

Mirolamo

LIPANJ 2015

BROJ 38



**NA KRILIMA
UTRKE**

**TOP 18 VJEŽBI
SAMO ZA TEBE**

**KRAKOW DRAGULJ
PREKRASNOG SJAJA**

**PROJEKTOR POČEO
PROJICIRATI**

TKO NAS FINANCIRA?



SAZNAJTE VIŠE
www.hupt.hr



Aktivno kroz dan

Otkrijte nove mogućnosti bavljenja sportom!
 Predstavljamo novu liniju kolica za aktivne korisnike Invader te seriju bicikla na ručni pogon.
 Invader kolica čvrstog okvira dolaze u varijantama za košarku (**Invader Basketball**) te ragbi (**Invader Rugby**).
 Osim standardnog bicikla na ručni pogon (**Handbike a-mano**) dostupna je i varijanta s baterijom (**Handbike e-mano**).





18

Fotografi

Tijekom Wings for Life svjetske utrke snimljen je čitav niz odličnih fotografija koje su sve zapravo umjetničke.

Dragi članovi, suradnici i svi čitatelji,

Pred nama je ljeto i novi magazin HUPT-a „Mi rolamo“. Dok pripremamo magazin, u organiziranju smo Radnog vikenda, Skupštine, pisanju izvješća za dva programa i prijave na natječaj. Od izdavanja zadnjeg broja ponovno su pokrenute aktivnosti na pripremi Zakona o inkluzivnom dodatku, započeo je rad Zavoda za vještačenje profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom, stupio je na snagu novi Zakon o udrugama. Posjetili smo udrugu Loco-Moto, udrugu osoba s invaliditetom u Slavonskom Brodu. Cilj posjeta bio je osnažiti osobe s paraplegijom ili tetraplegijom iz Istočne Slavonije za organiziranje lokalne udruge. Prema našoj evidenciji i evidenciji u udruzi Loco-Moto na području Slavonsko-brodske županije ima dosta osoba sa spinalnim ozljedama. Pitanje je, žele li se i koliko njih angažirati za osnivanje udruge na tom području. Unatoč tomu što je udruga Loco-Moto među udrugama osoba s invaliditetom koje rade vrlo vrijedno i s vidljivim rezultatima, ipak smatramo da bi posebna udruga doprinijela da se u ovoj lokalnoj zajednici pokrenu pojedina pitanja koja su vrlo specifična za osobe sa spinalnim ozljedama, posebno u dijelu zdravstvene skrbi, a uvjereni smo i pitanja obrazovanja i zapošljavanja. Posebno značajnim smatram natječaj „Širenje usluge osobne asistencije za osobe s invaliditetom“ (2.3.5), u okviru ESF Operativnog programa Razvoj ljudskih potencijala 2007.- 2013. U okviru tog natječaja HUPT je prijavio 14 novih članova za osobnu asistenciju. Prema informacijama koje imamo, u prosincu bi trebao ići novi natječaj za osobnu asistenciju osobama koje samostalno ne mogu udovoljavati osnovnim životnim potrebama. Uključili smo se također u izradu novog Pravilnika o uvjetima i načinu ostvarivanja prava iz obveznog zdravstvenog osiguranja na bolničku medicinsku rehabilitaciju i fizikalnu terapiju u kući. Program „Projektor“ provodi se predviđenom dinamikom. Uglavnom, posla ima toliko da smo već pomalo umorni i radujemo se dok iščekujemo ljetni odmor. Želimo Vama ugodno ljeto u prikupljanju snage za aktivnosti koje nas čekaju početkom jeseni!



Vaša
Manda Knežević

Financijski
podržava



Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva

Tiskanje ove publikacije omogućeno je financijskom podrškom Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost autora i nužno ne izražava stajalište Nacionalne zaklade.



28

Na krilima utrke

I ovog svibnja u Zadru bilo je veselo, čak deset HUPT-ovih članova se odvažilo trčati s 4000 trkača iz cijele Hrvatske, koliko ih je krenulo 3. svibnja sa starta u Zadru ispred Svetog Donata.

Sadržaj

- 5 Tko je surađivao na ovom broju
- 6 Gdje smo bili?
- 9 Što smo radili?
- 11 Tko nas financira?
- 16 I Brođani zarolali
- 18 Fotografi
- 20 Projektor počeo projicirati
- 24 Kakav je tvoj računalni IQ
- 28 Na krilima utrke
- 32 Josip Friščić - samozapošljavanje
- 34 Top 18 vježbi samo za tebe
- 41 Događanja
- 42 Tehnologija
- 44 Krakow dragulj prekrasnog sjaja
- 48 Lice s naslovnice
- 49 Posjetite li Brno
- 51 Razbij brigu, skoncentriraj se na igru
- 52 Knjigom po kotačima
- 53 Kolicaška filmoteka
- 54 Kakvih sve pomagala ima – otkrijte s nama



24

Kakav je tvoj računalni IQ?

Iako si uvjeren(a) da si svjetski računalni ekspert kad ste u pitanju tvoj laptop i ti možda baš nisi sasvim u pravu.



20

Projektor počeo projicirati

I tako smo predzadnji vikend u svibnju još jedanput okupili projektorovce mlade i nadobudne željne učenja o poduzetništvu i novih projektnih iskustava. .



44

Krakow dragulj prekrasnog sjaja

Krakow je iskoristio svoje turističke šanse uz predivnu i bogatu „klasičnu“ povijesnu baštinu turistima nudi Schindlerovu turu-posjet Židovskom četvrti...



49

Posjetite li Brno

Posjetite li drugi najveći grad u Češkoj - nećete ostati razočarani

Tko je **surađivao** na ovom broju



**Ivan
Strugar**

Piše recenzije igara, pokušajući ih odigrati što više, tako da je vama lakše odabrati.



**Janko
Ehrlich Zdvořák**

Piše notice s putovanja i gleda filmove za vas. Dopadalo se to vama ili ne...



**Silvija
Brkić-Midžić**

Lektorirajući tekstove za Mi rolamo, naučila sam mnogo o životu OSI. Super mi je rolati s vama!

Impresum



Mi Rolamo

Izdavač:

Udruga HUPT,
Vladimira Varićaka 20
tel: 01 38 31 195
fax: 01 36 48 582
email: hupt@hupt.hr
web: www.hupt.hr

Glavna urednica:

Manda Knežević

Izvršna urednica:

Milijana Kastratović

Redakcija:

Martina Jakopović,
Manda Knežević,
Milijana Kastratović,
Davor Krog, Janko
Ehrlich Zdvořák, Silvija
Brkić Midžić, Kate Stijačić,
Ivan Strugar

Marketing:

Martina Jakopović

Grafička priprema:

Davor Krog

Uredništvo:

mirolamo@hupt.hr



**Martina
Jakopović**

Pisala za rubrike *Pomagala* i *Najava događanja*. Također zadužena za marketing i oglašavanje.



**Davor
Krog**

Zadužen za grafičko oblikovanje časopisa, što drugi zamisle on ostvaruje.



**Tvoje
Ime**

Želiš li i ti surađivati, javi se na na mail mirolamo@hupt.hr

Gdje smo bili?

(od zime do ljeta)



Studeni/prosinac

ZNATE LI BITI POTROŠAČ?

Biti potrošač nije mala stvar - tako barem misle u Udruzi za demokratsko društvo koja se posebno pozabavila zaštitom okoliša, potrošača i zdravlja te sigurnosti hrane. Ipak su nam osnovne ljudske potrebe zrak koji udišemo, voda koju pijemo, hrana kojom se hranimo te zdravlje koje toliko cijenimo na prvome mjestu. Složit ćete se – zar ne? Namjera je ove udruge (pa tako i na okupljanju u Novinarskom domu kojem smo se pridružili) upoznati javnost s europskim politikama iz područja zaštite okoliša, potrošača i zdravlja te sigurnost hrane - te ukazati na to da one nisu isključivo samo gomila nerazumljivih propisa, već prilika da se svi upoznamo s našim pravima (i obvezama) te stvaramo dalje nove okvire zajedničkog pravnog djelovanja. Europske politike nisu nipošto gotova stvar, već su tu radi nas. Riječ je dakako o projektu EU „Podizanje svijesti o pravima i obvezama povezanim s EU građanstvom na specifičnim područjima EU politika: zaštite potrošača, okoliša i zdravlja, te sigurnosti hrane“ koji je trajao od 29. lipnja 2013. do 28. prosinca 2014. godine. U okviru ovog projekta osnovana je mini redakcija, snimali su se prilozi za HRT, te se emitirala kontakt emisija *Eurosfera - nove prilike* na Hrvatskom katoličkom radiju, te radijske emisije na 15 lokalnih radiopostaja. Uspostavljeno je partnerstvo i suradnja različitih elektronskih medija, izrađena je *web stranica*, *mailing lista novinara*, tiskana edukativna brošura i postavljeni su info-štanovi. Također, UDD - Udruga za demokratsko društvo djeluje već 20 godina te provodi projekte na području demokratizacije društva kroz edukaciju i podizanje svijesti građanstva.



Sredina svibnja

ŽENE, ŽENE, ŽENE NA 1. OSI KONFERENCIJI

I to se dogodilo. Prva konferencija žena s invaliditetom sredinom svibnja u našem glavnom gradu. Ideja organizatora (SOIH-a, SOIH Mreže žena s invaliditetom, a pod pokroviteljstvom Ministarstva socijalne politike i mladih) bila je okupiti aktivistice žene s invaliditetom te zajednički izraditi platformu SOIH-a - Mreže žena s invaliditetom. Istodobno, upoznati ih položajem žena s invaliditetom u RH-koristeći rezultate istraživanja upravo provedenog u RH (Gordana Jurčević, predsjednica SOIH-a Mreže žena s invaliditetom). Skupu je nazočila i prvobraniteljica za OSI Anka Slonjšak, izlažući o izazovima u politici i javnom djelovanju, a bilo je riječi i o zakonskoj regulativi i strateškim dokumentima (Martin Jelačić, stručni suradnik SOIH-a), te o izazovima majčinstva (Branka Mrzić Jagatić, Udruga Roda - Roditelji u akciji). Na 6 istodobnih radionica grupno se radilo na različitim temama prva se bavila političkim i javnim djelovanjem, druga obrazovanjem i zapošljavanjem žena s invaliditetom, treća nasiljem nad ženama s invaliditetom, četvrta ženama s invaliditetom u ruralnim sredinama, peta zdravstvom i ženama s invaliditetom i posljednja dostupnošću i pristupačnošću.



Početak svibnja

DANI OTVORENIH VRATA

Ako vas zanima koja bi vam invalidska kolica najbolje pristajala, te koristite li pravilno svoja invalidska kolica, baš kao i što sve novo ima u *Otto Bock* asortimanu, mogli ste otkriti tijekom *Dana otvorenih vrata* na hrvatskoj adresi Otta Bocka u Sv. Nedjelji.

Svima dobro znana tvrtka *Otto Bock* veliki proizvođač proteza i invalidskih kolica koja se iz matičnog njemačkog grada Duderstadta proširila u 43 zemlje na svim svjetskim kontinentima. Ovaj je koncern vlasnik 10 tvornica i znanstvenoistraživačkih laboratorija.

Da podsjetimo, *Otto Bock* je vodeća svjetska tvrtka za razvoj i proizvodnju ortopedskih pomagala: proteza i ortoza, invalidskih kolica i materijala. Kao ponuđač cjelovitih rješenja te inovator u vrlo zahtjevnom području individualnih pomagala *Otto Bock* je odavno postao vrlo prestižno ime za donedavna gotovo nemoguće kad su proteze primjerice u pitanju. Danas, zahvaljujući inovacijama ove tvrtke, osobe s invaliditetom mogu se primjerice ravnopravno sa svim drugim sportašima baviti sportom. *Otto Bock* proizvodi i ortoze, ortopedske uloške pa i steznike za kralježnicu, steznike za koljeno, skočni zglobovi i sve ostale dijelove lokomotornog sustava.

Stalnim ulaganjem u razvoj i istraživanje *Otto Bock* može potvrditi vrhunsku kvalitetu svojih proizvoda različitim certifikatima kvalitete, među ostalim ISO 9001, ISO 13485 i Öko-Tex. Svi proizvodi nose i CE oznake.



Druga polovica svibnja

SPINALCI POSTALI "GRAĐANI NEBA"

Zahvaljujući akciji francuske udruge za OSI „Građani neba” – „Les Citoyens du Ciel” i Hrvatskog saveza udruga tjelesnih invalida – HSUTI, troje naših članova je iz ptičje perspektive vidjelo Zagreb. Riječ je o udruzi volontera i aktivista iz francuskog grada Toulousea koji organiziraju besplatne letove za djecu s poteškoćama u razvoju i mlade. Namjera im je tako pomoći pomaknuti granice za osobe koje zbog invaliditeta možda misle da nemaju pravo na snove i strasti. No, nakon vožnje beskrajnim nebeskim plavetnilom zasigurno promijene mišljenje. Turneja letova organizirana je sredinom i krajem svibnja u Zagrebu, Zadru, Sinju te u Puli i Vrsaru.

Pitate se tko su sretnici u kolicima koji su imali prilike letjeti - naši članovi Tomislav Habjanec, Slaven Škrobot i Laura Lovošević. Letenje u lakim sportskim letjelicama organizirano je na sportskom aerodromu Lučko. Istodobno, „Građani neba” bave se organiziranjem letova za djecu i mlade pa zatim ovakvih međunarodnih „turneja” i naposljetku tečajeva letenja unutar kojih tijekom 6 mjeseci mladi polaznici uče o letenju, navigaciji, mehanici, logistici i slično Sve samo s jednom namjerom; da ojačaju samopouzdanje svojih korisnika kako bi i sami shvatili da mogu (ako to žele) pomaknuti planine.



Kraj svibnja

BRNO UGOSTILO ESCIF-OV KONGRES

Janko Ehrlich-Zdvořák

Od 20. do 22. svibnja u Brnu u Češkoj Republici je održana jubilarna, deseta po redu, konferencija Europske federacije spinalno ozlijeđenih (ESCIF) – ovaj put s temom Zapošljavanje nakon spinalne ozljede. Predstavnici iz 18 zemalja te gost iz Indije, kao i više stručnjaka s područja rehabilitacije i zapošljavanja održali su niz predavanja i/ili vodili panel-diskusije prilikom kojih su se razvile kvalitetne rasprave u kojima su se čula iskustva iz zemalja-članica ESCIF-a o temi koja je očito prilično bolna za ovu vrstu populacije, budući problemi postoje svugdje – makar postoci zaposlenih osoba s invaliditetom jako variraju od preko 50% u Švedskoj i Nizozemskoj do zemalja u kojima je zaposlena osoba s invaliditetom više iznimka nego pravilo.

Kad se govori o zaposlenosti, tada se statistički misli na bilo kakav plaćeni posao – dakle i puno radno vrijeme i ono skraćeno pa i honorarni posao. No, jedan od izlagatelja je pravilno postavio pitanje: „Zašto radimo?“ i pri tom dao odgovor koji u biti odražava i stav sir Ludwiga Guttmana, oca rehabilitacije: „Osoba je rehabilitirana kad počne plaćati porez“ – dakle, kad (ponovno) stekne svoje samopoštovanje kao aktivni činilac društva. Zaposlenje, jasno, omogućava imanje novca, ali je i važan element interakcija s kolegama i suradnicima – zato je i naglašena potreba većeg uključivanja osoba s invaliditetom u rad na radnom mjestu, ne toliko iz vlastitog doma.

Ipak, svugdje postoji problem motivacije – kako dobiti osobu da radi. Do nedavno, gotovo sve vlade su više-manje gurale taj problem pod tepih i rješavale problem davajući kakve-takve dodatke, pomoći i mirovine, što je sve rezultiralo općom pasivnošću osoba s invaliditetom i njihovom ovisnošću o socijalni i posljedično – isključenjem iz općeg društvenog života. Sad se ta klima mijenja i koliko se vidi iz primjera zemalja gdje se politika promijenila pred više godina (čak i s priličnim smanjenjem socijalnih davanja), proces neće ići baš brzo i bez otpora. Ni zakonski propisi i kvotno zapošljavanje ne prolaze bez problema, već je potrebno temeljito i strpljivo raditi na općem osvještavanju osoba s invaliditetom kao (budućih) zaposlenika, managementa u poduzećima kao onih koji zapošljaju, ali i društva kao takovog, kako bi svi shvatili kako je rad nešto normalno i pošteno za sve bez obzira bio netko osoba s invaliditetom ili ne.

Istaknuto je kako se države moraju još više uključiti i putem donošenja strategija za aktivno zapošljavanje i antidiskriminacijskih akata, a obveza medija je pratiti pozitivnu praksu, a prestati tretirati – u ovom slučaju zaposlenu osobu s invaliditetom – kao „heroja“ ili „žrtvu nesreće“.

Naglašeno je kako je osobe sa spinalnom ozljedom iznimno važno odmah u početku rehabilitacije motivirati primjerima dobre prakse na nastavak školovanja i rada i naročito je tu istaknuta uloga peer counsellinga. Svi su se složili kako su nakon izlaska s primarne rehabilitacije osobe sa spinalnom ozljedom sposobne školovati se, raditi i time raditi na svom zadovoljstvu.

Što smo radili?



SOZ IDE DALJE

Spinalne ozljede Zagreb održale su sredinom svibnja 4. po redu skupštinu. Bila je to prilika za predstavljanje dosadašnjih postignuća udruge, podnošenje izvješća te predstavljanje plana i programa za 2016. godinu. Također, nazočni su upoznati s izmjenama dosadašnjeg Zakona o udrugama, zbog čega se prema riječima Janka Ehrlicha-Zdvořaka, predsjednika SOZ-a, i sve udruge trebaju s njime „uskладiti“, pa tako i SOZ. Uz obvezu donošenja novog plana i programa, najveća je novina imenovanje tzv. likvidatora kojega ovlašćuje skupština, a zadužen je u slučaju likvidacije udruge provesti taj postupak. Ipak, još uvijek podzakonski akti nisu doneseni i još uvijek postoje različita tumačenja nadležnih (ovog zakona) počevši od Ministarstava preko lokalne uprave pa sve do Porezne uprave.

Istodobno, SOZ provodi dva projekta. Prvi je Osobni asistent za osobe s najvišim stupnjem i vrstom invaliditeta, financiran od Ministarstva socijalne politike i mladih unutar kojega SOZ zapošljava 18 OA, te provodi ovaj projekt već 8 godina. Drugi projekt je *peer counselling* koji SOZ pionirski provodi ne samo u našoj zemlji već djeluje kao predvodnik te inicijative i u cijeloj Europi. Riječ je o podršci iz iskustva, gdje *peer savjetnik* s dugogodišnjim stažem u invalidskim kolicima prenosi svoje iskustvo novoozlijeđenima. Tijekom 2013. godine SOZ je provodio s 95 korisnika, a tijekom 2014. godine sa 71 korisnikom *peer savjetovanje* (koje se provodi u središnjem mjestu za rehabilitaciju spinalno ozlijeđenih - Varaždinskim Toplicama).



SESTRA MIRA U HUPT-U

Po svoju nagradu za 15 godina rada HUPT-a, doduše sa zakašnjenjem, došla je i sestra Mira. Čuvena glavna medicinska sestra sa spinalcima dobro znanog odjela u Traumatološkoj bolnici u Draškovićevoj rukovođenog primarijusom Zvonkom Kejlom. Uvijek rado viđena gošća i uvijek prezauzeta, došla je po svoju slatku zahvalnicu dizajniranu samo za HUPT-ovih 15 godina. Da podsjetimo prošle je godine HUPT obilježio svojih 15. godina, te je prigodnom svečanošću na Zagrebačkom vidikovcu/Zagreb Eyeu okupio sve koji su doprinijeli ovom jubileju. Sestra Mira poznata po svom zalaganju, stručnosti i autoritetu (zajedno s drugim liječnicima i medicinskim sestrama spinalnog odjela u Traumatološkoj bolnici) posjetila nas je naknadno - ali za nju u HUPT-u nije nikad prekasno!

2015. godine

Osobnih asistenata



61

Korisnika osobnih asistenata



61

Broj odrađenih sati asistenture



58 560

2009. godine

Osobnih asistenata



34

Korisnika osobnih asistenata



34

Broj odrađenih sati asistenture



32 640

2006. godine

Osobnih asistenata



10

Korisnika osobnih asistenata



10

Broj odrađenih sati asistenture



9 600

50 % kvaliteta života se popravila

*podaci vrijedi za HUPT, svih 6 udruga članica projekt Osobnia asistencija za osobe s najtežom vrstom i stupnjem invaliditeta od 2006.-2015. godine

Donator:



Ministarstvo socijalne politike i mladih

Tko nas financira?

Sve o Nacionalnoj zakladi

Uvijek nekako krećemo od projekata, a rijetko se zapitamo tko zapravo daje sredstva da se ti isti projekti provode. Novac ne pada s neba, već ga je potrebno "zaslužiti", u našem slučaju projektom opravdati. Tko su najvažniji financijeri udruga u našoj zemlji?

Odgovor je jednostavan - Nacionalna zaklada za razvoj civilnog društva drži visoko prvo mjesto. Ovaj se donator bavi promicanjem i razvojem civilnoga društva u Republici Hrvatskoj. Stoga, Zaklada pruža stručnu i financijsku potporu programima koji potiču održivost neprofitnog sektora, međusektorsku suradnju, građanske inicijative, filantropiju, volonterstvo, koji unapređuju demokratske institucije društva itd....

Zašto zaklada?

Zakladama se proteklih godina širom Europe počinje pridavati sve

veća pozornost. Zahvaljujući njihovu potencijalu katalizatora društvenih promjena, sve češće zauzimaju središnje mjesto u raspravama o reformama politike u nizu ključnih područja, od obrazovanja, istraživanja i kulture do zaštite okoliša, gospodarske, socijalne i druge politike. S obzirom na svoje prihode (sredstva državnoga proračuna, osigurana na posebnoj poziciji Ureda za udruge, prihodi od igara na sreću i nagradnih igara, druge donacije domaćih i stranih fizičkih i pravnih osoba, te prihodi od vlastite djelatnosti), Nacionalna zaklada svrstava se u kategoriju javnih

mješovitih zaklada (kombinacija operativne zaklade i zaklade koja dodjeljuje financijske potpore).

5 činjenica koje ne znaš o Nacionalnoj zakladi

1. zaklade su neizostavan čimbenik aktivnoga civilnoga društva.
2. Nacionalnu zakladu osnovala je Republika Hrvatska posebnim Zakonom usvojenim u Hrvatskom saboru 16. listopada 2003. godine.
3. Nacionalna zaklada surađuje s javnim sektorom, preko poslovnog sektora pa do organizacija civilnoga društva.
4. Misija Nacionalne zaklade je promicanje i potpora razvoju civilnoga društva u Republici Hrvatskoj.
5. Vizija: Nacionalna zaklada svojim djelovanjem teži ostvarenju aktivnoga građanstva u razvoju modernoga, demokratskog i uključivog društva u Republici Hrvatskoj.



Cvjetana Plavša Matić upraviteljica Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva tijekom sastanka sa savezima OSI u Opatiji



Kako se financira Nacionalna zaklada?

Nacionalna zaklada se financira iz sredstava državnoga proračuna, osiguranih na posebnoj poziciji Ureda za udruge, iz dijela prihoda od igara na sreću i nagradnih igara, te od osnovne imovine, donacija i ostalih prihoda, sukladno s člankom 16. Zakona o zakladama i fondacijama.

Tko upravlja Nacionalnom zakladom?

Upravni odbor i upraviteljica. Upravni odbor ima 9 članova i članica, od kojih su tri predstavnika(-ce) tijela državne uprave (Ministarstva financija, Ministarstva europskih integracija i Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa), jedan predstavnik(-ca) jedinica lokalne i područne (regionalne) samouprave i pet predstavnika(-ca) organizacija i stručnjaka za razvoj civilnoga društva.

Što želi postići Nacionalna zaklada svojim djelovanjem?

Želi potaknuti građanstvo na aktiviranje, uključivanje i sudjelovanje u razvoju lokalne zajednice, izgradnju kapaciteta civilnog društva za sudjelovanje u društvenom razvoju baš kao i razvoj međusektorske suradnje i suradnje između organizacija civilnoga društva - povećanje javnog utjecaja i vidljivosti aktivnosti organizacija civilnoga društva, podršku društvenim inovacijama i zapošljavanju u neprofitnom sektoru. Vrijednosti na kojima počiva vizija Nacionalne zaklade i njenih ciljeva su: poštivanje ljudskih prava, javnost djelovanja, odgovornost svih (su)dionika razvoja zajednice, suradnja i dijalog svih (su)dionika razvoja zajednice, informiranost, tolerancija i uvažavanje raznolikosti te nenasilje.

Prijedlog HUPT-u i još 12 saveza da postanu Centri znanja...

Što su Centri znanja?

U razvojnu suradnju u području centara znanja za društveni razvoj Nacionalna zaklada uključuje organizacije civilnoga društva s kojima je surađivala i/ili pružala im financijsku podršku tijekom protekloga jednog ili dvaju četverogodišnjih razdoblja djelovanja Nacionalne zaklade. One su pak dokazale kvalitetu i profiliranost svog djelovanja kroz institucionalni, organizacijski i programski razvoj, visoku razinu umreženosti u svom području djelovanja i/ili uključivanja volontera i građana/građanki u svoje djelovanje, stručnost kroz provedena istraživanja te kvalitetne modele prijenosa znanja u Republici Hrvatskoj i kroz međunarodnu razvojnu pomoć.

Što to rade Centri znanja?

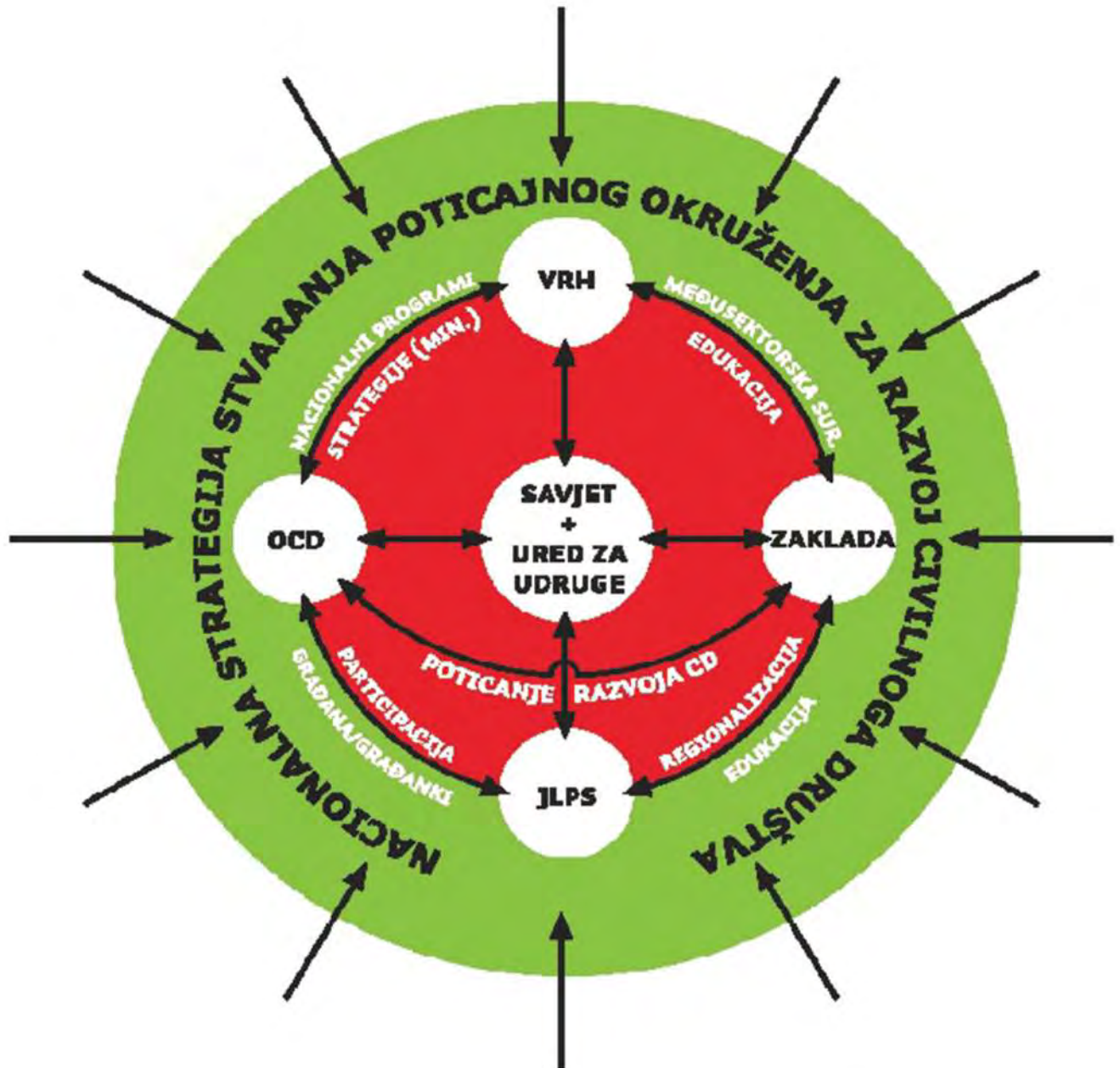
Djeluju kao svojevrsne *think-do-tank* organizacije koje provode: istraživanja i analize javnih politika iz područja djelovanja, prijenos specifičnih znanja u Republici Hrvatskoj i u zemljama jugoistočne Europe, razvoj društvenih potencijala te zagovaranje pozitivnih društvenih promjena. Nacionalna zaklada će kontinuirano pratiti razvoj potencijala i mogućnosti svih organizacija civilnoga društva korisnica njenih

višegodišnjih oblika podrške te kada se za to steknu uvjeti uključivati ih u program centara znanja za društveni razvoj temeljem prethodno provedenoga javnog postupka odabira.

Čime će se baviti Centar znanja za unapređenje kvalitete života osoba s invaliditetom?

Centar znanja za unapređenje kvalitete života OSI unutar kojeg

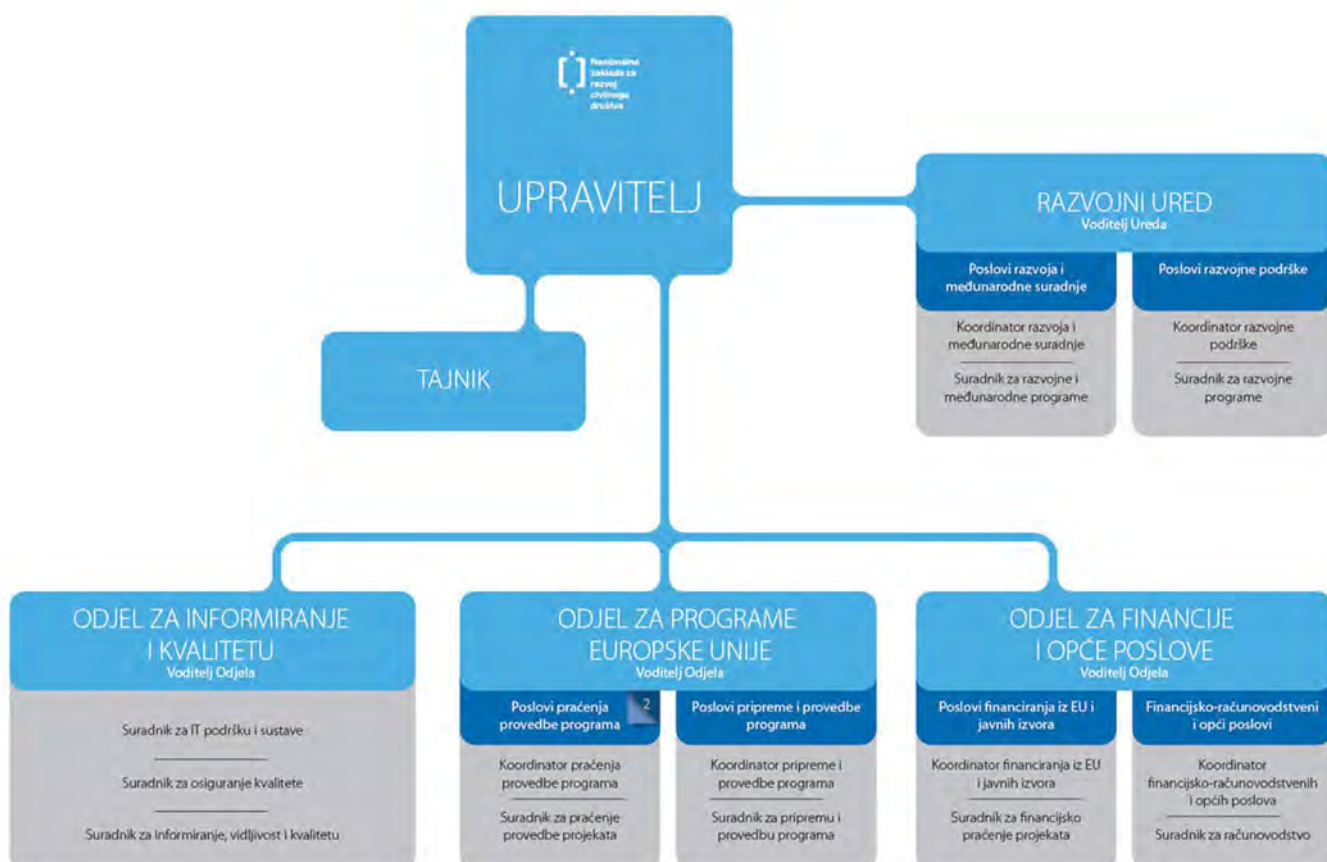
će djelovati 13 saveza osoba s invaliditetom, a među njima i HUPT imat će neke zajedničke aktivnosti, dok će svaki savez za sebe biti "nadležan" za svoju specijalnost (vrstu invaliditeta). Inače, Centri znanja za društveni razvoj (dosada su to postali GONG, Zagreb – Centar znanja u području građanskog aktivizma i izgradnje demokratskih institucija društva, **KUĆA LJUDSKIH PRAVA ZAGREB** – Centar znanja u području zaštite i promicanja

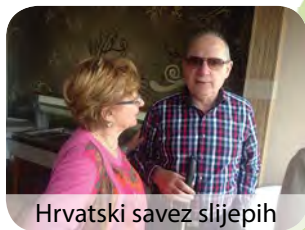


ljudskih prava, **MREŽA MLADIH HRVATSKE**, Zagreb – Centar znanja u području djelovanja mladih, **SAVEZ UDRUGA KLUBTURA**, Zagreb – Centar znanja u području nezavisne kulture, **UDRUGA MOST**, Split – Centar znanja u području društvene uključenosti (smanjenja siromaštva), **ZELENA AKCIJA**, Zagreb – Centar znanja u području zaštite okoliša, održivog razvoja i korištenja obnovljivih izvora energije, **ZELENA MREŽA AKTIVISTIČKIH GRUPA**, Dubrovnik – Centar znanja u području održivog življenja i razvoja permakulture.

Koliko traje program centara znanja?

Program centara znanja ugovara se na najmanje tri, a najviše pet godina s mogućnošću produženja razvojne suradnje u ovom području nakon provedenoga temeljnog vrjednovanja utjecaja uključenih organizacija na društveni razvoj Republike Hrvatske. Organizacije koje s Nacionalnom zakladom zaključe sporazume o razvojnoj suradnji u području centara znanja za društveni razvoj ne mogu ostvariti pravo na bilo koju drugu vrstu financijske podrške Nacionalne zaklade.





Hrvatski savez slijepih



Hrvatski savez udruga invalida rada



Hrvatski savez udruga osobe s mentalnom retardacijom



Hrvatski savez gluhoslijepih osoba Dodir



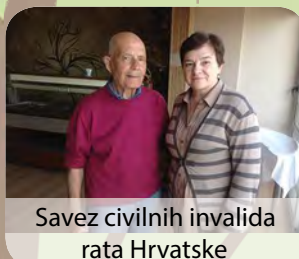
Savez društava multiple skleroze Hrvatske



Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara



Udruga za pomoć osobama s autizmom Hrvatske



Savez civilnih invalida rata Hrvatske



Hrvatski savez gluhih i nagluhih



Hrvatski savez udruga tjelesnih invalida



Savez društava distrofičara Hrvatske

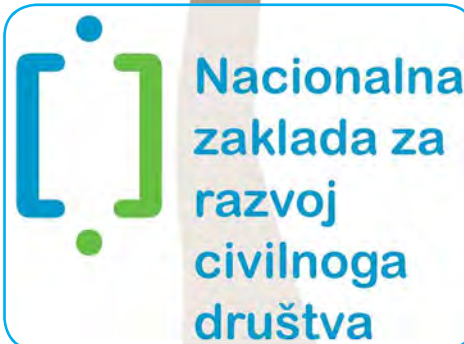


Hrvatski savez udruga cerebralne i dječje paralize



Zajednica saveza osoba s invaliditetom Hrvatske

Savezi udruga osoba s invaliditetom kojima je predložen ulazak u Centar znanja za unapređenje kvalitete života osoba s invaliditetom - Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva



1 Brođani zarolali

Odlučili smo pomladiti Zvezdicu. "Bi li želio biti urednik Zvezdice (godišnjak udruge Loco-moto)?" Pitanje mi je postavila Gordana Mišković, predsjednica udruge. Urednik? Svašta sam bio, ali urednik još nikada. Politolog sam po struci (politolog i par moždanih je loša kombinacija), tako da mi prodava-nje magle nije strano.

Moram razmisliti. Ipak, biti urednik stvar je prestiža. Me-nadžerski ugovor? "Volonterski, Vanja, Vlado će ti biti zamje-nik." Prihvatio sam bez razmišljanja zbog Vlade, naravno i tajnice. "Vanja, tu nema tajnice." Zvuči pošteno! Kod nas obećaju prvo tajnice, aute, bankovne kartice. Nakon par godina probudiš se u Remetincu. Ponuda je bila previše primamljiva jer sam ugovor mogao potpisati jedino na nekom zidu oko udruge (fiktivni).

Vlado je sličan lik meni, ali umjereniji anarhist od mene. Dotad smo pričali o sađenju nekih gredica.

Naravno, njemu su na pamet padale legalne kultu-re, a meni samo sađenje onih ilegalnih koje se puše i nadam se da će postati legalne.

On voli boćanje, ja šah. Problem je što on voli i šah. Zvezdicu smo odmah odlučili modernizirati vizualno i s tekstovima. Cilj je bio jasan: uključiti što više članova u kreiranje Zvezdice. Kako napisati ozbiljan tekst? Nama je to najveći problem, patimo od previše sarkazma, ali ne onog zlobnog, nego više onog smiješnog.

Marina Bionda: lektor broj 1,
zadatak: još nije utvrđen, dugo je
bila u toplicama

Marizela Vuković: žena, majka,
kraljica (sve rečeno)

Dora Bašić: predsjednica boćarskog klu-
ba Dan, zadatak: pisanje o obrazovanju,
voli biti suzdržana

Gordana Mišković - predsjednica i
osnivačica Udruge Loco-Moto, zadatak
nadziranje i savjeti koji su nam korisni

Višnja Varošić: kultura i intervjui

Danijela Uljatovski: lektor, zadatak:
slobodni novinar



Miljenko Smoje nam je nekako poveznica. Bilo bi malo previše od glasila za osobe sa invaliditetom napraviti novi Pomet. Kompromis je bio superinvalid (nakon mukotrpnih pregovora zaključili smo da je bolje osoba sa superinvaliditetom).

U to vrijeme u našu udrugu u Slavonski Brod je došla ekipa iz Zagreba s časopisom Mi rolamo. Naša reakcija je bila: "Vau, i mi bismo tako, ali nemamo pojma kako!" Možemo mi to sami, da oko 80% Zvezdice bude autorski rad naših članova. Redakcija nam se proširila. Ije, je, č i ć, đ i dž, sve nam je to došlo na isto. Za svaki slučaj izabrali smo dvije lektorice Danijelu i Marinu, i izabrali Vladu zamjenika za zapisničarku (hehe). Opet sam ostao bez tajnice. Anarhija je počela davati rezultate i uz

pokoji mobilizacijski proglas počeli su pristizati tekstovi od članova tima Zvezdice. U ludosti kod pisanja apsolutno nam se priključila Danijela.

Posebno se želim zahvaliti timu Zvezdice koji čine: Danijela, Dunja, Darko, Dora, Senka, Višnja, Vlado, Marina, Marizela, Karlo, Miho. Anarhija će na kraju ispasti najuzvišeni oblik reda, valjda.

Cilj koji smo postavili pred sebe, a i uspjeli ga ostvariti jest poticati kreativnost naših članova. Slijedeći cilj bi bio da izlazimo više puta godišnje, kao i da stvorimo jedan projekt koji će u budućnosti biti samoodrživ. Idemo naprijed polako, ali sigurno, još će nam netko ukrasti slogan za predizbornu kampanju.

Dunja Šimunović: sport, boćanje i intervjui...

Vanja Krnić: urednik (nisam inače ozbiljan kao na fotografiji)



Vladimir Juras: Supermen; zamjenik glavnog urednika, zadatak: biti neozbiljan

Na fotografiji nedostaju još tri člana redakcije:
Saša Kusanić: fotograf
Darko Francisković: ljubavna tematika
Karlo Plehandžić: pisanje o odrastanju


Fotografi



Tijekom Wings for Life svjetske utrke snimljen je čitav niz odličnih fotografija koje su sve zapravo umjetničke. Iako nisu snimane s tom namjerom, već s namjerom da se dokumentira događaj, vještom oku foto reportera nije promakla prilika da učine stvarnost gotovo savršenom ili barem malo drugačijom.

Fotograf **Anders Neuman** snimio je pobjednika Arona Andersona u Švedskoj na utrci WFL u Oelandu. Ovom majstorskom fotografijom, uspjelo mu je spojiti ljepotu krajolika sa savršenim svjetlom i dobrim trenutkom za portret natjecatelja.

Nadrealno neobičnu Braziliju (glavni grad Brazila, smješten u džungli, prepun arhitektonskih uradaka vrhunskih svjetskih arhitekata) dočarao je u još neobičnijem crno bijelom tonu fotograf **Fabio Piva**.



Španjolska pokrajna Castilla prekrasno snimljena objektivom fotografa **Alberta Lessmanna** tijekom WFL2 iz Madrida.



Lemawork Ketema snimljen u crno-bijeloj tehnici, spektakularan kao i uvijek. Snimka: **Philip Platzer**





I tako smo predzadnji vikend u svibnju još jedanput okupili *projektorovce* mlade i nadobudne, željne učenja o poduzetništvu i novih projektnih iskustava.

Projektor počeo projicirati

Baš kao i tijekom veljače, kad je *Projektor* odradio svoju prvu turu okupljanja i educiranja korisnika, i ovaj put najvažnije je bilo – učenje, s tom iznimkom što je trajalo „samo“ tri dana u komadu. Tri dana svladavanja tehnike pisanja projekta, sastavljanja troškovnika, i napokon pravi challenge. Kakav? Naši su *projektorovci* podijeljeni u tri skupine te su dobili i svoj prvi pravi projektni zadatak: uobličiti svoj projektni prijedlog u skladu s postavkama natječaja (jednog od aktualnih) te radeći timski oblikovati realan projekt prihvatljiv populaciji paraplegičara i tetraplegičara. I kako im je išlo? Sve u svemu, držali su se hrabro, nije lako uskladiti potrebe i mogućnosti, snove i stvarnost. Nije lako shvatiti što je potrebno učiniti prvo, a što je moguće ostaviti i za kasnije. I na kraju, nije lako cijelo vrijeme sebe motivirati i nalaziti razlog za još kvalitetniji i bolji rad. Naposljetku, svoje su projektne prijedloge svima predstavili (čitaj: drugim projektnim timovima), zajednički ih nadopunjujući i ispravljajući, a dobili su stručno

mišljenje komisije za ocjenjivanje te najstrožu i najozbiljniju moguću ocjenu „pravog“ stručnjaka za projekte. Svega toga ne bi bilo da ovaj projekt financijski ne podržava Ministarstvo socijalne politike i mladih. Također, ovo je program (trogodišnji projekt) za osobe od 18 do 50 godina, unutar kojega 14 korisnika, sve osoba s ozljedom kralježnične moždine, svladava osnove projektnog menadžmenta, javnog zagovaranja, poduzetništva, upravljanja kvalitetom, marketinga neprofitnih organizacija, izrade projektnih prijedloga i još mnogo toga. Sve bi im to trebalo pomoći da se osnaže i ohrabre za iniciranje i provedbu poduzetničkih ideja te da se umreže sa svim relevantnim stručnjacima i iskoriste ujedno i sve moguće poticaje, počevši od europske preko nacionalne do lokalne razine za zapošljavanje osoba s invaliditetom.

Partneri na projektu su Ekonomski fakultet u Zagrebu te Zavod za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom.

ŠTO KAŽU POLAZNICI

**Tatjana Savić, Zadar**

U ovoj turi bilo je više prakse, manje predavanja, o oblikovanju i realizaciji projekata. Ovo je dobar prijelaz iz obrazovanja u primjenu obrazovanja. Sami možemo procijeniti koliko smo dobili znanja, naravno da onima koji imaju predznanje to u ovom slučaju zlata vrijedi.

Zdravko Lakić, Rijeka

Dobili smo pojam o tome što su projekti, što je potrebno kako bi se projekt napisao. Treba prakse - toga najviše.

**Josip Friščić, Zagreb**

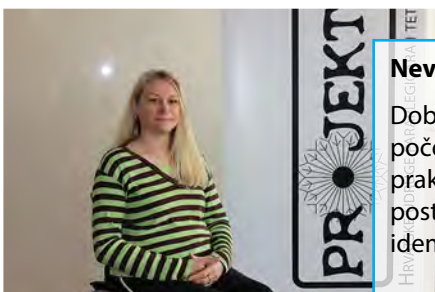
Ekipe je super, voditeljica *mijau*, to je to. I da, teško je biti kreativan više od 4 sata u komadu.

**Marina Bura, Šibenik**

Odlično, jako kvalitetno i edukativno obrađeno. Nadam se nastavku. Dosad nisam imala ozbiljnijih susreta s projektnim prijedlozima - sada imam.

**Ivan Strugar, Sesvete, Zagreb**

Super je *Projektor*, bilo mi je malo naporno, ali isplatilo se: naučio sam nove stvari i zainteresirao se za pisanje projekata. Prije mi se to nije činilo privlačnim, nisam se vidio u tome. Sada sam zainteresiran, odlučio sam više saznati i ovo je prvi korak ka tome.

**Nevena Majer Jager, Karlovac**

Dobro mi je, odlično, dobar nastavak proteklih 8 tjedana projekta. Na početku projekta bilo je općenitije, sada smo prešli na konkretnija i praktičnija znanja. Odgovara mi ovakav postupni ritam i prijenos znanja, postupno uvođenje u projektni menadžment. Mogu ga pratiti i što dalje idemo to više ima smisla znanje koje dobivamo.

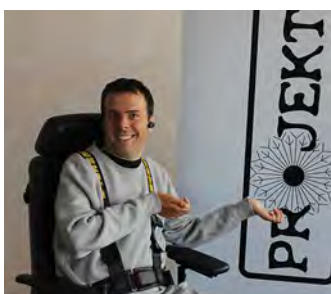


Marko Grbac, Rijeka

Lijepo, poučno i ugodno iskustvo. Imam predznanje, a ovdje sam dobio novo znanje, koje sam, nadam se, usvojio. Iz mog osobnog iskustva, kad ja radim na projektima, na pisanju projekata, radim s puno više napora. Uz pravo vodstvo, uz pravi tim to ide puno jednostavnije i pitkije.

Marijana Blažanović, Zagreb

U principu bilo mi je super jer smo radili na konkretnom primjeru, konkretnom projektu, dosta sam se uživala, trudila sam se dati što više ideja, super nam je bio tim. Zajedničkim snagama smo to sve napravili i dobili dobre ocijene od evaluatorice, organizacija sve pet i pohvale - vrlo korisno i ugodno proveden vikend.



Tomislav Salopek, Zagreb

Odlično, kako sam ja već imao ideju da krenem prema ekonomskoj priči, prvi dio projekta bio je usmjeren ka ekonomiji i menadžmentu, a već me tada zainteresiralo pisanje projekata. Ponajviše zahvaljujući predavačici Itani Bukovac. Prestalo mi je to biti odbojno, shvatio sam da tu ima dosta radosti nakon sve muke. Isto tako, odlična mi je bila Rebeka Danijela Vlahov s predavanjem o *time managementu* - vremenskom menadžmentu. Dobili smo u oba dijela projekta ne samo poslovna znanja, već i *know-how* kako postati dijelom projektnog tima, odnosno pisati projekte danas-sutra.

PROGRAM FINANCIRA:



Ministarstvo socijalne politike i mladih



ŠTO KAŽU PROVODITELJI PROGRAMA

**Roman Baštijan, voditelj programa /trogodišnjeg projekta Projektor**

Najvažnije je što smo veću grupu osoba s paraplegijom i tetraplegijom potakli i uključili da uče pisati projekte, te ih educirali i educirat ćemo ih o drugim vještinama kako bi njihovi poduzetnički snovi s vremenom postali stvarnost. Također, znanja o poticajima koje poslodavci mogu dobiti ukoliko zaposle osobu s invaliditetom, te o poticajima koje osoba s invaliditetom dobiva ukoliko se sama zaposli, baš kao i primjerice znanja o *time managementu* (upravljanju vremenom) primijenili smo pišući ove probne projektne prijedloge.

**Ivana Smrečki, Zagreb**

Zadovoljna sam s onim što sam dosad vidjela i sudjelovala. Sada imam drugačiju ulogu, više sam uključena, u organizaciju i tijek projekta. Vidim što je moja uloga, da sam pri ruci korisnicima koliko trebaju. Radujem se idućem ciklusu edukacija. Biti će ozbiljniji i teži, od jeseni idemo korak dalje.



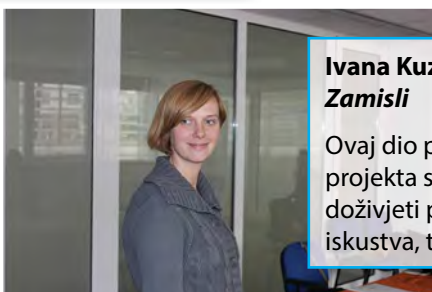
ŠTO KAŽU PREDAVAČI

Tatjana Varga, predavač pisanja projekata, HUPT

Dobri su, većina korisnika razumjela je sve što sam im predavala. Koliko će na tome raditi, vidjet ćemo. Neki od njih razumiju jako dobro, drugi će se morati malo više potruditi. Mislim da će biti jako dobri jednom kad se upuste u pisanje vlastitih projektih prijedloga i realizaciju vlastitih poduzetničkih ideja.

**Maja Dragojević, predavač pisanja projekata, udruga Zamisli**

Korisnici projekta su čista petica. Motivirani su, puni znanja i ideja. Sve skupa odlično ide, projekt koji su napravili je izvrstan, realan, provediv. Nadam se da će ga netko od njih i pokušati provesti u praksi.

**Ivana Kuzmanić, Zagreb, predavač pisanja projekata, udruga Zamisli**

Ovaj dio predavanja, posvećen je izradi natječaja, sudionici projekta se susreću sa samom projektom prijavom. Imaju prilike doživjeti proces prijave projekta, tako stječu svoja prva projektna iskustva, te mogu i reći da su pisali projekt.



Kakav je tvoj računalni IQ

Iako si uvjeren(a) da si svjetski računalni ekspert kad ste u pitanju tvoj laptop i ti – možda baš nisi sasvim u pravu. Vi ste si, kako bismo rekli, k'o prst i nokat, ali ipak, ako te malo izrešetamo pitanjima uobičajenima na tečajevima savladavanja znanja iz korištenja računala vidjet ćemo tvoju pravu IQ inteligenciju. Za tvoju informaciju: postoji ECDL diploma inače standard u korištenju računala u cijelom svijetu (13 milijuna ljudi u 150 država koji govore 41 jezik te 24.000 ispitnih centara).

1. Koji je od navedenih prijenosni digitalni uređaj?

- a) fiksni telefon
- b) stolno računalo (*desktop*)
- c) prijenosno računalo
- d) računalni monitor

2. Koji od slijedećih pojmova opisuje fizičke komponente računalnog sustava?

- a) *freeware*
- b) *hardware*
- c) *software*
- d) *everywhere*

3. Što od navedenoga može usporiti rad računala?

- a) istovremeno korištenje mobitela i prijenosnog računala
- b) korištenje *IPada* i *IPhonea* u isto vrijeme
- c) povećanje količine radne memorije (RAM-a)
- d) istovremeni rad s više aplikacija

4. Zaokruži točan odgovor...

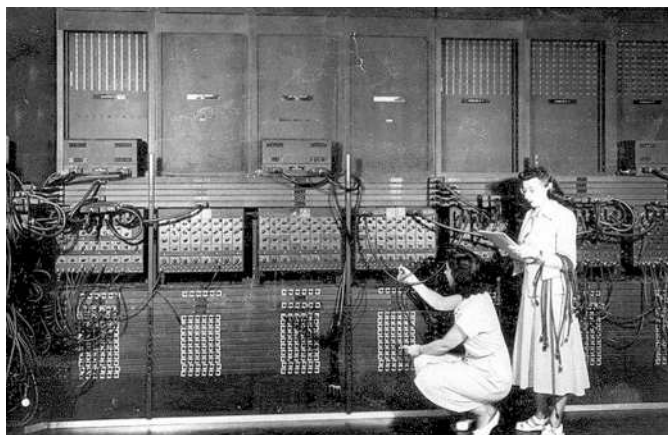
- a) kilobajt je veći od terabajta
- b) terabajt je manji od megabajta
- c) bajt je manji od bita
- d) kilobajt je manji od megabajta

5. Što označava skraćenica ICT?

- a) informacijska i komunikacijska tehnologija (*Information and Communication Technology*)
- b) informacije i kontrolu – bar to svi znaju
- c) internet i kako do kompjuterskih igrica bez suvišnih zašto
- d) internetska i računalna tehnologija (*Internet and Computer Technology*)

6. Što je RSS?

- a) to znači: razlog surfanja siguran
- b) to je video isječak koji se može pogledati na nekim *web* stranicama ako stisneš RSS ikonicu
- c) to je kad razmjenjujete *sms*-ove preko *Skypea*
- d) *web* format koji se koristi za *web* stranice koje se pak često osvježavaju, kao što su zapisi na *web* dnevnicima (blog), sažetci glavnih vijesti ili najave audio i video isječaka (*podcast*)



7. Što ne bi nikad smio/smjela činiti *online*?

- a) davati osobne podatke svima u brbljaonici – chatu
- b) upoznati se s osobom koju ste sreli *online* u krugu zajedničkih prijatelja
- c) čuvati osobni profil društvene mreže
- d) koristiti ime na netu koje vas ne može identificirati

8. Koji je primjer dobre prakse za korištenje računala?

- a) smanjiti svjetlo u blizini računala
- b) sjediti tako da ti je udobno

- c) uzimati kratke pauze daleko od računala
- d) tipkovnica se postavlja na stol ispod visine ručnog zgloba

9. Što je od navedenoga primjer dobre prakse pri preuzimanju datoteka?

- a) isključivanje antivirusnog softvera i uključivanje omiljene glazbe tijekom preuzimanja datoteka
- b) preuzimanje i odgovaranje na sve moguće *spamove* i druge nepoznate e-mail poruke
- c) uključivanje antivirusnog softvera i preuzimanje datoteka sa sigurnih mjesta
- d) preuzimanje datoteka samo s javnih *web* mjesta



10. Znaš li što je softver koji se koristi tijekom probnog razdoblja, ali ga treba platiti i registrirati za potpuno legalno korištenje?

- a) *shareware*
- b) *freeware*
- c) softver otvorenog koda (*Open source software*)
- d) softverski paket (*Software bundle*)

11. Koji uređaj štiti mrežu od vanjskih upada tako što zaustavlja i filtrira ulazni mrežni promet?

- a) vatrozid (*firewall*)
- b) čuvar podatka (*dataguard*)
- c) zaštitna rešetka (*fireguard*)
- d) zaštitnik podataka (*datashield*)

BODOVI:

1.	a) 0	b) 0	c) 1	d) 0
2.	a) 0	b) 1	c) 0	d) 0
3.	a) 0	b) 0	c) 0	d) 1
4.	a) 0	b) 0	c) 0	d) 1
5.	a) 1	b) 0	c) 0	d) 0
6.	a) 0	b) 0	c) 0	d) 1
7.	a) 1	b) 0	c) 0	d) 0
8.	a) 0	b) 0	c) 1	d) 0
9.	a) 0	b) 0	c) 1	d) 0
10.	a) 1	b) 0	c) 0	d) 0
11.	a) 1	b) 0	c) 0	d) 0

0 – 4 boda:



Pravi si kromanjonac kad je računalni IQ u pitanju. Tvoj laptop, tablet ili stolni komp imaju i još poneku drugu mogućnost korištenja osim "upali" i "ugasi". Ali kako bi ti to uopće i znao/zнала? Kad ti je dosta zavaliti se na krevet ili pred komp i dohvatiti prvu igricu za udrít' brigu na veselje! Možda da razmisliš, ako ništa drugo, da malo više kompjuterske pameti (čitaj: znanja) može značiti za tebe i deset puta bržu potragu za omiljenim sadržajima na netu. Ne možeš nas uvjeriti da je najniži mogući računalni IQ dovoljno dobar za tebe. Ako jest, nabavi si vremenski stroj i putuj u civilizacije gdje računala ne postoje – u svakom drugom slučaju ovo znanje ti je itekako potrebno!!!

5 – 8 bodova:

Možeš ti, nisi sasvim nepismen(a), s druge strane nisi ni dovoljno upućen(a) pa ti se događa da zapravo sve ono što bi ti moglo koristiti na tvom kompu niti ne znaš da postoji. Za tvoju informaciju, tvoj je računalni IQ kao u djeteta u osnovnoj školi. Šiju te klinci pametnjakovići i kompjuterski geekovi koji su si samo dali malo više truda i odvažili na tečaj ECDL-a. Pa te gledaju s visoka, jer oni znaju koristiti računalo, pa čak i programe kao Excel, a ti krele samo nastavi gledati na njih iz prikrajka – kad se ne znaš sam(a) pokrenuti!



9 – 11 bodova:



Tebi ovaj test ne treba. Očito si opako računalno inteligentan(tna), što je fakat super. Ipak, kad se već kočoperiš svojim geek performansama, možda da baciš svoje slatke oke oko sebe i otkriješ one manje IT inteligentne? Oni će vjerojatno biti do neba zahvalni ako im pomogneš oko poteškoća na koje nailaze radeći na svojim računalima. I da, ako si dobar/dobra na osnovnoj razini, možda da zagaziš na viši level ovog učenja i upišeš napredni ECDL – zlu ne trebalo?! Ipak, dužni smo ti čestitke – samo navali tako, car(ica) si s najvišim mogućim IT IQ-om!



Na krilima utrke

Grupa trkača, foto: Marijan Radović



I ovog svibnja u Zadru bilo je veselo, čak deset HUPT-ovih članova se odvažilo trčati s čak 4000 trkača iz cijele Hrvatske, koliko ih je krenulo 3. svibnja sa starta u Zadru ispred Svetog Donata. Pa evo kako su se proveli: najbolja je naša članica iz Zadra Tatjana Savić s istrčanih 22,13 km i osvojenim 322. mjestom. Čestitamo! Tu je i dr. Pavao Vlahek, svima znani specijalist fizijatar iz Varaždinskih Toplica, koji je osvojio 321. mjesto s pretrčanih 22,14 kilometara. I još jednom čestitamo. A kako su se držali naši drugi trkači u invalidskim kolicima?! Nevena Majer-Jager pretrčala je nevjerojatnih 8,39 km i tako se pozicionirala na 2542. mjesto, za njom idu na 2748. mjestu Milka Milinković sa 7,29 kilometara, te Željko Kladaušan s 5,84 kilometara na 2925. mjestu. Janko

Ehrlich Zdovrak je na 2954. mjestu s prijeđenih 5,64 km, Martina Jakopović na 2954. mjestu s prijeđenih 5,64 kilometara, pa Roman Baštijan na 2959. mjestu i prijeđenih 5,62 km. Božana Dejanović i Marijana Blažanović podijelile su 3033. mjesto i obje su prešle 4,78 kilometara. Ivana Smrečki je na 3039. mjestu, baš kao i Denis Marijon, a oboje su prešli 4,77 kilometara. Manda Knežević je na 3096. mjestu s prijeđenih 3,76 kilometara, dok je Davor Krog na 3136. mjestu sa prijeđenih 2,08 kilometara. Inače, ove godine na *Wings for Life* registrirano je 101.280 trkača, 155 nacija, u 35 zemalja, istrčano je 1.059.529 km i skupljeno je za istraživanje kralježične moždine 4,2 euro, sudjelovali su deseci tisuća volontera.



Medalje *Wings for Life* - za najbrže



Hrvatska pobjednica je rasplesana Nikolina Šustić s istrčanih 48,17 km; prozvana je i **najsretnijom nacionalnom pobjednicom**



Matija Grabrovečki s pretrčanih 57,36 km hrvatski je pobjednik u muškoj konkurenciji



Sjedinjene Američke Države - Santa Clarita, Kalifornija, priprema za utrku



Australci su trčali po mraku



Dragica Kladušan iskoristila je ovu priliku za svoj foto-safari

U Južnoj Africi ovako su se zagrijavali za utrku



Zajedništvo svih bilo je vrlo inspirativno



Danijel Balažić, predsjednik Udruge paraplegičara i tetraplegičara Osječko-baranjske županije sa suprugom Danijelom i nećacima poziraju na WFL-u



Hrvatska ekipa u Zadru prije početka utrke



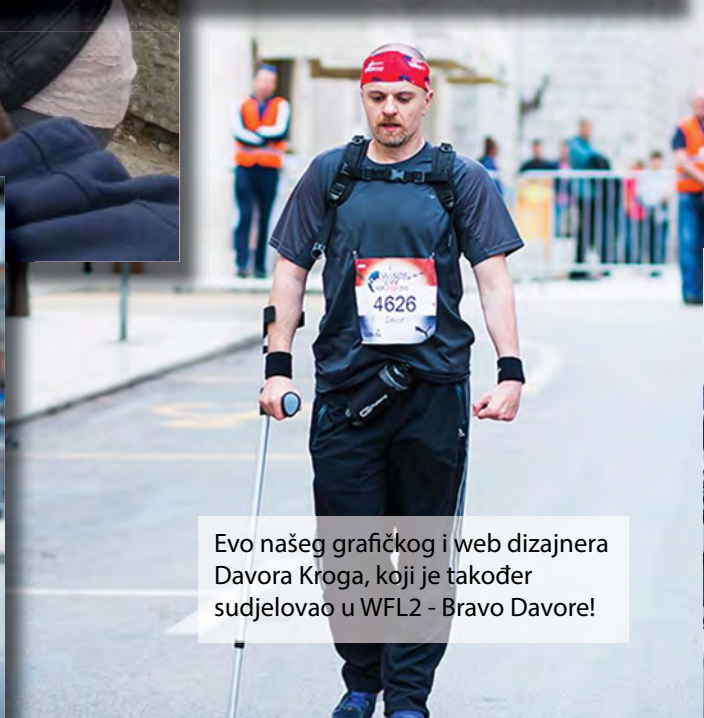
Ivana Smrečki, administratorica na HUPT-ovom projektu *Projektor* zajedno s volonterkom s WFL zadarskog punkta.



Denis Marijon, aktivist udruge *Zamisli*, s predsjednicom udruge Svjetlanom Marijon i njihovom 20-mjesečnom kćerkicom Emom. Tu je i predsjednik SOZ-a Janko Ehrlich Zdořak.



Željko Kladušan je sa zadovoljstvom pozirao fotoreporterima



Evo našeg grafičkog i web dizajnera Davora Kroga, koji je također sudjelovao u WFL - Bravo Davore!



Apsolutno nevjerovatan Pavao Vlahek, specijalist fizijatar, liječnik sportaš, sa Zadrankom Tatjanom Savić te dvoje pratitelja - tijekom *briefinga* prije početka utrke



Utrka je pokrenula sve osobe s invaliditetom na sudjelovanje



Milka Milinković, hrvatska paraolimpijka, također je sudjelovala u utrci



Manda Knežević, predsjednica Hrvatskih udruga paraplegičara i tetraplegičara prije utrke



Martina Jakopović, voditeljica projekta Osobnog asistenta u SOZ-u te administrativna djelatnica u HUPT-u te Janko Ehrlich Zdvořak i Ivana Smrečki u akciji



Željko Kladaušan, predsjednik Udruge paraplegičara i tetraplegičara Istarske županije s Dobrilom i Sinišom Maričić, sudionicima utrke iz Osijeka



Lemawork Ketema po drugi je put globalni pobjednik s pretrčanim 79,9 km u Austriji

Watanabe Yuuko, pretrčala je 56,33 km u Japanu i osvojila titulu globalne pobjednice ove Wings for Life utrke



Josip Friščić - samozapošljavanje

U SREDIŠTU MOG INTERESA UVIJEK SU KORISNICI

Sve je počelo prije godinu dvije dok sam još radio kao psiholog u školi "Ban Josip Jelačić" Zaprešić i osnovnoj školi Šćitarjevo. Bilo je proljeće. Gledao sam van kroz prozor, tamo sunce, a ja unutra u uredu. Pomislio sam: jedva čekam da dođem doma da malo budem na suncu i onda kad nakon cijelog radnog dana napokon dođem doma, sunca više nema - počeo je svoju priču Josip Friščić, 35 godišnji psiholog, paraplegičar i dugogodišnji član HUPT-a.

I malo po malo počeo je razmišljati o tome kako bi htio raditi posao koji mu omogućava da unutar radnog vremena kad je lijepo vrijeme može biti vani i raditi na otvorenom na suncu. Istodobno, kad je ružno, onda je unutra u natkrivenom. I tad mu je sinulo!!!

Počeo sam se s korisnicima nalaziti po dogovoru, u njihovim domovima, parkićima. Usput i ja guštam na suncu. I tako je krenulo - nastavlja s pričom Josip.

Svoj Centar za edukaciju i savjetovanje Pero osnovao je još prije četiri godine gdje se počeo baviti psihosocijalnom podrškom provođenjem individualnog savjetovanja i edukacija o osobnom razvoju.

Josip dakako radi sa svim društvenim grupama, ali su mu spinalno ozlijeđeni uvijek pri srcu. Korisnici mu sami pristupaju, neke ohrabruje besplatnim edukacijama koje drži po udrugama ali i u tvrtkama itd.

Glavne su nam teme, barem zasad, što ne znači da se nećemo širiti i u druga područja - komunikacijske vještine, socijalne vještine te timski rad. Zasad se to pokazalo dosta važnim za približavanje osoba koje savjetujem ideji zapošljavanja, nekakvoj ideji tog famoznog tržišta rada. Što nikad nije lako, jer svi smo mi samo ljudi i općenito uvijek mislimo da znamo komunicirati, da su nam socijalne vještine urođene. Što baš i nije uvijek istina. Zapravo, ruku na srce, ne znamo kako biti kvalitetan kolega na poslu koji dobro surađuje s kolegama, šefovima, ali i sam odlazi na posao bez kamena u želucu - ispričao nam je dalje Josip. Nadalje, po njemu važno je usvojiti

načelo asertivnosti, načelo koje uči svakog od nas da surađujemo s drugima ne gazeći granice vlastite osobnosti. Jednostavnije rečeno, to je način kako ćemo naučiti reći NE tako da drugoga ne uvrijedimo, a da zaštitimo granice vlastitih mogućnosti.

Bavi se također i *life coachingom*, naprosto pomaže osobi da kroz rješavanje svojih nedoumica podigne kvalitetu života.

Rado spominje jedan svoj slučaj vodoinstalatera koji je zbog prometne nesreće završio u invalidskim kolicima - pa je mislio da će se morati posve ostaviti svog zanata. No, uz Josipovu pomoć je *brainstormirao* svoju situaciju te shvatio da može ostati raditi i nadalje u svojoj struci, ali tako da se prebaci na poslove prodaje, nabave i slično. Josip mu je pomogao da shvati kako je to zapravo pomak nabolje, jer

Josip Friščić, 35 godina, paraplegičar, voditelj aktivnosti psihosocijalne podrške Centra za edukaciju i savjetovanje PERO



se može više pozabaviti upravljanjem u svojoj tvrtki, dok fizičke poslove može/mora prepustiti nekome drugome. Poslušao ga je i, kako se čini, danas mu posao ide jako dobro.

Centar za edukaciju i savjetovanje Pero već provodi projekte, Josip je prvi zaposleni u Centru Pero, te će nastaviti širiti bazu korisnika i broj aktivnosti, dakako koristeći znanje koje je do sada stekao.

Moja preporuka drugima: nađite način da se pokrenete, uključite u život. Neaktivnost unesrećuje ljude - ljudi koji nisu aktivni, nisu ni sretni. Zadovoljstvo, a to se ponajprije vidi kod osoba s paraplegijom, ovisi o radnom statusu. Primjerice, što je i zaključak mog diplomskog rada odnosno rezultat - spinalno ozlijeđene osobe koje ili rade ili volontiraju sretnije su.

O KAKVIM SE POTICAJIMA RADI?

Kako zaposliti OSI?

Ponajprije, prije nego li uopće počnete sa zapošljavanjem poslodavac koji želi zaposliti OSI može se javiti na HZZ-ovu mjeru zapošljavanja - za osobe s invaliditetom (osoba mora barem 1 dan biti na burzi) te popuniti njihove obrasce i kad odobre potporu za nekih 8 dana osobu i zaposliti. S time se kreće - oni odobravaju sredstva odmah na početku zapošljavanja. Iznosi koje odobravaju kreću se od 31.900,00 kuna (radnici bez zanimanja), preko 42.000,00 kuna za osobe s invaliditetom koje imaju završenu srednju školu do 52.500,00 za osobe s visokoškolskim obrazovanjem - za 12 mjeseci zapošljavanja. Isplaćuje se, naime, subvencija za plaće isključivo za novozaposlene osobe i iznose do 75% godišnjeg troška brutto plaće osobe koja se zapošljava uz potporu za sve skupine poslodavaca. Daje zahtjev Zavodu za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje OSI koji nakon nekoliko mjeseci odobrava udio u iznosu plaće do 70 posto osnovice (prema Zakonu o radu, osnovica je minimalna brutto plaća za 2015. u Hrvatskoj, koja iznosi 3.029,55 kuna). S tim da kod Zavoda za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje OSI imate pravo i na tehničku prilagodbu uvjeta rada - podrazumijeva se primjerice odgovarajući računalni softver za slijepe i slabovidne osobe (do 40 osnovica, dakle $3.029,55 \times 40 = 121.182,00$ kn) te dodatno obrazovanje zaposlenika/ce. Ostvarujete pravo i na arhitektonsku prilagodbu radnog mjesta - identičan iznos kao i za tehničku prilagodbu radnog mjesta - podrazumijeva primjerice širenje vrata, ugradnju liftova i slično. Detaljnije na web stranici Zavoda za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje OSI (www.zosi.hr) te o mjerama HZZ-a (Hrvatskog zavoda za zapošljavanje) na linku <http://www.hzz.hr/default.aspx?id=11744>.

Ako se poslodavac odluči na zapošljavanje OSI iako nema zakonsku obvezu kod Zavoda za vještačenje, ima pravo i na nagradu!

kontakt: Centar PERO
mail: josip.frisic@gmail.com
mob: 099/83 66 447



Top 18 vježbi samo za tebe

Pa eto ljeta na vratima, a mi se još nismo potrudili oko svog ljetnog *outfita!* No, nikad nije kasno. Nije loše biti u formi, iako možda mislite da je vježbanje nepotrebno mučenje. Nije baš tako! Odredite si vrijeme kada vježbate – kad vam to obveze dopuštaju – i počnite. Svaki i najmanji pomak dobro je došao u očuvanju vašeg zdravlja, a uz dovoljnu količinu truda moguće je i poboljšanje postojeće situacije. Bolji tonus mišića, bolja prokrvljenost tkiva i veća pokretljivost ciljevi su za koje se isplati potruditi. O tome da ćete postati komad u kolicima ubrzo ćete se osvjedočiti i sami.

Kod vježbanja uvijek čvrsto stisnite mišiće trbuha i leđa (u trbušnoj razini) ako to možete izvesti (tzv. *powerhouse*), jer oni drže kralježnicu i tako jačate svoju muskulaturu trupa i pravilno držanje. Vježbe možete izvoditi u tri serije od 8 do 10 ponavljanja iste poze. Ako vam je to previše, smanjite broj i poštuju granicu bola, ne vježbajte preko granice bola ili ako se ne osjećate dobro. Što još čekate!?



1

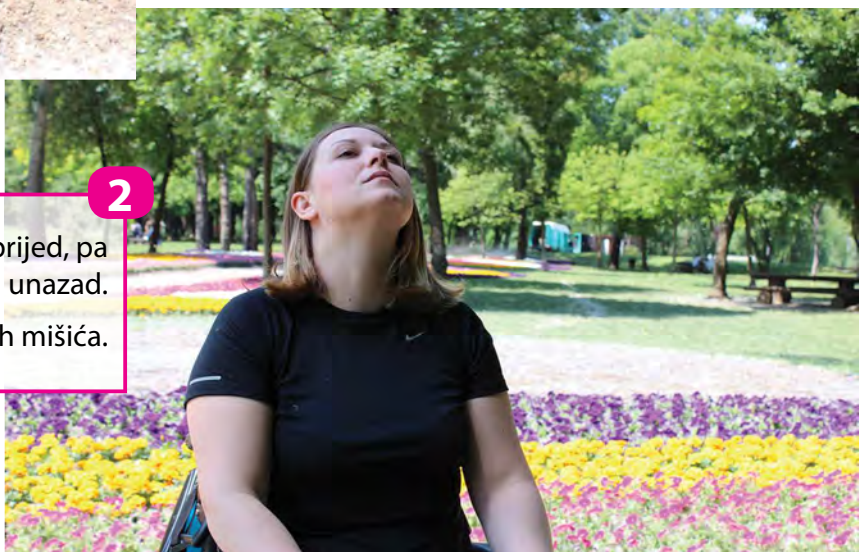
Kako se izvodi: pokušajte sjediti u kolicima uspravno koliko je to god moguće. Oslonite se ako treba rukama na natkoljenice. Kružite glavom slijeva nadesno počevši sa strane.

Za što je dobra: razgibavanje vratnih mišića.

2

Kako se izvodi: nastavite kružiti prema naprijed, pa na drugu stranu i napokon unazad.

Za što je dobra: razgibavanje vratnih mišića.

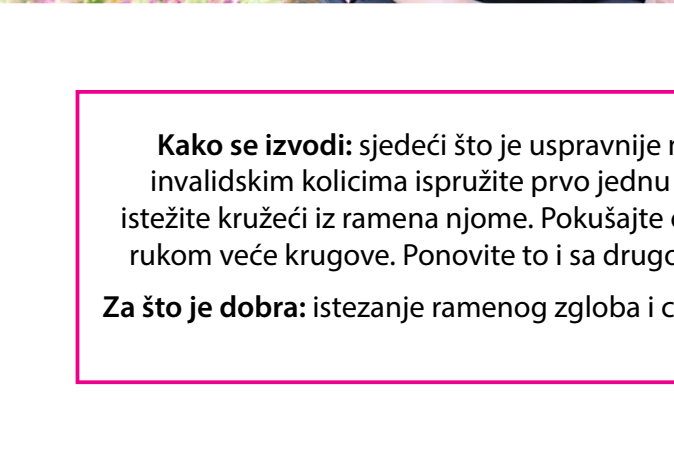




3

Kako se izvodi: uspravno sjedeći lagano podignite ramena prema gore do najviše točke držeći ruke uz tijelo.

Za što je dobra: razgibava i opušta mišiće ramena i nadlaktice.



4

Kako se izvodi: sjedeći što je uspravnije moguće u invalidskim kolicima ispružite prvo jednu ruku te je istežite kružeći iz ramena njome. Pokušajte oblikovati rukom veće krugove. Ponovite to i sa drugom rukom

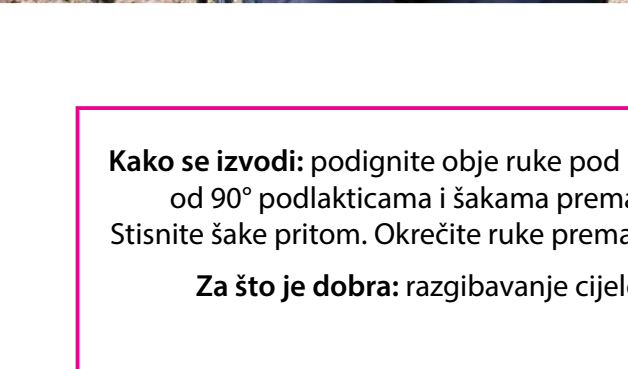
Za što je dobra: istežanje ramenog zgloba i cijele ruke.



5

Kako se izvodi: istežite prste desne ruke pritiskom prema nazad lijevom rukom, pa promijenite ruke.

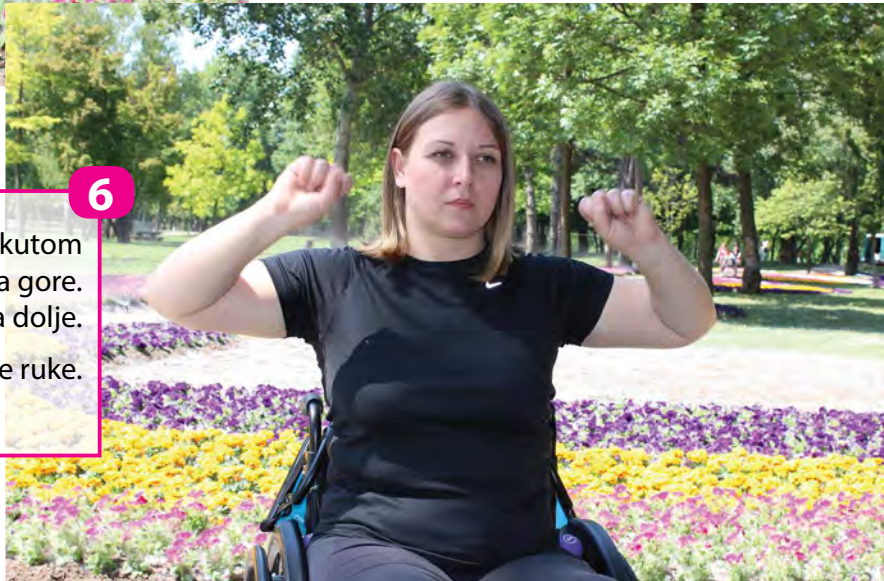
Za što je dobra: dobra vježba za istežanje mišića i tetiva prstiju i dlanova.



6

Kako se izvodi: podignite obje ruke pod kutom od 90° podlakticama i šakama prema gore. Stisnite šake pritom. Okrećite ruke prema dolje.

Za što je dobra: razgibavanje cijele ruke.





7

Kako se izvodi: podignite i savinite obje ruke pod kutom od 90° prema gore. Zatim lijevu ruku ostavite tako savinutu, a drugu ispružite, zadržite malo, pa savinite prema dolje, pa promijenite ruke.

Za što je dobra: istezanje mišića cijele ruke, te ramena.

Kako se izvodi: uzmite rastezljivu traku pa je podignite držeći je objema šakama visoko iznad glave sve dok vam se ruke sasvim ne ispruže. Spuštajte ruke iza leđa prema dolje šireći ih i tako ujedno rastežući i traku.

Za što je dobra: istezanje mišića gornjeg dijela leđa, te ramena.



8



9

Kako se izvodi: sjedeći što je uspravnije moguće podignite ruku iznad glave pa se počnite istezati na lijevu stranu iz kuka istežući ruku preko glave na lijevu stranu pa se istegnite na desnu stranu iz kuka istežući ruku preko glave na desnu stranu. Vodite računa da ne padnete iz kolica.

Za što je dobra: istezanje bočnih mišića struka i razgibavanje zgloba kuka.



10

Kako se izvodi: sjedeći što je uspravnije moguće držite bučicu u ruci i istegnite prema gore jednu ruku. Zatim ruku savinite iz lakta i nadalje s bučicom u šaci prema nazad. Ponovite isto i sa drugom rukom.

Za što je dobra: za mišiće ramena, nadlaktice i stražnjeg dijela leđa.



11

Kako se izvodi: držeći bučice u objema rukama savinite ih pod kutem od 90° držeći bučice u šakama. Bučice držite u razini glave. Zatim podignite obje ruke i ispružite u zrak još uvijek držeći čvrsto bučice.

Za što je dobra: za ramena (zglob), cijele ruke i gornje leđne mišiće.



12

Kako se izvodi: nagni se oprezno u kolicima, te ispruži lijevu ruku sa strane kolica. Bučicom skoro kao da ćeš dotaknuti podlogu. Još uvijek u toj poziciji nagnut(a) naprijed ispružene ruke uz kolica polako iz ramenog zgloba pokušaj pomicati bučicu gore dolje. Ponovi cijelu vježbu i na drugu stranu.

Za što je dobra: istežanje cijele ruke, iz ramenog zgloba.



13

Kako se izvodi: uzmete rastezljivu traku i podignite je malo iznad visine prsa, laktovi su uz tijelo, rastežite je šireći ruke od tijela i vratite u početnu poziciju

Za što je dobra: za stražnji dio leđa, ramena, mišiće ruku.



14

Kako se izvodi: podignite ruke u visinu prsa, savijenih laktova počnite s rastezanjem trake u jednu stranu. Vježbajte samo jednom istegnutom rukom, druga je u početnoj poziciji. Ponovite isto i sa drugom rukom

Za što je dobra: za mišiće cijele ruke i ramena.



15

Kako se izvodi: uhvatite loptu objema rukama te se ispruženih ruku iznad glave istežite u jednu stranu pa u drugu stranu. Vodite računa o tome da glava ostane među rukama.

Za što je dobra: istezanje ruku i ramena.

16

Kako se izvodi: objema rukama držite loptu te ispruženih ruku pomičite loptu prema naprijed pa u stranu. Nastavite vježbati u istoj poziciji pa uvis i u drugu stranu. Ruke su cijelo vrijeme ispružene.

Za što je dobra: za mišiće ruku i prsa.



17

Kako se izvodi: glavu obuhvatite desnom rukom istežući prstima ulijevo, istodobno lijevu ruku ispružite i dobro se istegnite. Ponovite i na drugu stranu.

Za što je dobra: istežanje vrata, ramena i ruke.



18

Kako se izvodi: sjednite što je moguće uspravnije i ruke isprepletenih prstiju istegnite iznad glave. Zatim ih još uvijek isprepletenih prstiju zabacite iza leđa te naprijed.

Za što je dobra: za vrat, ramena, ruke.





ANALGETSKI
GEL

EFEKT
HLAĐENJA

za
OPORAVAK
nakon
SPORTSKIH
OZLJEDA

ORIGINAL

- ✓ Originalni kanadski gel s mentolom s efektom hlađenja
- ✓ Privremeno ublažava manje bolove u mišićima
- ✓ Za osobe svih dobnih skupina, rekreativce i sportaše
- ✓ Za oporavak nakon sportskih i drugih ozljeda

U SVIM LJEKARNAMA I DROGERIJAMA



10. – 12. 7. 2015.

Ultra Europe

Gdje: Stadion Poljud, Split

Cijena ulaznice: 899 kn

Za sve ljubitelje elektronske glazbe nastupit će najbolje svjetske DJ zvijezde



Koncerti

13. – 14. 7. 2015.

Zagreb Calling

Gdje: ŠRC Šalata, Zagreb

Cijena ulaznice: 229 kn

Prvi dan nastupaju *Billy Idol*, *Psihomodo Pop* i *Partibrejkersi*, a drugi dan *Faithless*, *Sister Bliss* i *Maxi Jazz*

19. 7. – 23. 8. 2015.

Osorske glazbene večeri

Gdje: Osorska katedrala, Osor

Cijena ulaznice: 70 - 100 kn



21. – 30. 8. 2015.

Špancirfest

Gdje: Varaždin

Cijena ulaznice za 6 dana programa u gradu: 199 kn

U šest dana programa nastupit će:

Bajaga & Instruktori, *Parlov Stelar Band* + *Jonathan*, *S.A.R.S* + *Bad Copy*, *Edo Maajka* + *Dječaci* + *High5*, *Dubioza Kolektiv* + *Gogol Bordello*

Kultura

do 23. 8. 2015.

Izložba *Herman Bollé – graditelj hrvatske metropole*

Gdje: Muzej za umjetnost i obrt, Zagreb



do 2. 8. 2015.

Izložba *Talijanski barok u Hrvatskoj*

Gdje: Klovićevi dvori, Zagreb;

10. 7. – 25. 8. 2015.

66. Dubrovačke ljetne igre

Gdje: Dubrovnik



Sport

10. – 12. 7. 2015.

Sirius Open 2015. – međunarodni teniski turnir za osobe s invaliditetom

Gdje: Zagrebački velesajam, Zagreb



18. – 26. 7. 2015.

ATP Croatia Open 2015

Gdje: Teniski centar Stella Maris, Umag

Cijena ulaznice: 7 – 62 €



5. – 10. 9. 2015.

EuroBasket 2015

Gdje: Arena Zagreb

Cijena ulaznice: 75 – 250 kn

JAVI NAM KAKVA JE PRISTUPAČNOST KULTURNIH / SPORTSKIH SADRŽAJA U TVOM GRADU

Sve najave događanja održavaju se u prostorima posve pristupačnima za osobe u invalidskim kolicima, a pozivamo te da istražiš pristupačnost dvorana za koncerte, kazališne predstave, izložbe te sportska događanja u svojem gradu i javiš nam se na hupt@hupt.hr !

VIZIONAR ELON MUSK PREDSTAVIO NOVI PROIZVOD – MOĆNU BATERIJU KOJA OMOGUĆAVA POTPUN PRIJELAZ NA SOLARNU ENERGIJU ZA SVAKO KUĆANSTVO

Powerwall – novi baterijski sustav *Tesla Energy* koji može po potrebi napajati od kućanstva, poduzeća do industrije – predstavio je Elon Musk, poznati svjetski istraživač i menadžer brojnih uspješnih kompanija (kojima je i suosnivač) krajem travnja u Los Angelesu, u Kaliforniji. Tvrtka će proizvoditi baterije koje pohranjuju solarnu energiju i mogu poslužiti kao rezerva u slučaju nestanka struje. Ono što je revolucionarno u ovom baterijskom sustavu jest potencijal kojim će kućanstvima omogućiti da prekinu ovisnost o električnoj mreži. Riječ je o litijskoj bateriji snage 7 kWh koja će koštati 3.000 dolara, dok će snažnija baterija snage 10 kWh koštati 3.500 dolara. Za usporedbu, televizor troši 0,1 kWh, sušilica za posuđe 3,3 kWh, a prijenosno računalo 0,05 kWh. Prve isporuke korisnicima u Sjedinjenim Državama očekuju se početkom ovoga ljeta. Da podsjetimo, Elon Musk je već sada živa legenda – osoba poznata po vizionarstvu koje uporno pretvara u stvarnost. Suosnivač je *Pay Pala* (svjetski vodeći elektronski sustav naplate), *Space X* projekta (proizvodnja raketa i svemirskih letjelica za putovanje u svemir) i *Tesla Motors*a (tvrtke koja proizvodi automobile na električno punjenje), te *Solar City*ja (proizvođač solarnih sustava i solarnih ćelija). Musk je svoje prvo računalo kupio kad mu je bilo 10 godina, i sam je učio programiranje; s 12 godina prodao je prvi komercijalni računalni program za oko 500 američkih dolara. To je bila računalna igra *Blastar*. Uzori su mu još tada bili Thomas Edison i Nikola Tesla. Musk je usmjerio svoja nastojanja u tri oblasti, u kojima želi rješavati „značajne probleme“. To su: internet, čista energija i svemirska istraživanja. Muskovo bogatstvo je 2005. procijenjeno na 328 milijuna USD, dok procjena za kolovoz 2013. iznosi 7,7 milijardi USD.



Elon Musk na prezentaciji *Powerwall-a*



SENZOR ZA DOBAR SPAVANAC

Sleep Pill – Studio Hello nakon uspješne *crowdfunding* kampanje lansirao je svoj prvi izum koji kontrolira uvjete u spavaćoj sobi i omogućava kvalitetan san. Mali senzor naziva *Sleep Pill* bilježi kretnje za vrijeme sna te sakuplja podatke kako bi ih *bluetoothom* poslao na vaš pametni telefon. Izum prati apsolutno sve: zvukove, osvjetljenje, temperaturu zraka i vlagu te na temelju toga ocjenjuje kvalitetu sna i zna što je točno narušilo potreban odmor. Ima i funkciju pametne budilice jer prati biološke faze sna te korisnika budi u idealnom trenutku tako da se jutro započinje na najkvalitetniji mogući način. Cijena ovog uređaja je 129 USD.

Proizvođač: *Studio Hello*; www.hello.is

SAN POSTAO STVARNOST

Virtualna tipkovnica – *Ultra* prenosiva virtualna tipkovnica, cijena joj je 120 USD. Može se zakvačiti o privjesak za ključeve i koristiti kad god poželite, savršena je za one koji žele tipkati duge SMS poruke putem *smartphone* uređaja.

Ta se virtualna tipkovnica spaja s laptopom, tabletom ili *smartphoneom* putem USB priključka ili *bluetooth* senzora. Uređaj ima punjivu bateriju, a može izdržati dva sata konstantne upotrebe, prije nego li se isprazni. Proizvođač: *Brookstone*; www.brookstone.com



BUDUČNOST JE TU

Napokon superprilagodljiva invalidska kolica – američki proizvođač *Whill Inc.* Mogu se okretati na mjestu. Čak ni prepreke poput trave, šljunka, tramvajskih tračnica ili pak otvora kanalizacije i svih drugih vrsta „šaftova“ nisu problem za ova kolica s četiri kotača. Upravljanje je slično onome kod računalnog miša te je jednostavno i intuitivno za upotrebu.

Nasloni za ruke mogu se preklopiti, dok sjedalo može kliznuti natrag i naprijed elektronički. Zapravo, to je redizajn klasičnih kolica za osobe s invaliditetom na način kako ga vide današnji dizajneri, a služiti će korisnicima u bliskoj budućnosti.

Proizvođač: *Whill.us*





Krakov dragulj prekrasnog sjaja

Krakov je iskoristio svoje turističke šanse: uz predivnu i bogatu “klasičnu” povijesnu baštinu turistima nudi *Schindlerovu turu* - posjet Židovskoj četvrti i tvornici ovjekovječenoj u Spielbergovom filmu *Schindlerova lista*, te posjet u trabantu Novoj Huti, četvrti građenoj da bude uzoran socijalistički grad ili pak obilazak nevjerojatnog rudnika soli Wieliczka izdubljenog od soli s raznim sadržajima, s crkvom ispod grada

text: Manda Knežević

Turističke atrakcije u Krakowu uglavnom su smještene u srednjovjekovnoj četvrti Starog grada (Stare Miasto). Tu je Wawel kraljevski dvorac, koji ima pristup za osobe u invalidskim kolicima uz dvije rampe (kao prilazne ceste). Ulaz u dvorac je u prizemlju, a zatim se osobe s invaliditetom mogu koristiti dizalom. Na predivnom glavnom krakowskom trgu nalazi se i jedan od najfotografiraniji objekata u gradu, toranj Ratuszowa, gotičko zdanje, jedini sačuvani dio nekadašnje gradske vijećnice. Collegium Maius (dio sveučilišta Jagiellonian) ima lift na svom katu muzeja i rampe do WC-a. Također, muzeji u Krakowu dostupni su osobama s invaliditetom, poput Nacionalnog muzeja koji ima dizalo i rampe i pristupačan je osobama u invalid-

skim kolicima, te palače biskupa Erazma Ciołka (Kanoniczka ulica 17), ogranka krakowskog Nacionalnog muzeja, gdje je izložena bogata zbirka stare poljske umjetnosti, kao i Poljska najbolja zbirka stare pravoslavne crkvene umjetnosti. Sjajna renesansna palača obnovljena je i pretvorena u muzej i pristupačna je osobama s invaliditetom. Muzej zrakoplovstva (Jana Pawła II 39) ima WC-e opremljene za osobe s invaliditetom. Istodobno, muzej Municipal inženjerstva u ulici Wawrzynca Sw. 15 ima razumnu prilagodbu (na WC-u široka vrata). Etnografski muzej u ulici Wolnica pl. 1, baš kao i Zoološki muzej u Ingarden ulici 6 ima dizalo i rampu. Celestat muzej (Lubicz 16) dostupan je osobama u invalidskim kolicima – prizemlje; široka

vrata, bez stepenica ili pragova. I na kraju, Rydlowka muzej (Tetmajer ulica 28) ima rampe te izložbe u prizemlju.

Naručite taksi s liftom za invalidska kolica

Javni prijevoz u Krakowu možemo usporediti sa Zagrebom. Ima niskopodnih tramvaja i autobusa, ali ne i prilagođenih za samostalni ulazak i izlazak iz vozila. Ali posto-

je specijalizirani taksiji s liftovima za invalidska kolica (Partner korporacija, telefon 0129633). Ovaj je prijevoz subvencioniran od strane općine Krakow, tako da osobe s invaliditetom plaćaju samo polovicu redovne cijene. Isto tako, za slijepe osobe postoji prilagođena karta središta Krakowa i dostupna je u informativnim centrima i turističkim uredima u Krakowu. Mnogi od gradskih pješačkih prijelaza i semafori opremljeni su

zvučnim signalnim uređajima. Krakow je stari grad s mnogo spomenika vrlo stare arhitekture. Unatoč tomu, osjeća se spremnost da se grad učini pristupačnim za sve uključujući i osobe s invaliditetom. Mnogi hoteli u Krakowu imaju zajedničke prostore i neke sobe prilagođene za osobe s invaliditetom.

MANDINI SAVJETI

No 1. Wawel kraljevski dvorac



Nezaobilazno, u dvorcu koji je čista atrakcija, posjetite sobu s prijestoljem, a tu je smještena i čuvena *Da Vinci*jeva *Dama s hermelinom*. Inače, portretirana osoba je 15-godišnja ljubavnica vojvode Ludovica Milanskog Cecilia Gallerani koju je Leonardo slikao "po defaultu" jer je vojvoda bio i njegov mecena.

No 2. Barbican kula



Simbolički ulaz u stari grad Krakow, ostatak nekadašnjih utvrda oko grada. Ova je kula zanimljiva turistička točka i, na kraju, djelomično pristupačna.

No 3. Emalia u krakowskom Kazimierzu



Krakow je poznat i po svojoj turi po Židovskoj četvrti (Kazimierz) te posjetu nekadašnjoj tvornici *Emalia* - koju je zauvijek ovjekovječio Steven Spielberg u svom remek-djelu *Schindlerova lista* jer to i jest tvornica Oskara Schindlera u kojoj je tijekom Drugog svjetskog rata sačuvao 1200 "svojih" radnika Židova od sigurne smrti u koncentracijskim logorima.

No 4. Glavni gradski trg



Nezaobilazan i u Krakowu, s bezbroj arhitektonskih atrakcija datira u 13. stoljeće te se sa 40.000 četvornih metara površine smatra jednim od najvećih srednjovjekovnih trgova Europe.

No 5. Manggha Centar



Galerija stare japanske umjetnosti u Manggha Centru u Konopnickiej ulici 26 ima rampe i prilagođeni WC. Ovu kolekciju nitko nikad ne bi vidio da se jednom zgodom čuveni poljski režiser Andrzej Wajda (u mladosti) nije zarazio japanskom umjetnošću (baš iz ove kolekcije) te kasnije (1987. godine), nakon što je u Kyotu dobio nagradu za svoj filmski rad, on cijelu svotu donira Nacionalnom muzeju da se izgradi zgrada za ovu prekrasnu kolekciju.



Gdje na izlet?

Hotelski smještaj: provjerite pristupačnost na vrijeme!



Napomena za "kolicaše"! Ako posjećujete Krakow i trebate smještaj u hotelu, preporučujem detaljnu provjeru pristupačnosti. Ipak, prilagođene sobe u hotelima trebalo bi ispitati da se ne dogodi da je WC školjka postavljena previsoko pa nemate oslonac za noge (kao što se dogodilo meni). U tom slučaju imali biste velik

problem ako nemate ravnotežu. Izvođači radova očito nemaju ujednačene standarde za pristupačnost prostora i opreme.

Posjet Auschwitzu



Zahvaljujući Zajednici saveza osoba s invaliditetom Hrvatske (SOIH) koja se uključila u međunarodni Projekt istraživanja Holokausta imala sam priliku i čast biti u listopadu 2014. godine u dvodnevnom posjetu Poljskoj i Krakowu. Cilj ovog putovanja bio

je posjet Auschwitzu, pokloniti se žrtvama zločina koji je počinjen za vrijeme Drugog svjetskog rata, dakle posjetiti mjesto najvećih zločina u povijesti i najveće sramote čovječanstva. U Auschwitzu i ostalim logorima smrti pogubljeno je 1,1 milijuna ljudi, od toga 90% Židova, a ostalo su ljudi drugih nacionalnosti. **Među njima pogubljeno je 275.000 osoba s invaliditetom i ovo je bila prilika pokazati njihov put stradanja u svjetlu logora smrti.** Većina je ubijena u plinskim komorama. Drugi su bili ubijani izgladnjivanjem, prisilnim radom, manjkom higijene te pod izlikom medicinskih eksperimenata. Ovo putovanje rezultiralo je izložbom *NIKADA I NIGDJE VIŠE* koja je bila postavljena kao sjećanje na sve stradale osobe s invaliditetom u logorima diljem Europe. Nakon Napulja u Italiji, grad Zagreb bio

je prva metropola u Europi koja je imala priliku vidjeti ovu izložbu, postavljenu u Francuskom paviljonu Studentskoga centra u Zagrebu.

Rudnik soli Wieliczka



Otići u Krakow, a ne posjetiti rudnik soli Wieliczka, najstariji poljski gospodarski subjekt koji se bavio proizvodnjom soli, bio bi velik propust i prava šteta. Početak rada ovog rudnika datira iz srednjeg vijeka. Wieliczka je danas jedna od najpopularnijih poljskih turističkih atrakcija. Ovaj nekadašnji rudnik soli danas je

rudnik turističke ponude i među najvećim je atrakcijama u Poljskoj. Nalazi se ispod grada i dubok je približno 327 metara. Wieliczka ima oko 300 kilometara tunela i oko 3000 prostorija.

Rudnik, osim što je impresivan, pristupačan je za osobe u invalidskim kolicima (ne u cijelosti), ali i za druge posjetitelje pristupačna je tek 3,5 kilometra duga dionica. U prostorijama rudnika održavaju se i banketi, balovi, konferencije, vjenčanja i koncerti. Dvorana "Varšava" nalazi se na 125 metara dubine. U njoj se svake godine organiziraju novogodišnji bal i koncert. Tu su i kapelice koje su sagradili sami rudari gdje se i danas održavaju mise za hodočasnike koji to žele. Rudnik Wieliczka na UNESCO-ovom je popisu prirodne i kulturne baštine od 1978. godine, a povijesnim spomenikom Poljske proglašen je 1994. godine.

Info centar za OSI u Krakowu

Postoji i Informativni centar za osobe s invaliditetom, Krolewska ulica 94, otvoren je od 11 do 17 sati radnim danom osim ponedjeljkom. Broj telefona je ((+48) 126368584+48) 126368584. Također postoji telefonska besplatna informacija za invalide 0800533335.

Vožnja biciklom u tandemu za OSI

Interesantno je da u Krakowu postoji i mogućnost najma bicikala na Florianskoj ulici 24 gdje se nude tandem-bicikli, tako da na vožnju s pratnjom može ići osoba s invaliditetom. Iznajmljuje ih *Bike Rental&Shop Krakow* (Krakow Ketts).

Izleti

No 1. Auschwitz izbliza



Ovu priliku ne propustite: da vidite s odmakom od 70 godina kako je izbliza izgledao (nažalost samo po lošem) čuveni koncentracijski logor Auschwitz. Pristupačan je za OSI i tek je dio od čak 20.000 logora smrti koliko ih je bilo tijekom Drugog svjetskog rata, uključujući famozne bordele, kampove za germanizaciju (gdje su se provjeravale rasne osobine djece) pa sve do centara za eutanaziju (gdje su se ubijale osobe s invaliditetom) od kojih je 13 bilo smješteno u Poljskoj.

No 2. Čudo pod zemljom - rudnik soli Wieliczka



Rudnik soli Wieliczka nedavno je prilagođen za osobe u invalidskim kolicima. Uređenje je trajalo četiri godine, uloženo je milijun dolara u adaptaciju. Ima dizala, rampe i WC. Osobe s invaliditetom mogu razgledati najpopularnije dijelove jedne od europskih turističkih atrakcija, uključujući dva podzemna jezera i kapelu blažene Kinge. Ovo je najveća podzemna crkva na svijetu, smještena na dubini od 200 metara. Govori se da ima najbolju akustiku od svih građevina na svijetu.

No 3. Zakopane - osvježenje na planini



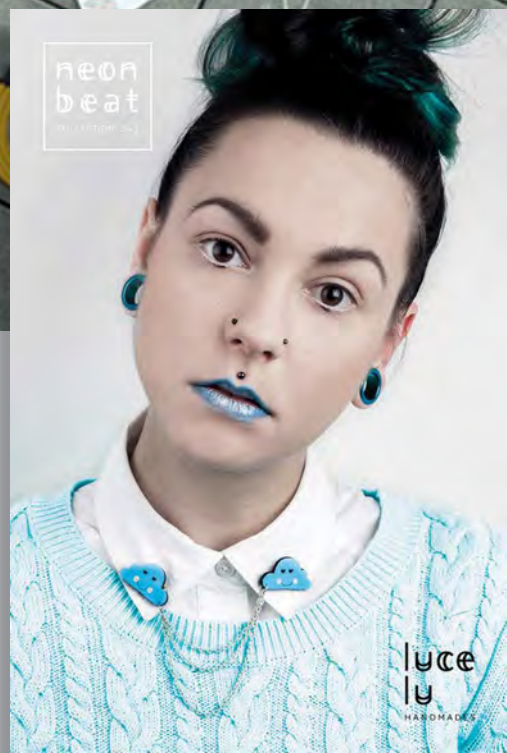
Južna Poljska na samim obroncima Tatri nudi ovo mjesto za osvježenje na ugodnom planinskom zraku. Uz to, tu je savršenstvo planinskog zelenila i ne možete vjerovati kako bistri planinski potoci i jezera.

Lice s naslovnice



Poruka čitateljstvu:
ma budi svoj!

Da nas ne bi davili da ne objavljujemo tko je na prijašnjim naslovnicama, a istodobno ćete bez problema priznati, *komad do komada*. Evo jedne od njih.



Ime i prezime: Lukrecija Tomušić, alias LUCE LU
Dob: 27 godina
Čime se bavi: organizacijom *artBazaara*, projekta urbane tržnice u suradnji s riječkim Odjelom gradske uprave za kulturu. "Radim kao *news presenter* na radiju *Totalni fm* Rijeka i *Primorje*, te imam svoja dva brenda pod nazivom *Luce Lu* i *Blame Lu*. Svi mi se slobodno mogu javiti na mail adresu luceluu@gmail.com s bilo kakvim pitanjima ili slično. Rado ću biti od pomoći!"



Zvezdarnica i planetarij u Brnu

Upoznajte Brno!

Posjetite li drugi najveći grad u Češkoj - nećete ostati razočarani

text: Janko Ehrlich-Zdvořák

Nanese li vas put u ovaj moravski grad – recimo zbog staze *Masarykův okruh* na kojoj se održavaju automobilističke i motociklističke utrke – gradom nećete ostati razočarani. Preporučujemo da odsjednete u Hotelu Voroněž koji ima odlično pristupačne sobe, a nije ni daleko od samog centra grada. Vjerojatno je kako ćete do Brna ionako doputovati automobilom pa tako preporučujemo njegovo korištenje i za kretanje po gradu budući da je teško saznati koji je tramvaj pristupačan, a koji ne, a i sam grad je poprilično brežuljkast uz dosta kockama popločanih ulica u samom centru (zašto gradske vlasti u Europi smatraju da su te kocke tako *chic?*). Kretanje samim



centrom grada je otežano zbog kamenih kockica kojih je centar pun, rubnjaci su većim dijelom spuštjeni, a ako želite obići znamenitu Katedralu Sv. Petra i Pavla morat ćete se dobro potruditi, ne samo zbog izrazito neugodnih kamenih kockica, već i zbog uzbrdice koja vodi do nje. Obilazak i razgled same Katedrale moguć je za ljude koji za kretanje koriste invalidska kolica, osim u dijelu odlaska u sam toranj Katedrale koji pruža pogled na cijeli grad i to zbog stepenica i bez alternativne.

Ako možete – ili vaša pratnja – popnite se na toranj katedrale sv. Petra i Pavla s kojeg puca uistinu prekrasan pogled na grad. Jedini je uvjet da se ne bojite strmih stuba.

Brno - drugi najveći grad u Češkoj

Brno je drugi najveći grad u Češkoj te trenutno broji 400.000 stanovnika, a u gradu živi 50.000 ljudi smanjene pokretljivosti.

JANKOVI SAVJETI

No 1. Villa Tugendhat



Od 2001. Villa Tugendhat je uvrštena na UNESCO-ovu listu svjetske baštine. Ona je djelo poznatog arhitekta Ludwiga Mies van der Rohea, jednog od začetnika moderne arhitekture i škole Bauhausa. Vrijedi vidjeti, ali si rezervirajte termin u gradskom turističkom uredu kako biste uopće mogli doći u tu priliku.

No 2. Jezero



U najbližoj okolini Brna postoji brana, a time i umjetno jezero koje služi kao gradsko rekreacijsko središte. Kupati se ili loviti ribe vjerojatno nećete, ali po jezeru plove tijekom vikenda izletnički brodići, pristupačni za ulaz i opremljeni pravim invalidskim toaletom.

No 3. Pivo, pivo, pivo



Ne treba ni naglašavati kako je Češka zemlja fine hrane i odličnog piva – koje god probate, nećete pogriješiti, a i cijene su još uvijek vrlo povoljne. Na zdraví!

JAVNI PRIJEVOZ U BRNU

Autobusi



Brno je uključanjem u *Civitas* projekt javnog gradskog prijevoza nabavio 5 minibusova za osobe smanjene pokretljivosti, a počeo se povećavati i broj niskopodnih autobusa i tramvaja. Za javni gradski prijevoz možemo reći da je djelomično prilagođen, ovisno o ruti kojom se vozite.

Tramvaji



Za planiranje putovanja javnim prijevozom na službenim stranicama javnog gradskog prijevoza postoje oznake i vrijeme vožnje svih niskopodnih autobusnih i tramvajskih linija.

Javni WC



U centru Brna u Joštovoj ulici postoji prilagođen WC za osobe s invaliditetom.

Potpuno neprilagođeno

Trgovački centar – u samom centru Brna na *Freedom Square* (Namesti Svobody) trgovački centar Rozkvět nije uopće prilagođen za osobe koje za kretanje koriste invalidska kolica. Za odlazak na bilo koji kat postoji samo mogućnost korištenja pokretnih stepenica.





Razbij brigu, skoncentriraj se na igru

Made by
Ivan Strugar



Sve igre su pristupačne za osobe s paraplegijom i tetraplegijom.



1. Let`s fish

Želite li se opustiti i putovati atraktivnim svjetskim destinacijama?? Birajte Floridu, Južnu Afriku ili Bajkalsko jezero gdje možete pecati do mile volje. Svakom ulovljenom ribom skupljate, novac i bodove koji su potrebni da prijedete na sljedeći nivo i kupite bolju opremu (štapove, mamce, role, mreže). Tune, sabljarkarke, morski psi, raže, jesetre, somovi, štuke, šarani čekaju na vas.



2. Candy crush saga

Igra napravljena za populaciju od 3 do 99 godina, koja zapravo nikad ne dosadi. Slatki puzzle koji je tvrtka King pustila na tržište prije tri godine. Prije svega na Facebook, pa potom na iOS, Android i Windows Phone smartphone. Znači, možete je igrati u hladovini svojih stolnih računala, ali bogme i na plaži, na svom telefonu.



3. World of Tanks

Jeste li ikada poželjeli provozati tenk? Uništiti drugi? Glupa pitanja, naravno da jeste, a *World of Tanks* trebao bi vam to omogućiti, u jednom velikom virtualnom svijetu povezanom s hropom drugih igrača putem interneta. Radnja je smještena u vrijeme Drugog svjetskog rata, a na vama je da odaberete hoćete li voziti tenk iz SSSR-a, Njemačke ili SAD-a. Kako se prolaze misije, tako su dostupni bolji tenkovi i otvaraju se nove mape. Let's fun!



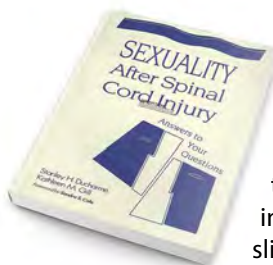
4. Texas holdem poker

Najpopularnija i najpoznatija kartaška igra na svijetu - igra koju vole svi. Kada uđete u igru, dobijete određenu svotu novaca i krećete igrati. Na izbor su vam ponuđene mnoge poznate svjetske destinacije i kockarnice u koje možete ući i igrati s ljudima iz cijelog svijeta. Da biste ostvarili uspjeh u igri ponekad je potrebno znati blefirati. Želim vam dobru zabavu.

Knjigom po kotačima

Tekst: Janko Ehrlich-Zdvořák

Stanley H. Ducharme, Kathleen M. Gill Sexuality After Spinal Cord Injury



Dvoje autora s medicinskih fakulteta u Bostonu i s Harvarda osmislilo je ovaj priručnik kao niz odgovora na mnoga pitanja koja muče žene i muškarce nakon spinalne ozljede. Obrađene su teme od rehabilitacije i društvene integracije, emocionalne i društvene slike, fizičkih aspekata, plodnosti, ženske higijene i roditeljstva, do

spolnih bolesti i budućih istraživanja. Knjigu svakako preporučujemo bilo kome tko imalo vlada engleskim jezikom, budući da na jednostavan i pristupačan način olakšava ljudima koji dožive spinalnu ozljedu prevladavanje strahova o sebi kao aseksualnim bićima koja ne bi smjela ni pomisliti o tome da su žene i muškarci.

Paul H. Brookes Publishing Co, 1997.



Igor Plohl Ne domišljaj si!



Vjerojatno nema osobe koja nije pomislila na vođenje dnevnika, mnogi su počeli pisati, no samo je nekolicina s dovoljno volje i *sitzfleischa* pa da i održi izvornu ideju na životu. Kad netko počne voditi dnevnik takorekuć odmah po buđenju iz operacijske besvijesti, moglo bi se to nazvati čudaštvom. Pa ipak, upravo pedan-

tnosti mladog gimnazijskog profesora zemljopisa možemo zahvaliti insajdersku perspektivu na početak novog života. Dakle, života nakon spinalne ozljede.

Budući se radi o dnevniku, već iz samog stila vidljivi su svi usponi i padovi tijekom postoperativnog oporavka, rehabilitacije i povratka u profesionalni i svaki drugi društveni život. Knjiga je djelo koje pokazuje kako je netko tko može imati *svoje momente*, ali je uz to željezne volje, u prilici vratiti se u normalni građanski život. Nije uvijek lako, koji put te ograničava vlastita slika o samome sebi, koji put renomirani profesionalci koji ti u mnogočemu mogu pokvariti dan.

Zveza paraplegikov Slovenije i Založba Pivec, 2012.

Krešimir Butković Fifty-Fifty



Kad se već piše o sebi, svatko rado piše ono najbolje, a ako već ne, onda se barem čine naponi kako bi se postupci opravdali ili ugladili. Naš zagrebačko-rapski pisac nije tog kova i trudi se biti iskren, pa čak i onda kad očekuje od čitatelja da podignu obrve ili počnu odmahivati glavom. No, upravo zato ova autobiografska

knjiga daje lijep uvid u život osobe koja je živjela punim životom do stradavanja, po frakturi vratne kralježnice, sve one strahove nedoumice i traženja što će biti dalje, a da bi se na neki način pronašao put u sadržajan i ispunjen život. Knjiga je pisana vrlo iskreno i s velikom dozom (auto)ironije te time svima koji su imali tu *sreću da prođu sličnu situaciju nakon svojih trauma* može u velikoj mjeri pomoći da se prisjete svojih početaka novog života, pogotovo zato jer se radnja odvija upravo u ustanovama kroz koje su prošli ili upravo prolaze mnogi od nas.

Naklada Ulis, 2013.

Kolicaška filmoteka

Tekst: Janko Ehrlich-Zdvořák

Kako ne bismo bili u raskoraku s vremenom i trendovima s kojima živimo, ovaj put ćemo se pozabaviti s tri filma kojima se glavni zaplet vrti oko ratnih veterana i njihovih spinalnih ozljeda. Međutim, sva su ova tri djela u potpunosti različita u svojoj misiji i očekivanim rezultatima. Možda najrazvikaniji iz ovog izbora – *Rođen 4. srpnja* – zapravo je najslabiji od svih i svodi se na razvikanog osrednjeg glumca u glavnoj roli i političkog režisera koji u američkim okvirima služi kao kontrapunkt stanovitom režiserskom liku iz Tuđmanove ere.

Born on the Fourth of July



Ron Kovic iz okolice New Yorka je uobičajeni mladić pun patriotskog zanosa i kao takav se prijavljuje u službu Marinaca kako bi služio domovini u vijetnamskom ratu. Međutim, u ratnom kaosu nije se najbolje snašao, a povrh svega, biva teško ranjen i ostaje paraplegičar. Očajna onodobna rehabilitacija samo ga je još više izludila, kao i povratak kući gdje se uopće ne može snaći pa se utapa u alkoholu, žaleći samog sebe. Smisao ipak nalazi u antiratnom pokretu i političkom angažmanu. Stvarni Kovic – kojega je filmski utjelovio Tom Cruise – sudjelovao je u scenariju filma, ali ni dobra glumačka postava, ni režija Olivera Stonea ne pomažu u ovom prilično plošnom i predvidljivom politički obojenom uradku.

Coming Home



Još jedan ratnički film iz ove serije – i kod ovog se radi o vojnicima stradalima u vijetnamskom ratu. Samo, u ovom djelu priča se temelji na ljubavnoj priči supruge (Jane Fonda) časnika koji je otišao u Vijetnam, a koja želi pomoći volonterskim radom obavljajući pomoćne poslove u rehabilitacijskom centru gdje se oporavljaju ranjeni vojnici, i narednika američkih marinaca (Jon Voight) koji je postao paraplegičar u ratu. Ova dirljiva priča ima nenametljivu antiratnu poruku – dakle, ništa se nikome ne nameće – a opet je tu, a uz to daje prilično pozitivnu sliku i

o samom prihvaćanju invaliditeta – samo ako je netko i uistinu snažna i osviještena osoba.

The Wings of Eagles



Biografski film iz 1957. s Johnom Wayneom i Maureen O'Hara u režiji Johna Forda dočarava život legendarnog mornaričkog pilota koji je zaljubljen više u svoju profesiju no što ga je briga za vlastitu obitelj. Kad nesretnim slučajem – padom na stubištu - ozlijedi kra-

lježnicu, život mu se sasvim promijeni i sve mu se čini besmislenim. Ipak, sudruzi iz hangara ga motiviraju tijekom rehabilitacije te se oporavi toliko da se uspije osoviti na paretične noge i uključiti u rat na Tihom oceanu. Ovaj pomalo staromodni film s uobičajeno bučnim *all-American-herojem* Waynom jedno je od prvih djela koja se bave ozljedom kralježnice i rehabilitacijom, a pri tome je u njegovom stvaranju bila uključena ondašnja vrhunaska hollywoodska ekipa.

Kakvih sve pomagala ima – otkrijte s nama

Za stan bez dosadnih kablova



Bežično punjenje – IKEA je u 2015. predstavila novu kolekciju bežičnog punjenja. Radi se o seriji proizvoda koja omogućuje punjenje mobitela bez neurednih kablova. IKEA nudi uređaje u rasponu od pločica za punjenje do namještaja s ugrađenim punjačem, tako da u jednom kućanstvu postoji veći izbor mjesta na kojima se mobiteli mogu puniti. Kako to radi? Mobilni telefon je potrebno staviti na znak *plus* i to je sve. Cijena samih pločica za bežično

punjenje kreće se od 249,00 kn za pločicu za bežično punjenje dvaju uređaja do 499,00 kn koliko košta trostruka ploča na kojoj se istovremeno mogu puniti četiri uređaja. Također, u ponudi je namještaj s već ugrađenim bežičnim punjenjem, od stolnih svjetiljki za 429,00kn do noćnog ormarića za 399,00kn. **Proizvođač:** IKEA d.o.o., www.ikea.com

Za ručak po vašoj želji



Pribor za jelo za osobe sa smanjenom funkcijom šake – plastificirana drška za set za jelo pod kutom od 90° omogućava osobama sa smanjenom funkcijom šake lakše i sigurnije korištenje žlice i vilice. Cijena od 30 \$.

www.unitedhealthsupply.com

Dobro je ne klizati se



Protuklizna prostirka – multifunkcionalna protuklizna prostirka prihvaća se na bilo koju podlogu, a omogućava predmetima otklizavanje. Najčešće služi u kuhinji te kod obroka.

www.ebay.com, www.amazon.com

Lagano vezanje cipela

Elastične vezice za cipele – zbog svoje rastezljivosti omogućuju lagano i udobno nošenje obuće kao i lakše obuvanje i skidanje bez potrebe za stalnim odvezivanjem i zavezivanjem.

www.ebay.com, www.amazon.com



Laka olovka



Pomagalo za lakše pisanje – nastavak za olovku koji omogućava osobama sa smanjenom funkcijom šake lakše pisanje.
www.livingmadeeasy.org.uk

Budi kuhar 7 u 1



Kuhinjsko pomagalo 7 u 1 – kuhinjsko pomagalo dizajnirano za korištenje jednom rukom. Pomagalo sadrži 7 različitih vrsta pomagala – pomagalo za jednoručno rezanje, otvarač za staklenke različitih dimenzija, pomagalo za rezanje i guljenje voća i povrća, ribež za jednoručnu uporabu, kutija za spremanje hrane, pomagalo za guljenje ljuske jajeta te element za stabiliziranje hrane (kruh i slično).

Inspiracija

Tiphany Adams – glumica u dokumentarno-igranom serijalu *Push Girls*, model, govori i zalaže se o mogućnostima osoba s invaliditetom, fitnessu i prehrani.

Osoba poznata po tome da ju je kao srednjoškolku doslovce pre-gazio automobil.



ROHO Agility™ naslon Više udobnosti za Vaša leđa

ROHO® AGILITY™ naslon prvi je odvojivi sistem za pozicioniranje za korisnike koji trebaju individualan, čvrst i siguran naslon.

Inovativni dizajn naslona sadrži AIR FLOATATION™ tehnologiju te jednostavan, brzo odvojivi sistem za montažu i demontažu. AGILITY™ je potpuno podesiv za udobnost, pozicioniranje i podršku.

Benefiti za korisnika:

- podesivi ROHO® AIR FLOATATION™ zračni umetak za neusporedivu udobnost
- povećano vrijeme sjedenja
- bolja postura
- izvrsna bočna stabilnost
- učinkovitije guranje kolica
- prevencija i stabilizacija deformiteta kralježnice



Obratite nam se za više informacija:

BAUERFEIND d.o.o. Goleška 20, 10020 Zagreb
tel: 01 654 28 55; info@bauerfeind.hr

Pokret je život: www.bauerfeind.hr

01 2222 000