

## GODIŠNJE IZVJEŠĆE ZA 2013. GODINU - KLUB INVALIDA RADA

### **Korektivna gimnastika**

U siječnju smo sa gosp. Goranom Petrovićem dogovorili održavanje korektivnih vježbi za naše članove u MO Samoborček. Voditeljica je bila djelatnica "Sporta za sve", no svi rekviziti bili su naši uz Goranovo obećanje da je to samo privremeno i da će Grad u veljači kupiti rekvizite. To se nije desilo ni do lipnja kada smo i rekvizite i vježbače vratili u Klub. Naime, dogovor nije ispoštovan s njihove strane jer grupa nije bila samo za naše članove, prostor je velik, ali bez čistačice. Voditeljica Ivana Bogdanović koju je financirao ZSSI pri svakom problemu zvala je mene i kad nije mogla doći nije našla zamjenu već sam je ja mijenjala. Uglavnom, u lipnju smo odlučili prekinuti tu suradnju i tijekom ljetnih mjeseci u Klubu se korektivna gimnastika odvijala pod mojim vođenjem i Ivana Hlebića, novog djelatnika koji nam se pridružio u svibnju preko projekta javnih radova.

U rujnu je broj zainteresiranih članova porastao pa smo otvorili i treću grupu vježbača. Sredstvima iz projekta nabavili smo nove rekvizite te tako učinili ovu aktivnost korisnijom i zanimljivijom za članove.

### **Joga**

Veliki interes je i za ovu vrstu vježbi no do rujna se odvijala samo jedan puta tjedno po sat vremena, a u studenom je naša socijalna radnica Iva Kušec koja ima dugogodišnje iskustvo u vježbanju joga započela sa terminom petkom te je na taj način zadovoljena potreba i želje članova da se joga vježba dva puta tjedno.

U slučajevima kada je socijalna radnica zauzeta umjesto joga Stanko Svečak, kineziolog - novi djelatnik preko javnih radova od listopada, (nakon što je Ivan Hlebić dao otkaz) ili ja provodimo vježbe disanja i istezanja.

### **Aquaaerobika**

Dvije grupe su jedan puta tjedno vježbale na zimskom plivalištu Mladost u malom bazenu, a iznenadnom i neugodnom odlukom ZSSI-a da te termine više ne možemo koristiti (jer nismo Športsko društvo) nismo odustali ponuditi članovima daljnje odvijanje ove aktivnosti, već smo dijelom iz projekta, a dijelom sufinanciranja samih članova zakupili nove termine i nastavili s provođenjem aquaaerobike do kraja godine (osim ljeti kada je program aquaaerobike provoden besplatno na Jarunskom jezeru u organizaciji "Sport za sve Centar"). Mnogim našim članovima ovo je jedini način na koji smiju i mogu vježbati.

### **Nordijsko hodanje**

Ovom vrstom rekreacije koja se odvijala s malim prekidima tijekom cijele godine bavilo se dvadesetak zainteresiranih članova kojima smo osigurali štapove ukoliko nisu imali vlastite. Najintenzivnije se hodaklo tijekom ljeta kada je nordijsko hodanje bilo organizirano dva puta tjedno u kombinaciji s aquaaerobikom na Jarunu.

### **Aerobika**

Dva puta tjedno ova aktivnost provodila se tijekom cijele godine, nabavili smo step klupice i utezi sredstvima iz projekta te tako učinili još interesantnije i učinkovitije provođenje ove aktivnosti.

## **Plesne skupine**

### **Radionica standardnih i latino plesova**

Vrlo posjećena radionica. Obuhvaćeni su svi latino i standardni plesovi, a nabavkom novih kostima plesači su predstavljali UIR Zagreba na nekoliko manifestacija sa više članova i više koreografija.

Novitet je bila poduka iz argentinskog tanga koju smo osigurali sredstvima iz projekta, a na veliku radost naših članova

### **Radionica terapijskih orijentalnih plesova**

Modificirane kineziterapijske vježbe zbog prilagodbe potrebama i mogućnostima naših članica glavni su vid ove vrste vježbanja, no medijima je vrlo zanimljiva činjenica da se u Klubu time bavimo pa nas uglavnom pozivaju da nastupimo u emisijama. Voljela bih i nadam se da ću nekada imati priliku svima objasniti da je plesna koreografija minornio dio ovog sata.

### **Sportska radionica**

- naši sportaši koji treniraju pikado, nabaci krug, belot i šah odmjerili su snage na sportskim susretima u Mariji Bistrici, Lipiku, Karlovcu i Zagrebu te na Maksimirskim jesenima. Nešto medalja i pehara se osvojilo, no što je najvažnije lijepo se družili sa srodnim nam udrugama, sretali stare i sjecali nove prijatelje.

Novost od ove jeseni je što smo od gospodina Nikole Dragaša dobili besplatne termine za **kuglanu** u Kranjčevićевой 2, gdje naši članovi mogu samostalno dolaziti i kuglati.

Problem su bili povremeni ispadi nekih članova grupe koji su smatrali da Stanko Svečak i ja trebamo tolerirati i prihvatiti povremeno konzumiranje alkohola. Također, organizirali su i interni turnir u belotu smatrajući da nije potrebno da svi u Klubu budemo upoznati s time.

**Društvene igre**, petkom, još uvijek dominiraju kartaške igre i šah, a zovu radionicu sam zamislila drugačije, npr. slaganje Rubikove kocke ili Čovječe ne ljuti se, pantomima, kvizovi znanja i sl.

**Planinari** UIR Zagreba obišli su Medvednicu s nekoliko strana, posjetili Sv. Geru i Okić. Šetnja Bilogorom upriličena je na zajedničkom izletu u Otrovanec s foto grupom i "Biljarima". Sastanci planinara održavani su 1 puta mjesečno, a nekoliko planiranih izleta (Risnjak i Cesargrad su otkazani zbog lošeg vremena).

Sastanke su održavali u klubu svake prve srijede u mjesecu.

### **Psihoterapija plesom i pokretom**

Novi oblik psihoterapije predstavljen je kroz radionicu i predavanje u ožujku, a od travnja se odvija jednom tjedno pod vodstvom studentica 4. godine edukacije za plesne psihoterapeute.

### **Dramska radionica**

Dugo smo čekali volontera za dramsku radionicu iako smo oglasili potrebu i kod naših članova i na ADU-i. U studenom se pojavio i sad očekujemo rezultate na nekom događanju u slijedećoj godini.

### **Pjevački zbor**

U veljači smo dobili volontera voditelja zbora, zbor je nastupio na nekoliko manifestacija i na Božićnom adventu u CE-KA-TE-u. Zbor broji 25-30 članova.

Uspjeli smo prošle godine uz potporu grada Zagreba kupiti klavijature, harmoniku i gitaru pa se nadam da ćemo jednom osnovati naš kućni klupski glazbeni sastav.

### **Kreativno likovna radionica**

Za kreativno-likovnu radionicu nabavljeni su materijali koji su članovima omogućili likovni izričaj oslikavanjem stakla i svile, izradu nakita od masa za modeliranje i ukrašavanje predmeta salvetnom tehnikom. Novost u kreativno-likovnoj radionici je izrada predmeta od gline-

**radionica keramike.** Uradci su izloženi na svim manifestacijama na kojima su članovi predstavljali UIR Zagreba i u prostorijama Kluba invalida rada.

U listopadu je bogatija za još jednu volonterku pa su radionice postale raznolikije i maštovitije. Osim oslikavanja stakla, ukrašavanja predmeta salvetnom tehnikom, oslikavanje svile i izrade predmeta od mase za modeliranje, novost je ukrašavanje čestitki i predmeta quilling tehnikom, ukrašavanje i izrada predmeta od konopca i izrada nakita od perlica.

### **Radionica ručnih radova**

Od nabavljenog materijala (vune, konca, tkanina) polaznici su izrađivali odjevne predmete, torbe i etuie koji su potom izloženi na manifestacijama, a dio je prikupljen i doniran Udruzi Kap dobrote).

Od listopada radionica je vrlo aktivna što je utjecaj nove volonterke, rade se torbe od platna i traperi s atraktivnim detaljima i aplikacijama, jastuci i jastučići raznih oblika i veličina, torbice za mobitele, privjesci, ukrasi i aranžmani.

### **Radionica crtanja i slikanja**

- svakog ponedjeljka naši slikari izražavali su se kroz olovku ili ugljen, pastelnu ili temperu. Organizirali su u Klubu dvije izložbe s time da su uokvirivanje financirali sami kako bi slike mogli ponijeti kućama.

Voditeljica Paula Fištrek vrlo je vrijedna, no voli postavljati stvari kako njoj paše pa se povremeno ne drži pravila i dogovora (npr. Bož. domijenak kada je dogovorena cijena tombole od 5,00 kn, a ona je samoinicijativno i bez znanja bilo koga iz stručne službe ili upravnog odbora odlučila povećati cijenu na 10,00 kn.)

### **Radionice stranih jezika**

U suradnji sa studentskom organizacijom IESEC omogućila je našim članovima učenje osnova engleskog, njemačkog, španjolskog i francuskog jezika. Za francuski jezik nije bilo dovoljno zainteresiranih pa su otvorene grupe - dvije za engleski jezik, a po jedna za njemački i španjolski jezik. Na radionici španjolskog jezika jedna je članica prolila kavu po sepenicama i zidu na polukatu prema tavanu i nije to prijavila. Drugi dan smo saznali tko je i ispričala se. Uglavnom, štetu smo sanirali koliko se dalo (oprali zidove i pobojali zid bojom koju smo donijeli od kuće).

Radionica konverzacije na engleskom jeziku odvijala se tijekom cijele godine jednom tjedno. U lipnju radionicu je započela voditi nova volonterka.

### **Foto grupa**

Članovi su se redovito sastajali ili u Klubu ili na terenskoj nastavi gdje su fotografirali na zadanu temu i posjećivali razne događaje.

U studenom s polaznicima su produbili svoje znanje o digitalnoj fotografiji, uz dosta terenske nastave i nekoliko foto maratona, a potom i usvojili osnove o računalnoj obradi fotografije. Fotografije UIR Zagreba postavili su i dvije izložbe: u prostorijama Kluba invalida rada i u prostorijama Hrvatskog saveza udruga invalida rada.

Održan je i foto natječaj gdje su mogli glasovati isključivo naši članovi putem *fejsa* ili u Klubu. Pobjednici su proglašeni na Božićnom domjenku. Radionica je promijenila voditelja u veljači.

### **Radionica ljekovitog bilja**

Članovi biljne grupe sakupljali su bilje tijekom toplih mjeseci i napravili razne tinkture, čajeve i masti. U veljači je došlo do promjene volontera. U rujnu omogućena im je terenska nastava u Tounju nakon koje je bilo nekoliko pritužbi na novog volontera, no nakon razgovora situacija se izmjenila, a volonter je obećao da će pripaziti kojim tonom i na koji način se obraća članovima. Također im je zabranjeno donošenje alkoholnih likera koje su za degustaciju znali donositi na radionice jer su ih sami spravljali od biljaka koje su zajedno ubrali, zato jer je bilo prigovora članova ostalih radionica kojima nismo dopuštali konzumiranje alkohola u Klubu.

### **Radionica alternative i reiki radionica**

Troje volontera vodi radionicu alternative s mnoštvo različitih pristupa i raznih iscjeliteljskih tehnika. Radionice su dobro posjećene i interes je velik, no povremeno se javljaju članovi koji smatraju da tim tehnikama nije mjesto u Klubu jer to nije u duhu kršćanstava. Upućeni su da daju prigovor upravnom odboru.

### **Plesnjak**

Planirano je bilo jednom mjesečno organizirati plesnjak, no nakon smrti naše predsjednice i tijekom ljeta nismo.- Prvi plesnjak održan je tek u listopadu, a ubuduće ćemo ga vezati uz određene dane i blagdane. Naše je članove uveseljavao vokalno instrumentalni sastav "Klara", a uz ples su održani i edukativni kvizovi, natjecanje u karaokama, zabavne igre i tombola.

### **Joga smijeha**

Nastojali smo radionicu održavati barem dva puta mjesečno pa je u pojedinim mjesecima to bilo izvedivo, a nekada nije zbog obveza naše volonterke koja je još u radnom odnosu, a koja je volontirala i u nekim drugim radionicama kao npr. izrada maski.

### **Help desk**

Radionica je započela u rujnu nakon mnogih upita naših članova koji su imali završen tečaj informatike no uvijek bi "zapeli" na nekoj sitnici. Radionica je održavana prema dogovoru s volonterom 1 puta tjedno sa 1-3 člana.

### **Ljetne radionice**

Tijekom ljeta organizirali smo u **Klubu Filmske projekcije i Glazbene slušaonice te solfeggio i poduka iz sviranja gitare**, s kojom smo prekinuli zbog odlaska našeg volontera Ivana Hlebića na drugo radno mjesto u Klubu.

### **Predavanja, radionice**

Trudili smo se barem jednom tjedno organizirati goste predavače i voditelje radionica. Neke su bile izuzetno posjećene poput prezentacija raznih iscjeliteljskih tehnika, a neke manje. 1-2 puta mjesečno održana je joga smijeha, u Klubu smo ugostili : Maju Sansović, predsjednicu humanitarne udruge "Gledati srcem",

## **GOSTI PREDAVAČI:**

U veljači smo imali priliku naučiti nešto o komunikaciji i asertivnosti od gošće psihologinje, Održano je predstavljanje Udruge Gledati srcem gdje su se naši članovi uključili u humanitarnu akciju za izgradnju škole u Tanzaniji, Afrika.

Održana su dva putopisna predavanja (Indija i Rimski limesi u Njemačkoj) , jedno predavanje o pčelama i ljekovitosti meda.

Ugostili smo i refleksoterapeuta i aromaterapeuta u prosincu.

Volonteri u 2013. godini:

1. Asta Kovačić - engleski jezik
2. Blanka Premužić - medicinska joga
3. Dunja Kolar, ljekovito bilje
4. Drago Bertović - ljekovito bilje
5. Ivan Brlić - dramska radionica
6. Ivan Zdešić - reiki radionica
7. Ivanka Ban - kreativno likovna radionica
8. Josip Matić - help-desk
9. Ludovika Mustić - planinari
10. Mario Piškur - radionica alternative
11. Melita Žeželić - radionica alternative
12. Ivan Zdešić - alternativna radionica
13. Mira Peršić - kreativno likovna radionica i ručni radovi
14. Paula Fištrek - crtanje i slikanje, kreativno likovna radionica
15. Sanja Odić - joga smijeha
16. Tihomir Zvonar - foto grupa
17. Željko Kustec - foto grupa
18. Zoltan Vukelić - pjevački zbor
19. Ivan Vrane - Vokalno instrumentalni sastav, "Klara", plesnjak
20. Biserka Damjanić - Vokalno instrumentalni sastav, "Klara", plesnjak
21. Ana Jelić - Vokalno instrumentalni sastav, "Klara", plesnjak
22. Martin Sagaj - Vokalno instrumentalni sastav, "Klara", plesnjak
23. Zoran Frelj - Vokalno instrumentalni sastav, "Klara", plesnjak
24. Renata Bengez - Vokalno instrumentalni sastav, "Klara", plesnjak
25. Renata Dossi, engleski jezik
26. Jelena Korizma, psihoterapija plesom i pokretom

Članovi koji nisu imali volonterski ugovor, ali su pomogli u realizaciji radionica su: Ivan Horvatić, Samija Bejtović, Ljiljana Grohovac i Samija Bejtović.

**Manifestacije** u okviru kojih se UIR Zagreba predstavila plesom, pjesmom i kreativnim uradcima u ovom izvještajnom razdoblju su: Maskenbal u Klubu, plesnjaci petkom u Klubu, Izložba fotografija u Hrvatskom savezu udruga invalida rada, Izložba slika u ulju i akvareli voditeljice škole crtanja – Paule Fištrek u Hrvatskom savezu udruga invalida rada, prezentacija aktivnosti i rada UIR Zagreba u Zavičajnom klubu Zagoraca u Bestovju i u Brezovici u okviru projekta "Možemo zajedno", Svjetski dan plesa (kongresni centar "Globus", Zagrebački velesajam), Festival jednakih mogućnosti (Trg bana J.Jelačića), Tjedan udruga (Zrinjevac), Dani otvorenih vrata udruga 2013. (Trešnjevački trg).

Uz navedene manifestacije, UIR Zagreba se svojim aktivnostima predstavila i gostovanjem u medijima: HTV ("8. kat" i "Govorimo o zdravlju") i Nova TV ("In Magazin").

Sudjelovali su i na otvorenju nadstrešnice za osobe s invaliditetom na Jarunu i na Maksimirskim jesenima.

U Zagrebu, 04.02.2014.

Anita Kajser Brezak