



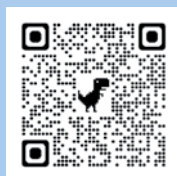
GIR Glasilo invalida rada

broj 56 | siječanj 2025.

BESPLATAN PRIMJERAK

SADRŽAJ

Sadržaj, Impressum.....	2
Uvodna riječ urednice.....	2-3
Pravno savjetovalište.....	4-5
Operativni plan UIR Zagreba za 2025. godinu	6-11
Kulturno-umjetničke aktivnosti UIR Zagreba	12-15
Inovativni pristupi liječenju koštano-mišićnih oboljenja.....	16-17



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: www.instagram.com/uir.zagreba/

 WhatsApp: whatsapp.com/channel/0029VaJh15bFXUua5s21HJ3G

Fotogalerija: www.uir-zagreb.hr/naslovnica/fotogalerija

 Videogalerija: www.youtube.com/c/UIRZagreba

Grafička priprema: Snježana Belančić

Tehnička podrška: StoryEditor Editorial System

Tisak: Kerschoffset Zagreb d.o.o.

Naklada: 1.000 primjeraka



Poštovani čitatelji,
drago mi je da je naš primjerak Glasila invalida rada – GIR došao u vaše ruke ili na vaše ekrane i vjerujem da ćete u raznovrsnom sadržaju pronaći nešto vama zanimljivog.

Iako ćete u nastavku, pod rubrikom "Pravno savjetovalište" pročitati detaljno o tome, koristim priliku skrenuti vam pozornost na aktualne nejasnoće vezane uz korištenje Nacionalne iskaznice za osobe s invaliditetom. **Nacionalna iskaznica za osobe s invaliditetom ni u kojem slučaju nije zamjena za člansku knjižicu UIR Zagreba.** Ta je iskaznica vezana isključivo uz ostvarivanje povlastica u prometu. Dakle, važeću je člansku knjižicu UIR Zagreba i dalje potrebno predočiti u slučajevima kada se želi koristiti neka od pogodnosti koju je UIR Zagreba dogovorio sa svojim suradnicima ili partnerima ili kada se želi uključiti u neku od aktivnosti u organizaciji UIR Zagreba koje su uglavnom besplatne za članove.

Zamislite na trenutak situaciju u kojoj čovjek dobije rješenje o tjelesnom oštećenju, invalidskoj mirovini ili inkluzivnom dodatku ili pak potvrdu o statusu osobe s invaliditetom. Tada je suočen s brojnim pitanjima od kojih su najčešća: Kako i gdje saznati što sada s tim dokumentom? Imam li kakvih prava na temelju tog dokumenta? Kako ih mogu ostvariti? Kome se trebam obratiti? Zamislite da u takvim trenucima ne postoje organizacije kao što je UIR Zagreba koje u ime brojnih pojedinaca nastoje pred nadležnim institucijama poboljšati status takvih osoba u društvu, u našem slučaju – invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom. **Zajedništvo je itekako važno. I snažno. I moćno.** Jedino zajedničkim naporima i trudom možemo nešto konkretno i pozitivno postići. Zamislite kakva bi situacija bila kada bi se svaki pojedinac samostalno borio za sebe. U današnje vrijeme većina pojedinaca teško živi, a život im dodatno otežava svakodnevna borba s posljedicama tjelesnih oštećenja, invaliditeta ili životne dobi. Uz to im život otežava i nedovoljna informiranost javnosti o problematici osoba s invaliditetom, kao i niska razina empatije i razumijevanja za ranjive skupine, a nimalo



ZA-JEDNO-SVI

im ne pomažu niti situacije u kojima se nadležne institucije sjete ranjivih skupina uglavnom kada to njima odgovara. No, mi u UIR Zagreba o invalidima rada i ostalim osobama s invaliditetom vodimo brigu svakodnevno. Kada se ranije spomenuta osoba nađe s novim dokumentom u ruci ne znajući što to zapravo za nju ili njega znači, što eventualno može na temelju tog dokumenta ostvariti i kome se obratiti, kod nas u UIR Zagreba na jednom mjestu (Nova cesta 86, Zagreb) može dobiti pregršt informacija, uputa i kontakata – što učiniti, kome se obratiti i na koji način ostvariti svoja prava. I to besplatno, pet dana u tjednu.

A kada te informacije prikupe, takve se osobe često odlučuju učlaniti u UIR Zagreba i dodatno uključiti u neku od brojnih i besplatnih aktivnosti (edukacijske, sportsko-rekreacijske, kulturno-umjetničke, savjetodavne ili aktivnosti vježbanja). I zato smo, od 1. siječnja 2025. godine, uveli **NOVO RADNO VRIJEME**. Prvi put od osnutka UIR Zagreba davne 1966. godine, blagajna i šalteri za informacije otvoreni su pet dana u tjednu po osam umjesto dosadašnjih šest sati, dok je pravno savjetovalište, također prvi put od osnutka UIR Zagreba, otvoreno i u jutarnjim satima.

Blagajna i informacije:

- siječanj, veljača, ožujak, travanj, svibanj i prosinac - ponedjeljak, utorak, srijeda i petak od 7,30-15,30 sati / četvrtak od 7,30-17,30 sati,
- lipanj, srpanj, kolovoz, rujanj, listopad i studeni - ponedjeljak, utorak, srijeda, četvrtak i petak od 7,30-15,30 sati.

Pravno savjetovalište (besplatno i isključivo za članove UIR Zagreba):

- utorak, od 8,00 do 13,00 sati,
- četvrtak, od 13,00 do 18,00 sati.

Zbog individualnih savjetovanja i zaštite privatnosti, za pravno je savjetovalište obavezna prethodna najava (e-poštom pravnik@uir-zagreb.hr ili telefonski 01/4876301, 4829119, 4829392).

Klupske aktivnosti (besplatne i isključivo za članove UIR Zagreba):

- od ponedjeljka do petka od 8,00 do 20,00 h prema određenom rasporedu dostupnom na oglasnim pločama i mrežnoj stranici UIR Zagreba.

I ovaj put veliko hvala svakome od vas na izdvojenom vremenu za čitanje ovog izdanja Glasila i dodatno hvala svakome na pruženoj nam pomoći u promidžbi. **Jer smo ZAJEDNO puno JAČI. Nastavimo tako – zajedno!**

Novine iz Zakona o povlasticama

Prošle godine stupio je na snagu Zakon o povlasticama u prometu (dalje: Zakon) koji uređuje povlastice za osobe s invaliditetom koje imaju određeni postotak tjelesnog oštećenja i/ili stupanj funkcionalnog oštećenja. Zakonom nije promijenjen krug povlastica u prometu, a niti su promijenjeni uvjeti za ostvarivanje povlastica, ali je u bitnome promijenjena procedura za priznavanje navedenih povlastica i uvedeni su novi dokumenti kojima korisnici dokazuju da iste imaju.

Kako je navedeno, i dalje su to kao i do sada: **povlastica u željezničkom i pomorskom putničkom prijevozu, povlastica pri korištenju autoceste i upotrebi javnih cesta, kao i pravo na parkiranje osobnog vozila na parkirališnim mjestima koja su označena znakom pristupačnosti.**

Bitna novina Zakona je procedura izdavanja dokumenata koja je za korisnike jednostavnija jer više ne moraju obilaziti dvije/tri institucije već samo podnijeti zahtjev Agenciji za komercijalnu djelatnost d.o.o. (dalje: AKD). AKD, kao državna agencija, ima pravo pristupa Registru osoba s invaliditetom (dalje: ROI) koji vodi Hrvatski zavod za javno zdravstvo i iz istoga uzima podatak o postotku tjelesnog oštećenja/funkcionalnog oštećenja (kao uvjeta za korištenje povlastica). Isto tako, ima pristup i bazi Ministarstva unutarnjih poslova (dalje: MUP) iz koje uzima podatak o prebivalištu podnositelja zahtjeva, kao i njegovu fotografiju. Nakon tako pribavljenih podataka AKD izdaje korisnicima

dokumente kojima se identificiraju kao nositelji povlastica pri korištenju istih, čime je značajno olakšana procedura. Ujedno su smanjeni troškovi njihovog izdavanja (troškovi biljega i izrade fotografija) s obzirom na to da, prema novom uređenju, korisnik podnosi samo zahtjev, a sve ostalo AKD pribavlja službenim putem iz odgovarajućih registara (konkretno, ROI-a i registra MUP-a). **Zahtjev korisnik može podnijeti elektroničkim putem, osobno ga predati ili poslati preporučenom poštom na adresu izdavatelja AKD-a, Savska cesta 28.**

Osim promjena u postupku i tijela nadležnog za njihovo izdavanje, značajna novina jesu i dokumenti koje su Zakonom uvedene u primjenu, a kojima korisnici dokazuju da povlasticu imaju. Ti dokumenti su: **Nacionalna iskaznica za osobe s invaliditetom, Europska iskaznica za osobe s invaliditetom i Europska parkirališna karta.**

Nacionalna iskaznica za osobe s invaliditetom može se izdati osobama koje u skladu sa Zakonom imaju pravo na neku od povlastica u prometu i na istoj su označene one na koje osoba ima pravo. Na poleđini Nacionalne iskaznice nalazi se Europska iskaznica za osobe s invaliditetom koja ona služi osobi kada putuje u druge države članice da dokaže status osobe s invaliditetom, ali i da koristi druge pogodnosti kod pružatelja tih pogodnosti (u turizmu, kulturi, pri kupnji proizvoda i slično). Tu su iskaznicu dobili samo oni koji imaju pravo na neku od povlastica

u prometu (moglo bi se reći da je Nacionalna iskaznica uvjet da bi osoba imala Europsku iskaznicu). U primjeni navedenih iskaznica nije bilo većih poteškoća. Korisnici su ih brzo prihvatili i prepoznali njihove prednosti u odnosu na dosadašnji način ostvarivanja i korištenja povlastica.

Zakonom je u upotrebu uvedena i Europska parkirališna karta izdana sa svrhom da zamijeni dosadašnji Znak pristupačnosti i kao takva se u praksi pokazala kao nešto što je izazvalo najviše nejasnoća vezano uz primjenu. **Uvjeti za njezino izdavanje nisu se mijenjali što znači da istu može dobiti osoba koja ima 80 i više posto ukupnog tjelesnog oštećenja ili 60 i više posto tjelesnog oštećenja na donje ekstremitete.**

Prijelazno razdoblje trajalo je od 15. studenog 2023. godine do 15. svibnja 2024. godine i predviđeno je s ciljem da AKD kroz isto svim osobama, koje u skladu sa Zakonom imaju pravo na povlastice, izda i dostavi nove dokumente na adrese prebivališta prijavljene pri MUP-u, a do kraja istoga korisnici su se mogli služiti starim ispravama.

Dana 15. svibnja 2024. godine prestao je važiti dotadašnji Znak pristupačnosti bez obzira na rok važenja s kojim je izdan i korisnici povlastice mogu se otada služiti isključivo Europskom parkirališnom kartom. Upravo je zbog navedenog nastalo najviše problema u praksi. Naime, velik broj korisnika prava na parkiranje na parkirališna mjesta označena

u prometu



znakom pristupačnosti i nakon 15. svibnja 2024. godine nastavio je koristiti Znak pristupačnosti uz obrazloženje da istome nije istekao rok važenja. S obzirom na prethodno, bitno je još jednom naglasiti da **Znak pristupačnosti od 15. svibnja 2024. godine više ne vrijedi**, bez obzira na rok važenja s kojim je izdan. Za korištenje prava na parkiranje za mjesta označena znakom pristupačnosti isključivo vrijedi Europska parkirališna karta, dok parkiranje sa Znakom pristupačnosti predstavlja prekršaj kažnjiv u skladu s pozitivnim propisima Republike Hrvatske.

Krajem prošle godine donesen je i Pravilnik o Europskoj parkirališnoj karti za osobe s invaliditetom (dalje: Pravilnik) koji uređuje njezin izgled

i sadržaj, organizacijske, tehničke i sigurnosne mjere u postupcima prikupljanja i obrade podataka u svrhu njihova izdavanja i korištenja, sadržaj i način vođenja potrebnih evidencija i način uporabe iste, kao i način obilježavanja parkirališnog mjesta. Pravilnik je odredio da se istom može koristiti samo onda kada korisnik osobno upravlja vozilom ili dok se nalazi u vozilu (dok ga netko vozi) i ista mu je izdana s rokom važenja pet godina od dana izdavanja ili do promjene statusa korisnika. Promijenjen je postupak izdavanja koji više nije u nadležnosti ureda državne uprave u županiji nadležnog za promet, odnosno upravnog tijela Grada Zagreba, već je stavljen u nadležnost AKD-a. Pri izdavanju karte AKD postupa identično kao i pri izdavanju

Nacionalne i Europske iskaznice za osobe s invaliditetom. To znači da nakon podnošenja zahtjeva, AKD iz ROI-a uzima podatak o postotku tjelesnog oštećenja, a iz baze MUP-a uzima sliku i podatak o adresi prebivališta korisnika. **Pravilnik je propisao i način na koji se Karta u vozilu mora istaknuti pa je određeno da se ista stavlja u donji lijevi kut prednjeg vjetrobranskog stakla vozila tako da je cjelokupna prednja strana Karte vidljiva, a ako svi podaci nisu vidljivi ili Karta nije stavljena na navedeno mjesto u vozilu, smatrat će se da ista nije istaknuta.** Značajna novina uvedena Pravilnikom je proširenje kruga osoba koje su ovlaštene za kontrolu i nadzor korištenja iste i to su sada: policijski službenici ministarstva nadležnog za unutarnje poslove, inspektori ministarstva nadležnog za promet, prometni redari i komunalni redari, kao i nadzorni kontrolori organizacija koja pružaju uslugu parkiranja.

Korisnici Europske parkirališne karte mogu ostvariti povlasticu parkiranja na javnom parkiralištu, izvan mjesta označenog znakom pristupačnosti, bez naknade za jedno vozilo u trajanju najduže dva sata dnevno. Za ostvarivanje povlastice potrebno se obratiti u ured Zagrebparkinga, putem portala ePK Zagrebačkog holdinga ili osobnim dolaskom na adresu Ulica grada Vukovara 41. Za izdavanje povlastice potrebno je platiti naknadu u iznosu 4,00 eura, a ista se izdaje s rokom važenja godinu dana.

Pripremila: Ivana Unger, mag. iur.

Operativni plan Udruge invalida rada Zagreba za 2025. godinu

* usklađen je sa Strateškim planom UIR Zagreba za razdoblje od 2023-2027. godine *

Mrežna poveznica: <https://www.uir-zagreb.hr/udruga-5/dokumentacija/plan-i-program/operativni-plan-2025>

I. AKTIVNOSTI	
Ljetovanje	<p>Program obuhvaća organizaciju povoljnijeg smještaja za članove UIR Zagreba i članove njihovih obitelji u Thalassoterapiji Crikvenica, Specijalnoj bolnici za medicinsku rehabilitaciju PGŽ. Program će se provoditi u pet smjena po 10 dana (10 polupansiona). Razdoblje provedbe: Od 11. 7. do 30. 8. 2025. godine. Planiran broj korisnika: Minimalno 20 osoba, minimalno 200 noćenja. Cilj: Članovima UIR Zagreba i članovima njihovih obitelji tijekom ljetnih mjeseci osigurati povoljniji smještaj u morskome okruženju uz morsku klimu i 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 i javno objavljenom rasporedu. Dio aktivnosti bit će prezentiran na raznim internim i javnim događanjima, kao i kroz objave putem interneta. Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine u vremenu od 8,00-20,00 sati i u skraćenom radnom vremenu tijekom ljetnih mjeseci (lipanj, srpanj, kolovoz). Planiran broj korisnika: Otprilike 750 članova u okviru otprilike 1.300 organiziranih aktivnosti. Cilj: Članovima UIR Zagreba osigurati učinkovito provođenje slobodnog vremena u svrhu poboljšanja njihova psihičkog, fizičkog i mentalnog zdravlja, kao i njihove socijalne uključenosti.</p>
Pravno savjetovište	<p>Program se sastoji od dva dijela. Jedan dio odnosi se na izravan rad s članovima UIR Zagreba u vidu pružanja im besplatne primarne 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 online, na organizaciju javnih prezentacija i predavanja uživo i online i na objavu prikupljenih informacija. Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine (izuzevši kolovoz), utorkom od 8,00-13,00 sati i četvrtkom od 13,00-18,00 sati, uz obavezan prethodni dogovor za konkretan termin. Planiran broj korisnika: Otprilike 300 članova, otprilike 350 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.</p>
Rekreacijsko-zdravstveni program	<p>Program će se provoditi u suradnji s dvije specijalne bolnice za medicinsku rehabilitaciju – Varaždinskim toplicama i Thalassoterapijom Crikvenica, a sastojat će se u osiguranju povoljnijih uvjeta smještaja tijekom boravka u navedenim bolnicama za vrijeme obavljanja medicinsko-rehabilitacijskih usluga. Razdoblje provedbe: U Varaždinskim toplicama će ovisiti o razdoblju obnove Toplica, a u Thalassoterapiji Crikvenica u razdobljima od 2. siječnja do 29. lipnja i od 1. rujna do 31. prosinca 2025. godine. Planiran broj korisnika: Otprilike 150 članova UIR Zagreba i drugih udruga invalida rada u RH s pratnjama, kroz otprilike 1.600 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 za vrijeme obavljanja medicinsko-rehabilitacijskih usluga o trošku Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje, odnosno uz liječničku uputnicu.</p>
Mobilni tim	<p>Program obuhvaća pružanje besplatne primjerene, tražene i potrebne stručne pomoći koju će pružati zaposlenici UIR Zagreba i volonteri, a na temelju prethodno prikupljenih podataka o potrebama članova UIR Zagreba za nekom od specifičnih usluga (pravna i kineziološka pomoć, pomoć pri zadovoljavanju svakodnevnih životnih i društvenih potreba, pomoć pri obavljanju određenih kućanskih poslova, pomoć pri korištenju elektroničkih usluga). Pomoć će obuhvaćati preventivne mjere za očuvanje i unapređenje zdravlja, primarnu pravnu pomoć, savjetovanja, pomoć pri korištenju elektroničkih usluga, 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. Uz navedeno, nastavit će se i istraživanje potreba članstva usmenim anketiranjem prilikom osobnog kontakta, putem telefona, elektroničke pošte ili Google obrazaca.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine.</p> <p>Planiran broj korisnika: Pedesetak članova UIR Zagreba u okviru stotinjak odrađenih obilazaka članova.</p> <p>Ciljevi: Članovima UIR Zagreba besplatno i pravovremeno osigurati potrebnu i traženu pomoć i istražiti potrebe članova UIR Zagreba za specifičnim uslugama.</p>
Stimulacijske aktivnosti	<p>“Učlani novog člana” – aktivnost se sastoji od poticanja članova na aktivno sudjelovanje u promociji UIR Zagreba. Učlanjenje većeg broja novih članova po preporuci već postojećeg člana donosi postojećem članu, koji je preporuku dao, 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: Poboľjšati promidžbu UIR Zagreba u svrhu informiranja šire javnosti o radu i djelovanju UIR Zagreba i povećati brojnost UIR Zagreba u svrhu osnaženja njegova djelovanja.</p>
Volonterstvo	<p>Program obuhvaća uključivanje volontera u raznovrsne aktivnosti UIR Zagreba, promociju volonterstva – posebno inkluzivnog i korporativnog volonterstva, kao 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 i povećati broj inkluzivnih volontera, odnosno volontera s invaliditetom i volontera starije životne dobi.</p>

II. DOGAĐANJA

Suza za Zlatka Bočkala	<p>U spomen i na čast pokojnome predsjedniku, gospodinu Zlatku Bočkalu, bit će organiziran koncert amaterskih pjevačkih zborova, 8. po redu. 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 Centru za kulturu Trešnjevka (lokacija je potvrđena), a pokroviteljstvo će se, kao i prijašnjih godina, zatražiti Grad Zagreb, Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom i Hrvatsko društvo skladatelja.</p> <p>Razdoblje provedbe: 10. travnja 2025. godine, blizu obljetnice rođendana gospodina Bočkala.</p> <p>Planiran broj korisnika: Šezdesetak izvođača, stotinjak uzvanika i članova UIR Zagreba.</p> <p>Ciljevi: Odati počast pokojnom predsjedniku Zlatku Bočkalu, prezentirati široj javnosti pjevačke i glazbene sposobnosti invalida rada i amaterskih pjevačkih zborova, promovirati značaj kulturno-umjetničkog uzdizanja, posebno u životu osoba s invaliditetom.</p>
------------------------	--

Memorijal Marije Topić	<p>U spomen i na čast pokojnoj predsjednici, gospođi Mariji Topić, bit će organizirano 12. po redu sportsko-rekreacijsko natjecanje u sedam aktivnosti: belot, igra preciznosti, pikado, stolni tenis, streljaštvo, šah i viseća kuglana. Tom će prigodom udruge invalida rada diljem Republike Hrvatske tijekom travnja 2025. godine organizirati prednatjecanja u svojim gradovima, dok će se finalisti iz svih gradova-sudionika susresti u subotu, 10. svibnja 2025. godine na RSC-u Jarun (lokacija je potvrđena). U natjecanja će se moći uključiti isključivo članovi srodnih udruga, a pokroviteljstvo će se, kao i svih prijašnjih godina, zatražiti Grad Zagreb, Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom.</p> <p>Razdoblje provedbe: od travnja do 10. svibnja 2025. godine, blizu obljetnice smrti gospođe Topić.</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 59. obljetnice UIR Zagreba bit će organizirano dvodnevno događanje za koje će se, kao i svih prijašnjih godina, zatražiti pokroviteljstvo Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike, ali i Hrvatskog društva skladatelja. Prvi će dan u Centru za kulturu Trešnjevka biti organizirana tematska tribina i potom svečana dodjela nagrada, priznanja i zahvalnica zaslužnim članovima i institucijama. Drugi će dan u prostorijama UIR Zagreba biti organizirano otvorenje izložbe umjetničkih radova polaznika kulturno-umjetničkih aktivnosti UIR Zagreba i potom prigodno druženje uz glazbu. Oba će događanja biti besplatna za sve zainteresirane građane.</p> <p>Razdoblje provedbe: 24-25. rujna 2025. 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 kulturno-umjetničkih 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). Tom će se prigodom zatražiti pokroviteljstvo Hrvatskog društva skladatelja.</p> <p>Razdoblje provedbe: 11. prosinca 2025. 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 organizacija i institucija. To uključivanje podrazumijevat će predavanja o specifičnim temama vezanim uz pojedini datum, 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 javnosti o mogućnostima i sposobnostima osoba s invaliditetom i osoba starije životne dobi.</p>
III. INFORMIRANJE I PROMOCIJA	
<p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, po potrebi – od svakodnevnih objava do tjednih i tromjesečnih.</p> <p>Ciljevi: Na brz i jednostavan način, pravovremeno informirati članove UIR Zagreba i zainteresirane građane o aktivnom uključivanju invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom u raznovrsne aktivnosti i o aktualnostima u UIR</p>	

Zagreba; osigurati članovima UIR Zagreba i široj javnosti dostupnost tiskanih brošura i glasila UIR Zagreba u svrhu bolje informiranosti o raznim temama vezanim uz život invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom; poboljšati promidžbu UIR Zagreba.	
Elektronička pošta i elektronički bilten	Obavijesti će, elektroničkom poštom, biti poslane na otprilike 2.300 elektroničkih adresa članova UIR Zagreba i na stotinjak elektroničkih adresa zainteresiranih građana, koji za neki od navedenih načina informiranja iskažu interes.
Mrežna stranica	Mrežna stranica UIR Zagreba bit će redovito ažurirana informacijama o aktualnim događanjima i aktivnostima u UIR Zagreba. U okviru mrežne stranice redovito će se ažurirati i fotogalerija. Planiran broj korisnika: U prosjeku 19.500 tisuća pregleda mjesečno.
Facebook stranica , Instagram profil , WhatsApp kanal , Google My business alat i SMS poruke	Obavijesti će biti objavljujane na Facebook stranici UIR Zagreba, Instagram profilu UIR Zagreba i WhatsApp kanalu UIR Zagreba u obliku informacija, najava događanja ili prijenosa uživo pojedinih događanja. Planiran broj korisnika: Za Facebook stranicu i Google My business alat taj je broj teško procjenjiv zbog nepoznavanja statističkih podataka o posjećenosti Facebook stranice i Google My business alata, dok je za Instagram profil taj broj tridesetak osoba, za Whatsapp kanal tristotinjak i za SMS poruke oko 6.750.
Issuu profil	Sve publikacije UIR Zagreba tiskane do kraja 2023. godine objavljene su i online na Issuu platformi za digitalno izdavanje. Razdoblje provedbe: Novih objava neće biti jer su od 2024. godine uveli naplatu objavljivanja koja je za UIR Zagreba neisplativa. Planiran broj korisnika: Teško procjenjiv zbog nepoznavanja statističkih podataka o posjećenosti Issuu platforme, no očekivan broj pregleda svih objavljenih dokumenata je tristotinjak.
You Tube kanal	Video snimke s raznih aktivnosti i organiziranih događanja, zatim sa sudjelovanja u raznim priredbama i susretima i s gostovanja u medijima, bit će objavljene na YouTube kanalu UIR Zagreba. Planiran broj korisnika: Teško procjenjiv zbog nepoznavanja statističkih podataka o posjećenosti YouTube kanala, no očekivan broj pregleda svih objavljenih snimaka na godišnjoj bazi je oko 12.000.
Tiskane obavijesti	Edukacijsko-informativne tiskane obavijesti bit će izrađene i tiskane ciljano i vezano uz pojedine aktivnosti, a potom će biti distribuirane besplatno u tiskanom i elektroničkom formatu. Planiran broj korisnika: 100-300 osoba po tiskanoj obavijesti, odnosno 7.000 za opće informacije o aktivnostima 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. Planiran broj korisnika: 100-300 članova UIR Zagreba, članova i štićenika partnera i suradnika i prolaznika, po objavljenj obavijesti.
Glasilo invalida rada, GIR	Službeni časopis UIR Zagreba bit će tiskan početkom godine u nakladi od 1.000 primjeraka i objavljen na mrežnim stranicama UIR Zagreba u elektroničkom formatu. Fokus će se u 2025. godini prebaciti na pojačanu promociju časopisa 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 siječnju u tiskanom formatu, od siječnja do brisanja dokumenta u elektroničkom formatu. Planiran broj korisnika: 1.000 osoba za tiskano izdanje i 7.000 za elektronički oblik.

Mediji	<p>UIR Zagreba će o svojim aktivnostima i događanjima pravovremeno informirati velik broj različitih 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>
IV. SURADNJA	
<p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, prema mogućnostima i potrebama.</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 civilnoga društva i institucijama u svrhu unapređenja rada i djelovanja UIR Zagreba.</p> <p>Planiran broj korisnika: Otprilike 300 članova UIR Zagreba i ostalih osoba na razini grada Zagreba, Zagrebačke županije i Republike Hrvatske, odnosno otprilike 180 članova UIR Zagreba i ostalih osoba na razini Europe.</p>	
Na razini grada Zagreba i Zagrebačke županije	<p>UIR Zagreba će, prema mogućnostima i potrebama, surađivati i sklapati partnerstva sa srodnim organizacijama civilnoga društva diljem RH, lokalnim i područnim (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, zatim kroz gostovanja i nastupe članova UIR Zagreba i izložbe unikatnih radova UIR Zagreba, kao i kroz uključivanje predstavnika UIR Zagreba u edukacijsko-informativne radionice i seminare, kao i u rad povjerenstava gradskih i županijskih vlasti.</p>
Na razini Republike Hrvatske	<p>UIR Zagreba će, prema mogućnostima i potrebama, surađivati i sklapati partnerstva sa srodnim organizacijama civilnoga društva diljem RH, područnim (regionalnim) i državnim institucijama i 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, kao i kroz uključivanje predstavnika UIR Zagreba u edukacijsko-informativne radionice i seminare, kao i u rad povjerenstava nacionalnih vlasti.</p>
Na razini Europe	<p>UIR Zagreba će nastojati pronaći nove suradnike i partnere s područja Europe i Republike Hrvatske za zajedničku provedbu raznih europskih projekata i programa, zatim za gostovanja i nastupe članova UIR Zagreba i izložbe unikatnih radova UIR Zagreba.</p>
V. USTROJ I IMOVINA	
Tijela UIR Zagreba	<p>Tijela UIR Zagreba definirana su Statutom UIR Zagreba: Skupština (0,4% do 0,5% aktivnih članova u godini koja prethodi izborima), Upravni odbor (sedam članova), Predsjednik, Nadzorni odbor (pet članova), Sud časti (pet članova).</p> <p>Skupština će održati dvije sjednice na kojima će razmatrati izvještaji o radu u protekloj godini i plan i program rada za sljedeću godinu. Upravni će odbor održati minimalno četiri sjednice na kojima će razmatrati detalje provođenja pojedinih aktivnosti u skladu s prethodno donesenim odlukama Skupštine i strateškim dokumentima UIR Zagreba.</p> <p>Nadzorni će odbor održati minimalno 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 2025. godinu.</p> <p>Cilj: Donošenje što je moguće konkretnijih odluka u svrhu učinkovitog i transparentnog rada UIR Zagreba.</p>
Članstvo UIR Zagreba	<p>Statistički podaci UIR Zagreba ukazuju na blago smanjenje broja članova u 2024. godini. UIR Zagreba će nastaviti provoditi stimulacijske aktivnosti s ciljem zadržavanja postojećih članova i uključivanja novih, a ujedno će nastaviti izjednačavati mogućnosti za sve članove UIR Zagreba vezane uz pristup korištenju usluga UIR Zagreba.</p>

	<p>Uz navedeno će jačati interes članova za aktivnije uključivanje u rad i aktivnosti UIR Zagreba, jačati promidžbu svog djelovanja, nastojati proširiti postojeće i ostvariti nove suradnje. Vodeći se statističkim podacima prijašnjih godina, u 2025. godini očekuje se uplata članarine 7.300 članova.</p> <p>Ciljevi: zadržati postojeće članstvo i privući nove članove.</p>
Stručna služba UIR Zagreba	<p>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 zaposlenika: voditeljica Stručne službe (VSS), pomoćnik voditeljice Stručne službe (VSS), dvije savjetnice (VSS), dvije stručne suradnice (SSS), tri suradnice i jedan suradnik (SSS). U skladu s mogućnostima UIR Zagreba, zaposlenici će biti upućeni na edukacije i stručna usavršavanja.</p> <p>U okviru provedbe nekih od osnovnih poslova i pojedinih programskih aktivnosti UIR Zagreba, po potrebi i prema mogućnostima, UIR Zagreba će zaposliti nove osobe i angažirati dodatne izvoditelje aktivnosti na temelju Ugovora o djelu, Ugovora o autorskom djelu ili Ugovora za obavljanje studentskog posla.</p> <p>Cilj: Ojačati organizacijske i stručne kapacitete UIR Zagreba u svrhu unapređenja rada i djelovanja UIR Zagreba.</p>
Imovina UIR Zagreba	<p>Za svakodnevnu provedbu aktivnosti, UIR Zagreba će koristiti gradski prostor u Zagrebu, na adresi Nova cesta 86, prilagođen potrebama osoba s invaliditetom, kao i službeno vozilo u svom vlasništvu. Uz to će nastaviti potragu za dodatnim prostorima, većih kapaciteta, također prilagođenih osobama s invaliditetom, za održavanje dijela aktivnosti vezanih uz vježbanje. Gradski prostor, inventar i službeno vozilo UIR Zagreba će redovito biti održavano, a za svakodnevno djelovanje i potrebe provedbe aktivnosti redovito će biti nabavljeni uredski i potrošni materijal, sitan inventar, rekviziti i oprema.</p> <p>Ciljevi: Očuvati i povećati imovinu UIR Zagreba.</p>
Financiranje UIR Zagreba	<p>UIR Zagreba će financijska sredstva prikupljati od članarina, donacija i programskih sredstava odobrenih kroz javne pozive i natječaje 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.</p> <p>Cilj: Osigurati održivost UIR Zagreba.</p>
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 2022. do 2025. godine; Zagrebačka strategija borbe protiv siromaštva i socijalne isključenosti za razdoblje od 2021. do 2025. godine; Plan razvoja Grada Zagreba za razdoblje 2021. – 2027.; <i>Zagrebačka strategija za unapređenje kvalitete života osoba starije životne dobi</i> 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; Zakon o socijalnoj skrbi; 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.; Nacionalni plan razvoja socijalnih usluga za razdoblje od 2021. do 2027.; Akcijski plan razvoja socijalnih usluga za razdoblje od 2021. do 2024.; Akcijski plan za provedbu europskog stupa socijalnih prava za 2030.; Strategija digitalne Hrvatske za razdoblje do 2032. godine
Dokumenti na razini Europe	Konvencija o pravima osoba s invaliditetom (UN); Europska socijalna povelja; Strategija Europa 2020.; Strategija o pravima osoba s invaliditetom za razdoblje 2021. – 2030. (Europska Komisija); Program Učinkoviti ljudski potencijali 2021.-2027. (PULJP 2021.-2027.)

KULTURNO-UMJETNIČKE AKTIVNOSTI

Udruga invalida rada Zagreba (UIR Zagreba) već dug niz godina s ponosom u svojim prostorijama stavlja velik naglasak na organizaciju kulturno-umjetničkih radionica, prepoznajući njihovu važnost za osobni razvoj, socijalnu integraciju i kvalitetu života svojih članova, invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom. Značajan doprinos tome dao je angažman Stručne službe i volontera UIR Zagreba koji su neumornim radom poticali članove na uključivanje u te aktivnosti. Trud Stručne službe rezultirao je s čak četiri uzastopna trogodišnja programa financirana od strane Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike: ARTuriranje, koji je provedbom započeo 1. lipnja 2023. godine, a završit će 31. svibnja 2026. godine, Kul-turiranje (od 1. lipnja 2020. do 31. svibnja 2023.), Ars longa, vita brevis (od 1. lipnja 2017. do 31. svibnja 2020.) i Zajedno smo jači (od 1. lipnja 2014. do 31. svibnja 2017.). Ti sufinancirani programi znatno su olakšali provedbu

bogatog spektra aktivnosti koje su postale neizostavan dio života članova UIR Zagreba. Uz navedeno, sufinanciranje od strane Ministarstva, koje je financijski rasteretilo provedbu radionica, posebnu zahvalnost UIR Zagreba duguje svojim volonterima čija strast i posvećenost omogućuju uspješno održavanje raznolikih radionica i programa. Njihov trud, vrijeme i ljubav prema onome što rade ključ su uspjeha. Kultura i umjetnost imaju moć obogatiti naše živote, inspirirati nas i pružiti osjećaj pripadnosti. U UIR Zagreba kulturno-umjetničke aktivnosti nisu samo prilika za kreativno izražavanje, već i način za povezivanje članova, razvoj novih vještina i pronalaženje radosti u svakodnevicu. Kulturno-umjetničke aktivnosti pružaju osobama s invaliditetom mnoštvo prilika za osobni razvoj, povećanu socijalizaciju i očuvanje mentalnog zdravlja. Uključivanjem u te aktivnosti osobe s invaliditetom ne samo da razvijaju

svoje, najčešće skrivene, talente i kreativne potencijale već i jačaju svoje samopouzdanje, osjećaj pripadnosti zajednici i smanjuju rizik od socijalne isključenosti i institucionalizacije. Neki od ključnih razloga zašto je uključivanje u kulturno-umjetničke aktivnosti od iznimne važnosti su:

- **Prevenција institucionalizacije,** kao što su dugotrajni boravci u zdravstvenim i socijalnim ustanovama, često je povezana s osjećajem otuđenosti i gubitkom kontrole nad vlastitim životom. Sudjelovanjem u kulturno-umjetničkim aktivnostima osobe s invaliditetom imaju priliku živjeti ispunjeniji i aktivniji život u lokalnoj zajednici. Imaju priliku razviti osjećaj svrhe i postignuća. Primjerice, sudjelovanja u zboru, plesu, slikanju ili dramskim predstavama omogućuju članovima da svojim radom doprinesu zajednici i prikažu konkretne rezultate svoga truda. Također, umjetničke aktivnosti potiču intelektualnu stimulaciju i kreativnost što može usporiti razvoj mentalnih poteškoća povezanih sa starenjem ili dugotrajnom izolacijom.
- **Razvoj socijalnih vještina i sprječavanje izolacije.** Jedan od ključnih izazova s kojima se osobe s invaliditetom susreću je socijalna isključenost. Kulturno-umjetničke aktivnosti stvaraju sigurno i poticajno okruženje za međusobnu interakciju. Povezivanje s drugima kroz grupne aktivnosti, a u UIR Zagreba su sve kulturno-umjetničke radionice formirane u vidu



UDRUGE INVALIDA RADA ZAGREBA



grupnog načina rada, omogućuju stvaranje novih prijateljstava. Osjećaj zajedništva potiče emocionalno zadovoljstvo i smanjuje osjećaj usamljenosti. Aktivnosti kao što su dramska grupa ili književne radionice pomažu u razvijanju verbalnih i neverbalnih komunikacijskih vještina. Sudjelovanjem u radionicama članovi imaju priliku podijeliti svoja iskustva i učiti jedni od drugih što doprinosi osjećaju razumijevanja i solidarnosti.

• **Fizička i mentalna rehabilitacija.**

Kulturno-umjetničke aktivnosti često imaju terapijsku komponentu pružajući sudionicima priliku za fizičku, emocionalnu i mentalnu obnovu. Plesne radionice uključuju tjelesnu aktivnost koja pomaže u održavanju pokretljivosti i općeg fizičkog zdravlja. Kroz kreativne procese poput slikanja, glume ili glazbe, sudionici mogu izraziti emocije koje možda ne mogu verbalizirati. To je posebno korisno za smanjenje stresa i tjeskobe. Sudjelovanje u pripremama

za nastupe, otvorenja izložbi i slično zahtijeva razmišljanje, koncentraciju i planiranje čime se potiče rad mozga i smanjuje rizik od kognitivnih poteškoća.

• **Razvoj kreativnih potencijala i identiteta.** Kulturne i umjetničke aktivnosti omogućuju osobama s invaliditetom da razviju i istaknu svoje talente što doprinosi pozitivnoj slici o sebi i osjećaju osobnog identiteta. Kada članovi sudjeluju u izložbama, koncertima ili predstavama dobivaju potvrdu vlastitih sposobnosti kroz pohvale publike, obitelji i prijatelja. Mogućnost sudjelovanja u različitim vrstama umjetnosti omogućuje sudionicima da istraže vlastite sklonosti i razviju nove vještine. Pripremom priredbi, nastupa i izložbi, članovi UIR Zagreba postaju aktivni doprinositelji društvenog i kulturnog života što pozitivno utječe na njihovu percepciju vlastite vrijednosti.

• **Promicanje inkluzije i razbijanje predrasuda.** Sudjelovanjem u kulturno-umjetničkim nastupima i izložbama, osobe s invaliditetom aktivno sudjeluju u javnom životu što doprinosi vidljivosti njihovih mogućnosti i razbijanju predrasuda. Izložbe, nastupi i događanja na kojima sudjeluju osobe s invaliditetom pomažu u senzibilizaciji šire javnosti o njihovim talentima i doprinosu društvu. Umjetničke radionice uključuju osobe s različitim vrstama invaliditeta što pomaže u stvaranju inkluzivnog društva. Ono što nam je posebno drago je da članovi koji su aktivni sudionici

kulturno-umjetničkih radionica s vremenom postaju i sami voditelji pojedinih radionica u kojima su probudili svoje potencijale, a tako postali i uzor drugim osobama s invaliditetom.

• **Dugoročni učinci na kvalitetu**

života. Redovito sudjelovanje u kulturnim i umjetničkim aktivnostima doprinosi višim razinama zadovoljstva životom. Kulturno-umjetničke aktivnosti obogaćuju sudionike ne samo na emocionalnoj i intelektualnoj razini, već i pružaju mogućnosti za osobni rast. Pozitivna iskustva u kulturnim aktivnostima često motiviraju osobe da se uključe i u druge oblike aktivnosti.

Iz perspektive UIR Zagreba kulturno-umjetničke aktivnosti nisu samo razonoda. One su alat za osnaživanje, inkluziju i unaprjeđenje kvalitete života invalida rada, odnosno svih osoba s invaliditetom, ali i osoba starije životne dobi. Zato ovim putem pozivamo sve članove UIR Zagreba da iskoriste priliku i uključe se u neku od naših radionica. Pozivamo i čitatelje koji nisu naši članovi, a imaju mogućnost za učlanjenje, da nam se pridruže i također se uključe u neku od naših radionica. Naši volonteri, članovi i zajednički projekti dokaz su da se uz podršku i zajedništvo mogu postići velike stvari.

U okviru redovitih aktivnosti UIR Zagreba članovi se mogu uključiti u neke od sljedećih kulturno-umjetničkih radionica:

• **Pjevački zbor**, pod vodstvom volontera Zoltana Vukelića, postoji već dug niz godina i redovito nastupa na raznim događanjima poput festivala, kulturno-umjetničkih priredbi, događanja, posjeta domovima

za starije osobe i još mnogo toga. Probe se održavaju jednom tjedno u trajanju od dva sata, uz podršku nekoliko volontera koji instrumentalno prate zbor tijekom proba i nastupa. Pjevački zbor ne samo da uveseljava publiku, već i promovira rad UIR Zagreba što je posebno važno za širenje svijesti o mogućnostima osoba s invaliditetom i razbijanja predrasuda.

- **Folklor**, osim što čuva vrijednosti hrvatske kulturne baštine i uveseljava publiku svojom glazbom i plesom na priredbama, uvelike doprinosi fizičkoj i mentalnoj rehabilitaciji svojih članova. Probe folklor održavaju se jednom tjedno u trajanju od dva sata, pod vodstvom volonterke Anice Brozović, također uz podršku nekoliko volontera koji instrumentalno prate folklornu skupinu tijekom proba i nastupa.
- **Plesna rekreacija** održava se jednom tjedno u trajanju od sat vremena, pod stručnim vodstvom zaposlenice Maje Milković. Na tim radionicama kombiniraju se rekreacija i umjetnost pružajući članovima priliku da se kroz ples ne samo fizički aktiviraju, već i kreativno izraze. Radionica

se bazira na tzv. line dance-u, stilu plesa u kojem sudionici plešu u linijama, prateći ritam i koreografiju što dodatno razvija osjećaj ritma, koordinacije i zajedništva. Poseban izazov i zadovoljstvo predstavljaju pripreme koreografija za nastupe. Nastupi su prilika da članovi pokažu svoj trud i rad, ali i da osjete radost zajedničkog stvaranja.

• **Kreativno-likovne radionice i radionice ručnih radova.**

Toj skupini pripada nekoliko različitih radionica. Pa krenimo redom od radionice **crtanja i slikanja** u kojima, pod vodstvom dugogodišnjih volonterki UIR Zagreba Nade Katanec i Ljiljane Smontare, članovi UIR Zagreba uče tehnike crtanja i slikanja. Radionica se održava jednom tjedno u trajanju od dva sata. Zatim, također jednom tjedno u trajanju od dva sata, održava se i radionica **pletanja i heklanja** pod vodstvom volonterke Ane Lučić. Svi zainteresirani okupljaju se u radionici kako bi naučili ili obnovili svoje vještine pletanja i heklanja. Uz nabrojane redovne radionice, UIR Zagreba organizira i **kreativno-likovne**





radionice prilagođene specifičnim razdobljima godine. Tijekom tih radionica izrađuju se tematski predmeti ili pokloni, primjerice za Božić, Uskrs, Valentinovo, jesenske motive i slične prigode. Osim toga, radionice se često temelje na znanjima i vještinama članova UIR Zagreba koji ih žele podijeliti s ostalim članovima, čime se dodatno potiču razmjena iskustava i zajedništvo. Kreativno-likovna radionica se održava u prigodnim terminima, a informacije o njima redovito se objavljuju putem društvenih mreža UIR Zagreba, kako bi svi zainteresirani članovi imali priliku sudjelovati. Unikadni radovi koje članovi izrade u okviru kreativno-likovnih radionica i radionica ručnih radova često se javno prikazuju u okviru izložbi.

- **Radionica digitalne fotografije**, pod vodstvom Dunje Kolar, uvodi članove u svijet digitalne fotografije kroz praktične i edukacijske aktivnosti. Radionice se održavaju jednom mjesečno u prostorijama UIR Zagreba, u trajanju od dva sata, a prema dogovoru organiziraju se i terenska fotografiranja. Takav

pristup omogućuje članovima stjecanje novih vještina, kreativno izražavanje i primjenu naučenog u različitim okruženjima. Izrađene i obrađene fotografije često se javno prikazuju u okviru izložbi.

- **Dramska** radionica održava se jednom tjedno, u trajanju od dva sata, pod vodstvom volontera Darija Otaševića. Te radionice pružaju članovima jedinstvenu priliku za razvijanje i unaprjeđivanje verbalnih i neverbalnih komunikacijskih vještina kroz dramske tehnike, improvizaciju i kreativan rad na sceni. Sudjelovanje u dramskoj skupini omogućuje članovima izražavanje emocija i ideja na inovativan način što pridonosi povećanju samopouzdanja i boljeg razumijevanja među sudionicima.
- **Knjigaonica** je radionica osmišljena za sve ljubitelje knjiga i čitanja pružajući članovima priliku za zajedničko uživanje u književnosti i razmjenu dojmova o pročitanim djelima. Održava se jednom mjesečno, u opuštenom i poticajnom okruženju, pod vodstvom volonterke Aleksandre Saše Burić. Cilj radionice nije samo

uživanje u čitanju, već i poticanje rasprava, razvijanje kritičkog mišljenja i jačanje međusobnog razumijevanja i socijalnih veza među članovima.

- **Izložbe, nastupi i još puno toga...** U okviru bogate ponude radionica, članovi UIR Zagreba imaju priliku aktivno sudjelovati u pripremi izložbi, nastupa, predstava i drugih događanja koja pružaju mogućnost za prezentaciju njihovog talenta i truda. Prije navedene radionice ne samo da osiguravaju prilike za javni nastup, već i potiču osjećaj zajedništva, postignuća i ponosa među članovima UIR Zagreba.
- Pored toga, UIR Zagreba organizira odlazak na **koncerte, kazališne predstave i muzejske postav**e pružajući članovima priliku za uživanje u vrhunskim umjetničkim ostvarenjima i dodatno obogaćivanje kulturnog iskustva. Svestranost aktivnosti UIR Zagreba ne ogleda se samo u raznovrsnosti radionica, već i u širini prilika za uključivanje i izražavanje kroz kulturu i umjetnost. Bilo da sudjeluju u pjevačkom zboru, folkloru, plesnoj rekreaciji, kreativno-likovnim radionicama, digitalnoj fotografiji, dramskoj skupini ili knjigaonici, članovi imaju mogućnost ne samo stjecanja novih vještina, već i uključivanja u bogat kulturni život lokalne zajednice. Pozivamo sve članove, i one koji će to tek postati, da se pridruže nekoj od radionica i otkriju radost stvaranja. Zahvaljujući našim vrijednim volonterima, UIR Zagreba je mjesto gdje se svi osjećaju dobrodošli i gdje svatko može pronaći nešto za sebe.

Pripremio: Stanko Svečak, prof.

**ZA ŽIVOT
BEZ BOLI**

Najveći centar za
dekompresijsku
terapiju kralježnice u
RH

POLIKLINIKA NADO ZAGREB

0800 222 333

POLIKLINIKA
NADO
FIZIO MEDICO CENTAR

Poliklinika NADO CENTAR

- Za život bez boli
- Neoperacijska dekompresijaterapija kralježnice (DTK) i fizikalna terapija
- S povjerenjem u 25 godina iskustva
- Preko 80 % pacijenata spašeno operativnog zahvata i bola

Inovativni pristupi liječenju koštano-mišićnih oboljenja sa učinkovitošću od preko 80 %
Poliklinika NADO CENTAR Zagreb već više od 25 godina predvodi područje fizikalne terapije i rehabilitacije, s posebnim naglaskom na liječenje bolnih stanja kralježnice. Kroz inovativan pristup temeljen na NADO konceptu liječenja, Poliklinika nudi sveobuhvatan tretman koji uključuje dekompresijsku terapiju kralježnice (DTK) i napredne fizikalne terapije, pružajući pacijentima siguran, učinkovit i neinvazivan put oporavka. Naša misija je pomoći

pacijentima da se oslobode boli i vrate u svoj svakodnevni život bez ograničenja.

NADO koncept liječenja: Pioniri u terapiji kralježnice

Kao pioniri u primjeni dekompresijske terapije kralježnice (DTK), Poliklinika Nado se ističe jedinstvenim pristupom koji omogućava liječenje širokog spektra bolnih stanja kralježnice, uključujući bolove u križima, bolove u vratnoj kralježnici, išijas, glavobolje, vrtoglavicu i skoliozu. DTK koristi precizne tehnike vuče koje smanjuju pritisak na intervertebralne diskove i živce, omogućujući bolju cirkulaciju i smanjenje boli. Ova metoda je neoperacijska i vrlo učinkovita u odgađanju potrebe za kirurškim zahvatima, čime omogućava pacijentima brži oporavak i povratak svakodnevnim aktivnostima. DTK je dokazano najučinkovitija konzervativna terapija kod kroničnih

degenerativnih promjena na međukralješćanim diskovima i kralježnici.

Poliklinika Nado nije samo jedinstvena po svojoj metodologiji u Zagrebu.

NADO koncept liječenja primjenjuje se i u još četiri specijalizirane ustanove u Hrvatskoj – u Osijeku, Splitu, Rijeci i Varaždinu, kao i u NADO CENTRU Ljubljana u Sloveniji. Ovaj koncept predstavlja svestran i precizan pristup liječenju bolova kralježnice, s ciljem osiguravanja kvalitete života pacijenata diljem regije.

Specijalistički pregledi i dijagnostika za precizno liječenje

Kako bi liječenje bilo što učinkovitije i preciznije, Poliklinika Nado nudi specijalističke preglede ortopeda, neurokirurga i fizijatra. Stručnjaci na temelju temeljite anamneze i dijagnostičkog pregleda, osmisle će personalizirani plan liječenja koji je prilagođen svakom pojedinom

pacijentu. Nadalje, Poliklinika NADO CENTAR koristi napredne dijagnostičke metode kako bi precizno dijagnosticirala uzrok boli i optimizirala tretman. Neki od ključnih dijagnostičkih alata uključuju:

Ultrazvučna dijagnostika: Ova metoda omogućuje vizualizaciju mekih tkiva poput mišića, ligamenata i tetiva, čime se precizno procjenjuju njihova stanja i abnormalnosti.

Formetric 3D/4D sistem: Ovaj sustav omogućava precizno i neinvazivno mjerenje površine leđa i kralježnice, te analizu posture, funkcionalnosti kralježnice i drugih parametara. Ovaj sustav nudi 3D i 4D rekonstrukciju kralježnice koja pomaže u otkrivanju disfunkcija koje uzrokuju bolove i smanjenje mobilnosti. Ovaj sistem nema ionskog zračenja.

Pedoscanski stabilometrijom: Dijagnostički uređaj koji mjeri opterećenje na stopalima, čime se utvrđuje neravnoteža u duljini ekstremiteta ili opterećenju na stopala. Pedoscanski se koristi za praćenje promjena nakon korekcije posturalnih problema, što dodatno pomaže u optimizaciji terapija za pacijente sa skoliozom i drugim posturalnim poremećajima.

Dostupne terapije: Kombinacija inovativnih metoda

Poliklinika NADO CENTAR nudi širok spektar terapijskih opcija koje su osmišljene da optimiziraju liječenje, smanje bolove i ubrzaju oporavak. Nakon dijagnostičkog pregleda, stručnjaci poliklinike preporučuju kombinaciju terapija kako bi se postigao najbolji mogući rezultat za svakog pacijenta. Ključne terapije uključuju:

Dekompresijska terapija

kralježnice: Kao osnovna terapija, dekompresija kralježnice koristi se za ublažavanje bolova u leđima i vratu, kao i za liječenje išijasa i drugih neuroloških simptoma. Lumbalna dekompresija pokazuje visoku učinkovitost, s 83% uspjeha u odgađanju operativnih zahvata, dok cervikalna dekompresija poboljšava funkciju i smanjuje bolnost u 92% slučajeva.

ESWT (terapija udarnim valom):

Ova metoda koristi udarne valove za liječenje kroničnih bolova u mišićima i tetivama, kao i za ubrzanje regeneracije tkiva nakon ozljeda ili operacija.

TECAR terapija: Termalna terapija koja stimulira procese regeneracije u tijelu, poboljšavajući cirkulaciju i smanjujući upalu.

HILT laserska terapija: Terapija koja koristi visoko intenzivnu lasersku



energiju za liječenje boli, ubrzanje procesa regeneracije i smanjenje upale.

Elektroterapija (TENS, IFS, neuromišićna stimulacija) u kombinaciji sa vakum čašicama: Ove terapije koriste električne impulse za stimulaciju mišića, smanjenje boli i ubrzanje rehabilitacije.

Magnetoterapija: Korištenje magnetskog polja za liječenje upalnih procesa i regeneraciju oštećenih tkiva.

DNS (Dinamička Neuromuskularna Stabilizacija): Terapija koja korigira posturalne

disfunkcije i poboljšava funkciju mišićno-koštanog sustava.

Medicinska masaža: Služi za opuštanje napetih mišića, poboljšanje cirkulacije i smanjenje stresa, te je česta komponenta u oporavku od mišićnih ozljeda.

Vježbe pod kontrolom

fizioterapeuta: Individualni i grupni programi vježbi koji se provode pod stručnim nadzorom kako bi se poboljšala mobilnost, snaga i stabilnost pacijenata.

Zaključak – Poliklinika NADO CENTAR: Vaš partner za život bez boli

Poliklinika NADO CENTAR pruža cjelovitu i visoko kvalitetnu medicinsku skrb koja uključuje prevenciju, dijagnostiku, liječenje i rehabilitaciju bolnih stanja kralježnice i koštano-mišićnih oboljenja.

Naš cilj je pomoći pacijentima da se oslobode od boli i poboljšaju kvalitetu svog života, koristeći najnovije terapijske metode i tehnološke inovacije. Sposobnost personalizacije tretmana za svakog pacijenta, u kombinaciji s visoko kvalificiranim timom stručnjaka, omogućava postizanje optimalnih rezultata u što kraćem vremenskom periodu.

Ne čekajte da bol postane kronična – Poliklinika NADO CENTAR pruža vam stručnu pomoć koja će vam pomoći da se vratite aktivnom životu, oslobođeni boli. Obratite nam se danas i otkrijte kako možemo poboljšati vašu kvalitetu života uz NADO koncept liječenja.

www.nado.hr

besp. info. 0800 222 333

tel. 01 64 08 555



- Specijalistički pregled kod: fizijatra, neurokirurga, ortopeda
- Ultrazvučna dijagnostika (UZV) lokomotornog sustava
- Fizikalna terapija
- Terapija za skolioze
- Terapija HIRO laserom
- TECAR terapija - (Wintecare® T-Plus Professional)
- Terapija udarnim valom (DolorClast® Radial Shock Waves EMS)



Neoperativna Dekompresijska Terapija Kralježnice (DTK) (istezanje kralježnice ekstenzomatom) pomaže kod:

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Bolova u kralježnici | <input checked="" type="checkbox"/> Degenerativnih oštećenja diska |
| <input checked="" type="checkbox"/> Artroze malih zglobova | <input checked="" type="checkbox"/> Sportskih povreda |
| <input checked="" type="checkbox"/> Prolapsa i protruzije diska | <input checked="" type="checkbox"/> Spondilolisteze |
| <input checked="" type="checkbox"/> Vrtoglavice i glavobolje | <input checked="" type="checkbox"/> Diskus hernije |
| <input checked="" type="checkbox"/> Trnaca u rukama i nogama | <input checked="" type="checkbox"/> Skolioza |



 Poliklinika NADO Fizio Medico Centar

KRITERIJI UKLJUČIVOSTI ZA BESPLATNE TRETMANE POVODOM ISTRAŽIVANJA ZA DOKTORSKU DISERTACIJU

(**Tema doktorske disertacije:** Učinkovitost različitih modaliteta strojne dekompresijske terapije kod kronične križobolje sa išijasom uzrokovane diskus hernijom)

Indikacije. Kriteriji uključivosti su:

1. Dijagnosticirana **križobolja sa išijasom** (bol se širi niz nogu/noge) uzrokovana **diskus hernijom**
2. Diskus hernija na nivou **L4-L5 i/ili L5-S1** potvrđena MR
3. Dob između **40 i 80** god.
3. **Neoperirana** kralježnica u lumbalnom dijelu
5. Pacijenti sa bolnošću koja traje duže od **90 dana**

Kontraindikacije. Kriteriji isključivanja su:

1. Opće zdravstveno stanje kontraindicirano za mehaničku trakciju
 - tumor i metastaze na kralježnici, lumbalna spondiloliza, ankilozantni spondilitis
 - kompresivna fraktura kralješka u akutnoj fazi, aneurizma – abdominalne aorte i /ili bedrene arterije u bedrima,
 2. Operativni zahvat izveden na lumbalnim kralješcima, fasetama ili disku
 3. Aplicirana epiduralna steroidna injekcija 60 dana prije početka istraživanja
 4. Trudnoća
 5. Psihijatrijska dijagnoza nespojiva s mehaničkom trakcijom
- Svi pregledi (**5X**), testiranja (**5X**) i terapije (**15 terapija od 1 h**) su za ispitanike **BESPLATNI**



BATERIJE SNAGA ZA ŽIVOT

PROFESIONALNE BATERIJE ZA INVALIDSKA KOLICA, LAKA ELEKTRIČNA VOZILA I GENERATORE KISIKA, OSIGURAVAJUĆI SIGURNOST I NEPREKIDAN RAD ČAK I KADA NEMA STRUJE.



ENERGY2STORE
DOLENICA 12, ZAGREB- LUČKO



091 606 4235



INTERNET STRANICA
WWW.ENERGY2STORE.HR



INFO@ENERGY2STORE.HR

**KUPON ZA 15% POPUSTA:
"ECOBAT15"**

KUPON VRIJEDI DO 31.3.2025



