječnikom prije samostalnog vježbanja, a o pravilnom načinu izvođenja vježbi uvijek možete pitati voditelje koji provode radionice vježbanja u UIR Zagreba. Vjerujemo i nadamo se da ćemo potaknuti i pokrenuti želju za vježbanjem kod svih naših članova prema njihovim mogućnostima. KRENIMO!

# Vježbe razgibavanja

## 1. Istezanje u vis –

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

## 2. Kruženje ramenima

– vježbu započinjemo rukama opuštenim uz tijelo. Kružimo ramenima 8 x prema naprijed i prema natrag. Prilikom podizanja ramena gore i prema natrag udišemo, a prilikom spuštanja ramena dolje i prema naprijed izdišemo.

## 3. Kruženje laktovima –

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





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

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



**6. Otkloni, bočna istezanja** – otklone trupa radimo s rukama na bokovima i uz uzručenje. Naizmjenično 10 x ponavljamo otklone. Pri otklonu u uzručenju treba zadržati poziciju par sekundi. Izdišemo u otklonu, a udišemo u uspravnom stavu.



### 7. Kruženje kukovima –

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



### 8. Razgibavanje koljena i stopala –

stopala su u širini ramena, savijamo lagano noge u koljenima do polučučnja 16 x. Ako nemate oštećenja ili bolove u koljenu možete napraviti kruženja 8 x u svaku stranu; stopalima kružimo 8 x u svaku stranu, a prsti su ispruženi.



# Vježbe za jačanje zgloba koljena



## 1. Penjanje i silaženje –

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

## 2. Spuštanje stopala –

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



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



**4. Iskoraci unatrag** – stanite licem okrenuti prema zidu i oslonite se na ruke. Radite iskorake unatrag naizmjenično desnom pa lijevom nogom spuštajući se na puno stopalo. Izvedite vježbu 20 puta.



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



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



**7. Marširanje** – vježbu započnite u stojećem stavu te naizmjenično podižite natkoljenice nastojeći svaki put ispružiti stopalo na potkoljenici. Uključite i naizmjeničan rad ispruženih ruku. Vježbu izvedite polako 20 puta.



# Vježbe za kukove

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

2. Stojeći uspravno i pridržavajući se za zid odmičite nogu u stranu. Koljeno je pritom ispruženo, a stopalo zategnuto. Unutarnja strana bedra treba ostati paralelna s podom. Zadržite položaj dok traje izdah. Tijekom udaha spustite nogu. Vježbu ponovite 8 x svakom nogom.

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

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







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



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

7. U ovoj vježbi koristit ćete otpor gume, a mogu poslužiti i najlonske čarape. Podizati naizmjenično jednu pa drugu nogu prema gore rastežući pri tome gumu. Stopala su zategnuta. Ponovite vježbu 16 x.

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



GLASILO INVALIDA RADA  
ZAGREB, NOVA CESTA 86  
N.R. UREDNICE: ANAMARIJA LAZIĆ, MAG. CIK

## VRIJEDI ZNATI

DUŠOČUDODIŠNJI SAM ČLAN UDRUG INVALIDA RADA  
UVJEK SAM SVE KOREKTNO OBAVLAO KOD PLAĆANJA ČLANSKINE  
DANA 18.01.2023 DOŠAO SAM U UDRUGU INV. RADA,  
DONIO SAM ZAHTJEV ZA LIJEČENJE TERAPEUTIČKOM 2023.

TAKOĐER SAM IMAO JEDNO PITANJE? DALI UDRUGA IMA  
NEKOG ZA PRIJEM - ODGOVOR JE BIO DA NEMA.

IMAO SAM JEDAN UGOVOR BRUKOM PISAN, KOJEG JE TREBALO  
PREPISATI PREKO KOMPJUTERA.

ZAMOLIO SAM SUZANU NEZNAM DALI JE GOSPODIČNA ILI  
GOSPOĐA, DA ME UPITI AKO ŽNAŠE GAJE BI TO MOGA DATI  
PREPISATI.

NAKON NEKOLIKO SEKUNDA ŠTA SUZANA UZIMA U RUKU  
PAPIRE, MENI KAŽE DA SJEDNEM.

SUZANA SJEDNE ZA KOMPJUTER I ZA 15-20 MINUTA  
PREPIŠE UGOVOR

NISAM MOGA ZAMISLIT KAKOVA KRASNA GESTA OD SUZANE,  
JER SE OVO RIJETKO DOGAĐA U DANAŠNJE DOBA.

OVIM ŽELIM ISKRENU ZAHVALNOST SVIM DJELATNICIMA  
UDRUGE INVALIDA RADA A POSEBNO SUZANI, KOJOJ SE JOŠ  
JEDANPUT OD SREĆA ZAHVALJUJEM

S. POŠTOVANJEM V.T.

MOLIM DA SE OVO OBJAVI  
U GLASILU INVALIDA RADA

Hvala!



# Zajedno do boljeg zdravlja.

uniqa.hr

## Posebna ponuda dopunskog zdravstvenog osiguranja

samo za članove UIR Zagreb i članove njihovih obitelji

Pristupna dob od 18 do 50 godina:

- Dopunsko A od 4,95 EUR / 37,30 HRK mjesečno\*
- Dopunsko A+B od 6,30 EUR / 47,47 HRK mjesečno

Pristupna dob iznad 51 godina:

- Dopunsko A od 6,75 EUR / 50,86 HRK mjesečno\*
- Dopunsko A+B od 7,65 EUR / 57,63 HRK mjesečno

\* participacija neograničena A lista

Za sve informacije pišite na [osiguranje.dzo@gmail.com](mailto:osiguranje.dzo@gmail.com) ili nas kontaktirajte na broj 095 507 9151.





L. Smentova