

# GIR

Glasilo  
invalida  
rada

broj 41 | siječanj 2015.

**BESPLATAN PRIMJERAK**



## SADRŽAJ

Riječ predsjednika	2 - 3
Pravno savjetovalište	4 - 5
Aktivnosti UIR Zagreba	
Aktivnosti UIR Zagreba	6 - 7
Plan i program rada	8 - 10
Klub invalida rada	
Klub invalida rada	11 - 13
Događanja, manifestacije, gostovanja, suradnja...	14 - 15
Aktivnosti u vodi	16 - 17
Vaše mišljenje nam je bitno	18 - 19
Kineziterapija	20
Pjesme	24
Recepti	25
Veseli kutić	26
Obavijesti	27



**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

# Poštovani

*Pripremio: Zlatko Bočkal, prof.*

Pred nama je kraj jedne kalendarske i poslovne godine. Detaljne rezultate imat ćemo u travnju 2015. godine kada ćemo raspravljati o Izvješću o radu. Gledajući u globalu, mi smo ostvarili Plan i program rada za 2014. godinu.

Pri ostvarivanju pojedinih planskih aktivnosti nailazili smo na nerazumijevanje pa i otvoreni otpor pojedinih članova. Očito je nastao nesporazum u shvaćanju naših mjera koje su se odnosile na ostvarivanje prava na sudjelovanje u nekim aktivnostima kao što su: izleti, domjenci i drugi projekti koje sufinancira Udruga. Pokušat ću objasniti zašto smo uveli te mjere.

Naša Udruga, kao što znate, broji oko 10.000 članova koji uplaćuju godišnju članarinu iz koje se financiraju između ostaloga i gore navedene aktivnosti. Teško je svakom članu omogućiti sudjelovanje u svim aktivnostima, no svakom članu moramo barem omogućiti pravednije uključivanje u aktivnosti Udruge.

Ranijih godina članovi su sudjelovali u nekim aktivnostima redom prijavljivanja. Tako su oni koji su bili češće u Udruzi bili i prvi na listama. Smatram da to nije pravedno. Kako bismo ispravili nepravdu i pružili mogućnost uključivanja što većeg broja naših članova u sve aktivnosti uveli smo dva roka prijave: u prvom roku prijavljuju se članovi koji nisu bili uključeni u te aktivnosti barem godinu dana; u drugom roku, ako je ostalo slobodnih mjesta, prijavljuju se svi koji žele. Ovakvim načinom već smo u ovoj godini povećali broj članova koji su se uspjeli uključiti u aktivnosti Udruge.

Na žalost neki od onih koji se bune, a koji su vrlo često koristili mogućnost sudjelovanja u aktivnostima koje je sufinancirala Udruga, nisu baš spremni uključiti se u aktivnosti kada za te aktivnosti trebaju uplatiti svoja sredstva. Oni nisu čak spremni pričekati da daju prednost onima koji u nekim aktivnostima nisu sudjelovali, ne zato što nisu htjeli, već zato što se nisu stigli prijaviti.

# članovi

Pozivam sve članove naše Udruge da pokažu solidarnost prema svojim kolegama u Udruzi i omogućite im da se podjednako mogu uključivati u sve aktivnosti Udruge. Nadam se da će nesporazumi nestati. Ako ipak ostane nezadovoljnika, pozivam ih da sebi odgovore na pitanja: Je li moralno koristiti tuđa sredstva za svoje zadovoljstvo? Koliko sam socijalno osjetljiv? Koliko sam spreman pomoći drugima?

## **PORUKA GLAVNOG TAJNIKA UJEDINJENIH NARODA ZA 2014. GODINU**

Progovaramo na Dan Ljudskih prava.

Osuđujemo vlasti koje uskraćuju prava bilo kojoj osobi ili skupini.

Izjavljujemo da su ljudska prava za sve nas, stalno: bez obzira na to tko smo i odakle smo; bez obzira na klasu, uvjerenja, seksualnu orijentaciju.

To je stvar osobne pravde, društvene stabilnosti i globalnog napretka.

Ujedinjeni narodi štite ljudska prava jer to je naša misija na koju smo ponosni - jer kada ljudi uživaju svoja prava, ekonomija cvjeta i u zemlji vlada mir.

Kršenje ljudskih prava više je od osobne tragedije. To su zvona na uzbunu koja upozoravaju na mnogo veću krizu.

Cilj Up Front Inicijative Ujedinjenih naroda o ljudskim pravima je obratiti pozornost na uzbunu. Ujedinjeni smo u borbi protiv kršenja prava - prije nego što se izrode u masovna zvjerstva ili ratne zločine.

Svatko može promicati borbu protiv nepravde, netolerancije i ekstremizma.

Pozivam države da poštuju svoju obvezu zaštite ljudskih prava svaki dan u godini. Pozivam ljude da drže svoje vlade odgovornim. I zahtijevam posebnu zaštitu onih koji hrabro štite ljudska prava služeći našem zajedničkom cilju.

Odgovorimo na vapaj onih koje se iskorištava i podržimo pravo na ljudsko dostojanstvo za sve.

Ban Ki-Moon



# BESPLATNA PRAVNA

Dana 01. siječnja 2014. godine stupio je na snagu Zakon o besplatnoj pravnoj pomoći (NN 143/13) koji sveobuhvatno uređuje pružanje besplatne pravne pomoći.

Zakon ima za cilj osiguranje stručne pravne pomoći socijalno i ekonomski ugroženim građanima te na taj način osigurati pristup sudu i drugim javnopravnim tijelima pod jednakim uvjetima, kao i ostvarenje jednakosti svih pred zakonom u ostvarivanju pravne zaštite, a na način da troškove postupaka u cijelosti ili djelomično snosi Republika Hrvatska.

Korisnici besplatne pravne pomoći mogu biti isključivo fizičke osobe i to prije svega hrvatski državljani, ali i druge osobe (npr. djeca bez hrvatskog državljanstva, a zatečeno u RH bez pratnje odrasle osobe odgovorne prema zakonu, tražitelji azila i dr.)

Besplatna pravna pomoć ostvaruje se kao primarna i sekundarna pravna pomoć te u slučajevima prekograničnog spora.

Primarnu pravnu pomoć pružaju ovlaštene udruge, sindikati, pravne klinike te uredi državne uprave, odnosno nadležni ured Grada Zagreba, a primarna pravna pomoć obuhvaća: opću pravnu informaciju, pravni savjet, pravnu pomoć u sastavljanju podnesaka pred javnopravnim tijelima, zastupanje u postupcima pred javnopravnim tijelima i pravnu pomoć u mirnom izvansudskom rješenju spora. Primarna pravna pomoć odobrava se podnositelju zahtjeva koji ne

raspolože dovoljnim znanjem i sposobnošću za poduzimanje potrebnih radnji u postupku pod uvjetom da pravna pomoć nije osigurana temeljem posebnih propisa, zatim ako podneseni zahtjev nije očito neosnovan te kada se radi o lošim materijalnim prilikama podnositelja zahtjeva (ugroza uzdržavanja njega i članova kućanstva), a pokreće se izravnim obraćanjem pružatelju primarne pravne pomoći.

Sekundarnu pravnu pomoć pružaju odvjetnici, a obuhvaća: pravni savjet, sastavljanje podnesaka u postupku zaštite prava radnika pred poslodavcem, sastavljanje podnesaka u sudskim postupcima, zastupanje u sudskim postupcima, pravnu pomoć u mirnom rješenju spora.

Osim navedenog sekundarna pravna pomoć obuhvaća i oslobođenje od plaćanja troškova sudskog postupka i oslobođenje od plaćanja sudskih pristojbi.

Sekundarna pravna pomoć može se odobriti kada se radi o složenijem postupku, ako podnositelj zahtjeva nema sposobnosti samozastupanja, ako su materijalne prilike podnositelja zahtjeva takve da bi plaćanje stručne pravne pomoći moglo ugroziti uzdržavanje njega i članova njegovog kućanstva, ako se ne radi o obijesnom parničanju, ako mu nije odbijen zahtjev zbog netočnih podataka (posljednjih 6 mjeseci) i ako nema pravo na pravnu pomoć temeljem posebnih propisa.

Sekundarna pravna pomoć može se odobriti u postupcima u svezi

stvarnih prava (osim zemljišnoknjižnih postupaka), radnih odnosa, obiteljskih odnosa, ovršnog postupka i postupka prisilnog osiguranja (prisilno osiguranje ili prisilno ostvarenje tražbine), mirno rješenje spora, a iznimno i u drugim upravnim i građanski postupcima (ovisno o konkretnim okolnostima podnositelja zahtjeva i članova kućanstva).

Sekundarna pravna pomoć odobrit će se:

- **ovisno o imovnom stanju podnositelja zahtjeva** – ako ukupni prihodi podnositelja i članova kućanstva mjesečno ne prelaze po članu kućanstva iznos proračunske osnovice i ako ukupna vrijednost imovine u vlasništvu podnositelja zahtjeva i članova kućanstva ne prelazi iznos od 60 proračunskih osnovica;
- **kada imovina podnositelja zahtjeva prelazi imovinski cenzus, ali** – ako podnositelj zahtjeva iz objektivnih razloga ne može raspolagati ukupnim приходima i imovinom (npr. izvanredni troškovi liječenja, ortopedska pomagala i slično, a što nije obuhvaćeno zdravstvenim osiguranjem, troškovi obrazovanja djece s teškoćama u razvoju, troškovi nastali kao posljedica više sile i slično) uz uvjet da dio ukupnih prihoda i imovine kojim podnositelj zahtjeva može raspolagati ne prelazi iznose navedenog imovnog cenzusa;
- **bez utvrđivanja imovnog stanja podnositelja zahtjeva** – kada zahtjev podnese dijete

# POMOĆ

u postupku radi ostvarivanja prava na uzdržavanje ili žrtva kaznenog djela nasilja u postupku radi ostvarivanja prava na naknadu štete, odnosno korisnik pomoći za uzdržavanje u skladu s posebnim propisima kojima je uređeno ostvarivanje prava iz sustava socijalne skrbi te osoba kojoj je korisnik prava na opskrbninu prema Zakonu o pravima hrvatskih branitelja iz Domovinskog rata i članova njihovih obitelji.

Pri utvrđivanju imovnog stanja neće se uzeti u obzir: doplatak za djecu i primici za opremu novorođenčadi, nekretnina nužna za ostvarenje osnovnih životnih potreba ili minimalnog obavljanja poslovne djelatnosti, potpore za oštećenja imovine zbog elementarne nepogode ili ratnih događanja, stvari izuzete od ovrhe, potpore za zbrinjavanje ratnih vojnih invalida i članova smrtno stradalih, zatočenih i nestalih hrvatskih branitelja iz Domovinskog rata, potpore za slučaj smrti radnika ili člana njegovog kućanstva ili zbog neprekidnog bolovanja (na koje se ne plaća porez) te imovina počinitelja nasilja ili protustranke, ako su članovi kućanstva podnositelja zahtjeva.

Postupak za ostvarivanje sekundarne pravne pomoći pokreće se podnošenjem zahtjeva (pisani obrazac) nadležnom uredu (ured državne uprave u županiji i upravno tijelo Grada Zagreba). Sastavni dio zahtjeva je suglasnost o dopuštenju uvida u sve podatke o ukupnim prihodima i imovini podnositelja

zahtjeva i članova kućanstva, kao i prihvaćanje materijalne i kaznene odgovornosti za istinitost navedenih tvrdnji. U postupku besplatne pravne pomoći ne plaćaju se upravne pristojbe.

Odobrovanje sekundarne pravne pomoći odnosi se na potpuno ili djelomično osiguravanje plaćanja troškova pravne pomoći (u slučaju promjene u imovnom stanju korisnika pravne pomoći nadležno tijelo može ukinuti rješenje u cijelosti ili djelomično):

- **u punom opsegu** – ako se radi o korisniku pomoći za uzdržavanje u skladu s posebnim propisima kojima je uređeno ostvarivanje prava iz sustava socijalne skrbi, odnosno pravo na opskrbninu po Zakonu o pravima hrvatskih branitelja iz Domovinskog rata i članova njihovih obitelji i Zakonu o zaštiti vojnih i civilnih invalida rata ili ako ukupni prihodi podnositelja zahtjeva i članova kućanstva iznose 50% i manje od proračunske osnovice po članu kućanstva;
- **u smanjenom opsegu** – ako su ukupni prihodi podnositelja zahtjeva i članova kućanstva po članu kućanstva manji od proračunske osnovice, ali prelaze 50% iste s tim da svako povećanje za 10% iznad 50% znači smanjenje prava za 10% (razliku do punog iznosa nagrade i naknade troškova za rad odvjetnika nadoknađuje korisnik u preostalom razmjeru prema vrijednosti poduzete radnje utvrđene Tarifom o nagradama i naknadi troškova za rad odvjetnika).

*Cilj zakona je osiguranje stručne pravne pomoći socijalno i ekonomski ugroženim građanima*

U slučaju uspjeha u postupku korisnik pravne pomoći mora troškove pravne pomoći, isplaćene prema obračunu troškova, vratiti u državni proračun, ako mu je u postupku odmjereno pravo na naknadu troškova, odnosno ako mu je sudskom odlukom ili nagodbom povećano imovno stanje u opsegu u kojem ne bi ispunjavao pretpostavke za odobrovanje pravne pomoći, a u slučaju neuspjeha, korisnik ne mora vratiti troškove pravne pomoći, ali eventualnoj protustranci mora naknaditi troškove koje je istoj priznao sud ili nadležno tijelo.

Oslobođenje od plaćanja sudskih troškova postupka, odnosno sudskih pristojbi može se odobriti, ako su materijalne prilike podnositelja zahtjeva takve da bi plaćanje istih moglo ugroziti njegovo uzdržavanje i članova kućanstva.

Prekogраниčni spor je spor u kojem podnositelj zahtjeva za odobrovanje pravne pomoći ima prebivalište ili boravište različito od države postupanja suda ili izvršenja odluke (vrijedi za članice EU).

Pravna pomoć u prekograničnom sporu odobrava se u građanskim i trgovačkim stvarima, postupcima mirenja, izvansudskim nagodbama, izvršenju javnih isprava i pravnom savjetovanju u tim postupcima, ali ne i u carinskim i drugim upravnim postupcima.

*Pripremio: Ivica Župan, dipl. iur.*

# Aktivnosti UIR Zagreba

Na dan 30.01.2014. u Republici Hrvatskoj registrirano je 510.274 osoba s invaliditetom što predstavlja 12% ukupnog stanovništva, a od čega ih je u Gradu Zagrebu 90.461. Od navedenih brojki, na dan 30.09.2014. godine u Gradu Zagrebu registrirano je 39.494 invalida rada, a njih oko 10.000 okuplja Udruga invalida rada Zagreba.

*Pripremila: Anamarija Lazić, prof.*

Kako bismo zadovoljili velik broj potreba i želja članova, a koje se učestalo mijenjaju i povećavaju, svakodnevno nastojimo osigurati brojne i raznovrsne aktivnosti

i događanja. Ovom prilikom nabrojat ćemo neke od većih programa koje Udruga provodi upravo sa ciljem zadovoljavanja potreba svojih članova.

**LJETOVANJE** predstavlja program koji Udruga provodi od 1998. godine, a obuhvaća osiguravanje povoljnijih uvjeta za odmor i relaksaciju tijekom ljetnih mjeseci za svoje članove i njihove obitelji. Detalji programa za 2015. godinu mogu se saznati u prostorijama Udruge ili na službenoj mrežnoj stranici Udruge.

**KLUB INVALIDA RADA** jedan je od najvećih programa Udruge koji smo od samih početaka 1998. godine do danas u velikoj mjeri nadogradili i proširili, a što je započelo preseljenjem u prostranije i adaptiranije prostorije, kao i zapošljavanjem novih i stručnih djelatnika. Program je kao značajan prepoznat i od strane Gradskog ureda za socijalnu zaštitu i osobe



s invaliditetom te Ministarstva socijalne politike i mladih koji program sufinanciraju od 2005. godine. Program je osmišljen sa ciljem omogućavanja organiziranog i aktivnog korištenja slobodnog vremena članova Udruge u okviru brojnih i raznovrsnih aktivnosti osmišljenih, provedenih, nadziranih i koordiniranih od strane stručnih djelatnika. Aktivnosti se provode većinom u vidu radionica pa se tako može naći nešto za svačiji ukus, želju i potrebu, a sve aktivnosti su za svakog člana potpuno besplatne. Detalje o samim aktivnostima možete pronaći u ovom izdanju Glasila, a u svakom trenutku pročitati na našoj službenoj mrežnoj stranici ili oglasnim pločama u Udruzi i Klubu.

**PRAVNO SAVJETOVALIŠTE** vrlo je značajan program pokrenut 2000. godine, a koji u svom punom opsegu funkcioniра od 2009.





godine zahvaljujući zapošljavanju novog i stručnog djelatnika. Pravnici svim članovima omogućuje besplatne pravne savjete osobno u prostorijama Udruge, putem telefona, e-maila ili pak osobno u domovima teže pokretnih članova. Za svaki osobni susret sa pravnikom potrebno se prethodno predbilježiti.

**GLASILO INVALIDA RADA (GIR)**, časopis koji upravo čitate, Udruga je započela izdavati 2002. godine, a sa ciljem pružanja informacija o svim važnim aktivnostima Udruge, kao i zakonskim promjenama značajnim za invalide rada. Glasilo se izdaje dva puta godišnje, distribuira se besplatno, a može se pronaći i u elektronskom obliku na službenim mrežnim stranicama Udruge.

**REKREATIVNO-ZDRAVSTVENI PROGRAM** Udruga je pokrenula 2005. godine u suradnji sa Specijalnom bolnicom za

medicinsku rehabilitaciju Varaždinske toplice. Otada do danas, i ovaj je program Udruga uvelike prilagodila potrebama i željama svojih članova, a od 2014. godine suradnja je proširena i sa Specijalnom bolnicom za medicinsku rehabilitaciju Daruvarske toplice te Thalassoterapijom Crikvenica, Specijalnom bolnicom za medicinsku rehabilitaciju PGŽ. Detalji o programu te uvjetima za svaku pojedinu lokaciju, mogu se preuzeti u prostorijama Udruge ili na službenim mrežnim stranicama Udruge.

**MOBILNI TIM** program je koji Udruga kontinuirano provodi od 2005. godine, a od 2007. godine program sufinancira Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom. Program je osmišljen i provodi se sa ciljem pružanja neposredne i stručne pomoći članovima čija je pokretnost

djelomično ili u potpunosti ograničena. Mobilni tim čine volonter, pravnik, medicinska sestra i psiholog, a pomoć svakom članu pružaju na njihov poziv u njihovu vlastitu domu.

Osim navedenih većih programa, Udruga tijekom cijele godine **suraduje sa mnogim** domaćim i inozemnim **srodnim organizacijama** te dugogodišnjim partnerom iz Republike Češke, civilnom udrugom građana ORFEUS iz Praga.

Tijekom godine, Udruga za svoje članove **organizira i nekoliko izleta**, kako na području Republike Hrvatske, tako i izvan nje, ovisno o željama i mogućnostima samih članova, ali i Udruge.

Kroz cijelu godinu, Udruga na brojnim javnim i internim manifestacijama **izlaže svoje** unikatne kreativne i ručno izrađene **uratke, fotografije i crteže**. Članovi koji redovito sudjeluju u radu glazbenih, plesnih i dramskih radionica, gostuju na javnim i internim događanjima.

I zato vas na kraju ovog predstavljanja **sve pozivamo da nam se pridružite i da dovedete svoje rođake, prijatelje i znance**. Vjerujemo da ćete u mnoštvu naših aktivnosti pronaći nešto i za sebe!  
**Naša su vrata za sve vas otvorena od ponedjeljka do petka!**  
Čekamo vas!



## Plan i program rada

Plan i program rada UIR Zagreba za 2015. izrađen je u skladu sa Globalnim planom 2012-2016., Statutom UIR Zagreba te Zagrebačkom strategijom izjednačavanja mogućnosti za osobe s invaliditetom u razdoblju od 2011. do 2015. godine te nastavlja započete aktivnosti u 2014. godini i ranijih godina koje su obilježene gospodarskim nazadovanjem u Hrvatskoj, a što se odrazilo i na rad naše Udruge. U 2015. godini uskladit ćemo Statut sa Zakonom o udrugama i završit ćemo s konsolidacijom rada tijela upravljanja i stručne službe. Ostale aktivnosti morat ćemo uskladiti s prihodima koji će se ostvariti najvećim dijelom iz članarine, dok će jedan dio prihoda ovisiti o sredstvima dobivenim putem natječaja.

### ČLANSTVO

Trebamo utvrditi razloge opadanja broja članova te poduzeti mjere za zaustavljanje toga trenda, a zatim i povećanja broja članova. Aktivnosti će biti usmjerene na zadržavanje postojećih članova i uključivanje novih članova.

### PROGRAMI

- kontinuirano praćenje socijalnog i materijalnog statusa članova
- osiguravanje postojećih prava i usluga
- utvrđivanje novih prava i usluga
- osmišljavanje odgovarajuće evaluacije i praćenje kvalitete života članova uključenih u edukacijske programe
- kontinuirano ažuriranje baze podataka članova
- poduzimanje mjera za povećanje broja članova: akcija "Učlani novoga člana"
- nastavak realizacije programa

zdravstvene zaštite:

- *preventivno-zdravstvena akcija*, besplatna kontrola razine glukoze, triglicerida i kolesterola u krvi te besplatna kontrola krvnog tlaka (u prostorijama Udruge)
- osiguravanje terapijskih procedura te zdravstveno-rekreativnih programa u Specijalnim bolnicama za medicinsku rehabilitaciju: Varaždinske toplice, Daruvarske toplice i Thalassotherapie Crikvenica u okviru *Rekreativno-zdravstvenog programa*
- besplatna *fizikalna terapija* u okviru usluge "Bolnica u kući" (DZ Centar, Runjaninova)
- organizacija ljetovanja u hotelu Thalassotherapie u Crikvenici po povoljnijim uvjetima u razdoblju od 15.06.2015. do 15.09.2015. godine





- nastavak djelovanja mobilnog tima u obilascima teško pokretnih i nepokretnih članova
- razgovor sa socijalnim radnikom ili psihologom telefonskim putem i u prostorijama Udruge
- organizacija izleta, hodočašća i susreta
- organizacija i sudjelovanje na manifestacijama
- organizacija brojnih i raznovrsnih aktivnosti u okviru Kluba invalida rada
  - zadržati postojeće klupske aktivnosti i osmisliti nove
  - motivirati članove za aktivnije sudjelovanje u klupskim aktivnostima
  - nastojati pronaći dodatnu lokaciju za provođenje aktivnosti vezanih za vježbanje
  - promicati i dalje ideju volonterizma.

### **RAZVIJANJE SUSTAVA INFORMIRANJA I PROMIDŽBA**

Omogućavanje dostupnosti službenih informacija putem:

- besplatne distribucije službenog glasila UIR Zagreba – Glasilo invalida rada (GIR)
- besplatne distribucije letaka,
- redovitog obavještanja putem mailing liste
- organizacije raznovrsnih okruglih stolova, tematskih predavanja i prezentacija,
- besplatne distribucije informacija o pravima i povlasticama članova UIR Zagreba, ali i drugih osoba s invaliditetom,
- redovitog oglašavanja na oglasnim pločama u prostorijama UIR Zagreba i Kluba invalida rada,
- redovitog oglašavanja i ažuriranja mrežne stranice ([www.uir-zagreb.hr](http://www.uir-zagreb.hr)) te Facebook profila (<http://www.facebook.com/UdrugInvalidaRadaZagreba>)
- telefona, e-maila ili osobno u prostorijama Udruge.

### **STANOVANJE, MOBILNOST I PRISTUPAČNOST**

Pratit ćemo i analizirati primjenu zakonskih propisa s područja javnog prometa te poticati i sudjelovati u izmjeni postojećih propisa radi povećanja osobne mobilnosti građana i postizanja održive mobilnosti.

### **PРАВNA ZAŠTITA**

Članovima ćemo osigurati odgovarajuću stručnu pravnu pomoć nastavkom rada pravnog savjetovišta u prostorijama Udruge, kao i u domovima članova s ograničenom pokretljivošću. Nastavit ćemo kontinuirano

pripremati informacije s područja pravne regulative vezano za problematiku osoba s invaliditetom.

### **SURADNJA SA ZNANSTVENIM INSTITUCIJAMA, DRUGIM UDRUGAMA I DRUGIM INSTITUCIJAMA**

Nastavit ćemo suradnju s državnim i lokalnim vlastima te srodnim asocijacijama na području cijele Republike Hrvatske.

Nastavit ćemo sa programom "Možemo zajedno" kroz ostvarivanje i proširivanje suradnje sa udruženjima umirovljenika po gradskim četvrtima, kao i sa domovima za starije i nemoćne osobe po gradskim četvrtima.

### **MEĐUNARODNA SURADNJA**

Nastavit ćemo suradnju sa češkom organizacijom Orfeus. Nastojat ćemo proširiti područje suradnje za početak na organiziranje zajedničkog ljetovanja, a zatim i na druga područja.

Nastavit ćemo suradnju sa češkom organizacijom Orfeus i Thalassotherapia Crikvenica, Specijalnom bolnicom za medicinsku rehabilitaciju na međunarodnom programu 'Thalasso'.

### **REKREACIJA, RAZONODA I SPORT**

UIR Zagreba će tijekom 2015. godine promicati rekreativno-sportske aktivnosti u okviru rekreativno-sportskih radionica i radionica zdravog vježbanja, zatim Memorijala Marije Topić i programa Sport za sve te u okviru natjecanja i susreta s ostalim udrugama invalida rada.

**CIVILNO DRUŠTVO**

Sustavno ćemo se angažirati na podizanju razine svijesti javnosti o značenju udruga osoba s invaliditetom na način da ćemo se uključiti u planiranje i provođenje svih mjera i aktivnosti.

Predsjednik UIR Zagreba član je Povjerenstva za osobe s invaliditetom Grada Zagreba te će aktivno sudjelovati na svim radnim sastancima, u radnim skupinama.

**ZAKONSKA REGULATIVA PRAVA OSOBA S INVALIDITETOM**

U 2015. godini aktivno ćemo nastaviti naše sudjelovanje u javnim raspravama o zakonima i propisima koji se odnose na prava osoba s invaliditetom i rad udruga.

**IMOVINA UDRUGE**

Redovito ćemo održavati prostor, inventar i vozilo Udruge te

nabavljati potrebne materijale, rekvizite i opremu za redovno funkcioniranje svih aktivnosti i programa Udruge.

**STRUČNA SLUŽBA**

UIR Zagreba će tijekom 2015. godine nastaviti aktivnosti:

- vezane za financiranje osnovne djelatnosti udruga osoba s invaliditetom od posebnog interesa za Grad Zagreb,
- za osiguravanje sustavnog financiranja programa i projekata za unapređivanje kvalitete života osoba s invaliditetom.

U 2015. godini planiramo zadržati sve dosadašnje zaposlene djelatnike.

**TIJELA UIR ZAGREBA**

Tijekom 2015. godine planiramo dvije sjednice Skupštine. Planiramo 8-10 sjednica Upravnog odbora

te 2 sjednice Nadzornog odbora. Članovi Upravnog i Nadzornog odbora bit će uključeni u realizaciju pojedinih zadataka iz ovoga Programa.

Treba započeti aktivnosti na pomlađivanju članova tijela Udruge, kako bismo 2016. mogli izabrati pomlađeni sastav tijela Udruge.

Trebamo početi s pripremama obilježavanja 50. obljetnice Udruge koja će biti 2016. godine.

**FINANCIRANJE**

U suradnji s ostalim udrugama tražit ćemo da se sustavno riješi način financiranja osnovne djelatnosti. Najveći dio sredstava osigurat ćemo iz članarina, a manji dio kroz projekte i programe na natječajima.



# KLUB INVALIDA RADA

Pripremila: **Anita Kaiser**, dipl. trener

Život je jedna pustolovina,  
nepredvidljiva i uzbudljiva,  
upustite se u naše klupske  
pustolovine bez straha .....

Sigurno ima puno stvari koje ste  
u životu željeli probati, naučiti,  
isprobati..a niste imali vremena,  
novaca... ili vam je jednostavno  
nedostajalo motivacije.

## NIKAD NIJE KASNO ZA UČENJE !

Uključite se stoga u naše  
**EDUKATIVNE RADIONICE**  
**stranih jezika** - trenutno  
vam možemo ponuditi učenje  
engleskog i španjolskog jezika, ali  
nastojimo pronaći dobre duše koje  
bi podučavale njemački i talijanski  
jezik

**informatičku radionicu**- jer smo  
danas primorani informatički se  
opismeniti kako bi nam život bio  
lakši i podnošljiviji

**radionicu digitalne fotografije**  
- izuzetno produktivnu radionicu  
na kojoj ćete učiti o fotografiji od  
samih osnova u teoriji i praksi sve  
do same finalne obrade fotografija

**radionicu ljekovitog bilja** na  
kojoj nam gostuju zanimljivi  
biljoznanci i educiraju vas o  
ljekovitom bilju i aromaterapiji  
**radionicu alternative** gdje ćete  
naučiti sve o svom energetskom  
sustavu kroz različite aspekte  
alternativnih načina pomoći i  
samopomoći

**glazbene radionice** - propjevajte,  
ovdje nema audicije svi ste dobro  
došli priključiti se pjevačkom  
zboru ili naučite svirati neki od  
glazbenih instrumenata

**obuka neplivača i usavršavanje**



**plivačkih tehnika** - svladajte strah  
od vode i zaplivate kroz vodu  
koristeći maksimalno sve njene  
blagodati uz ispravnu plivačku  
tehniku

**tematska predavanja** - dajte si  
priliku za nova saznanja, niti jedno  
naše predavanje nije dosadno i  
beskorisno, vjerujtee!

## VJEŽBATI JE ZABAVNO !

Ali to nije sve, ako vam ništa  
od navedenog nije privlačno  
nudimo vam i **RADIONICE**  
**REKREATIVNOG I TERAPIJSKOG**  
**VJEŽBANJA**

Ove radionice preporučam  
apsolutno svima, a posebno onima  
koji su se zavukli u svoja četiri  
zida i bore se sa neprebrojivom  
vojskom nesnosnih bolova što  
rezultira totalnom kapitulacijom  
duha i tijela.  
Krenite u boj protiv tjeskobe i

stresa, održavajte ono što je još  
koliko toliko zdravo u vašem  
tijelu aerobnim aktivnostima,  
**nordijskim hodanjem,**  
**planinarenjem, aerobikom**  
**i aquaerobikom.** Aerobne  
aktivnosti su preporučljive za  
očuvanje zdravlja jer njihovom  
primjenom osposobljavate tijelo  
da dostavi što više kisika stanicama.  
te da ga one što bolje iskoriste.  
Na taj način jačate srce, krvne žile  
i pluća. Izvrsne su za smanjenje  
tjelesne težine jer dugotrajnost  
i niski intenzitet pojačano  
iskorištavaju masti iz tijela kao izvor  
energije.

Ukoliko ste pobornici smirenijeg  
načina vježbanja ili vam to stanje  
vašeg tijela jednostavno diktira, a  
liječnik vam je preporučio terapije  
jačanja i istezanja mišića onda ćete  
se pronaći u slijedećim oblicima



vježbanja; **korektivnoj gimnastici, vježbama istezanja, jogi, grupnoj i individualnoj kineziterapiji.**

Osim dobrobiti za skeletne mišiće vježbanjem možete povećati funkciju mozga, a možda i stimulirati nastanak novih moždanih putova obnavljanjem i poticanjem živčanih stanica. Vježba pomaže u poboljšanju

cirkulacije u kardiovaskularnom, respiratornom i živčanom sustavu, a također i potiče navalu endorfina, neurotransmitera koji stvaraju osjećaj ekstaze. Nakon vježbanja osjećat ćete se bolje i zbog serotonina koji podupire osjećaj sreće.

Za sve članove sportskog duha u Klubu postoji i **SPORTSKO-**

**REKREATIVNA RADIONICA** koja uključuje slijedeće discipline: **belot, pikado, nabaci krug, kuglanje i stolni tenis.** Članovi često imaju priliku nadmetati se u sportskim natjecanjima u Klubu i gostujući na raznim manifestacijama i turnirima koje organiziraju prijateljske nam i srodne udruge.

Radionica **DRUŠTVENIH IGARA** relativno jer nova radionica i pokušavamo je popularizirati angažmanom cijele stručne službe UIR Zagreba. Nisu vam potrebna nikakva znanja i vještine, već samo dobra volja za druženjem u veselom raspoloženju.

**ARS LONGA, VITA BREVIS ! (Umjetnost je duga, život je kratak!)**

Ako ste se do sada sramili pjevanja, glume, plesanja, crtanja, oblikovanja i modeliranja, nemojte se više sramiti. Za umjetničke izričaje treba vježba kao i za sve ostale stvari u životu. Fokusirajte se na kreativan rad zato što vam to pričinjava zadovoljstvo i ne obazirite se na to što će tko reći o vašem umjetničkom angažmanu. Pozivamo vas na **KREATIVNO – LIKOVNE RADIONICE, DRAMSKU RADIONICU, RADIONICU RUČNIH RADOVA I PLESNE RADIONICE - ORIJENTALNIH, STANDARDNIH I LATINO PLESOVA I ŠPANJOLSKIH PLESOVA**

**PSIHOLOŠKA POMOĆ, PSIHOTERAPIJA I SAVJETOVANJE**

Zatražiti pomoć psihologa, psihoterapeuta ili socijalnog radnika još uvijek je veliki tabu kod nas, a svima nam je ponekad potrebna. Razmislite prije nego





progutate tabletu za smirenje ili nesanicu koliko ona pomaže, a koliko šteti. Pokušajte riješiti probleme, stresove i krizne situacije na drugi način. U Klubu invalida rada i za to imate prigodu.

### **PLESNJACI, KONCERTI I KNJIŽEVNI SUSRETI**

...također su povremeno na našem repertoaru. Odličnu zabavu garantiraju vam polaznici naših umjetničkih radionica i gosti, pjevački zborovi, glazbeni ansambli. Pozivam sve glumce, pjevače, književnike, plesače..... sve drage umjetničke duše da se dođu družiti s nama i obogatiti nas svojim umijećima.

### **I VI MOŽETE NEKOME POMOĆI !**

Udijelite utjehu kome je potrebna, jedan običan maleni smješak koji će nekoga usrećiti do neba, a vaše zadovoljstvo bit će beskrajno. Naši volonteri najbolje znaju kako ih ispunjava dijeliti svoja znanja i iskustva s drugima

.Zato su s nama u Klubu i neizmjereno smo im zahvalni.

Nikoga ne usrećuje samo uzimati, rogorobiti i kritizirati i zato sudjelujte, predlažite i primite svaki dar s radošću koliko god on bio malen i nesavršen.





## Događanja, manifestacije, gostovanja,

*Pripremila: Anita Kaiser*, dipl. trener

Velik broj naših članova i ove se godine u rujnu prijavio za Maksimirske jeseni, no sportska nadmetanja zbog lošeg vremena nisu održana. Organizatori su nam udijelili 3 kompleta medalja pa smo turnir održali u Klubu te tako dobili pobjednike koji su zasluženno dobili brončane, srebrne i zlatne kolajne.

Planinari su šetali po Papuku i Sljemenu. Pjevači, plesači te dramska grupa održali su nastup u Otrovancu, na seoskom gospodarstvu "Zlatni klas".

Početkom listopada imali smo odličnu priliku predstaviti Udrugu

i Klub putem Hrvatskog radija u emisiji "Ovo malo duše" gđe Ane Tomašković.

U istom mjesecu obnovili smo suradnju sa studentskom organizacijom AIESEC, te putem EU programa za cjeloživotno učenje Leonardo da Vinci, omogućili našim članovima učenje engleskog, talijanskog i španjolskog jezika te trening memorije - brain gym.

U organizaciji Hrvatskog saveza udruga invalida rada, a u sklopu projekta „Vlastitim sposobnostima do pune afirmacije“ članovi UIR Zagreba, imali su priliku posjetiti izložbe uz stručno vodstvo u Muzeju za umjetnost

i obrt - "Guercino – svjetlo baroka" te „Normandija rađanje impresionizma“ u Klovićevim dvorima. Također, na veliku radost naših članova HSUIR nam je osigurao 35 karata za predstavu "Građanin plemić" u HNK-u.

Kazalište Gavella počastilo nas je kartama za izvrsnu dramsku predstavu "Tri sestre" na kojoj je uživalo 25 kazalištoljubaca UIR Zagreba.

Izlagali smo radove na prodajnoj izložbi na Dan URIHO-a i Međunarodnog dana osoba s invaliditetom, već tradicionalno u koncertnoj dvorani Vatroslava Lisinskog.



## suradnja...

Povodom Međunarodnog dana osoba s invaliditetom, predstavnici UIR Zagreba u Prvoj katoličkoj osnovnoj školi održali su nekoliko kraćih prezentacija o životu osoba s invaliditetom, a na oduševljenje i zadovoljstvo svih učenika.

Studentice 5. godine Studija socijalnog rada održale su radionice sa našim članovima, a teme su bile: "Upravljanje vlastitim osjećajima" i "Rješavanje problema i izazova".

Sudjelovali smo nastupom zbora UIR Zagreba i izložbom likovnih uradaka na Danima otvorenih vrata Matice umirovljenika grada Zagreba.

Uključili smo se i u kampanju "Bijele vrpce" te obilježili međunarodni dan borbe protiv nasilja nad ženama dijeleći građanima prigodne materijale i bijele vrpce muškoj populaciji na Trešnjevačkom trgu. Kampanja se provodila u organizaciji SOIH-a – Mreže žena s invaliditetom kao "16 dana aktivizma" od 25. studenog do 10. prosinca 2014.

Posebnu radost osjetili su svi članovi zbora i dramske grupe koji su nastojali zabaviti i razveseliti teško bolesne korisnike Doma za starije i nemoćne osobe u Brezovici, a u tome su itekako uspjeli.

# Aktivnosti u vodi

*Pripremio: Stanko Svečak, prof.*

Ne znate plivati ili niste sigurni u Vaše plivačke tehnike?

Bojite se duboke vode?

Nema problema, UIR Zagreba ima rješenje za to.

U sklopu edukativnih radionica Kluba, Udruga invalida rada Zagreba organizirala je za Vas program obuke neplivača i usavršavanja plivačkih tehnika. Također, nastavljeno je organizirano provođenje aquaaerobika jednom tjedno kroz tri grupe.

Plivanje, a samim time boravak u vodi ima višestruki učinak na ljudski organizam.

Plivanje je prvenstveno aerobna aktivnost kojom se jača kardiovaskularni sustav, odnosno poboljšava rad srca i pluća te tako ima pozitivno djelovanje na stabiliziranje krvnog tlaka. Produbljuje se disanje, pa time i povećava kapacitet pluća. Upravo zbog toga preporuča se osobama koje boluju od astme.

Plivanje se smatra jednim od najkompletnijih oblika vježbanja jer osnažuje mišiće cijelog tijela. Ovim obilkom aktivnosti mogu se baviti gotovo svi. Omogućava aktivnost osobama koje zbog invaliditeta ne mogu provoditi druge tjelesne aktivnosti čija je pretpostavka dobar oslonac u uspravnom ili sjedećem stavu.

Ne opterećuje zglobove, pa se njime mogu baviti starije osobe te osobe sa specifičnim tjelesnim ograničenjima. Izvrsno održava dobru pokretljivost, mišićnu snagu i kondiciju. Poboljšava elastičnost zglobova čineći ih otpornijim na svakodnevne napore i opterećenja.

Kako bi se došlo u poziciju da se ovi učinci mogu ostvariti potrebno je znanje plivanja.

Upravo zbog toga Udruga je organizirala programe obuke neplivača i usavršavanja plivačkih tehnika ali i nastavila sa aquaerobikom.

## OBUKA NEPLIVAČA

Neplivači ne gubite nadu. Svatko može naučiti plivati ali za to se potrebno potruditi.

Najveći problem članova koji su se prijavili na obuku neplivača bio je strah od vode, bio on uzrokovan neugodnim iskustvom iz prošlosti ili nemogućnošću postepenog učenja plivanja. Zato je ovaj program bio organiziran na malom bazenu Zimskog plivališta Mladost, gdje se u svakom trenutku svatko od polaznika osjećao sigurnim. Time je osiguran princip postupnosti.

Programom obuke neplivača planirano je da se kroz sustavni rad, korak po korak, prijavljeni članovi prvo oslobode straha od boravka u vodi a zatim nauče disati, plutati te naposljetku kretati se po površini vode.

Osnova plivanja je plutanje iz kojeg aktivacijom ekstremiteta proizlazi



klizanje po površini vode. Da bi plutali preduvjet je poznavanje tehnike disanja. Ukoliko ste početnik, izuzetno je važno da tijekom plivanja a u ovom slučaju plutanja naučite pravilno disati. Kad naučite tehniku disanja, jednostavnije ćete naučiti plivati.

Program obuke neplivača uspješno je proveden a dokaz tome je da je većina polaznika nastavila sa programom usavršavanja plivačkih tehnika.

## USAVRŠAVANJE PLIVAČKIH TEHNIKA

Kako bi se iskoristio puni potencijal aktivnosti u vodi potrebno je određeno znanje plivačkih tehnika.





Kao kod obuke neplivača potrebno krenuti od osnova. Disanje, plutanje, klizanje po površini vode samo su neki od elemenata s kojima svaki plivač mora biti dobro upoznat. Nadalje, položaj tijela i pokreti se kod svake tehnike plivanja razlikuju te je potrebno kontinuirano vježbanje kako bi se usvojili i stabilizirali na zadovoljavajućoj razini.

Polaznici su sa velikim zalaganjem i uložnim trudom znatno napredovali od inicijalnog znanja plivanja ali prostora za napredak i dalje ima.

Programom su usvojene kraul i prsna tehnika plivanja. Pod usvojenim se podrazumijeva ispravan položaj tijela u vodi, koordinacija rada ruku i nogu

te sinkronizacija pokreta i disanja u pojedinoj tehnici. Usvajanje ovih elemenata omogućilo je korisnicima veću brzinu kretanja u vodi, bolju okretnost te osjećaj opuštenosti.

#### **AQUAAEROBIK**

Aquaerobik primjeren je gotovo svakoj osobi, neovisno o životnoj dobi, stupnju i težini invaliditeta ili tjelesnog oštećenja pa činjenica da su grupe uvijek popunjene ukazuje na veliku zainteresiranost osoba sa invaliditetom za takav oblik vježbanja.

Uključiti se uvijek može, potrebno se prijaviti na listu čekanja u Klubu kod voditelja/ice te kada se mjesto oslobodi u grupu „ulazi“ novi član sa liste čekanja.

Voda predstavlja idealno opterećenje koje omogućava izvođenje pokreta slobodnih amplituda, a istovremeno djeluje na jačanje muskulature. Mnogim članovima UIR Zagreba topla voda je jedini medij u kojem mogu vježbati zbog specifičnosti njihovih oboljenja. Umirujuće djelovanje tople vode na živčani sustav dovodi do opuštanja i smanjenja mišićne napetosti, što omogućuje bolju pokretljivost u pojedinim zglobovima, a samim time i prevenira potencijalne bolove i nelagode uslijed raznih upala i ukočenosti.

Navratite u Klub i prijavite se.

# Vaše mišljenje nam je bitno



## OBUKA NEPLIVAČA

Gđa Jovanka Carević:

**GIR:** Zašto ste se priključili obuci neplivača, što Vas je najviše motiviralo?

**JC:** Želja mi je bila pravilno naučiti plivati, znala sam da nisam u potpunosti dobar plivač, u što sam se uvjerala kada sam krenula na obuku neplivača. Vjerovala sam da mogu pravilno izvesti tehniku prsnog plivanja, ali tek nakon što sam se priključila obuci neplivača

uvjerala sam se da nije tako. Super sam se zabavila, a najveće zadovoljstvo je bilo što smo se družili dva puta tjedno. Mislim da je obuka neplivača bila dosta temeljito razrađena. Na obuci sam savladala plivanje bolje nego što sam do sada znala, uvjerala sam da sam naučila mnogo više nego što sam znala a mislim da se s mojim mišljenjem slažu i ostali članovi grupe.

**GIR:** Ima li nešto što biste željeli promijeniti, ili postoji nešto s čime niste bili zadovoljni?

**JC:** Ne, mislim da je bilo dobro. Nadam se da će obuka neplivača postojati u budućnosti, jer mislim da ima jako puno članova kojim bi se željeli priključiti, a da i sama ponovim sve ne bi bilo loše.

**GIR:** Da li je kod Vas postojao strah od vode u prošlosti?

**JC:** Nisam imala strah od malog bazena, ali osjećam nelagodu zbog dubokih voda, pa pod time mislim i plivanje u velikom bazenu.

**GIR:** Imajući na umu da ste nakon



obuke neplivača nastavili sa usavršavanjem plivačkih tehnika, možete li reći kako se sada snalazite i osjećate kada plivate u velikom bazenu?

**JC:** Pa, dosta dobro. Zahvaljujući obuci neplivača i savjetima voditelja postepeno sam razvila određeni stupanj sigurnosti, na početku u malom bazenu, a s vremenom sam se prilagodila i na veći bazen.

**GIR:** Mislite li da ćete nastaviti sa usavršavanjem plivačkih tehnika na velikom bazenu? Naravno

ako će Udruga i dalje biti u mogućnosti ponuditi termine u novoj kalendarskoj godini.

**JC:** Da, voljela bih nastaviti sa usavršavanjem plivačkih tehnika na velikom bazenu, prvenstveno zbog zdravstvenih problema koji mi otežavaju izvođenje vježbi na suhom.

**GIR:** Nakon što ste određeni broj sati proveli u bazenu, mislite li da ćete ići na bazen u slobodno vrijeme?

**JC:** Definitivo hoću.

### **AQUAAEROBIKA**

Gđa Jagoda Habčić:

**GIR:** Vježbe aquaaerobike privlače ljude različitih dobi i tjelesnih oštećenja, zašto ste se Vi priključili upravo ovakvom obliku vježbanja?

**JH:** Pa, mislim da mi je najveći motiv bio da budem pokretljivija a i lakše je izvoditi vježbe u vodi, te osjećam da mi vježbe uvelike pomaže u svakodnevnim kretanjima.

**GIR:** Hoćete reći da osjećate napredak, da Vam vježbe aquaaerobike pomažu?

**JH:** Osjećam veliko poboljšanje.

**GIR:** Mislite li da je ovo jedini oblik vježbanja u kojem možete sudjelovati ili biste mogli dolaziti i na vježbe koje se održavaju na suhom?

**JH:** Jedini.

**GIR:** Da li postoji nešto gdje možemo još napredovati ili nešto s čime ste nezadovoljni? Pa, ako smo u mogućnosti voljeli bismo taj dio ispraviti, prilagoditi vježbe Vama, našim članovima.

**JH:** Sretna sam što imam mogućnosti sudjelovati na vježbama aquaaerobike, jedina želja mi je da imamo više termina, barem dva puta tjedno. Ali bez obzira na to jako sam zadovoljna.

### **USAVRŠAVANJE PLIVAČKIH TEHNIKA**

Gosp. Matija Pranjić

**GIR:** Zašto ste se priključili usavršavanju plivačkih tehnika?

**MP:** Znao sam da ne plivam tehnički ispravno. Zahvaljujući voditelju naučio sam kako pravilno disati, a pritom plivati što pravilnije.

**GIR:** S obzirom na stečeno znanje želite li i dalje nastaviti dolaziti?

**MP:** Ako bude novih termina, volio bih dolaziti, jer ima još tehnika koje bih želio poboljšati, a i naučene što više praktimirati.

**GIR:** Da li imate neki osvrt nakon određenog broja dolazaka, nešto što Vam se nije sviđjelo, što biste voljeli popraviti?

**MP:** Super je bilo.

# Kineziterapija



**Pripremio: Stanko Svečak**, prof.

Raspored klupskih aktivnosti Udruga je obogatila sa još jednom vrstom vježbi. Riječ je o kineziterapiji. S obzirom da je postojao veliki interes za ovakvim oblikom tjelesnog vježbanja, Udruga je vrlo brzo omogućila provedbu programa vježbi usmjerenih na poboljšanje tjelesnog stanja članova.

Ali, što je to kineziterapija? Čemu služi, tko se može priključiti?

To je specijalizirano područje medicine u kojem se vježbanje i kretanje koriste kao primarni oblik rehabilitacije, tj. terapija tjelesnim vježbanjem s ciljem poboljšanja funkcioniranja dijela ili cjelokupnog organizma. Koristi se posebno uvjetovan i programiran pokret u svrhu liječenja i rehabilitacije

pojedinih bolesti, ozljeda i deformiteta. U kineziterapiji je vrlo važno aktivno sudjelovanje osobe, jer samo motiviran i suradnički raspoložen pojedinac može usvojiti vježbe i kontinuirano ih provoditi u cilju potpunog ozdravljenja ili poboljšanja narušenog zdravstvenog stanja.

Udruga je ovakav oblik vježbanja namijenila osobama sa problemima lokomotornog sustava, koje se trenutno ne mogu baviti drugim oblikom vježbanja. Vježbe se provode u stojećem stavu ili sjedeći na stolici s ciljem da se ojača određena mišićno zglobna struktura za koju je ustanovljeno da je zbog prirode bolesti oslabljena, te kako bi se poboljšala prokrvljenost radi ishrane mišićnih i drugih struktura kisikom. Kineziterapija je usmjerena na poboljšanje gibljivosti, mišićne

snage, izdržljivosti, brzine pokreta, koordinacije pokreta, stava tijela te poboljšanje kardiovaskularnog i respiratornog sustava. Izuzetno je važno da se vježbe pravilno izvode, jer nepravilna izvedba može biti kontraproduktivna. Kao što smo rekli vježbe je potrebno izvoditi u kontinuitetu, ali potrebno je na temelju individualne procjene donijeti odluku koliko određena osoba treba tjedno vježbati, kojim intenzitetom te s obzirom na tjelesno oštećenje kojim dijelovima tijela se posvećuje najveća pažnja.

U većini slučajeva je najbolje da kineziterapija započinje nakon ili za vrijeme trajanja fizikalne terapije te bi ona kao takva trebala biti dio fizikalne terapije. Ali bez obzira na početak primjene kineziterapije sustavnim radom pojedinac će osjetiti poboljšanje stanja cjelokupnog organizma. Npr. kod pacijenata sa moždanim udarom ili pacijenata koji su imali infarkt primjenjuju se pasivne, aktivno potpomognute i aktivne vježbe zavisno od stanja mišića. Sa pasivnim vježbama počinje se još dok je pacijent u fazi oporavka, odmah poslije moždanog udara ili oduzetosti ekstremiteta. I za onkološke pacijente preporučuje se kineziterapija, jer se pokazalo da oni lakše podnose mučninu i druge neželjene prateće simptome nakon kemoterapije, a i mišići se postepeno oporavljaju.

Kako bi se vidio napredak potrebno je puno strpljenja i upornosti. Sa dobrom voljom i željom za napredak vidimo se u Klubu invalida rada.



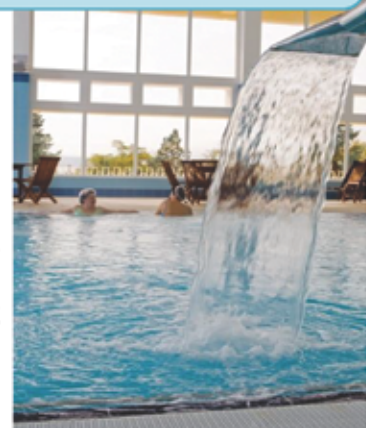
# THALASSOTHERAPIA

CRIKVENICA

[www.thalasso-ck.hr](http://www.thalasso-ck.hr)



*...planirajte odmor...  
...mislite na zdravlje...*



## THALASSOTHERAPIA CRIKVENICA

Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju Primorsko-goranske županije, je ustanova za liječenje i rehabilitaciju bolesti dišnih organa i reumatizma. Položaj Thalassotherapije na samom moru, obilje sunčanih sati i povoljna zračna strujanja pružaju idealne uvjete za talasoterapijsko liječenje. Liječnici specijalisti u području fizikalne medicine i rehabilitacije, pulmologije, otorinolaringologije, pedijatrije, alergologije, dermatovenerologije i baromedicine u optimalnom omjeru spajaju povoljne klimatske uvjete sa suvremenim medicinskim metodama i opremom, čime se postižu izvrsni rezultati u liječenju bolesti dišnih organa i organa za kretanje.

## PONUĐA ZA UMIROVLJENIKE 2015

Ugodno opremljene sobe u *Vila Istri*, potpuno renovirane sobe u objektu *Vila Dalmacija* te apartmani u objektu *Vila Lovorka* oplemenjeni novim namještajem, sadržajima i opremom pružiti će savršeno mjesto za boravak tijekom Vašeg odmora i rehabilitacije. Sadržaji u sobi: kupaonica (tuš, WC, sušilo za kosu), TV/SAT, telefon, Internet, klimatizacija, grijanje, mini hladnjak, sef, balkon, pogled na more. Vile se nalaze na samoj morskoj obali, nekoliko metara od šljunčane plaže i šetnice uz more.

*Uživajte u blagodatima jadranskog mora u terapijskom bazenu s toplom morskom vodom grijanom na 32° C i s podvodnim masažama ili na prekrasnoj uređenoj šljunčanoj plaži samo nekoliko metara od Thalassotherapije.*

*Bogata ugostiteljska ponuda, dodatni sadržaji i programi prilagođeni su potrebama i željama umirovljenika.*

## Najpovoljniji odmor i rehabilitacija na Jadranu za hrvatske umirovljenike

### POSEBNE POGODNOSTI I UVJETI ZA ČLANOVE UDRUGE INVALIDA RADA ZAGREBA DODATNI POPUSTI I POGODNOSTI

5% NA AVANSNO, 3% NA GOTOVINSKO PLAĆANJE

ODGODA PLAĆANJA do 6 rata: DINERS, AMERICAN, PBZ Maestro, ZABA Mastercard, Visa, Maestro, ERSTE Maestro

## MEDICINSKA REHABILITACIJA

**Rehabilitacija dišnih organa** *ASTMA, BRONHITIS, KOPB, ALERGIJSKE I KRONIČNE TEGOBE NA PRSIŠTU, SINUSIMA, GRLU I NOSU.*

Program rehabilitacije: specijalistički pregled pulmologa ili otorinolaringologa, inhaliranje morske vode, eteričnih ulja mediteranskih biljaka i različitih medikamenata prema preporuci liječnika u **NAJVEĆEM I NAJMODERNIJEM INHALATORIJU NA JADRANU!**



**Rehabilitacija organa za kretanje – fizikalna rehabilitacija**

*REUMATSKE BOLESTI • BOLOVI U LEĐIMA, VRATU, ZGLOBOVIMA • STANJA NAKON OPERACIJA I OZLJEDA NA ZGLOBOVIMA I MIŠIĆIMA TE NAKON CELEBRALNOG INZULTA • NEUROLOŠKE BOLESTI MIŠIĆNO-KOŠTANOG SUSTAVA* Program rehabilitacije: specijalistički pregled specijalista fizikalne medicine i rehabilitacije, procedure fizikalne rehabilitacije: hidroterapija u bazenu s morskom vodom i kadicama, medicinske masaže, grupne i individualne vježbe, hidromasaža, ultrazvuk...



**Specijalistički pregledi i terapijski postupci ostvaruju se temeljem uputnice HZZO-a.**

## Informacije i rezervacije:

Thalassotherapia Crikvenica, Gajevo šetalšte 21, 51260 Crikvenica

Tel: 051 407 636, 051 407 666, Fax: 051 785 062, E-mail: [emin.cajlakovic@thalasso-ck.hr](mailto:emin.cajlakovic@thalasso-ck.hr)



BESPLATAN  
1. PREGLED  
ZA VAT TERAPIJU !

## VAT - Terapija kroničnih rana – terapija negativnim tlakom

Uspješna u liječenju :

Dekubitusa  
Dijabetičkih rana  
Otvorenih prijeloma dugih kosti  
Ulkusa ruku i nogu  
Ubrzano cijeljenje rane (do 4x brže )  
Smanjeni troškovi liječenja  
Smanjuje potrebu  
za kirurškim intervencijama  
Kod nepokretnih bolesnika  
bitno olakšana njega

OSTALI ASORTIMAN:

- oblozi za rane
- ortoze
- ortopedske cipele
- ulošci
- štake
- hodalice
- inv. kolica
- program za fitnes
- antidekubitalni program
- protetika



**Članovi Udruge invalida rada Zagreba - 10% popusta na sav asortiman i usluge**

INFO: Ivana Čavalić, med. sestra  
099/2767 879  
cavalicivana@gmail.com

POSLOVNICA EGERIA  
Laginjina 16 (Dom zdravlja)

Poliklinika TERAPIJA  
Medveščak 69  
tel: 01/ 558 72 07

# Tomato Zicer tarifa

Provjereno dobitna kombinacija

 **250 min**

 **500 SMS**

 **1000 MB**

**29**  
**kn**  
mjesečno

## Nova godina

Dolazi nam godina nova i sa njome puno  
naših snova.

Članove njenje neka aktivnosti krase  
i da imaju energije, kao da su svaki dan  
jeli pečeno prase.

Snaga života neka ih naprije vuče,  
jer nije zdravo sjediti kod kuće.

Članovi dragi, ne tražite više nove pute,  
mi ćemo Vas uzeti pod svoje skute.

Ta nam nova i godina mlada  
neka bude sretna kao naša Udruga  
invalida rada.

Ovi blagdani neka prođu u veselju,  
a godina koja slijedi neka ispuni svaku  
Vašu želju.

Katarina Tetec



## Zelena oaza

Zelena oaza usred grada,  
dva jezera, mnoštvo ptica,  
jarebica, divljih patki, prepelica  
a sve blizu prometnica, a opet  
skrito u zabiti šumarka.

To jezero zvano Bundek, ribičima  
božji dar. Lovi se tu šaran, štuka  
a i som. Kad u proljeće prve  
mace ozelene i priroda se probudi,  
treba doći i vidjeti taj raj,  
nama bliski zavičaj.

Zdenka Pisačić



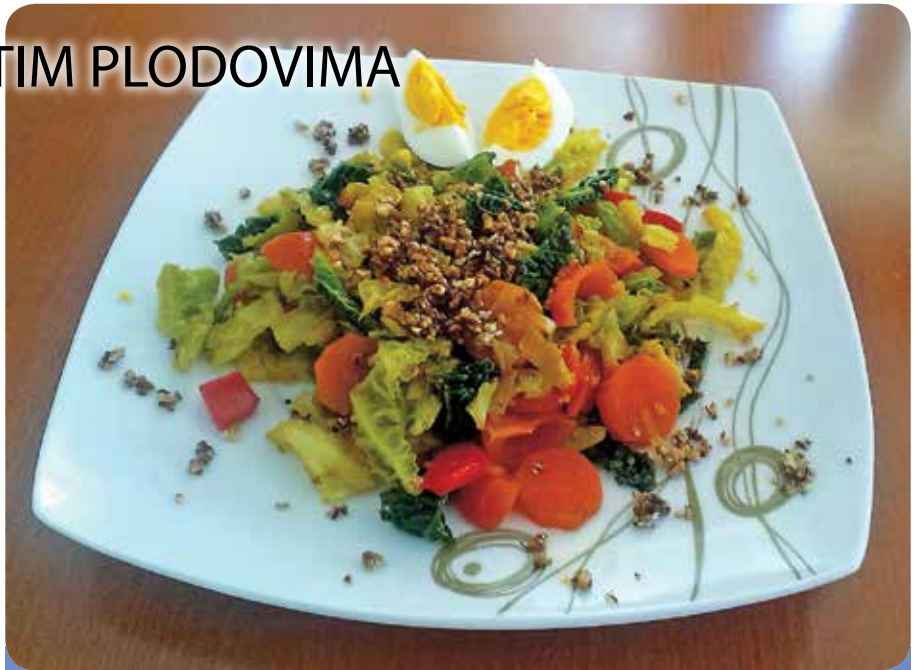


## KELJ SA ORAŠASTIM PLODOVIMA

### Priprema:

Poriluk narezati na tanke kolutove, kelj na tanke trakice, papriku na kocke, mrkvu na kolutove i curry rajčice na polovice. Na kokosovom ulju popržiti najprije poriluk, pa dodati preostalo povrće, osim rajčica. Na jakoj vatri dobro promiješati, dok povrće ispusti vodu, pa pirjati pokriveno 10-15 minuta. Posoliti, popapriti, dodati začine i rajčice. Promiješati i pirjati još 2 minute.

Nasjeckati indijske oraščiće i bademe pa ih popržiti u tavi bez masnoće do zlatno smeđe boje i posoliti. Na tanjur servirati povrće i posipati sa orašastim plodovima. Uz to još poslužiti kuhano jaje.



### Sastojci ( za 2 osobe ):

1/4 kelja	1 žlica kokosovog ulja
2 mrkve	Himalajska sol, papar
1/2 poriluka	Kurukuma, đumbir, curry
1/2 crvene paprike	2 kuhana jaja
5 komada cherry rajčica	10 badema, 10 indijskih oraščića

izvor: [www.malinca.hr](http://www.malinca.hr)

## KARFIOL JUHA S KONOPLJINIM SJEMENKAMA I PERŠINOM

### Priprema ( 30 minuta ) :

Poriluk očistiti i narezati na komade. Karfiol podijeliti na cvjetiče i oprati. Krumpir oguliti i narezati na kocke. Povrće istresti u duboku posudu, prelitu vodom i kuhati približno petnaest minuta, da krumpir i karfiol omekšaju. Posoliti, dodati češnjak i polovicu konopljinih

sjemenki te sve zajedno na brzinu samljeti ručnom mješalicom. Kad je skoro glatko smljeveno, dodati peršin i žlicu maslinovog ulja te još jednom samljeti. Servirati na tanjure i posuti ostalim konopljinim sjemenkama.

izvor: [www.malinca.hr](http://www.malinca.hr)



### Sastojci:

1 srednje veliki poriluk sa zelenilom	50 g konopljinih sjemenki
1 manja glavica karfiola	1 žlica maslinovog ulja
2 manja krumpira	1 manji pregršt peršinovog lišća
1 l vode	
sol	
1 češanj češnjaka	

**OPORUKA**

Čovjek srednjih godina bio je gluhi veći dio svog života i na jednom pregledu doktor mu kaže da su pronašli način da mu vrate sluh.

Nakon složenog postupka stvarno mu se povrati sluh. Za mjesec dana dođe na kontrolu i doktor ga upita:

“Evo, sve je u redu, vjerujem da vam je obitelj jako sretna što napokon čujete?”

Čovjek slegne ramenima i kaže: Nisam im ni rekao. Sjedim, slušam ih i mijenjam oporuku evo već treći puta...

**ŠKOLA**

Djed veli unuku: “Sakrij se brzo, evo nastavnika, a danas nisi išao u školu!”

A unuk će: “Bolje se ti sakrij, ja sam im javio da si ti jutros umro!”

**PARKINSON**

Pitali neku staru ženu: “U vašoj zreloj dobi što biste radije imali, Parkinsona ili Alzheimerera?”

Mudra žena odgovori: “Definitivno Parkinsona. Bolje da prolijem pola čaše omiljenog vina, nego da zaboravim gdje mi je boca!”

**KRIŽALJKA**

Ispunjava Mujo križaljku..

- Luka u Španjolskoj??

Mujo piše: Modrić

**ŽIVOT**

Sinoć smo mama i ja sjedile u dnevnom boravku i razgovarale o životu... tema je bila eutanazija, umrijeti brzo, bez patnje, kad više nema nade za poboljšanje.

Rekla sam :

- Mama, ako do toga dođe, nikad nemoj dopustiti da živim vegetirajući, da ovisim o aparatima i onim bolničkim bočicama s tekućinom. Ako me vidiš u takvom stanju, odmah isključi aparate koji bi me umjetnički održavali u životu, RADIJE ĆU UMRIJETI!

Moja mama je ustala, pogledala me sa divljenjem i isključila :

TV,  
DVD,  
INTERNET,  
PC,  
MP3/4,  
PLAY-STATION 2,  
PSP,  
WIRELESS,  
TELEFON,  
UZELA MI MOBILNI,  
IPOD,  
BLACKBERRY  
I IZVADILA SVE COCA-COLE I PIVO  
IZ FRIŽIDERA!!!  
SKORO SAM UMRLA!!!



## RADNO VRIJEME I KONTAKTI

Za sve one koji to još ne znaju, radno vrijeme i kontakti Udruge invalida rada Zagreba su kako slijedi:

### Udruga invalida rada Zagreba (blagajna, informacije) :

- od ponedjeljka do petka, od 08,00-14,00 sati
- tel. 01/4829119, 4829392, 4876301, e-mail: uir@uir-zagreb.hr

### Pravno savjetovalište :

- utorkom od 08,00-14,00 sati te četvrtkom od 10,00-17,00 sati, uz obaveznu prethodnu predbilježbu - osobno, putem telefona
- tel. 01/4829119, 4829392, 4876301, e-mail: pravnik@uir-zagreb.hr

### Klub invalida rada (ulaz sa dvorišne strane) :

- od ponedjeljka do petka, od 08,00-20,00 sati
- tel. 01/4876294, e-mail: klub@uir-zagreb.hr



Novi **POPUSTI** za članove UIR Zagreba !

Svaki član UIR Zagreba, uz predocjenje važeće članske knjižice, može ostvariti **popust u visini od 10% na sve proizvode i usluge tvrtke Egeria**, a svakom kupnjom ostvaruje se i pravo na **besplatan savjet ili mišljenje specijalista** u slučaju akutnih stanja. Specijalisti koji su u tom slučaju na raspolaganju su: dr. opće prakse, neurolog, otorinolaringolog, ortoped, fizijatar, internist i psihijatar.

Svaki član UIR Zagreba može se obratiti za pomoć oko rješavanja doznaka, prijevoza u poslovnice Egerie u slučaju uzimanja otisaka ili tome sličnih radnji dok medicinska sestra, stručnjakinja za VAT terapiju, specijalizirana za područje tretiranja i liječenja akutnih i kroničnih rana, omogućava besplatno tretiranje uz prethodni dogovor tretmana, ukoliko za tretiranjem postoji potreba.



## E-MAIL, WEB, FACEBOOK

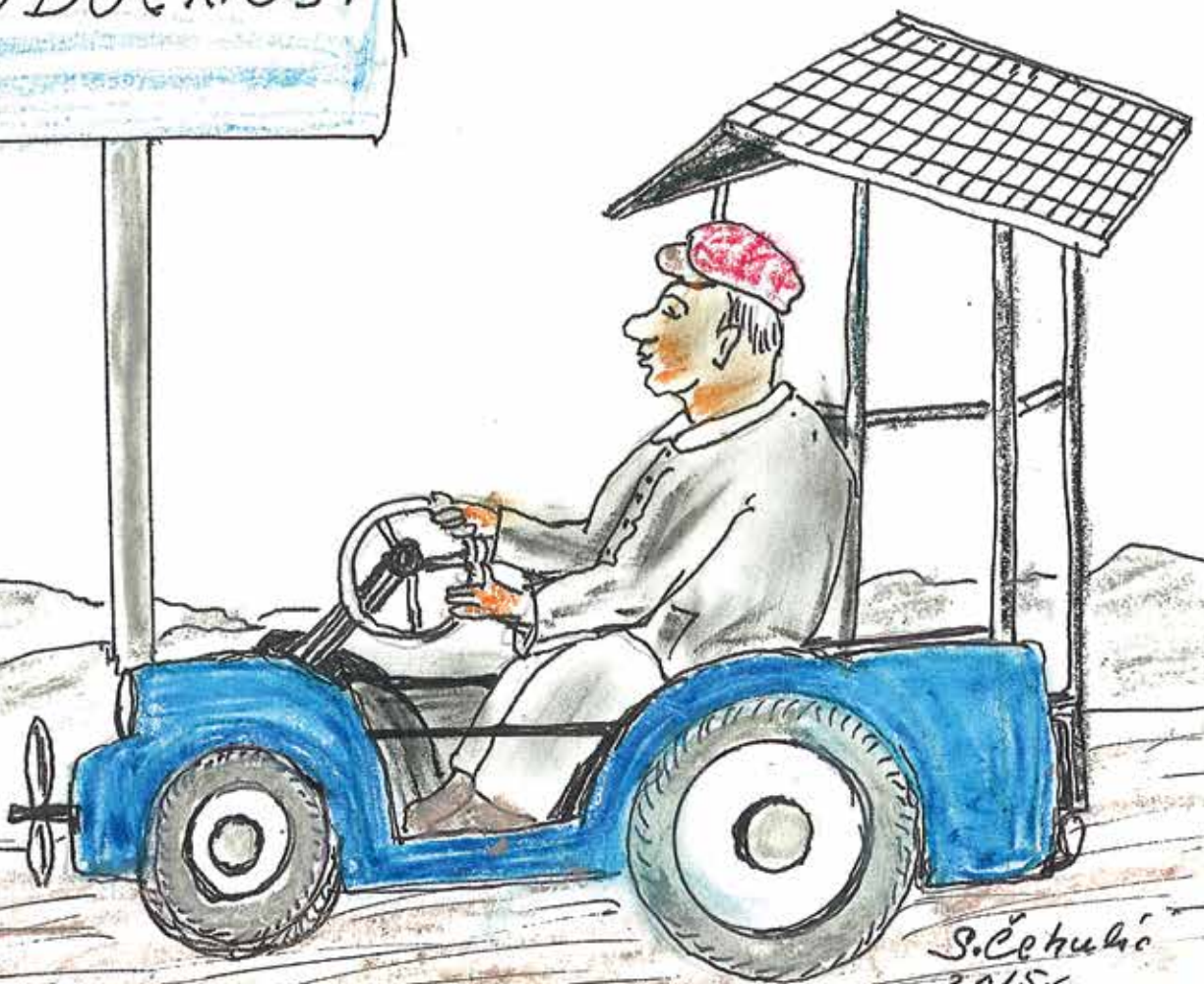
Sve zainteresirane članove **redovito obavještavamo putem e-maila** o raznim aktivnostima i događanjima te eventualnim zakonskim promjenama. Da biste se i vi uključili u to primanje obavijesti, **POZIVAMO** vas da nam dostavite svoju e-mail adresu (osobno, putem telefona ili e-maila).

Aktualne informacije redovito se objavljuju i na **službenoj mrežnoj stranici UIR Zagreba**: [www.uir-zagreb.hr](http://www.uir-zagreb.hr) **te Facebook profilu**: <http://www.facebook.com/UdrugainvalidaRadaZagreba> što možete pratiti svi, neovisno o članstvu u UIR Zagreba.





PUT U  
BUDUĆNOST



S. Čekulić  
2015

buduće vozilo  
za osobe  
s invaliditetom