

GIR Glasilo invalida rada

BROJ 40 | SRPANJ 2014.

BESPLATAN PRIMJERAK



SADRŽAJ

Riječ predsjednika	2-3
Pravno savjetovalište	4-5
Ured pravobraniteljice za osobe s invaliditetom	6-7
Zdravlje	8-9
Rekreativno-zdravstveni program ..	10-13
Dani otvorenih vrata	14
Nacionalni dan invalida rada	15
Memorijal Marije Topić	16-17
Klub invalida rada	18-23
Pjesme	24-25
Recepti	28
Veseli kutić	29
Obavijesti	30-31

Izdavač:

Udruga invalida rada Zagreba

Adresa:

Zagreb, Nova cesta 86

Glavni urednik:

Zlatko Bočkal, prof.

Izvršni urednik:

Anamarija Lazić, prof.

Kontakt telefoni:01/4829392, 4829119,
4876301 (Klub: 4876294)**E-mail:**

uir@uir-zagreb.hr

Web:<http://www.uir-zagreb.hr>**Facebook:**<http://www.facebook.com/UdrugainvalidaRadaZagreba>**Galerija slika:**<http://picasaweb.google.com/uir.zagreba>**Grafička priprema:**

Matija Benke

Tehnička podrška:

StoryEditor Editorial System

Riječ predsjed

Autor: Zlatko Bočkal, prof.

Prošla je godina dana od kada smo ostali bez drage nam predsjednice gđe Marije Topić. Njen rad bilo je teško nastaviti, no uz početna lutanja i manja nesnalaženja nastavili smo raditi. Moglo bi se reći uspješno, jer prošlu godinu završili smo s financijskom nulom, dakle bez gubitaka, a i ostvarili smo sve Programom predviđene zadatke.

Novu 2014. godinu započeli smo, a i dalje radimo, u teškoj gospodarstvenoj situaciji, koja se vjerojatno reflektira i neznatnim smanjenjem broja članova. Znam da je teško izdvojiti novac za članarinu, ali isto tako vjerujem da ste svjesni snage koju imamo ako smo brojniji. Taj broj i sredstva akumulirana od članarine, na natjecajima na koje se javljamo mogu imati znatan utjecaj da za projekte koje osmišljavamo dobijemo namjenska sredstva. Radi toga smo vam predložili akciju pod nazivom "Učlani člana" kojom vas potičemo da učlanjivanjem novih članova date svoj doprinos povećanju našega članstva. Zamislite, kada bi svaki od nas učlanio **samo jednog novog člana** bilo bi nas **20.000**.

Sredstva kojima raspolažemo omogućuju nam da organiziramo različite aktivnosti. Vjerujem da ste primijetili povećani broj aktivnosti u našem Klubu, a i dvanaest satno vrijeme rada Kluba. Želja nam je da što većem broju naših članova omogućimo uključanje u klupske aktivnosti, pa smo vam i tu ponudili novu akciju pod nazivom "Proširite znanje i uživajte". U okviru zdravstveno-rekreativnog programa proširili smo suradnju sa Daruvarskim toplicama i Thalassotherapiom u Crikvenici.

Što se tiče tuzemnih izleta, njihov broj i lokacije ostale su iste. Budući da nas je mnogo, a broj mjesta za izlete je ograničen, donijeli smo odluke kojima se prednost daje onima koji nisu unazad godinu dana bili na izletu. Većina vas je podržala ovu mjeru, iako ima pojedinaca kojima se to baš ne dopada. Bilo je i upita, zašto podupirući članovi trebaju platiti punu cijenu izleta. Mislim

nika

da je to jasno i proizlazi iz značenja riječi “podupirući”, a to znači da netko nekome pomaže. U našem slučaju podupirući članovi pomažu Udruzi i njenim članovima u realizaciji programa, no isto tako mogu se besplatno uključiti u niz aktivnosti Udruge.

Za postignute rezultate zaslužni smo svi: Skupština i Upravni odbor za politiku, Stručna služba za organizaciju, a svi članovi za realizaciju. Kako bismo zadržali razinu aktivnosti, a i poboljšali je, trebamo u tijelima koja kreiraju politiku mlađe ljude. Uostalom, to smo i postavili za jedan od ciljeva našega Programa. Pozivam one među Vama koji su mlađi od 60 godina, koji imaju interesa i ideja kako unaprijediti rad Udruge da nam se jave kako bismo ih mogli postupno upoznavati s radom Udruge i pripremiti za budući rad u tijelima Udruge.

I ovaj naš časopis mogli bismo učiniti zanimljivijim. No trebamo suradnike. A tko može biti bolji suradnik od Vas, članova Udruge. Pišite nam o lijepim i ružnim zgodama koje ste doživjeli kao osoba s invaliditetom; kako ste reagirali u tim situacijama, kako ste riješili određene probleme na koje ste naišli pri rješavanju Vaših zahtjeva. Vaše iskustvo može pomoći drugim članovima koji će se naći u sličnim situacijama.

Dolazi ljeto, mnogi od vas će otići izvan Zagreba, a za one koji ostaju Udruge će i dalje raditi, ali s kraćim vremenom. O svemu tome možete se informirati čitajući oglasne ploče u Udruzi, ili našu web mrežnu



**Zamislite,
kada bi svaki
od nas učlanio
jednog novog
člana bilo bi
nas 20.000.**

stranicu ili Facebook profil. Želim svim članovima i njihovim obiteljima ugodan ljetni odmor. U rujnu ćemo nastaviti punom parom i nadam se s većim brojem članova.

ZAJAMČENA MINI

U ovom broju GIR-a osvrnut ćemo se malo na odredbe Zakona o socijalnoj skrbi (NN 157/13) kojima se

Autor: Ivica Župan, dipl.iur.

ZMN je pravo na novčani iznos kojim se osigurava zadovoljavanje osnovnih životnih potreba samca ili kućanstva koji nemaju dovoljno sredstava za podmirenje osnovnih životnih potreba, a niti su ih u mogućnosti ostvariti na drugi odgovarajući način.

ZMN se priznaje u cijelosti ili djelomično u naravi ako centar za socijalnu skrb utvrdi da postoji vjerojatnost da korisnik ZMN istu neće koristiti za podmirenje osnovnih životnih potreba.

Osnovicu na temelju koje se izračunava iznos ZMN utvrđuje Vlada Republike Hrvatske.

Iznos zajamčene minimalne naknade za kućanstvo ne može biti veći od bruto iznosa minimalne plaće u Republici Hrvatskoj, a ako samac ili kućanstvo ostvaruje neki prihod tada se visina ZMN utvrđuje kao razlika između iznosa ZMN i prosječnog mjesečnog prihoda samca ili kućanstva ostvarenog u tri mjeseca prije mjeseca u kojem je pokrenut postupak.

Iznos ZMN umanjuje se kućanstvu: za udio člana kućanstva koji je sklopio ugovor o doživotnom ili dosmrtnom uzdržavanju kao primatelj uzdržavanja i za udio radno sposobnog člana kućanstva koji nije evidentiran kao nezaposlena osoba pri nadležnoj službi za zapošljavanje.

Članak 31. Zakona o socijalnoj skrbi propisuje što se sve ne uračunava u prihod prilikom izračuna visine ZMN, a mi ćemo spomenuti samo neke najvažnije stavke: naknada za podmirenje troškova stanovanja koju odobrava jedinica lokalne samouprave

i Grad Zagreb naknada za troškove ogrjeva koju odobrava jedinica područne (regionalne) samouprave i Grad Zagreb, novčana naknada za tjelesno oštećenje, ortopedski dodatak, doplatak za pomoć i njegu, osobna invalidnina, doplatak za djecu, stipendija za školovanje učenika ili studenta dok traje redovito školovanje ili studiranje, a najdulje do 29. godine života, iznos novčanih sredstava koja fizičke osobe ostvare na osnovi donacija pravnih i fizičkih osoba za zdravstvene potrebe, iznos novčanih sredstava koje fizičke osobe ostvare na osnovi jednokratnih donacija pravnih i fizičkih osoba do iznosa od 5.000,00 kuna godišnje, iznos sredstava za uzdržavanje za dijete ostvarenih po osnovi privremenog uzdržavanja pri centru za socijalnu skrb, iznos sredstava za uzdržavanje za dijete ostvarenih sukladno posebnom propisu do iznosa privremenog uzdržavanja pri centru za socijalnu skrb, nagrada učenicima za vrijeme praktičnog rada i naukovanja, novčani primitak za opremu novorođenog djeteta i primitak po osnovi potpora za novorođenče, odnosno potpora za opremu novorođenog djeteta koje isplaćuje ili daje jedinica lokalne i područne (regionalne) samouprave, pomoći i naknade koje osiguravaju jedinice lokalne i područne (regionalne) samouprave, do iznosa zajamčene minimalne naknade i drugo.

Nemaju pravo na ZMN samac ili kućanstvo: koje ima u vlasništvu drugi stan ili kuću, osim stana ili kuće koju koristi za stanovanje, a koji se može otuđiti ili iznajmiti i time osigurati

MALNA NAKNADA

propisuje pravo na zajamčenu minimalnu naknadu (dalje: ZMN).

sredstva za podmirenje osnovnih životnih potreba, poslovni prostor koji se ne koristi za obavljanje registrirane djelatnosti te vrijedne pokretne (plovila, umjetnička djela i sl.), ako je tri godine prije podnošenja zahtjeva prodao ili darovao imovinu, odrekao se prava na nasljeđivanje ili ustupio svoj nasljedni dio, ako je od iznosa ostvarenog prodajom ili iznosa koji odgovara visini osnovice za plaćanje poreza na promet darovane imovine ili nasljednog dijela kojega se odrekao ili ustupio mogao osigurati uzdržavanje u iznosu ZMN i nakon podnošenja zahtjeva za priznavanje prava, vlasnik je imovine koju bi mogao koristiti ili prodati bez ugrožavanja osnovnih životnih potreba i time osigurati sredstva u iznosu ZMN propisane Zakonom za osobno uzdržavanje ili uzdržavanje članova kućanstva, ako je samac ili član kućanstva vlasnik osobnog vozila, osim osobnog vozila koje služi za prijevoz samca ili člana kućanstva korisnika prava po osnovi invaliditeta, starije i nemoćne teško pokretne osobe ili je prema procjeni stručnog radnika centra za socijalnu skrb osobno vozilo nužno radi prometne izoliranosti, samac ili član kućanstva koristi osobno vozilo u vlasništvu druge pravne ili fizičke osobe, ako je samac sklopio ugovor o doživotnom ili dosmrtnom uzdržavanju kao primatelj uzdržavanja, ako radno sposobni samac nije evidentiran kao nezaposlena osoba pri nadležnoj službi za zapošljavanje, može osigurati uzdržavanje po drugoj osnovi, beskućnik koji je na privremenom

ZMN
je pravo na novčani iznos kojim se osigurava zadovoljavanje osnovnih životnih potreba samca ili kućanstva koji nemaju dovoljno sredstava za podmirenje osnovnih životnih potreba, a niti su ih u mogućnosti ostvariti na drugi odgovarajući način.

smještaju u prihvatilištu, te korisnik usluge smještaja ili organiziranog stanovanja sukladno odredbama Zakona ili posebnih propisa.

Treba reći kako je za vrijeme korištenja prava na ZMN nezaposlena radno sposobna ili djelomično radno sposobna osoba dužna prihvatiti zaposlenje u skladu s propisima o zapošljavanju, odnosno odazvati se pozivu jedinice lokalne, odnosno područne (regionalne) samouprave za sudjelovanje u radovima za opće dobro bez naknade, a ako odbije, ukida mu se pravo na ZMN, odnosno kućanstvu se ZMN umanjuje za pripadajući udio toga člana.

U slučaju potrebe za detaljnijim informacijama i objašnjenjima, koja se tiču zajamčene minimalne naknade, svakako se obratite nadležnom centru socijalne skrbi.

Naknada štete i stjecanje Zakonu o mirovinskom

Autor: Fabijan Kraljević,
dipl.iur.

Institut naknade štete i stjecanje bez osnove regulirani su u starom Zakonu o mirovinskom osiguranju (dalje ZOMO) ("NN", br. 102/98, 127/00, 59/01, 109/01, 147/02, 117/03, 30/04, 177/04, 92/05, 43/07–Odluka USRH, 79/07, 35/08, 40/10–Odluka USRH, 121/10, 61/11, 114/11, 76/12 i 133/13) u odredbama čl. 160-167 dok u novom ZOMO (NN, br. 157/13) u odredbama čl. 161-170 bitna novina koju donosi novi ZOMO odnosi se na čl. 168. Osiguranici se često žale da im je pogrešno izračunat mirovinski staž ili primijenjen manji mirovinski faktor, osobni bodovi ili neki drugi element pri izračunu mirovinskih primanja, odnosno, zbog pogreške u radu referenata Područnih službi mirovinskog osiguranja, osiguranici su bili zakinuti u ostvarivanju svojih prava iz mirovinskog osiguranja, gdje se najčešće radi o izračunatoj manjoj mirovini od pripadajuće. Iz razloga što osoba polazi s načela povjerenja u sustav, kao i zbog nepoznavanja prava i složenog postupka načina izračuna mirovinskih primanja, osiguranik se nije u zakonski predviđenom roku žalio te je od vremenskog perioda donošenja rješenja kojim je zakinut u svojim pravima pa do njegovog pokretanja ponovnog postupka za utvrđivanje mirovine prošlo duže vremensko razdoblje. Premda se osiguraniku u ponovljenom postupku priznalo pravo, odnosno pogreška, nisu mu isplaćeni zaostaci njegovih primanja. Prema st. 3. čl. 139. novog ZOMO, Hrvatski zavod za mirovinsko osiguranje (dalje Zavod) nije dužan osiguraniku unatrag isplatiti novčana primanja koja mu

pogrešnim izračunom mirovine nisu isplaćena čime je oštećen i ujedno doveden u nepovoljniji položaj u odnosu na sve kojima je pravilno obračunata i isplaćivana mirovina. Također, u neravnopravnom je položaju u odnosu na Zavod, koji za sva primanja isplaćena u većem iznosu od propisanog ima pravo po odredbama čl. 161. - 170. (stjecanja bez osnova) tražiti povrat bilo kada, i bez vremenskog perioda zastare. Razlog zbog kojeg osiguraniku kojemu su mirovinska primanja obračunata na njegovu štetu (u manjem iznosu od pripadajućeg) nisu isplaćeni pripadajući zaostaci nalazimo u st 3. čl. 139. ZOMO. Međutim, u čl. 166. ZOMO propisano je da osoba koja primi novčano davanje koje joj ne pripada, dužna ga je u cijelosti vratiti Zavodu, te se postavlja pitanje, kada isto pravo treba ostvariti osiguranik, odnosno da mu se nadoknade pogrešno izračunata i uskraćena financijska sredstva zašto mu Zavod, odnosno zakon to pravo uskraćuje i gdje je ovdje ravnopravnost u postupku?!

Razlika između starog i novog ZOMO glede stjecanja bez osnove ogleđa se samo u činjenici zastare potraživanja od strane Zavoda nepripadno isplaćenih sredstava osiguraniku. Po st.2. čl.168. ZOMO zastare za potraživanja Zavoda uopće ni nema. Navedenim uređenjem nije propisan apsolutni zastarni rok i time je doveden u pitanje sam institut zastare koji pridonosi pravnoj sigurnosti sudionika pravnih odnosa. Pravna činjenica na kojoj se temelji pravni institut zastare je protek vremena. Pravni

bez osnove po novom osiguranju

poredak i pravna sigurnost ne trpe postojanje jednog trajnog pravnog stanja u kojemu se prava ne ostvaruju i obveze ne izvršavaju, stoga se vrijeme pravne zaštite ograničava zakonom. Dakle, prava se moraju tražiti a obveze izvršavati u određenom vremenskom periodu, u protivnom nastupa zastara kao jedna vrsta zaštite dužnika od trajnog stanja dugovanja.

„Članak 168.

(1) Pravo Zavoda na utvrđivanje nepripadne isplate i prava na povrat nepripadne isplate zastarijeva za pet godina računajući od dana kada je zastara počela teći.

(2) Zastara prava na utvrđivanje nepripadne isplate počinje teći nakon isteka godine u kojoj je Zavod saznao za nepripadnu isplatu, odnosno za osobu primatelja nepripadne isplate.

(3) Zastara prava na povrat nepripadne isplate počinje teći od pravomoćnosti rješenja kojim je utvrđena nepripadna isplata.“

S obzirom da se po ovakvom uređenju može dogoditi da se osiguraniku nakon desetak i više godina osim utvrđivanja obveze povrata nepripadne isplate pripišu i zatezne kamate te s obzirom da to ide u prilog Zavodu, postavlja se pitanje tko će i na osnovu čega provjeravati činjenicu datuma saznanja Zavoda za nepripadnu isplatu, odnosno za osobu primatelja nepripadne isplate. Na koji način osiguranik koji je ne svojom krivnjom, već krivnjom npr. referenta Zavoda primio nepripadajući iznos, može saznati dali je poštivan st.2. čl.168., odnosno datum kada je

Zavod saznao za nepripadnu štetu. Za razliku od ovakvog uređenja smatramo da treba propisati zakonom mehanizme nadzora i kontrole koji će minimalizirati mogućnost pogrešnog izračuna mirovinskih ili drugih primanja i povlastica na temelju vještačenja oštećenja ili invalidnosti i kojima će biti dostatan zakonski zastarni rok od pet godina za kontrolu, ako ne svih, onda velike većine donesenih rješenja. Zakon o općem upravnom postupku (NN,br.47/09) u čl.6. kao jedno od svojih osnovnih načela navodi i Načelo razmjernosti u zaštiti prava stranaka i javnog interesa koje propisuje da su pri vođenju postupka javnopravna tijela dužna su strankama omogućiti da što lakše zaštite i ostvare svoja prava. Navedeni Zakon u čl. 132. također propisuje i da u slučaju oglašivanja rješenja ništavim ili poništavanja rješenja, imovina stečena bez pravne osnove vraća se sukladno propisima građanskog prava. Premda je u čl. 225. Zakona o obveznim odnosima (NN,br.35/05, 41/08 i 125/11 – Zakon o rokovima ispunjenja novčanih obveza) propisano da tražbine zastarijevaju za pet godina, u ZOMO taj zastarni rok je anuliran st. 2. čl. 168. Zakona o mirovinskom osiguranju.

Zaključujemo da se u ovakvom uređivanju odnosa u postupku naknade štete i stjecanja bez osnova u mirovinskom osiguranju osiguranici nalaze u podređenom položaju u odnosu na Zavod, a propisani rokovi ne idu na korist osiguranika, već onemogućavaju osiguranicima da zaštite i ostvare svoja prava kao stranke u upravnom postupku.

Oporavak od možda

Autor: Stanko Svečak, prof.

Ve godine članovima UIR Zagreba omogućili smo novi pristup vježbanju. Riječ je o individualnoj kineziterapiji koja je prvenstveno usmjerena osobama sa pretrpljenim moždanim udarom, ali i svim članovima kojima je neka od motoričkih sposobnosti deficitarna. Kroz razvoj "loših" motoričkih sposobnosti pokušati će se utjecati i na kognitivne sposobnosti poput percepcije, predočavanja i pažnje.

Nadalje, sustavnim radom nastojati će se izmjeniti konativne dimenzije ličnosti kroz koje bi osoba koja sudjeluje u kineziterapiji u budućnosti mogla pomoći sama sebi prvenstveno redovitom brigom o tijelu kroz tjelesno vježbanje.

Oporavak od bilo koje ozljede ili stanja je izazov za Vaš mozak koji zahtjeva puno teškog rada i discipline. Nikako ne treba gubiti nadu jer čovjek je biće koje ima sposobnost adaptacije, zato kod oporavka uvijek treba biti ustrajan i napredak će doći.

Što se tiče oporavka nakon moždanog udara, svaki bolesnik posjeduje potencijal oporavka, ali rijetko koji bolesnik ga dostiže. Najbitnija osoba za Vaš oporavak ste Vi, odnosno Vaša volja i Vaše prihvaćanje oporavka. Ta činjenica će najviše odrediti tijek samog oporavka.

Tu je sada i UIR Zagreba koja će sa aktivnošću individualne kineziterapije pokušati popuniti paletu vježbi Vašeg oporavka.

Nije nužno da se Vaš oporavak odvija samo izvan Vašeg doma. Moguće je poboljšati oporavak kod kuće bez financijskih opterećenja sa dobrim planom oporavka.

Vaš plan oporavka mora biti:

- realan (npr. ako je cilj "ponovno hodati normalno" biti će Vam teško kada shvatite da za to trebaju mjeseci, pa i godine, i nećete primjetiti neka poboljšanja. Zato bi za početak realan cilj bio pomaknuti prstom ili podići bolesnu nogu itd.)

- mjerljiv (npr. oporavak mora imati ciljeve koji predstavljaju pomake, kao što je broj samostalnih koraka i slično mjerljivih pokazatelja)

- imati kratkoročne, srednjoročne i dugoročne ciljeve (npr. ovisno o težini, kratkoročni je cilj hodati deset koraka, dugoročni cilj je hodanje bez štapa)

- fleksibilan (plan se neprestano



nog udara

mijenja ovisno o samom tijeku oporavka. npr, ako je prvotni cilj bio samostalni pomak ruke naprijed, jednom kad je taj cilj dostignut, sljedeći se nadovezuje i bio bi pomak rukom u svim smjerovima)

- siguran za vaše zdravlje (valja uvijek biti oprezan, činjenica da ste doživjeli moždani udar ukazuje da Vaš kardiovaskularni sustav ne može podnijeti veliko opterećenje. Zato, čim osjetite umor pri vježbanju, omogućite si stanku za odmor.)

Osim plana oporavka nužno je poznavati najbitnije činjenice za oporavak od moždanog udara:

- Koristite što je više moguće bolesnu stranu tijela jer iako se mrtve živčane stanice ne mogu ponovno stvoriti, ostale, zdrave stanice u mozgu mogu do određene mjere preoblikovati njihovo međusobno spajanje u svrhu kompenzacije izgubljene funkcije. Mozak je kao mišić, ako se ne koristi, on oslabi i atrofira. Zato ne preuzimajte pojedine radnje sa zdravom rukom već ih pokušajte izvesti bolesnom rukom i tako spriječite potpunu atrofiju mišićnih stanica, ali i živčanih stanica u mozgu.

- Pokret koji još uvijek niste savladali morate zamišljati, vizualizirati. Dokazano je da se dio mozga zadužen za samu izvedbu pokreta aktivira dok se koncentriramo i zamišljamo pokret. Tako, dok vam pomagač izvodi vježbe istezanja tj. pasivne pokrete s Vašim rukama i nogama, zamišljajte da ste Vi taj koji aktivno izvodi te pokrete.

- Pokret koji ste ponovno savladali morate konstantno ponavljati. Kao što smo ranije napisali,

za oporavak trebate biti ustrajni jer je to mukotrpan rad.

- Pokret treba biti svrhovit, odnosno da služi svakodnevnim aktivnostima. Dok vježbate, zamislite da izvodite aktivnost koja je povezana s tim pokretom, npr. otvaranje prozora, podizanje predmeta (olovke) sa stola itd.

Ne zaboravite, napredak je uvijek moguć samo treba biti ustrajan. Udruga invalida rada Zagreba s nestrpljenjem očekuje Vaše prijave i nadamo se da ćemo zajedničkim snagama doći do željenog oporavka.



**Opravak
od bilo koje
ozljede ili stanja je
izazov za Vaš mozak
koji zahtjeva puno
teškog rada i
discipline**

Rekreativno-zdravstve

**Suradnja sa Specijalnim bolnicama za medicinsku rehabilitaciju:
Varaždinske toplice, Daruvarske toplice, Thalassotherapia Crikvenica**

Autor: Anamarija Lazić, prof.

Rako joj se posvećuje premalo pažnje, prevencija je jedan od ključnih faktora očuvanja zdravstvenog stanja, kako kod zdravih osoba tako i kod osoba s invaliditetom. No, kod osoba s invaliditetom, osim prevencije, vrlo je važna i rehabilitacija, ne samo kao dio procesa očuvanja već i kao dio procesa poboljšanja zdravstvenog stanja.

Liječenje medicinskom rehabilitacijom o trošku Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje osmišljeno je za slučajeve u kojima rehabilitacija može dovesti do poboljšanja zdravstvenog stanja. No, neovisno o tome, dobiti odobrenje za takav vid liječenja vrlo je teško. Uzevši u obzir da je za osobe s invaliditetom neophodno potrebno da rehabilitacija

bude redovita i kontinuirana, Udruga invalida rada Zagreba osmislila je način kako pomoći po tom pitanju prvenstveno svojim članovima, ali i drugima u potrebi. Tako je za svoje članove, prije gotovo 10 godina, a nakon tri godine beuspješnog pokušavanja, uspjela realizirati **Rekreativno-zdravstveni program**.

Program se ostvaruje u suradnji sa specijalnim bolnicama za medicinsku rehabilitaciju. *Rekreativni dio programa* obuhvaća razne animacijsko-rekreativne sadržaje kao što su korištenje bazena i saune, razne kupke, usluge masaže i relaksacije te sportske i slične rekreativno-zabavne aktivnosti. *Zdravstveni dio programa* pak obuhvaća liječenje akutnih i kroničnih reumatskih bolesti te bolesti respiratornih organa i lokomotornog sustava uz primjenu fizikalne i rehabilitacijske medicine.

Tadašnji pilot projekt s vremenom se razvio u dugogodišnju uspješnu suradnju sa **Specijalnom bolnicom za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske toplice**. Osim ambulantnih terapija koje se obavljaju temeljem uputnice obiteljskog liječnika odnosno liječnika opće prakse, u bolnici se nude i dodatni sadržaji: animacijski programi, korištenje bazena s termalnom vodom, "fit-form", stolni tenis te korištenje saune.

Smještaj je osiguran u hotelu "Minerva" uz puni pansion po cijeni od 190,00 kn po osobi u dvokrevetnoj sobi odnosno po cijeni od 240,00 kn po osobi u jednokrevetnoj sobi.



ni program

Obzirom da se Ugovor o suradnji sa Specijalnom bolnicom za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske toplice produžuje svake godine, do kraja 2014. godine svaki se član UIR Zagreba može prijaviti u određenim terminima uz uvjet minimalnog boravka od 12 dana (11 noćenja), a prema slijedećem rasporedu:

prijave u razdoblju 01.09. - 10.09.2014.
za boravak u razdoblju 28.09. - 01.11.2014.

prijave u razdoblju 01.10. - 10.10.2014.
za boravak u razdoblju 02.11. - 29.11.2014.

prijave u razdoblju 01.11. - 10.11.2014.
za boravak u razdoblju 30.11.2014. - 03.01.2015.

Uzevši u obzir vrlo uspješnu suradnju i pozitivne rezultate gledajući zdravstveno stanje samih korisnika usluga odnosno članova UIR Zagreba te broj zainteresiranih koji je svake godine u porastu, UIR Zagreba početkom 2014. godine Rekreativno-zdravstveni program proširila je suradnjom sa Specijalnom bolnicom za medicinsku rehabilitaciju Daruvarske toplice te Thalassoterapijom Crikvenica, Specijalnom bolnicom za medicinsku rehabilitaciju.

Suradnja sa **Specijalnom bolnicom za medicinsku rehabilitaciju Daruvarske toplice** ostvarena je u okviru dva programa: ambulantno liječenje te lječilišni program.

Bolnički pansion i ambulantno liječenje ostvaruje se uz uputnicu za liječnički pregled i terapije, a obuhvaća smještaj u dvokrevetnim sobama uz puni pansion, početni i završni pregled liječnika specijaliste,

ambulantno liječenje uz uputnicu, korištenje bazena s ljekovitom termalnom vodom te obilazak kulturno-povijesnih znamenitosti Daruvarskih toplica i Julijevo parka, povijesnog pejzažnog perivoja.

Za sve navedeno plaća se iznos od 180,00 kn po osobi po danu uz moguću doplatu za jednokrevetnu sobu u iznosu od 100,00 kn dnevno.

Lječilišni program obuhvaća smještaj u dvokrevetnim sobama uz puni pansion, početni i završni liječnički pregled, tri terapije dnevno po preporuci liječnika, kupanje u bazenima s ljekovitom termalnom vodom, korištenje sportsko-rekreativnih sadržaja, korištenje prostora za zajednička druženja, popust na wellness spa sadržaje i masaže te obilazak kulturno-povijesnih znamenitosti Daruvarskih toplica i Julijevo parka, povijesnog



pejzažnog perivoja u slobodno vrijeme.

Za sve navedeno je plaća se iznos od 200,00 kn po osobi po danu uz moguću doplatu za jednokrevetnu sobu u iznosu od 100,00 kn dnevno.

Do kraja 2014. godine svaki se član UIR Zagreba može prijaviti u određenim terminima uz uvjet minimalnog boravka od 12 dana (11 noćenja), a prema slijedećem rasporedu:

prijave u razdoblju 01.09. - 10.09.2014.
za boravak u razdoblju 28.09. - 01.11.2014.

prijave u razdoblju 01.10. - 10.10.2014.
za boravak u razdoblju 02.11. - 29.11.2014.

prijave u razdoblju 01.11. - 10.11.2014.
za boravak u razdoblju 30.11.2014. - 03.01.2015.

Suradnja sa **Thalassoterapijom Crikvenica, Specijalnom bolnicom za medicinsku rehabilitaciju** ostvarena je za tri smještaja: vila Istra (bolnički dio), vila Dalmacija (hotelski dio) te vila Lovorka (apartmani).

Medicinske usluge specijalističkih pregleda, dijagnostičkih pretraga i terapijskih postupaka ostvaruju se uz uputnicu ili uz plaćanje. Liječnici specijalisti koji obavljaju preglede i terapije su otorinolaringolog, pulmolog i fizijatar.

U cijenu boravka u bilo kojem smještaju uključeno je korištenje terapijskog bazena s toplom morskom vodom (32° C) 1 sat dnevno.

Smještaj u *vili Istra* podrazumijeva smještaj u dvokrevetnoj sobi uz mogućnost

doplate u iznosu od 90,00 kn za jednokrevetnu sobu dok se pregledi i terapije obavljaju temeljem uputnice.

Cijena smještaja ovisi o dužini boravka te korištenju usluga punog pansiona ili polupansiona kako slijedi:

za 7-9 noćenja, polupansion 164,00 kn, puni pansion 200,00 kn

za 10-11 noćenja, polupansion 163,90 kn, puni pansion 199,50 kn

za 12 i više noćenja, polupansion 155,00 kn, puni pansion 189,00 kn

Smještaj u *vili Dalmacija* podrazumijeva smještaj u dvokrevetnoj sobi uz mogućnost doplate u iznosu od 45,00 kn za jednokrevetnu sobu odnosno 90,00 kn za korištenje dvokrevetne sobe kao jednokrevetne dok se pregledi i terapije obavljaju temeljem uputnice.

Cijena smještaja ovisi o dužini boravka, korištenju usluga punog pansiona ili polupansiona te vremenskog razdoblja u kojem se boravi, a kako slijedi:

usluga: Puni pansion/Polupansion

	7-9 noćenja	10-11 noćenja	12 noćenja i više
13.09-04.10.	252,00 kn / 209,00 kn	249,90 kn / 207,10 kn	234,00 kn / 193,50 kn
04.10-01.11.	242,00 kn / 200,00 kn	240,40 kn / 197,60 kn	225,00 kn / 184,50 kn
01.11-31.12.	228,00 kn / 185,00 kn	226,10 kn / 183,40 kn	211,50 kn / 171,00 kn

Smještaj u *vili Lovorka* podrazumijeva smještaj u apartmanima dok se pregledi i terapije obavljaju temeljem uputnice.

Cijena smještaja ovisi vrsti smještaja, dužini boravka, korištenju usluga punog pansiona ili polupansiona te vremenskog razdoblja u kojem se boravi, a kako slijedi (dnevni najam, PDV uračunat):

Svaki se član UIR Zagreba može prijaviti više puta godišnje i na više različitih lokacija. Također, svaka osoba koju prijavi uz sebe, plaća istu cijenu kao i sam član, neovisno o broju osoba koje prijavljuje te neovisno o članstvu u UIR Zagreba.



smještaj u APP4 (dvokrevetna soba, jednokrevetna soba, dodatni ležaj u dnevnom boravku, kuhinja, dnevni boravak, kupaonica, pogled na more):

	7-9 noćenja	10-11 noćenja	12 noćenja i više
13.09-04.10.	485,00 kn	484,50 kn	459,00 kn
04.10-01.11.	356,00 kn	356,30 kn	337,50 kn
01.11-31.12.	299,00 kn	299,30 kn	283,50 kn

smještaj u APP2 (dvokrevetna soba, dodatni ležaj u dnevnom boravku, kuhinja, dnevni boravak, kupaonica, pogled park):

	7-9 noćenja	10-11 noćenja	12 noćenja i više
13.09-04.10.	385,00 kn	384,80 kn	364,50kn
04.10-01.11.	285,00 kn	285,00 kn	270,00 kn
01.11-31.12.	237,00 kn	237,50 kn	225,00 kn

smještaj u STUDIO APP (dvokrevetna soba s kuhinjom, kupaonica, terasa, pogled park):

	7-9 noćenja	10-11 noćenja	12 noćenja i više
13.09-04.10.	342,00 kn	342,00 kn	324,00 kn
04.10-01.11.	242,00 kn	242,30 kn	229,50 kn
01.11-31.12.	185,00 kn	185,30 kn	175,50 kn

Do kraja 2014. godine svaki se član UIR Zagreba može prijaviti za bilo koji od navedenih smještaja u određenim terminima uz uvjet minimalnog boravka od 8 dana (7 noćenja), a prema slijedećem rasporedu:

prijave u razdoblju 01.09. - 10.09.2014. za boravak u razdoblju 28.09. - 01.11.2014.

prijave u razdoblju 01.10. - 10.10.2014. za boravak u razdoblju 02.11. - 29.11.2014.

prijave u razdoblju 01.11. - 10.11.2014. za boravak u razdoblju 30.11.2014. - 03.01.2015.

Dani otvorenih vrata UIR Zagreba

Dani otvorenih vrata naše Udruge održana su od 3. do 7. ožujka 2014. godine.



Autori: Anita Kaiser,
dipl. trener

Dane otvorenih vrata UIR Zagreba uveličali su dragi gosti iz Gradske uprave Grada Zagreba, MUP-a, Doma za starije i nemoćne, Ureda pravobraniteljice za osobe s invaliditetom, vatrogasci DVD-a Zapad, Centra za refleksoterapiju, fizioterapeuti i psihoterapeuti s temama vrlo zanimljivim članovima UIR Zagreba, a predstavljane su i klupske aktivnosti.

Članovi dramske skupine UIR Zagreba sve prisutne nagnali su na salve smijeha izvevši komediju "Romeo i Julija iz Bosanske Krupe". Polaznice plesnih radionica dočarale su nam

sjaj kabarea, a oduševio nas je i plesni par koji je izveo strastveni argentinski tango.

Koliko je korisno za zdravlje upotreba ljekovitog bilja predstavio je voditelj naše klupske radionice te pozvao članove da se uključe u skupljanje i izradu ljekovitih pripravaka u Klubu.

Polaznice radionice orijentalnih plesova izvele su ogledni sat.

Jedan dan bio je rezerviran samo za likovnjake i kreativce, a oni su zaista imali što pokazati. Naše su volonterke članovima i gostima ponudile slijedeće tehnike: slikanje temperom, izradu heklanog nakita, izradu nakita od fimo mase, ukrašavanje predmeta špagom i izradu košara od novinskog papira. Za kraj je priređena modna revija na kojoj su naše manekenke isprva vrlo sramežljivo kročile, da bi se u kratko vrijeme pretvorile u prave dive koje su ponosno i samouvjereno nosile uratke izrađene toga dana.

Posljednji dan bio je u znaku pjesme, plesa i voća – Voćni party. Umjesto nezdravih grickalica ponudili smo raznovrsno voće na radost većine. Pjesmom su nas uveseljavali i naši "Kolibrići" - pjevački zbor UIR Zagreba. Puni vitamina plesali smo i pjevali do kraja dana, posljednjeg dana otvorenih vrata Udruge invalida rada Zagreba.



Nacionalni dan invalida rada

21. ožujka



Nacionalni dan invalida rada, 21. ožujka, je podsjećanje na rudarsku nesreću koja se dogodila 1956.godine u Belgiji kojom prilikom su stradale 262 osobe. Tim povodom smo ove godine, 20. ožujka u prostorijama Udruge svečano obilježili Nacionalni dan invalida rada.

Nazočnim članovima i gostima kratkim govorom obratio se predsjednik Udruge, gospodin Zlatko Bočkal. U svom izlaganju naglasio je da prema podacima Hrvatskog zavoda za mirovinsko osiguranje u Hrvatskoj ima 249.100 korisnika invalidskih mirovina i naknada s naslova ozljede na radu i profesionalne bolesti. Obilježavanje Nacionalnog dana invalida rada je prigoda da se invalidi rada upoznaju s pravima, a šira javnost senzibilizira s problemima s kojima se susreću osobe s invaliditetom te da se ukaže na potrebu sprečavanja nesreća na radu i nastanka ozljeda i invalidnosti.

Nazočne su pozdravili uvaženi gosti - Predsjednik Hrvatskog saveza udruga

invalida rada, gospodin Josip Petrač i Pročelnica Gradskog ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, gospođa Višnja Fortuna.

Autor: Zlatko Bočkal, prof.

Program je nastavljen kulturno-umjetničkim djelom u kojem su nastupili vokalno-instrumentalni sastav i pjevački zbor Nikole Tesle, pjevački zbor Udruge invalida rada Zagreba-Kolibrići i plesni par Udruge invalida rada Zagreba.

Tijekom izvođenja programa organizirana je izložba radova članova kreativno-umjetničkih radionica Udruge invalida rada Zagreba.



Memorijal Marije

Autor: Anamarija Lazić, prof.

O d svog osnutka do danas, na čelu UIR Zagreba bilo je dosta osoba koje su obnašale funkciju Predsjednika. No, samo je gospođa Marija Topić uživala potporu članova u tolikoj mjeri da je na toj funkciji bila punih 13 godina, da bi ju iznenadna smrt prekinula u uspješnom dovršenju tog zadnjeg mandata.

Došavši na mjesto Predsjednice 2000. godine, Marija Topić nastavila je sa svim prethodno započetim aktivnostima UIR Zagreba, no sama je bila inicijator mnogobrojnih novoorganiziranih i uvedenih aktivnosti koje se i danas provode. Njezinim zaslugama, rad i funkcioniranje UIR Zagreba podignuti su na viši nivo primjerenosti i transparentnosti, a što je prepoznato u gradskim uredima i resornim ministarstvima.

Zahvaljujući njenoj predanosti i upornosti, ojačani su kontakti sa drugim srodnim udrugama i savezima u Gradu Zagrebu, ali i na području cijele Republike Hrvatske. Također je tijekom svog trinaestogodišnjeg mandata ostvarila i nove kontakte

sa ministarstvima, uredima Gradske uprave u Gradu Zagrebu i Zagrebačkoj županiji, kao i brojnim gospodarskim subjektima i neprofitnim organizacijama stekavši tako nove partnere, suradnike, ali i prijatelje.

Svoje prvo sudjelovanje na međunarodnom projektu UIR Zagreba je ostvarila sa Republikom Češkom, Španjolskom i Italijom, čime je stekla bogato iskustvo, kao i nove prijatelje, suradnike i partnere upravo zahvaljujući brojnim kvalitetnim i inovativnim idejama i vizijama Marije Topić, koje se i danas nastoje održati i pratiti.

Marija Topić bila je osoba velika srca, uvijek nasmijana i puna pozitivne energije, kao i razumijevanja i strpljenja za svakog člana koji je iskazao želju za razgovorom sa Predsjednicom. U današnje vrijeme sve veće neimaštine i siromaštva koje potiču manjak tolerancije i razumijevanja za okolinu, a podstiču razvoj nezadovoljstva i ogorčenosti, Marija Topić bila je nadasve socijalno osviještena, neizmjereno snažna i uporna kada je u pitanju bila borba za kvalitetniji život i boljitak invalida rada, kao i ostalih osoba s invaliditetom. Iako je u nerijetkim situacijama nailazila na zatvorena vrata, takve je situacije koristila samo kao jaču motivaciju za ostvarenje zamišljenih vizija, a sve sa ciljem da pomogne onima koji nemaju mogućnosti ili snage boriti se sami za sebe.

Jedna od glavnih osobina Marije Topić bio je altruizam zbog čega je nerijetko velik dio dana provodila u prostorijama UIR Zagreba

Marija Topić bila je osoba velika srca, uvijek nasmijana i puna pozitivne energije

Topić

pokušavajući iznaći nove načine kako pomoći članovima UIR Zagreba, a potom se i sama sa tim istim članovima družila kroz razgovore, ples i društvene igre. Svoje je interese uvijek stavljala iza interesa i potreba drugih, ne očekujući ništa zauzvrat osim punog srca i zadovoljstva osobe kojoj je na bilo koji način uspjela pomoći.

Povodom prve godišnjice smrti Marije Topić (11. svibnja), UIR Zagreba organizirala je Memorijal Marije Topić, a koji se planira nastaviti i u narednim godinama. Memorijal je organiziran dan ranije, 10. svibnja 2014. godine na RŠC Jarun, na Otoku Trešnjevka. Pokrovitelj manifestacije bio je Gradonačelnik Grada Zagreba, gospodin Milan Bandić, koji je 2007. godine proglašen počasnim Predsjednikom UIR Zagreba, upravo na inicijativu Marije Topić kao zahvala za sav uloženi dugogodišnji trud u pronalasku i adaptaciji većih, boljih i adekvatnijih prostorija u kojima se članovi UIR Zagreba i danas druže, vesele, razmjenjuju iskustva, prikupljaju informacije i educiraju na razne načine.

Obzirom da je i sama Marija Topić bila pobornik širenja pozitivne energije, razmjene iskustva i druženja, Memorijal Marije Topić organiziran je i realiziran u dva dijela: sportski i kulturno-zabavni.

Sportski dio obuhvatio je natjecanje u devet sportskih aktivnosti: belot, šah, pikado, nabaci krug, plivanje, stolni tenis, streljaštvo, viseća kuglana i kuglanje. Kvalifikacije za pojedine discipline održale su se u svakoj pojedinoj udruzi – sudioniku Memorijala, dok se finale održalo na



RŠC Jarun u svih devet sportskih disciplina. Uključujući i kvalifikacije, ukupan broj sudionika sportaša s invaliditetom odnosno invalida rada, članova dvanaest udruga invalida rada sa područja cijele Republike Hrvatske, bio je 139.

Po završetku sportskog dijela, organiziran je kulturno-zabavni dio u okviru kojeg se prije svega odala počast Mariji Topić, zatim su se proglasili rezultati u pojedinim sportskim aktivnostima, a potom se plesalo, pjevalo i veselo družilo, upravo onako kako je sama Marija Topić takva događanja voljela organizirati za druge.

Organizacijom Memorijala Marije Topić na godišnjoj bazi planira se obilježiti obljetnica njene prerane smrti, kojom prigodom će se, u spomen na tu veliku osobu, zaslužnu za zavidan ugled UIR Zagreba kakav danas uživa, okupljati invalidi rada s područja cijele Republike Hrvatske, kao i svi drugi prijatelji Marije Topić i UIR Zagreba, kako iz srodnih udruga i saveza, tako i iz javnog i političkog života.

Zauvijek ćemo pamtili i sa veseljem se sjećati drage naše gospođe Marije, sa ogromnim srcem i neprestanim smješkom na licu.

Klub invalida rada

Tko još ne zna, u Udruzi invalida rada Zagreba postoji Klub, od glavnog ulaza desno kroz siva metalna vrata vodi vas put do "vrtića za odrasle" - kako ga nazivaju mnogi naši članovi. Možda u nekim segmentima on to i jest, no ovdje se zbivaju i vrlo "odrasle" stvari.

Autor: Anita Kaiser, dipl. trener

UKlubu se možete uključiti u neku od preko dvadeset različitih aktivnosti kroz slijedeće radionice:

EDUKATIVNE RADIONICE

Velik je interes za učenjem i kod mlađih i kod starijih naših članova. Uvijek je korisno učiti i time se obogatiti novim znanjem, trenirati moždane stanice i koristiti stečeno znanje u svakodnevnom životu. Znanje ispunjava, znanje je moć.

Članovi su kroz **radionice stranih jezika** učili ili obnavljali svoje znanje engleskog i njemačkog jezika. Surađujući sa studentskom udrugom AIESEC članovima je ponuđeno učenje osnova i naprednog engleskog i njemačkog jezika kroz šest tjedana, a tijekom redovnog programa Kluba učiti osnove njemačkog i konverzaciju na engleskom jeziku.

Informatička radionica organizirana je u suradnji s Otvorenom računalnom radionicom

"Svi smo protiv". Danas je vrijeme interneta, Facebooka i Skypea, a naši su članovi shvatili koliko je danas važno znati rabiti računalo pa su radionice rado posjećene.

Radionica digitalne fotografije, vrlo aktivna ekipa, osim učenja programa za uređivanje slika, učenja kako fotografirati, polaznici se često okupljaju na terenu u Zagrebu i izvan njega, fotografirajući razne događaje i postavljajući izložbe. Pozivaju sve zaljubljenike u fotografiju da im se pridruže.

Radionica ljekovitog bilja: danas sve više ljudi u prirodi pronalazi rješenje svojih zdravstvenih problema. Na radionici uče kako sakupljati bilje, kako napraviti ljekovite čajeve, sirupe i tinkture. Često borave u prirodi što je već samo po sebi ljekovito.

Radionice alternative: interesiraju li vas alternativni oblici liječenja, iscjeljivanje, radiestezijska, homeopatija i holistička savjetovanja onda je ovo radionica za vas. Tri volontera s različitim tehnikama i pristupima uvest će vas u tajne alternativnih oblika pomoći i samopomoći.

Glazbene radionice: pjevački zbor raste, buja svakoga dana, nastup za nastupom... samo nam fale svirači, pa još jednom pozivamo sve glazbenike voljne biti potpora našem zboru, svirati na plesnjacima i uveseljavati sve naše članove da nam se što prije pridruže.

Obuka neplivača i usavršavanje plivačkih tehnika: plivanje je aktivnost koju najčešće preporučuju liječnici, a pravilnom izvedbom zaista može zaustaviti progresiju već postojeće bolesti i prevenirati nastanak novih. Mnogi naši članovi su neplivači ili plivaju nepravilnom tehnikom koja može pogoršati zdravstveno stanje. Stoga smo odlučili u klupske aktivnosti uvrstiti i ovaj vid edukacije.

Tematska predavanja: sve koji su voljni s nama podijeliti svoje znanje i saznanja iz različitih područja rado ugošćujemo u Klubu.



SPORTSKO-REKREATIVNE RADIONICE

U Klubu je organizirano igranje **šaha, belota i pikada** dva puta tjedno. Svi koji žele mogu igrati i igru **nabaci krug**. Viseću kuglanu još nismo uspjeli nabaviti, ali nadamo se u dogledno vrijeme. Članovi koji mogu kuglati na pravoj **kuglani** imaju za to priliku svakog petka zahvaljujući gospodinu Nikoli Dragašu koji nam je ustupio besplatan termin.

Članove koji vole igrati **stolni tenis** sigurno će jako obradovati vijest da je u Klub stigao naš prvi stol za stolni tenis zajedno s reketima i lopticama.

RADIONICE REKREATIVNOG I TERAPIJSKOG VJEŽBANJA

Korektivna gimnastika je sklop preventivnih i terapijskih vježbi

prilagođenih gotovo svakome. Ovo je najbrojnija radionica pa kako zainteresiranost raste tako otvaramo nove grupe. Vježbati je poželjno svakodnevno osim pri akutnim bolnim stanjima.

Kako bismo ciljano djelovali na određeno oštećenje i ubrzali proces oporavka nakon pojedinih bolesti i trauma odnedavno se možete prijaviti za **individualnu kineziterapiju** što uključuje osobnog trenera koji će izraditi program vježbanja za vaše tegobe. Naučit ćete osvjestiti pokret, postići bolju koordinaciju i pokretljivost te ublažiti bolove vježbama opuštanja, istezanjem skraćenih mišića i snaženjem oslabljenih mišića. Kada pravilno naučite vježbe važno ih je svakodnevno izvoditi, dovoljno je 10-15 minuta dnevno.

Pretilost predstavlja čimbenik rizika za razvoj drugih patoloških stanja ili bolesti kao što su: metabolički sindrom, šećerna bolest, hiperlipidemija, hipertenzija, ateroskleroza, respiratorne bolesti, osteoartritis, bolesti žučovoda, maligne bolesti... pa smo odlučili svim zainteresiranim članovima pomoći u borbi s prekomjernom tjelesnom težinom kroz **savjete o zdravoj prehrani** i izradi **programa vježbanja za mršavljenje**.

Vježbe u malom bazenu i aqua aerobika: Grad Zagreb omogućio nam je korištenje malog bazena tri puta tjedno po sat vremena i svi smo bili jako sretni zbog toga. Formirali smo tri skupine vježbača. Problem je ipak što je zainteresiranost velika pa članovi čekaju mjesecima na slobodno mjesto. Nastojat ćemo kroz projekte osigurati još termina ili reorganizirati skupine po mjesecima tako da svatko dobije priliku vježbati u toploj vodi.

Aerobika: zbog zabavnog i intenzivnog načina rada vrlo popularna aktivnost posebno među članicama. Kombiniramo ritmičke aerobne vježbe umjerenog intenziteta s istezanjem i vježbama snage te različite plesne stilove.



Ljubitelji opuštanja i istezanja uključeni su u organizirane grupe vježbača **joge i stretchinga**.

Vježbanjem niza fizičkih vježbi i vježbi disanja članovi se oslobađaju napetosti uzrokovanih stresom, a istovremeno jačaju lokomotorni sustav i koštano tkivo. Vježbama istezanja povećavamo amplitudu pokreta i opuštamo pojedine dijelove tijela te smanjujemo bol.

Nordijsko hodanje je aktivnost koja u kombinaciji s prirodom i svježim zrakom izuzetno pogoduje zdravlju. Provodit će se i tijekom ljetnih mjeseci, na pošumljenim lokacijama (Maksimir, Sljeme, Bundek i sl). Štapovi su osigurani i za sve članove koji nemaju vlastite.

Planinarenje: Osim dobrobiti za fizičko zdravlje, kondiciju, snagu, izdržljivost, poticanje cirkulacije i slično, hodanje šumom i planinarenje produbljuje disanje i osvježava cijelo tijelo i sve organe. Naši su planinari veselo društvo pa vam je zagarantirana i velika doza smijeha i zabave.

KREATIVNO-LIKOVNE RADIONICE, RADIONICE RUČNIH RADOVA

Polaznici male **škole crtanja i slikanja** izuzetno su napredovali izražavajući se kroz pastelnu, temperu, tuš i olovku što su pokazali na izložbama u prostorijama Kluba, Hrvatskom savezu udruga invalida rada, na Danu otvorenih vrata udruga i na Izložbi jednakih mogućnosti u Bestovju. Uključili su se i na natječaj Hrvatskog sabora kulture na 30. susretu likovnih stvaralaca.

Osim tehnika oslikavanja svile i stakla, ukrašavanja predmeta salvetnom tehnikom, izrade nakita masom za modeliranje, polaznici **kreativno-likovne radionice** su se upoznali i s nekim novim tehnikama: ukrašavanje predmeta špagom, izrada košarica od novinskog papira i izrada nakita od perlica.



Na **radionici ručnih radova** vrijedno se šivalo pa su nastali prekrasni jastučići s aplikacijama, anđeli, srca punjena lavandom i pšenicom koje smo izložili na raznim manifestacijama, kao i u našim prostorijama.

PLESNE RADIONICE

S novom godinom uključili smo nove članove u početnu poduku **standardnih i latino plesova**. Polaznici su uspješno svladali engleski i bečki valcer te rumbu i cha-cha-cha, jedino smo bili malo zakinuti za mušku populaciju. Oni malobrojni popunili su nedostatak plešući bez odmora sa svakom članicom kako bi svaka plesačica osjetila i prepustila se vođenju plesača što je u plesovima u paru najvažnije.

“Stari” polaznici vrijedno su uvježbavali nove koreografije s kojima su gostovali na raznim manifestacijama.

Na Danima otvorenih vrata Udruge predstavili smo sat **orijentalnog terapijskog plesa** gdje su članice otkrile korisnost ovog vida plesne

rekreacije te se nakon toga brojnost u grupi povećala.

PSIHOLOŠKA POMOĆ I SAVJETOVANJE

Postoji više od 200 tehnika psihoterapije, a u Klubu je članovima omogućeno uključivanje u grupnu i individualnu psihoterapiju plesom i pokretom. Sudionici su na taj način učili kako se suočiti sa stresom i traumama te kako ukloniti ili barem ublažiti psihičke boli.

MANIFESTACIJE I DOGAĐANJA na kojima su sudjelovali članovi UIR Zagreba:

Na **Danima otvorenih vrata UIR Zagreba**, održanim u prostorijama Udruge, predstavili su se:

- plesna skupina standardnih i latino plesova s koreografijama “Cabare” i “Argentinski tango”
- plesna skupina orijentalnih terapijskih plesova: ogledni sat
- dramska grupa sa igrokazom “Romeo i Julija iz Bosanske Krpe”



- pjevački zbor “Kolibrići” s tradicionalnim i starogradskim pjesmama

- foto grupa s izložbom “Zimski radovi”

- radionica ljekovitog bilja: predstavljanje rada grupe

- psihoterapija plesom i pokretom: prezentacija psihoterapije

Nacionalni dan invalida rada, obilježen u prostorijama Udruge

- pjevački zbor UIR Zagreba “Kolibrići” s tradicionalnim pjesmama i gostujući zbor “Nikola Tesla”

Svjetski dan plesa, organiziran u Kulturnom centru Travno

- pojedinci iz grupe standardnih i latino plesova u natjecateljskom dijelu programa

- članice radionice orijentalnih terapijskih plesova i aerobike s koreografijom “Toxic” u show programu

Rusov pohod

- planinarska sekcija priključila se tradicionalnom pohodu na Sljeme

HTV - Hrvatska uživo - članice grupe orijentalnih terapijskih plesova s koreografijom Drum solo

HTV - Svaki dan dobar dan

- članica dramske grupe i vježbači korektivne gimnastike

Memorijal Marije Topić (Jarun)

- članovi sportske radionice u disciplinama: belot, šah, pikado, nabaci krug, viseća kuglana, stolni tenis, kuglanje, plivanje i streljaštvo

Festival nordijskog hodanja u Karlovcu

- planinari, foto grupa, članovi radionice ljekovito bilje, pjevački zbor

Festival jednakih mogućnosti (Trg bana Josipa Jelačića)

- pjevački zbor UIR Zagreba “Kolibrići” s tradicionalnim i starogradskim pjesmama

Dani otvorenih vrata udruga (Trešnjevački trg)

- vježbači korektivne gimnastike

- vježbači aerobike

- članovi sportske radionice (nabaci krug, šah i belot)

- dramska grupa s predstavom "Babica se zdigla"
- plesne grupe (argentinski tango, engleski i bečki valcer)
- foto grupa (izložba fotografija)
- članovi kreativno-likovne radionice, škole crtanja i slikanja i ručnih radova
- pjevački zbor UIR Zagreba "Kolibrići"

Jarunski susreti (Jarun)

- članovi sportske radionice (belot, Spretko-sretko poligon, viseća kuglana, stolni tenis)

Tjedan udruga (Zrinjevac)

- članovi kreativno-likovne radionice, škole crtanja i slikanja i ručnih radova

- dramska grupa s predstavom "Babica se zdigla"

Članovi su sudjelovali i u humanitarnoj akciji Crvenog križa za pomoć poplavljenim područjima.

Nismo se u Klubu samo mučili i učili, plesnjaci u Klubu bili su veseli i bučni (isprike susjedima i poziv da

nam se slijedeći put priključe), klopica je bila zdrava i dostatna za sve pa smo tako imali: Voćni party, Povrće party i Ribice party. Neki članovi su zaželjeli malo žešću hranu pa im obećajemo – bit će na zimu Grah ili Špek party.

Plesnjake su nam često uveličali naši plesači, naš pjevački zbor i zbor Nikole Tesle te dramska skupina. Natjecali smo se u plesu i karaokama.

Na slijedećim plesnjacima očekuju vas nova iznenađenja u vidu zabavnih igara, tombole, kvizova....

Još jedan apel na glazbenike kojih među našim članovima sigurno ima..... klavijature, harmonika, gitara i saksofon hiberniraju i sanjaju kada će netko doći i oživjeti ih.

Često nam članovi iz svojih vrtova donose voća i povrća i ne uspjevamo sve pojesti pa smo odlučili nabaviti sokovnik tako da nam ni jedan plod ne propadne. Objavljujemo rat virusima!

Za kraj velika zahvala svim našim volonterima, bez njih bi Klub bio jedno poprilično dosadno mjesto i poziv svima koji svoja znanja i umijeća žele podijeliti i na taj način oplemeniti svoje i naše živote.



ODA UDRUZI INVALIDA RADA

UIR-a odmah i sada
 Za "Novi život" daje upute rada.
 Dobro došli u Udrugu radosti i
 zdravlja
 u Udrugu mira, sreće, životnog
 slavlja.
 Tu se bolest ne spominje često,
 jer tu joj nije mjesto.
 Tu se samo mjeri šećer i tlak
 i udišeš zdravlja, zdravi zrak.
 Pleše, tu se pjeva i svira,
 "Kolibrići ti pjesmom ne daju mira.
 I svakoga u srce dira,
 njihova pjesma, baš kao lira.
 Možeš tu kartati, igrati šah
 pobijediti protivnika na mah.

Učit možeš vještine razne
 za dobar život su jako važne.
 Jezici razni uče se zborit,
 pisat i pravilno govorit.
 Potom osvajaš planinske vrhunce,
 da vidiš gdje izlazi sunce.
 Uz boje, radi ti mašta cijela
 i stvaraju se umjetnička djela.
 S kompjuterom tu se mučiš
 dok, da ti služi ne naučiš.
 Nova tehnologija sve nas davi,
 al mi smo dobri đaci pravi.
 Đipa se fitness svako malo,
 i polako skida salo.
 Bazene često ti pohodiš,

i ko riba lako brodiš.
 O svemu brine ekipa mila,
 baš kao naša dobra vila.
 Često nova joj aktivnost sine,
 a ti se topiš od miline.
 Nitko tu ne spava,
 nit ga boli glava.
 Može se svašta radit,
 i novo prijateljstvo sadit.
 Život tu je lijep i lak,
 i voli ga svak.
 Sve to skupa znači,
 da zajedno smo jaki, jači.

Autor: Zrinka Perčin



Moj konjiću morski

Tvoja plava košulja
 Podsjeća me na more i nebo,
 Na svako mjesto gdje si i Ti bila.
 Tamo sam izgubio malo dugme
 I košulja ima ulaz do moga tijela,
 Kroz koji moje srce može van
 I vratiti se.
 Kad ona približi se meni
 Usisam sve mirise i boje njezine i
 Pritvorim ulaz na košulji.
 Poslije se i ona smiri,
 Mogu napraviti ljubav i prigrliti
 Je lagano da se osjeća sigurna. Uz
 Moju košulju plavu.
 Uz plavo more i plavo nebo
 Prošetaj se i vrati se,
 Moj konjiću slatki.

Autor: Tomislav Slavko Zekanović

Narančasta ruža UIR Zagreba

Simbol veselja i prijateljstva, sreće i zahvale,
gostoprimstva, izvor svjetla i topline, mudrosti i
moći, uživanja u životu.

Simbol nježnosti, osjećaja, sjećanja, budućnosti,
sadašnjosti-htijenja, volje, ponosa i upornosti.

Tako mala, krhka, žilava, otporna - govori, misli,
iščekuje.

Tepam joj nježno, gledam njene laticice, pogledom
me skuplja prosutog na hrpu, sa mnom diše, plače,
tuguje i moli. Tako mala, a tako velika.

Sluša me, osluškuje, hvali i kritizira. Slušam ponizan,
klečim, nadam se - nada sve objedinjuje - sve
pokriva, skriva, potiskuje i odbacuje. Gledam te
pognut, zgrčen u iščekivanju - pogled ti skrene u
trzaju, sjena te prekrije, odsutna i daleka. Nježno
me prekri tamnim očima, zabljesni iskrom ufanja
da budem poželjan, blizak, blizu, dopusti sadržaju

šutnje da zapliva
držeći te za ruku -
toplu, nježnu, a
čvrstu. Dozvoli
se šire, da me
narjuče, zagrlje



tako
laticama da
upiju, prime u
nježno.

Zbilja boja stapa se u nama, suza klizne po
kamenu, tu smo do nekog sutra, ti i ja, nesavršeni
ali zbiljski, tužni ali veseli, ponizni ali ponosni,
nježni ali jaki, ogreban, izgredan, načeti, prazni i
puni, čemerni i bolni, ranjivi s prošlošću i bez nje,
s budućnošću i bez nje, sa sadašnjošću - možda -
nada brusi našu tupost svakodnevno i uporno. Ti si
mirisna poezija, udišem tvoju ljepotu boja i nježno
te polažem na uzglavlje trajnosti.

Autor: Tugomir Eršek

Vrabec

Vrabec me gleda

Pa žmiri, kak da

Mu se spi.

Zima je stisla

Nigdje nihči vun

Ne hodi, pod krovom

Ledenica visi.

Ja gledim, mrvice nosim

Da vrapci dođu

Da tu zimu prezime

Jer do proljeća je duge.

Živ, živ, javi se jedan

Pa drugi, začas je jato tički,

Veselo prhuću, mrvice i

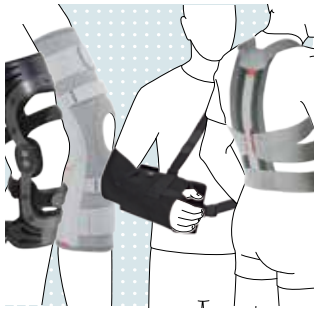
Žuto zlato - šenicu,

Zobaju pa odlete.

Autor: Zdenka Pisačić



Steznici



Stopalo, gležanj i koljeno,
kuk, kralježnica, rame i lakat

Proteze



Vrhunska protetička rješenja
uz korištenje najmodernije
tehnologije

Ortoze



Individualne korektivne pot-
porno rasteretne ortoze - 3D
skeniranje

Ulošci



Ortopedski ulošci po mjeri -
za djecu i odrasle

Rehabilitacija djece i odraslih



Invalidska kolica, pomagala za rehabilitaciju djece i odraslih

Dijabetes

Njega nogu i stopala
ulošci, preventivne i
kompresivne čarape,
cipele

Mjerenje GUK-a
aparati, trake i lancete

Cipele



Ortopedske cipele

Medicinska pomagala



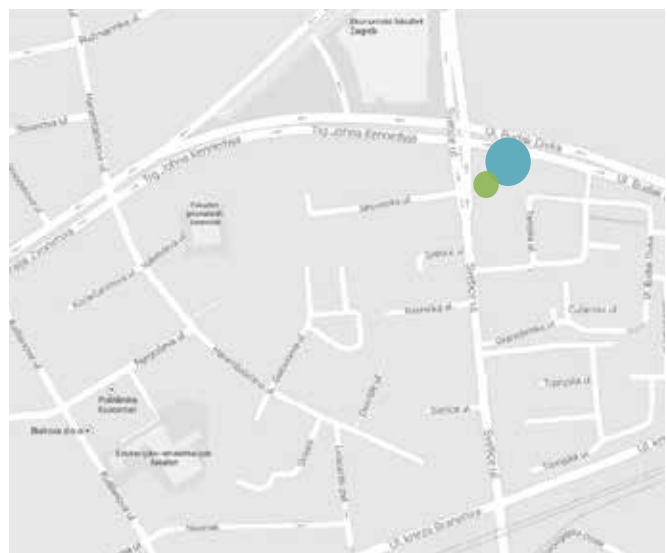
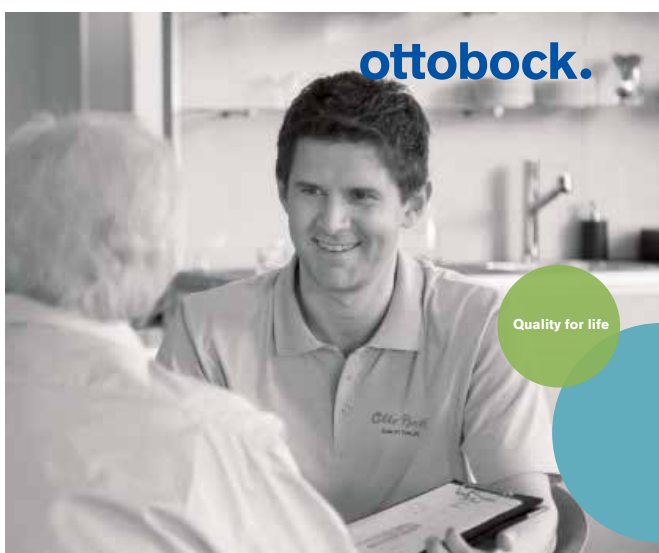
Štike, štapovi, hodalice i rolatori



Pomagala za toalet

Ostalo

**Pomagala pri
inkontinenciji**
pelene, kateteri
Zbrinjavanje rana
obloge, zavoji
Kreveti, jastuci
**Medicinska odjeća i
obuća**





Bliže svijetu,
bliže najbližima

Kombinirajte i uštedite!

Samo u Vipu, za više usluga plaćate manje! Kombinirajte Vip TV, internet, fiksni telefon i mobitel kako vam najbolje odgovara, a uštede koje možete ostvariti provjerite na www.vipnet.hr ili 0800 091 091.


Zagrli život



Zobena kaša

Priprema:

Narezati jabuku na tanke listiće, dodati grožđice i dinstati na malo vode dok se ne skaši. Dodati zobene pahuljice i vodu pa kuhati oko 5 min. - dok se ne zgusne. Staviti u pripremljene posudice, posipati s nasjeskanim bademima i čokoladom i uživati.

Sastojci (za dvije osobe)

- 1 šalica zobnih pahuljica
- 2 šalice vode
- 1 jabuka
- 1 puna žlica grožđica
- malo nasjeckanih badema
- malo tamne čokolade

Čokoladna krema od banane

Priprema:

U sjeckalicu staviti smrznute kolutiće banane i miješati dok se ne pretvori u kremastu masu. Dodati kakao i med, još malo promiješati, servirati u zdjelice, posipati s kokosom. I sve ponoviti!

Sastojci (za dvije osobe)

- 2 banane
- 1 žlica kakaa
- 1 žlica meda
- po potrebi malo vode
- kokos za posip



Pašteta od tune na povrću

Priprema:

Leću skuhati. Najbolje večer prije da bude već pripremljena i ohlađena. Sve sastojke staviti u sjeckalicu i dobro izmiksati. Može i u posudi sa štapnim mikserom! Ako je pregusto, dodati vode do željene gustoće! Paštetu poslužiti na pladnju punom mrkvice narezane na štapice, šnita korabice, lađica paprike, zelenih štapova celera...

Sastojci (za 4 osobe):

- 2 šalice kuhane zelene leće
- 1 tuna iz konzerve u salamuri
- malo luka
- češnjak
- maslinovo ulje
- sol, biber (ili ljutu papričicu)
- mediteranski začini po želji (timijan, ružmarin, bazilika..)
- žličica limunovog soka
- po potrebi malo vode
- - količinu pojedinih sastojaka prilagoditi svom ukusu!



Dobar tek!

Sjedi Perica pored bicikla i moli se.
Naide susjed i pita ga:

- Je li Perice, što se ti moliš? Otkuda ti bicikl?
- Rekli su mi ako se svaki dan molim Bogu da ću dobiti bicikl...
- Pa imaš bicikl, što se još uvijek moliš?
- Ma shvatio sam da svijet tako ne funkcionira, pa sam maznuo bicikl, a sad se molim Bogu za oprostaj!

Zove pijanac policiju:

- Brzo dodjite, ukrali mi mjenjač i volan.
 - Kako su ti ukrali mjenjač i volan, a ostavili cijeli auto?
 - E pa tako, ukrali mi.
 - Dobro, stižemo za 10 min.
- Nakon 3-4 min. ponovo zove pijanac policiju:
- Ne dolazite!
 - Zašto sad ne ?
 - A sjeo sam na zadnje sjedalo.

Čovjeku koji je bio gluh veći dio svog života, a već je došao u starost, na jednom pregledu liječnik kaže da su pronašli način da mu vrata sluh.

Nakon složenog postupka čovjeku se stvarno povratil sluh i vratio se za mjesec dana na kontrolu, kad ga liječnik upita:

- Evo, sve je u redu, mora da vam je obitelj jako sretna što napokon čujete?
- Čovjek slegne ramenima:
- Ma jok, nisam im ni rek'o, samo sjedim, slušam i evo mijenjam oporuku evo već treći put...
 - Što rade muškarci po kafićima ?
 - Ništa.
 - Što pričaju?
 - Ništa naročito.
 - Pa zašto onda sjede po kafićima ?
 - Baš zato.

Britanski klasični filolog i akademik Sir Maurice Bowra kupao se s kolegama na obali rijeke Cherwell.

Ta nudistička plaža bila je namijenjena samo muškarcima.

Odjednom se plaži počeo približavati brod pun žena.

Muškarci su zgrabili ručnike i ogrnuli se oko pojasa, samo je Sir Bowra ručnikom prekrilo lice.

Kada se brod udaljio jedan kolega ga je upitao: "Zašto ste prekrili lice kolega?"
Odgovorio je: "Gospodo, ne znam kako je u vašem slučaju - odgovori Bowra - ali mene u Oxfordu poznaju po licu."

Pita učiteljica učenika:

- Imaš dvije šnite kruha i pojedeš obje.
- Što ti je ostaje ?
- Učenik odgovara:
- Mrvice.



Obavijesti

Usljed korištenja godišnjih odmora, radno vrijeme tijekom ljetnih mjeseci bit će kako slijedi:



Udruga invalida rada Zagreba (blagajna, informacije):

- u razdoblju od 30.06-25.07.: od ponedjeljka do petka, od 08,00-12,00 sati

- od 28.07.: od ponedjeljka do petka, od 08,00-14,00 sati

Pravno savjetovalište:

- zatvoreno u razdoblju od 21.07-14.08. – neovisno o odsutnosti pravnik, narudžbe će se zaprimati i tijekom navedenog razdoblja (osobno, putem telefona ili e-maila).

- do 21.07. te od 18.08.: utorkom od 08,00-14,00 sati te četvrtkom od 10,00-17,00 sati, uz obaveznu prethodnu predbilježbu

Klub invalida rada (ulaz sa dvorišne strane):

- u razdoblju od 07.07-29.08.:

ponedjeljak i petak, od 08,00-12,00 sati i od 16,00-20,00 sati

utorak, srijeda, četvrtak, od 08,00-16,00 sati

- od 01.09.: od ponedjeljka do petka, od 08,00-20,00 sati



KORIŠTENJE BAZENA

Zimsko plivalište 'Mladost' (veliki bazen):

- u razdoblju od 16.06-14.08. moguće je koristiti termin: srijeda, 15,30-16,30 sati

- od 18.08. nastavlja se koristiti ranije dogovoreni termin: srijeda, 14,30-15,30 sati

Bazen Utrina (bazen prilagođen osobama s invaliditetom):

- u razdoblju od 01.07-15.08. moguće je koristiti termine:

četvrtak, 10,00-11,00 sati i nedjelja, 12,00-13,00 sati

- zbog remonta, bazen je zatvoren u razdoblju od 15.08-01.09.

- do 15.08. te od 01.09. nastavljaju se koristiti ranije dogovoreni termini: četvrtak i nedjelja, 10,00-11,00 sati

Navedeni termini mogu se koristiti uz predočenje važeće članske knjižice.



Novi POPUSTI za članove UIR Zagreba !

DUROMETAL, 40% popusta za usluge specijalnih zavarivanja (aluminij, gus – sivi ljev, inox i ostali materijali).

Kontakti: Durometal – Dubravko Požeg, Rudeška 65a, 3816097, 091/7954112, pozeg@durometal.hr, www.durometal.hr.

Popust se ostvaruje uz predočenje važeće članske knjižice.



E-MAIL, WEB, FACEBOOK

POZIVAMO sve članove da nam dostave svoju e-mail adresu (osobno, putem telefona ili e-maila) kako bismo ih pravovremeno i redovito obaviještavali putem e-maila o raznim aktivnostima i događanjima, kao i eventualnim zakonskim promjenama.

Navedene informacije redovito se objavljuju na službenoj mrežnoj stranici UIR Zagreba: www.uir-zagreb.hr te i Facebook profilu: <http://www.facebook.com/UdrugalInvalidaRadaZagreba>.

Na stranici postoji i rubrika za članove – Osvrt članova – u kojoj objavljujemo Vaša mišljenja i komentare. Stoga, bez ustručavanja, šaljite svoja mišljenja putem e-maila, a mi ćemo ih rado objaviti.



Nove akcije za članove UIR Zagreba !

Uvjereni smo da dijelimo vaše mišljenje i želje da budete član jake i cijenjene Udruge u kojoj će svaki član osjećati da se Udruga bori za njegova prava i u kojoj će moći ostvariti neke svoje potrebe i pri tome će mu se omogućiti ravnopravna zastupljenost u raznovrsnim aktivnostima Udruge.

Želja nam je da vas što veći broj bude uključen u razne Programom rada predviđene aktivnosti, kako biste time zadovoljili svoje potrebe i interese, ali i doprinijeli jačanju i značaju naše Udruge. Da bismo to postigli odlučili smo vas stimulirati za vaše aktivno sudjelovanje u nekim aktivnostima kroz akciju pod nazivom **PROŠIRITE ZNANJE I UŽIVAJTE.**

Naime, članovi UIR Zagreba mogu koristiti posebne pogodnosti ako prisustvuju predavanjima u organizaciji UIRZ i to na način da za:

1. Prisustvovanje na tri predavanja imaju prednost pri upisu na jedan jednodnevni tuzemni izlet
2. Prisustvovanje na pet predavanja imaju prednost pri upisu na dva jednodnevna tuzemna izleta
3. Prisustvovanje na osam predavanja imaju prednost pri upisu na jedan domjenak u organizaciji UIR Zagreba
4. Prisustvovanje na deset predavanja imaju prednost pri upisu za druženje s prijateljskim udrugama

Sigurno vam je poznato da veći broj znači i veću snagu. Razlog je to da želimo brojčano ojačati našu Udrugu i zato smo uveli i akciju pod nazivom **UČLANI NOVOGA ČLANA.** Sudjelujući u akciji možete proširiti neke beneficije koje vam omogućuje UIR Zagreba.

1. Novim članom se smatra član koji zadnje dvije godine nije bio član Udruge invalida rada Zagreba.
2. Član koji učlani 3 nova člana ima prednost pri upisu na jedan tuzemni izlet.
3. Član koji učlani 10 do 40 novih članova za svakih 10 novih članova ne plaća jednodnevni tuzemni izlet (ide besplatno na jedan jednodnevni tuzemni izlet).
4. Član koji učlani 50 novih članova ima pravo na besplatni vikend boravak za jednu osobu na destinaciji unutar Republike Hrvatske.
5. Nakon iskorištene neke nagrade broj novo učlanjenih članova kreće od nule.
6. U akciji ne mogu sudjelovati zaposlenici Stručne službe UIR Zagreba.



SAN JEDNOG
BESKUĆNIKA
O ULAASKU U
EU

ČEKAJ!
ČEKAJ!
ČEKAJ!



XII 2013
S. Čehuljčić