

Mirolamo

LIPANJ 2016

BROJ 40



SNIMANJE SPOTA
HUPT-A

ČAK 6000
TRKAČA TRČALO
U ZADRU

U ZAGRLJAJU GOLOG
OTOKA

PROJEKTOR PO ZADNJI
PUT U ŠKOLSKIM
KLUPAMA

HUPT KAO 8. CENTAR ZNANJA



SAZNAJTE VIŠE
www.hupt.hr

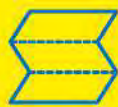


KOLICA ZA
PLAŽU I BAZEN

Jeste li spremni za ljetno?



Jednostavna za transport



Sklopiva



Lagana

NEATECH
SPORT & LEISURE

Obratite nam se s povjerenjem:

BAUERFEIND d.o.o.

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

Pokret je život: www.bauerfeind.hr

Dragi čitatelji,

Ove godine naš magazin Mi rolamo ostaje BEZ tiskanog izdanja.

Još zadnji broj našeg glasila, uspjeli smo tiskati (djelomično projektno, djelomično sponzorski) ali sada od toga moramo odustati. Bili smo počašćeni kada nam je Nacionalna zaklada ponudila ulazak u grupaciju Centra znanja kojih je bilo sedam. Savezi udruga osoba s invaliditetom postale su osmi. Radi se o udrugama koje znatnije doprinose demokratizaciji društva i imaju utjecaj na politike u unapređivanje položaja (što smo objeručke prihvatili). Sretni, što ćemo barem sljedećih pet godina biti u stanju malo lagodnije prolaziti što se tiče hladnog pogona, dakle redovnih troškova najma prostora, režija, troškova automobila i benzina, uredskog materijala te troškova za tri zaposlenika u HUPT-u (jedna osoba s punim radnim vremenom i dvije osobe s pola radnog vremena) te pokriće troškova za redovne sastanke Upravnog odbora i skupštine. Ne moram ni reći da smo s radošću potpisali ugovor, odmah nam je isplaćeno 50% sredstava iz ugovorenog proračuna. Odmah smo počeli odrađivati programske zadatke. No, već na radionici u Zadru, koncem ožujka svim udrugama iz Centra znanja priopćeno je kako postoje određene poteškoće s donošenjem uredbe o financiranju udruga.

Uz želju za svako vam dobro, ugodno vam ljeto,

Vaša,

Manda Knežević



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

Financijski
podržava



Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva



34

Čak 6000 trkača trčalo u Zadru

Brojke WFL 3 utrke u Zadru su i ovaj put su impresivne. Trčalo je istodobno u cijelom svijetu više od 130 000 ljudi na ukupno 34 lokacije.

Sadržaj

- 6 Gdje smo bili?
- 8 Što smo radili?
- 10 Turbulentno vrijeme
- 14 HUPT kao 8. Centar znanja
- 18 15. po redu Radni vikend
- 21 Dođite! Nitko se neće boriti za nas, moramo to sami!
- 24 Koliko ste emocionalno inteligentni?
- 28 Projektor po zadnji put u školskim klupama
- 31 Stručni suradnici HUPT-a
- 34 Čak 6000 trkača trčalo u Zadru
- 37 Snimanje spota HUPT-a „Budi i dalje svoj“
- 39 Puno nam znače naši Spin asistenti +
- 41 Događanja
- 42 Sveti Gral bionike
- 44 U zagrljaju Golog otoka
- 48 Wiener Blut
- 51 Kolicaška filmoteka
- 52 Kakvih sve pomagala ima – otkrijte s nama
- 54 Razbij brigu, skoncentriraj se na igru



24

Koliko ste emocionalno inteligentni?

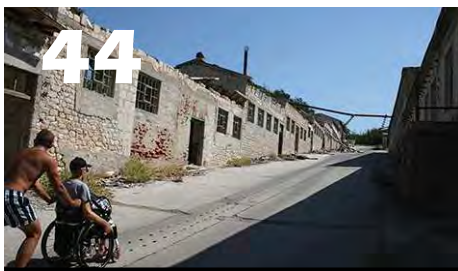
Znaš li ti da postoji, na tvoju veliku sreću, i emocionalna inteligencija?



37

Snimanje spota HUPT-a „Budi i dalje svoj“

Počelo je sve kao aktivnost koju smo si odredili: snimiti spot s temom koja dobro predstavlja napore HUPT-a



44

U zagrljaju Golog otoka

Kao ljubitelja povijesti, Goli otok me uvijek privlačio zbog zanimljive prošlosti, ali i zbog neposredne blizine otoka Krka na kojemu ljetujem.



48

Wiener Blut

Beč nije svugdje ravan poput tave, ali može se. Barem kad nije mokro ili sniježno...

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, 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?



Siječanj

PČELICE SLAVILE ZAJEDNO S JADRANKOM

S radošću smo prisustvovali promociji knjige *Pčelarenje kao apiterapija* naše drage pčelarice i članice HUPT-a Jadranke Luketa-Marković, za koju sama kaže u svom uvodniku da piše o stranim i nepopularnim temama – invaliditetu, starosti, pčelarenju i terapiji – i još sve to skupa u sinergiji. Ipak, kao i sve „nepopularne“ teme, kad se jednom njima zarazite postaju vam vrlo popularne i ne možete se od njih maknuti. Na predavljanju u Domu za starije i nemoćne Maksimir tražilo se mjesto više, a knjigu vam možemo samo toplo preporučiti. Pisana iz Jadrankine perspektive (pčelarice u invalidskim kolicima), kroz pričice ona pripovijeda o svom životu i „ulasku“ u svijet pčelarenja. Također, svoju ljubav za pčelice želi prenijeti i na nas, ostale smrtnike. I sve to uz mnoštvo praktičnih informacija koje su, vjerujemo, svakom pčelaru početniku itekako od pomoći. Za manje upućene, Jadranka je dugogodišnja mentorica pčelarske prakse konvencionalnog i ekološkog pčelarenja, a među njenim su brojnim učenicima i oni s invaliditetom. Na njih je posebno ponosna, jer njima je pčelarenje radna, fizikalna, psihološka terapija i apiterapija te otvara nevjerojatne nove horizonte. Želite li saznati više, **obratite joj se na broj telefona 095/91 45 843 s povjerenjem.**

Ožujak

MINISTARSTVO ZDRAVLJA

Ove je godine počelo napeto sa zagovorom za Spinalni centar. Dok smo očekivali da prethodno postignute dogovore vidimo početkom proljeća kako polako postaju realnost – dočekao nas je hladan tuš. Umjesto početka ozbiljnog rada na dokumentaciji za Spinalni centar, potrebnoj projektnoj i tehničkoj dokumentaciji te dokumentaciji za javnu nabavu – dogodilo se upravo suprotno. Na sastanku u Ministarstvu zdravlja doznali smo kako ono najvjerojatnije neće sudjelovati u pripremama dokumentacije za budući Spinalni centar. Korak naprijed – rekli bismo, i opet dva koraka nazad. Da podsjetimo, Spinalni centar bi se gradio unutar Varaždinskih Toplica, trebao bi imati kapacitet od 40 postelja za akutne pacijente (primarna rehabilitacija), te 30 postelja za održavajuću rehabilitaciju, dnevnu bolnicu (evaluacija zdravstvenog statusa) i razvijati cjeloživotnu zdravstvenu skrb i istraživanje. Također, to znači i upotpunjavanje rehabilitacijskih timova te edukaciju i doedukaciju kadrova za provedbu programa rehabilitacije osoba s ozljedom kralježnične moždine. HUPT se zalaže da se tzv. biopsihosocijalni model rehabilitacije prihvati kao temelj, ne samo u rehabilitaciji, već i u projektiranju i izgradnji rehabilitacijskih kapaciteta.

Nastavili smo sa zagovorom sa saborskim zastupnicima (baš u tom trenutku se donosio budžet za 2016. godinu) da shvate neophodnost odvajanja sredstava za izradu dokumentacije za budući Spinalni centar, za koji su sredstva već ispregovarana u Strukturnim fondovima EU.



Svibanj

DAN MULTIPLE SKLEROZE

Izložbom u Nacionalnoj i sveučilišnoj knjižnici, te kasnije okupljanjem na Bundeku proslavljen je Svjetski dan multiple skleroze. Bila je to i prigoda da se prikupljene fotografije i videozapisi kampanje #MOŽEMO SVE prikažu javnosti. O čemu se radi? Osobne priče i primjeri neovisnosti življenja s MS-om ljudi iz cijele Hrvatske prikupljene su i izložene u Nacionalnoj i sveučilišnoj knjižnici. Ideja je utjecati na percepciju ljudi (čitaj: javnosti) o osobama s MS-om i svemu što one mogu. Pokazati ljude koji se svakodnevno bore s tom bolešću te preko njihovih životnih priča približiti nam njihovu svakodnevnicu, kako bismo shvatili da se multipla skleroza ne događa nekom drugom, te da se uvijek može dogoditi i svakome od nas. I za kraj, Svjetski dan multiple skleroze obilježava se 25. svibnja.

Svibanj

S ESCIF-A U BEČU

Austrijski savez paraplegičara (VQÖ) je od 11. do 13. svibnja po drugi puta bio domaćin kongresa Europske federacije spinalno ozlijeđenih, čija je glavna tema ovog puta bila uspješna integracija nakon spinalne ozljede. *Line-up* predavanja i prezentacija je pokrивao cijeli niz profesionalaca, ali i osoba sa spinalnom ozljedom *iz baze*. Ipak, tri izlaganja su – po mom sudu – bila iznimno interesantna. Prvenstveno se to odnosi na ispitivanje kvalitete života koje je provedeno kod osoba sa spinalnom ozljedom od njihovog početka primarne rehabilitacije pa tijekom idućih pet godina. Rezultati su, jasno, dosta određeni socijalnim i kulturološkim statusom i/ili naslijeđem, godištem, psihološkim osobinama, ali prvenstveno pokazuju kako je rana intervencija – i cjeloživotno praćenje cijelog spinalnog tima – a tu se pridodaju i *peer counsellori*, ključna. Čak i kod posve prilagođenog prostora, mnogima treba takva podrška kako bi se uspješno integrirali. Nadalje, predavanje kojemu je tema bila spinalna ozljeda i roditeljstvo, pokazalo je uspješne rezultate uzajamne potpore i *peer counsellinga* žena sa spinalnom ozljedom u Švedskoj koje su majke ili tek žele imati djecu, a doživjele su ozljedu kralježnične moždine.

Konačno, predavanje o fitnessu za osobe u invalidskim kolicima potvrdilo je notornu činjenicu koliko su osobe s paraplegijom, a pogotovo one s tetraplegijom izložene zdravstvenim rizicima te su fizičke aktivnosti, ali i pravilna prehrana za nas izuzetno bitni za očuvanje zdravlja i života.

Uz sam kongres održana je i godišnja skupština ESCIF-a na kojoj je u članstvo primljen Ciparski savez paraplegičara.

Što smo radili?



Travanj

ŠVEDSKI PEER COUNSELLER LARS ANDERSSON U HRVATSKOJ

- Kod nas se novoozlijeđeni mogu pridružiti sedmodnevnom ljetnom kampu, gdje smještamo zajedno jednu osobu s iskustvom u životu sa spinalnom ozljedom i tri novoozlijeđene osobe. Oni zajedno provode vrijeme u kampu, te novoozlijeđeni uče od onih s duljim stažem u kolicima. Pritom se vodi računa da sve rade samostalno – bez ičije pomoći. Istodobno, organiziramo i odvojeni kamp samo za članove obitelji spinalno ozlijeđenih – počeo je svoju priču o *peer counsellingu* (savjetovanju iz iskustva) u Švedskoj Lars Andersson. On nas je došao posjetiti i podijeliti dobre prakse s nama u savjetovanju iz iskustva, a sve u sklopu projekta *Peer counselling – podrška u početku je najvažnija*. Sredstva za ovaj projekt osiguralo je Ministarstvo zdravlja, a provodi ga SOZ, dok je HUPT partner.

No, vratimo se Larsu – trenutno radi kao savjetnik/menadžer udruge Rekryteringsgruppen Dalarna, a i član je tima za *peer counselling* u Europskoj federaciji spinalno ozlijeđenih ESCIF, krovnoj udruzi spinalno ozlijeđenih EU. Tijekom posjeta proveo je senzibilizacijsko predavanje i u Varaždinskim Toplicama te je ondje obišao rehabilitacijski odjel za spinalno ozlijeđene.



Svibanj

MANDA KNEŽEVIĆ PONOVRNO PREDSDJEDNICA HUPT-A

Manda Knežević izabrana je ponovno za predsjednicu s jednim suzdržanim glasom na izbornoj skupštini održanoj uoči Radnog vikenda u Varaždinskim Toplicama.

- Voljela bih poraditi tijekom ovog mandata na još nekoliko stvari koje nisu dovršene – Spinalnom centru, Projektu Nin i stanu u Sopnici za koji je potpisan predugovor – kazala je na izbornoj skupštini HUPT-a ponovno izabrana predsjednica Manda Knežević.

Nadalje, kako je u nastavku izlaganja rekla Knežević, HUPT je tijekom 2015. godine prijavio 14 projekata, prošlo je njih 8, što je tek dio od ukupno 55 prijavljenih projekata tijekom 4 godine (od 2012. do 2016.) i „povučenih“ 6,5 milijuna kuna iz hrvatskog i EU proračuna, te od drugih donatora. Također, HUPT ima 541 člana, 28 zaposlenih, te 24 osobna asistenta.

Ovom prigodom izabran je i novi Upravni odbor (Marijo Tovernić, Roman Baštijan i Denis Marijon) i Nadzorni odbor (Davor Krajačić, Ivana Bilić i Nikola Koluder).



Ožujak

NIN, NIN, NIN....

Radovi na našoj kući u Ninu se nastavljaju te su dosad nedovršeni betonski podovi dobili lijep pokrov od keramičkih pločica. Radi se o onim pločicama o kojima smo već pisali u prošlom broju *Mi rolamo* – donaciji tvrtke Oro. Također, zahvaljujući projektu *Sretna kućica* koji je HUPT-u odobrio HEP (Hrvatska elektroprivreda) dobili smo sredstva kojima smo platili njihovo postavljanje. I to u trima sobama, hodniku, kuhinji te u kupaonici i garaži. Nadamo se da ćemo uskoro skupiti dovoljno sredstava i za nastavak uređenja, pa će se moći u sretnoj kućici i prespavati.

Veljača

LIFT

Zahvaljujući poticaju ZOSI i sufinanciranju grada Zagreba, naš je podrum dobio novo značenje u ulici Vladimira Varićaka 20, Slobodina – Novi Zagreb. Zašto? Pa zato jer smo uspjeli skupiti potrebna sredstva i napokon ugraditi podiznu platformu, zahvaljujući kojoj svi članovi udruge, ponajprije volonteri koji stalno dolaze u prostore udruge, mogu koristiti i podrumski prostor. Lijepo otvoriš vrata, uđeš unutra, zatvoriš vrata i stisneš gumb za podrum. Spustiš se u podrum i otvoriš vrata – i evo nas!!!

Svibanj

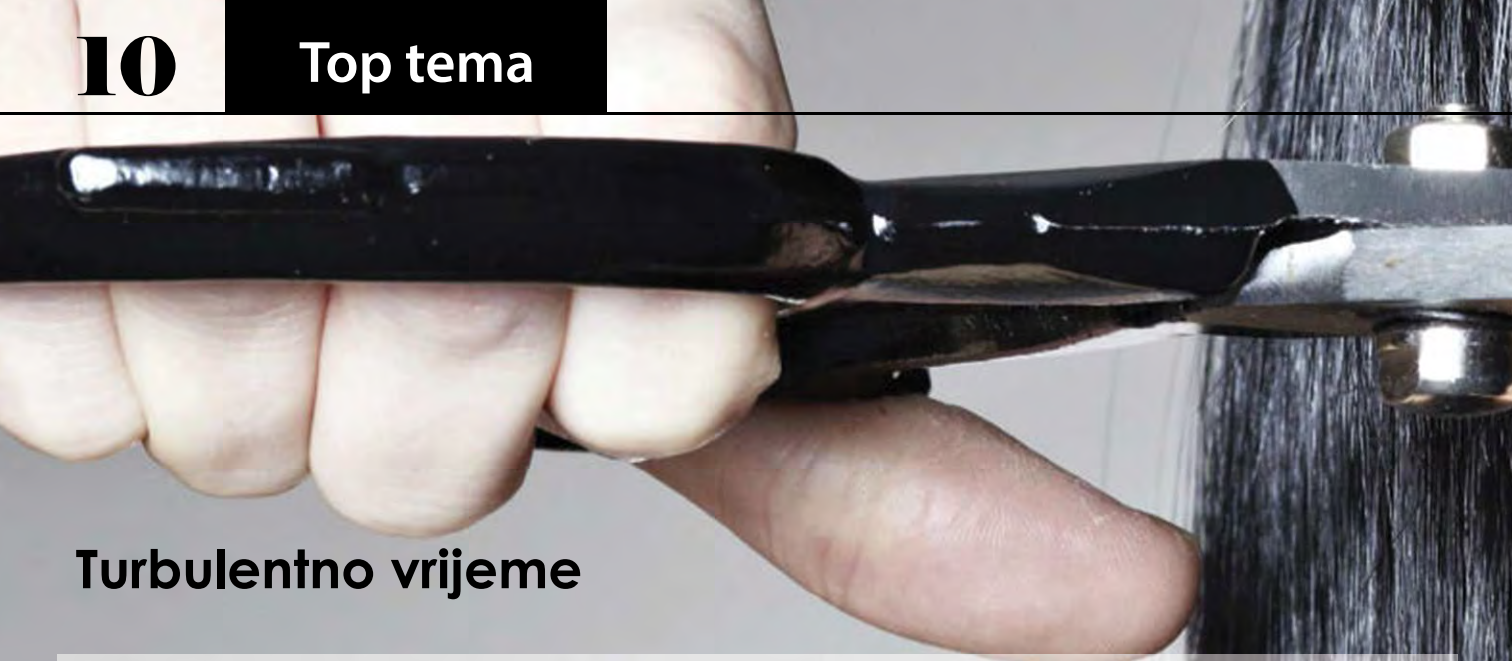
NASILJE SE UČI U OBITELJI I TAKO PRENOSI NA SLIJEDEĆU GENERACIJU



- Žene i djeca najviše su ugroženi i to 35 % od strane članova obitelji, prijatelja, intimnih partnera. Ako se radi o ženama i djeci s invaliditetom, postoji 1,5 posto veća šansa da budu izloženi nasilju, još više ako se radi o psihički bolesnim osobama. U razvijenim zemljama najviše je (čak 40 posto) psihičkog nasilja - pojasnila je predsjednica Saveza društava distrofičara Marica Mirić na svom izlaganju na SOIH-ovom skupu povodom Međunarodnog dana obitelji 15. svibnja. Također, prema riječima gospođe Mirić, žene su žrtve ubojstva od strane člana obitelji u 2/3 slučajeva. Žene se za pomoć u 40 posto slučajeva obraćaju članovima obitelji i prijateljima, a tek u 10 posto slučajeva policiji. Najčešće odustaju od svjedočenja, dok se nažalost nasilje uči

u obitelji i tako se prenosi na slijedeću generaciju.

RH je potpisnica Pekinške platforme – programa za zaštitu ljudskih prava žena i djevojaka i obvezala se provoditi Akcijski plan zaštite od nasilja. Preporuka je 1 centar za zaštitu žena na 50.000,00 žena – u RH ih nedostaje 371 i ne postoji nacionalna linija za pomoć ženama.



Turbulentno vrijeme

Ovo što živimo sada je također vrlo nemirno vrijeme kako za političare tako i za nas obične građane. Nemirno vrijeme i događanja na političkoj (a onda i društvenoj) sceni, ne donosi brži i efikasniji rad, nego obrnuto. Kolika su događanja na političkoj sceni, toliko je usporen rad u institucijama sustava. Mi građani i civilno društvo „muvamo se“...

Turbulentno vrijeme, česti je izraz među generacijom srednje životne dobi za sadašnje vrijeme u kojem živimo. Hoće se reći, da se svašta dogodilo za vrijeme dosadašnjih njihovih života; bilo je rata, promjena državnog uređenja, tehnologija se mijenjala velikom brzinom, jedva da je postojao telefon, radio itd..., od vremena kada se napredak mjerio s nekoliko stotina godina, došli smo u vrijeme kada se tehnološki napredak mjeri na gotovo dnevnoj bazi.

Nekako mi je došlo da to usporedim s vremenom i događanjima

s kojima ili u kojima živimo sada i u mjesecima nakon izbora prošle godine. Ovo što živimo sada je također vrlo nemirno vrijeme kako za političare tako i za nas obične građane. Nemirno vrijeme i događanja na političkoj (a onda i društvenoj) sceni, ne donosi brži i efikasniji rad, nego obrnuto. Kolika su događanja na političkoj sceni, toliko je usporen rad u institucijama sustava. Mi građani i civilno društvo „muvamo se“, jer iako znamo kome se trebamo obratiti uvijek je upitno, hoće li te taj primiti, saslušati ili ti pismeno odgovoriti. Drugi je izazov, kako se danas kaže za problem, ima li ta osoba ovlasti bilo što odgovorno reći, odgovoriti, s obzirom na političko stanje koje, htjeli mi to ili ne, utječe na rad institucija sustava i drugih u ovoj zemlji.

Građani sve smiju reći, ali hoće li ih tko čuti?

Čini mi se kako je ovo vrijeme u kojima je građanima dopušteno sve reći, a hoće li te itko odgovoran čuti, e to je već drugo pitanje. Mi iz udruga osoba s invaliditetom međusobno si postavljamo pitanja; tko je tu onda gluhi, slijep, nepokretan, nerazuman, psihotičan... Uporno ponavlja-

mo političarima kako sa svakim novim izborima i dolaskom na vlast novih dužnosnika (kakva moćna riječ) nije svrsishodno sve mijenjati. Političari se ponašaju da kao po vokaciji moraju imati drugačije mišljenje od svojih prethodnika, neovisno što je i koliko do tada učinjeno. Nove političke strukture uvijek kreću kao da je s prethodnima sve završilo, a da s njima sve počinje. Kao, bit će manje značajni ako nastave određene projekte koji su do određene mjere odrađeni, dakle nedovršeni i koje bi trebali oni koji su došli nastaviti. Nova vlast ne dopušta sebi, a onda ni nama građanima u nevladinim udrugama odahnuti, promisliti pa nastaviti tamo gdje se stalo, jer je u mnoge započete poslove uloženo i znanje i trud i novac, oni po tome s užitkom gaze. Imaju nove ideje, načine rada i gaze samo dalje! Jasno je, da u trenutku odlaska s vlasti mnogi poslovi ostaju nezavršeni ili su neki možda u začetku i čekaju nastavak, možda korekciju, dopunu, a ipak u najvećem dijelu ne, da se s njima stane. Za te započete i nedovršene poslove netko je, možda godinama i desetljećima lobirao, ne iz želje da se samo nešto radi, nego iz potrebe, nerijetko - prevelike. Neki od



započetih aktivnosti u strateškim su dokumentima Republike Hrvatske. Pa takve zadatke doista ne bi trebalo odbacivati, jer su valjda promišljeno stavljeni u dokumente koji bi svakoj normalnoj državi bili bitni.

Udruge civilnog društva su kotač koji vodi naprijed

U svakoj državi, pa tako i u našoj, udruge civilnog društva nesporno su kotač koji vodi naprijed, koji doprinosi spoznajama, a koje nas

onda oslobađaju od stoljetnih predrasuda, npr. prema invaliditetu, prema pojedincima koji izgledaju i jesu drugačiji, prema ljudima raznih dobnih skupina, uvriježenim mišljenjima i postupcima. Jednostavno, udruge civilnog društva pa tako i udruge osoba s invaliditetom sigurno doprinose demokratizaciji zajednice. Na svojevrsan način su i korektor vlasti i provedbe onoga što bi institucije sustava trebale i odrađivati za svoje građane, na što su se obvezale, bilo domaćim

zakonima, bilo međunarodnim sporazumima itd. I dobro su došle u svemu razvijenom svijetu. Naši političari od trenutka stupanja na vlast počeli su govoriti o civilnom društvu, udrugama kao o nekome tko je balast i baš i ne treba našem društvu. Dopuštam si reći da oni ne znaju ili ne žele znati tko je sve organiziran u udrugama civilnog društva. Nisu nijedan svoj trenutak htjeli uložiti u saznanje što to zapravo udruge rade, koliko su od uspostave samostalne Hrvatske upravo one doprinijele u izgradnji društva u cjelini.

Udruge OSI umjesto institucija sustava - odrađuju socijalne usluge

Ne znam jesu li im stalni djelatnici po ministarstvima rekli koliko i koje poslove odrađuju udruge osoba s invaliditetom, a koje bi trebale raditi institucije sustava? Vjerujte, udruge osoba s invaliditetom odrađuju mnoge socijalne usluge. Od one prve - davanje pravovaljane informacije do osobne asistencije. Koliko se time doprinijelo većoj zapošljivosti teško zapošljivih skupina, koliko je tu ljudi koji zbog toga nisu u sustavu podrške iz socijalne skrbi i kolikim je osobama kroz te usluge očuvano njihovo dostojanstvo. Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara/ HUPT je osnovana prije 17 godina. Krenuli smo s 27 članova, danas ih imamo 546. U međuvremenu se u državi štošta dogodilo zalaganjem HUPT-a i njegovom suradnjom s drugim organizacija osoba s invaliditetom uključenih u SOIH. Od



Problem

uvođenja osobne asistencije kao prve podrške osobama s visokim stupnjem invaliditeta (da bi uopće mogli razmišljati o njihovom uključivanju), uvođenja Nacionalne strategije o izjednačavanju mogućnosti za osobe s invaliditetom, ozakonjenja Konvencije o pravima osoba s invaliditetom, brojnih novih izmjena zakona značajnih za populaciju osoba s invaliditetom.

Od samog osnutka HUPT radi po principima filozofije samostalnog življenja i po socijalnom modelu pogleda na invalidnost. Po njemu invaliditet nije i ne smije biti problem pojedinca, nego zajednice koja u slučajevima invaliditeta prema njima krši osnovna ljudska i građanska prava. Dakle, zajednica je ta koja treba - bi trebala uvažavati sve građane prilagođavajući svoje aktivnosti, usluge, okoliš njima, neovisno o sposobnostima pojedinca. Ukoliko je pojedinac isključen zbog invaliditeta i nema mogućnost korištenja usluga u zajednici, zbog prepreka koje mu je stvorila zajednica, prema njemu se krše osnovna ljudska prava.

Udrugama se zamjera da ih je previše

Od početka osamostaljenja Republike Hrvatske građani su poticali

na osnivanje udruga. Danas se zamjera kako ih je previše. Udruga osoba s invaliditetom rasle su u svojim spoznajama mnogo brže nego što raste opća demokratičnost u društvu. Ljudi iz udruga kontinuirano su učili i uče, unaprjeđuju svoje vještine, prilagođavaju se financiranju kakvo nam je nametnuto, uvažavajući ekonomsku i političku situaciju (već kakve su bile), prihvaćaju izazove socijalnih usluga i dio su njih preuzele na sebe ne bi li osobe u potrebi dobile uslugu koja im je potrebna, a za koje još nemamo niti zakonodavni okvir niti organizirane servise u zajednici.

Danas nam je stanje takvo da bi nam rijetko tko pozavidio. Predsjednici udruga kojih ima popriličan broj volontera, odgovorni su za npr. i po tridesetak zaposlenika, a uz to imaju i brojno članstvo koje također očekuje određeni rad i djelovanje za rješavanje pitanja. Za osobe sa spinalnim ozljedama (i one koji će tek doći u to stanje), pitanje izgradnje Spinalnog centra, rješavanje pristupa javnim objektima, pitanje javnog gradskog i međumjesnog prijevoza. Tu je i zakonodavstvo, npr. za osobnog asistenta, za inkluzivni dodatak, zapošljavanje itd. Tu su i brojna e- savjetovanja za zakone

i pravilnike. Njima se nemamo vremena dovoljno posvetiti. Sve se vrijeme borimo za preživljavanje dostignute razine rada kako posljedica ne bi dodatno trpile osobe s visokim stupnjem invaliditeta.

Uredba promijenjena, udruge ostale na cjedilu...

Zadovoljstvo je trajalo do izbora, dolaska nove vlasti i promjene politike naspram udruga. Naravno i naspram Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva. Nakon toga su uslijedili zajednički i pojedinačni istupi. Uredba je donesena, ali nepovoljna za udruge civilnog društva koje se financiraju iz sredstava Lutrije Hrvatske. Sredstva su uredbom umanjena što je za posljedicu imalo smanjenje sredstava za udruge koje su u Centru znanja da je 50 % sredstava ono s čime se može računati. To nam je i priopćeno na sastanku u Zagrebu, s time da smo tada dobili informaciju da postoji problem jer Upravni odbor Zaklade više nema ovlasti donositi odluke, a Vlada RH nikako ne nalazi vrijeme za imenovanje Upravnog odbora. Sve je upućivalo na to da ćemo se mi, ponosne udruge koje su ušle u status Centra

znanja vrlo vjerojatno morati snaći s novcem koji smo dobili jer NZ nema više sredstava, a nema niti upravnog tijela koje bi moglo donijeti drugačiju odluku. Hladni pogon; zaposlenici, redovni troškovi ureda, režijski troškovi, knjigovodstvo, izdavačka djelatnost, troškovi kombi vozila (registracija, osiguranje i redovno održavanje), sve je to pod upitnikom – preživjeti ili ne.

Nacionalna zaklada založila svu svoju imovinu kako bi financirala udruge

Prema informacijama koje su savezima dane od strane Nacionalne zaklade na sastancima u Zadru i u Zagrebu naglašeno je da Nacionalna zaklada raspolaže s dovoljno vlastite imovine i da bez problema može preuzeti ispunjenje ugovornih obaveza za dvije godine. To su savezi smatrali vjerodostojnom informacijom i očekivali kako će se već potpisani Ugovori za Centar znanja za unaprjeđenje kvalitete života osoba s invaliditetom do kraja poštivati tim prije što je osmi Centar znanja tek uključen u Mrežu centara znanja i nema drugih rezervnih sredstava kojima bi mogao započeti kvalitetan rad i suradnju sa susjednim zemljama koju Nacionalna zaklada zasigurno očekuje. **Gordijski čvor djelomično je raspetljan na napokon dočekanom sastanku Upravnog odbora Nacionalne zaklade (17. lipnja) gdje je donijeta odluka o iskorištenju financijske imovine tog donatora, zahvaljujući kojoj se namaknuo iznos od dodatnih 20% sredstava (a financijska imovina Nacionalne zaklade iscrpljena do kraja) za ugovorene financijske podrške među njima**

i dosad prepolovljene budžete saveza OSI i drugih sedam centara znanja. Tako ćemo moći isplatiti plaće (nažalost prepolovljene) i djelomično druge osnovne troškove do kraja godine. Ipak, i dalje „visimo“ za 30% sredstava potrebnih za osnovno funkcioniranje.

Spinalni centar i dalje neizvjestan

Tu je još i provedba projekta za osobne asistente koji se financira iz Europskog socijalnog fonda /ESF/ koji nikako da se stabilizira, jer sredstva dobivamo nakon odrađenih aktivnosti, što vrlo često može biti omča oko vrata, budući da se ne zna hoće li provedbeno tijelo priznati troškove za već potrošena sredstva. Tu su još i započeti projekti kao npr. Spinalni centar u Varaždinskim Toplicama, za kojeg evo do današnjeg dana ne znamo kakva mu je sudbina. Nakon šest mjeseci gospodin ministar Nakić primio nas je u ponedjeljak 27. lipnja 2016. Kao tehnički ministar, dao si je 20 minuta vremena da nas sasluša. Želim vjerovati da je shvatio da, kada govorimo

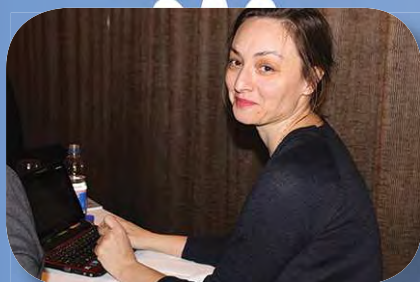
o Spinalnom centru, mislimo na sveobuhvatnu rehabilitaciju u za to primjerenim uvjetima s interdisciplinarnim timom. Kriza vlasti ide čak do te mjere da nema vremena, jer im to nije bitno, donijeti odluku o imenovanju pravobranitelja/ce za osobe s invaliditetom budući da je dosadašnjoj pravobraniteljici istekao mandat. Uz ovih samo nekoliko naznačenih situacija s kojima se nosimo u HUPT-u tu su stalni sastanci, ne bismo li stanje promijenili. Udruge su jedna strana problema, tu su i brojni zakoni na javnim raspravama putem e-savjetovanja. Uz silnu administraciju jedva stignemo obraditi one za koja procijenimo da ih ne smijemo propustiti, iako bi se moglo reagirati gotovo na svako e-savjetovanje. Došlo je vrijeme brzih, nepredvidivih promjena koje izazivaju potrebu brzog prilagođavanja pojedinaca i zajednica kako bi ih se iole moglo slijediti i u tom snalaziti koliko - toliko živeći normalno. Ovo „naše“ vrijeme može se tako opisati. Samo u zadnjih godinu dana bilo je toliko događaja da mi je naprosto teško sve obuhvatiti mišlju, a kako tek onda pisanom riječju.



HUPT kao 8. Centar znanja

Predstavljamo Centre znanja

Tko i što su Centri znanja? Organizacije aktivne u programu razvojne suradnje Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva – dosadašnjih sedam Centara znanja – provode različite analize i istraživanja javnih politika u relevantnim područjima njihovog djelovanja, prenose specifična znanja i prakse u Hrvatskoj i u regiji te na različite načine zagovaraju pozitivne društvene promjene i razvoj društvenih potencijala. HUPT i dvanaest saveza osoba s invaliditetom postali su svi zajedno osmi Centar znanja unapređenja kvalitete življenja osoba s invaliditetom.



Martina Horvat
GONG



Nikola Buković
Mreža mladih Hrvatske



Ivan Novosel
Kuća ljudskih prava



Đordana Barbarić i Drago Lelas
Most



Dražen Šimleša
ZMAG



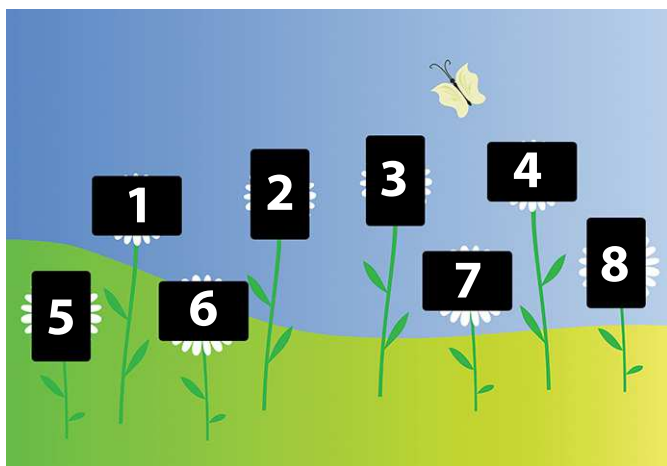
Teodor Celakovski i Katarina Pavić
Savez udruga Kulbture



Enes Ćerimagić i Bernard Ivčić
Zelena akcija



Manda Knežević
HUPT



1. GONG

...je centar znanja u području građanskog aktivizma i izgradnje demokratskih institucija društva

Tko su: već 19 godina radi na poticanju građana na aktivnije sudjelovanje u političkim procesima. Najpoznatiji su po promatranjima izbora – građani kao nestranački promatrači: više od 21.000 promatrača GONG-a dosad je promatralo ukupno 15 izbora i jedan referendum na nacionalnoj razini, brojne lokalne izbore, kao i izbore u drugim tranzicijskim zemljama.

2. MREŽA MLADIH HRVATSKE

...je centar znanja u području djelovanja mladih

Tko su: djeluje kao nacionalna krovna organizacija mladih (engl. National Youth Council). MMH je savez udruga mladih i za mlade koji osnažuje mlade za aktivno i odgovorno sudjelovanje u društvu, doprinosi razvoju kvalitetnih politika za mlade i civilnog društva.

3. ZMAG - ZELENA MREŽA AKTIVISTIČKIH GRUPA

...je centar znanja za održivo življenje i razvoj permakulture

Tko su: Zelena mreža aktivističkih grupa (ZMAG) je udruga koja okuplja organske vrtlare, praktičare primjenjivih tehnologija i ekološkog graditeljstva, dizajnere permakulture, istraživače pravednih socijalnih modela organizacije i ravnopravnih međuljudskih odnosa te ekološke aktiviste. ZMAG teži svijetu u kojem ljudi imaju zadovoljene životne uvjete, socijalna i ljudska prava, pri čemu se ne ugrožava okoliš i održivost prirodnih ekosustava, s glavnim ciljem na umu - razvijanje i promoviranje permakulture (na njihovom Recikliranom imanju u selu Vukomerić) itd.

4. CLUBTURE

...je centar znanja u području nezavisne kulture

Tko su: Savez udruga Klubtura / Clubture radi na osnaživanju nezavisne kulturne scene. Glavne aktivnosti mreže usmjerene su ka programskom povezivanju, podizanju javne vidljivosti, poticanju organizacijskog razvoja scene (osnaživanje nezavisne kulturne scene) te jačanju njezina utjecaja na promjenu institucionalnog okvira u kojem djeluje (decentralizacija kulture).

5. KUĆA LJUDSKIH PRAVA

...je Centar znanja u području zaštite i promicanja ljudskih prava

Tko su: mreža je šest organizacija civilnog društva: B.a.B.e., Centar za mirovne studije, Documenta – Centar za suočavanje s prošlošću, Građanski odbor za ljudska prava, Udruga za promicanje istih mogućnosti i Udruga za zaštitu i promicanje mentalnog zdravlja Svitanje. Sve organizacije osnivačice Kuće redom su i zagovaračke udruge, rade na razvoju, monitoriranju i zagovaranju domaćih te međunarodnih javnih politika vezanih za zaštitu i promociju ljudskih prava, provođenje istraživanja i pisanje izvještaja iz područja ljudskih prava.

6. MOST

...je centar znanja u području društvene uključenosti

Tko su: najvažniji programi udruge (koja ima sjedište u Splitu) su Program za mlade u riziku, volonterski rad i aktivizam mladih, te program skrbi i brige za beskućnike.

Udruga Most želi širiti pozitivnu energiju i stvarati zajednicu u kojoj nema socijalno isključenih građana, koja njeguje aktivizam, humane odnose i pokazuje brigu za one kojima je pomoć potrebna.

7. ZELENA AKCIJA

...je centar znanja u području zaštite okoliša, održivog razvoja i korištenja obnovljivih izvora energije

Tko su: potiče promjene kroz projekte, kampanje i nenasilne direktne akcije. Cilj djelovanja ZA je zaštita okoliša i prirode, te promicanje održivog razvoja. Najveća pažnja pridaje se aktivnostima usmjerenim na poticanje sudjelovanja javnosti u donošenju odluka o okolišu i na poboljšanje kvalitete života u Hrvatskoj.

8. HUPT

Znate tko smo mi.

3 PITANJA ZA:

Cvjetanu Plavša Matić, upraviteljicu Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva

1. Savezi OSI kao Centar znanja osmi po redu?

Čini mi se da su sve organizacije unutar osmog Centra znanja doprinijele unaprjeđenju tog pojma. Povezali smo organizacije koje do sada nisu bile doživljavane kao organizacije civilnog društva, više su bile u segmentu socijalnih usluga i skrbi te posebne kategorije stanovnika kojima treba posvetiti više pažnje. Ulaskom u Centar znanja savezi s područja OSI centara znanja dobivaju na važnosti, na vidljivosti, što su svih tih godina radili, a nisu bili doživljavani kao civilno društvo.

Za saveze i udruge osoba s invaliditetom to je dodatna sinergija područja i aktivnosti. Mislim da smo napravili društveni iskorak – sada, kad smo svi zajedno, to postaje relevantno. Također, sve ove organizacije predstavljaju i potencijal za društvene promjene.

2. Rad drugih centara znanja: Gongga, ZMAG-a, Zelene akcije, Kuće ljudskih prava, Clubture, MOST-a, Mreže mladih Hrvatske?

Drugi centri znanja također nisu imali međusobnu suradnju isprva. Ali, evo ono što smo čuli: da su se u međuvremenu povezali aktivnostima, projektima. Točnije, sami su se profilirali, s tim da uvijek nedostaje analitičko-istraživačka dimenzija. Udruge i savezi rade, a nemaju vremena da analiziraju. Zato, inzistiramo na tome da Centri znanja imaju analitičko-istraživačku komponentu kako bi se profilirao kriterij analize utemeljen na praksi.

3. Sastanak u Zadru – susret svih Centara znanja...

Mislim da smo stvorili priliku za suradnju između svih tih organizacija. Postoji otvorenost, ne osjećaju se razlike, kao da se svi znamo 5 godina. Ljudi su otvoreni – žele razumjeti probleme drugih, podijeliti znanje ili ono što su naučili s drugima.





PROJEKTOR



15. po redu Radni vikend



Što reći, došao je i ovaj Radni vikend. Ponovili smo mjesto radnje od prošle godine pa je ovogodišnji također organiziran u Varaždinskim Toplicama, u svibnju od 20.-22.05. ove godine.

Okupilo se 103 sudionika od čega 62 osobe u invalidskim kolicima (sorry, bez vas na štakama).

Nakon izborne skupštine HUPT-a održane u petak, sljedećeg dana u subotu nastavilo se u radnom tonu. Prije svega vrijedilo je to za Marinu Škrabalo, aktivisticu za ljudska prava iz Gonga, koja je održala predavanje *Civilno društvo i odgovornost pojedinca*. Uslijedilo je predavanje o pravima iz socijalne skrbi koju je održala Zdenka Maltar, djelatnica Centra za socijalnu skrb Zagreb. Pa, pauza i napokon dugo čekani *Para tetra forum* s gostima: Natašom Borović, predsjednicom Saveza paraplegičara Crne Gore i Danom Kastelicem

u ime Zveze paraplegikov Slovenije. Razmjena iskustava pokazala je da itekako imamo jedni od drugih što učiti, jer dok Crnogorci nemaju obveznu rehabilitaciju svake godine, to pravo imaju osobe sa spinalnom ozljedom u Sloveniji i Hrvatskoj. Također, uspoređeni su parametri trajanja rehabilitacije, učenje vještina samostalnog života, školovanje, zapošljavanje, sport, kvalitete rehabilitacije i sl.

Radionicom o korištenju pomagala, te aktivnostima svakodnevnog življenja završila je naša radna subota. Nedelju su zauzeli projektorovci sa razradom projektnih ideja - koje neka zasad ostanu tajna, jer bi neke od njih mogle zaista i zaživjeti i unaprijediti život svih spinalno ozlijeđenih. Držimo fige. I na kraju smo se rastali, slikali obavezno na jednoj velikoj zajedničkoj fotki i to je to.



Svi na okupu u zelenilu Varaždinskih Toplica



Pokret je život: www.bauerfeind.hr



Dražen Sertić s pratnjom



Božana Dejanović, blagajnica HUPT-a, Davor Krog, web i grafički dizajner HUPT-a i Marijana Blažanović, predsjednica udruge osoba s invaliditetom Samobora i Sv. Nedjelje



Jel to motor ili su to invalidska kolica-odgovor zna samo jedan od sponzora RV-a Bauerfeind



Dario Dravinac i Ivana Smrečki, u akciji na pauzi između predavanja i radionica



Una i Maša Bulatović - sestre zajedno u Varaždinskim Toplicama



Martina Jakopović, voditeljica projekta OA, te Ivana Smrečki, administrativna pomoćnica na Projektoru i Tatjana Varga, fundraiserica HUPT-a dočekivale su sudionike



Tri gracije s naočalama



Dvije Marine, Marina Škrabalo i Marina Bura



Maja Mihelčić i Tina, Riječanke poziraju obje u rozom



Za ovu fotografiju naš je maneken Čedomir Balać samo rekao: "Ispod napišite: sretno oženjen."

Dodite! Nitko se neće boriti za nas, moramo to sami!

Željko Kladušan, predsjednik Udruge paraplegičara i tetraplegičara Istarske županije

Željko Kladušan
predsjednik je UPITIZ-a
već 11 godina

Pravna osoba i službeno

Temeljem Statuta HUPT-a i odluke Upravnog odbora, u Puli je 25. siječnja 2005. osnovan Istarski ogranak HUPT-a i drago mi je da je to prvi među ograncima koji su se osnivali po županijama. Jednoglasno sam izabran za predsjednika i od tada radim za dobrobit para/tetraplegičara Istre – počinje svoju priču predsjednik Udruge paraplegičara i tetraplegičara Istarske županije. Također, napominje kako je samo dvije godine kasnije (17. studenoga 2007. godine) održana osnivačka skupština Udruge paraplegičara i tetraplegičara Istarske županije te je tada donesen statut, čime su postali samostalna udruga, odnosno stečen je status pravne osobe. Sjećajući se početka, Željko Kladušan ističe da je počelo s 11 članova, dok ih je danas 24 redovna i 2 potporna. Udruga je s radom počela u privatnom stanu, a sada ima prostor za djelovanje. Riječ je o 37 četvornih metara, ali za njih dovoljno.

Plaže i osobni asistenti

Kada je Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti započelo *Pilot projekt osobnog asistenta*, to je bio najvažniji razlog za osnivanje ogranka. Počeli smo s dva korisnika asistencije, da



bi do 2010. godine taj broj narastao na pet. Kada je osnovana udruga *Karoca* u Rijeci, tri korisnika s tog područja prebačena su njima, a Istra je ostala na dva korisnika. Trenutno imamo dva korisnika preko Ministarstva i dva kroz partnerstvo na ESF projektu *Spin Asistent +* – priča dalje Željko Kladušan, predsjednik udruge paraplegičara i tetraplegičara Istarske županije.

Ipak, kako kaže predsjednik Kladušan, jako mu je drag i projekt/program *Istraživanje prilagođenosti plaža s Plavom zastavom osobama s invaliditetom*.

Vrlo popularna gradska pulska plaža Valkane prilagođena je za OSI – zahvaljujući pritisku Društva tjelesnih invalida Pule kojoj je tada Željko Kladušan bio predsjednik (još davne 1999. godine)

S istraživanjem pristupačnosti plaža po Istri započeli su već 2008. godine vlastitim sredstvima, da bi Ministarstvo turizma 2010. uvidjelo značaj programa i financiralo ga, pa su pregledane 54 plaže od Savudrije do Cavtata. Cilj je bio utvrditi koje su plaže prilagođene, a koje nisu, senzibilizirati javnost i koncesionare, upozoriti koncesionare na obvezu pristupačnosti plaže s Plavom zastavom osobama s invaliditetom i dati im savjetodavnu pomoć. Rezultati istraživanja bili su katastrofalni, ali danas mogu reći da je taj program potaknuo *Udrugu Lijepa naša*



Sa skupštine UPITIZ-a prošle godine

koja ima certifikat davanja priznanja Plave zastave plažama, a isto tako i koncesionare, pa se broj prilagođenih plaža znatno povećao.

U Puli plaža za OSI i niskopodni autobusi s rampom

U Puli se za osobe u kolicima dosta toga promijenilo otkada sam ja prije dvadesetak godina doselio. Drago mi je da sam na neke stvari i ja osobno utjecao



Gradonačelnik Boris Miletić na otvaranju novog prostora UPITIZ-a prije dvije godine

– priča Željko Kladušan te nastavlja: - Primjerice, do 1999. godine na cijelom pulskom akvatoriju nije bilo plaže dostupne osobama u invalidskim kolicima. Društvo tjelesnih invalida Pule, u kojem sam u to vrijeme bio predsjednik, izvršilo je pritisak na Grad da napravi rampu i ležaljke na gradskoj plaži Valkane, tako da smo se konačno mogli kupati i sunčati. Trenutno se uređuje i plaža u Štinjanu koja će biti također pristupačna.

Isto tako, prema riječima Željka Kladušana, velika borba vodila se za prilagođen prijevoz, odnosno da se uvedu niskopodni autobusi s rampom: - Od ideje do realizacije trebalo je 12 godina. Nažalost, nakon početnog zanosa sve je gore. Nogostupi na stanicama nisu nivelirani, autobusi se često kvare, rampe također, a splasnula je i početna ljubaznost vozača da spuštaju rampu, pa se događa da neki izbjegava-



Uvijek je dobro sresti prijatelje

ju spuštanje rampe izgovorom da je u kvaru. Pozitivno je to da se pješački prijelazi sada već automatizmom prilagođavaju, a na novim prometnicama već su u projektu. Zanimljivo je da ima sve više prijelaza s taktilnom površinom za slijepce. Dojam je da je prije za udrugu bilo lakše doći do sredstava nego danas, kad se traži pisanje kompliciranih programa i trošenje je strogo namjensko. Tako UPITIZ za ovu godinu nema osigurana sredstva za režije i funkcioniranje tijela udruge. Kako ćemo? Tko zna?

U manjim gradovima i ruralnoj sredini stanje se nije puno promijenilo, stalna borba s malo rezultata.

Oснаživanje udruge nam je prvo

Zajedno s ostalim udrugama s našeg područja treba djelovati na savjest vozača u vezi parkirnih mjesta

Poruka svima iz Pule – srce



rezerviranih za osobe s invaliditetom, jer to je velik problem, osobito tijekom turističke sezone, nastavio nam je objašnjavati Željko Kladušan.

Za UPITIŽ je prvenstveni cilj osnaživanje udruge. Nadamo se da će tome pridonijeti sredstva Grada dobivena ove godine za sufinanciranje tajnice. Nadam se da će to pomoći u ekipiranju članova koje želimo educirati da mogu pridonijeti radu udruge.

Mladi, pridružite nam se

Potrebna je smjena generacija, mladi trebaju preuzeti svoj dio odgovornosti. Zato upućujemo poziv članovima: sudjelujte u radu udruge, odazovite se na edukacije, dođite u prostorije, organizirat ćemo druženja i ostalo prema željama!

U raznim gradskim udrugama ima mnogo para/te-traplegičara, potencijalnih članova/članica koji nisu članovi HUPT-a. Sve njih pozivam da dođu u neku od udruga članica HUPT-a po županijama, jer samo tu će dobiti pravovremene i korisne informacije o problemima koji nas prate kroz život. Najbolje se uči iz razmjene iskustava, a najbolji savjet dat će ti netko tko je problem savladao – nastavio je Željko Kladušan, rekavši umjesto zaključka: - Dođite! Nitko se neće boriti za nas, moramo to sami.



Odmor od administracije u udruzi – provodi se vježbajući



Koliko ste emocionalno inteligentni?

Svašta smo pisali, a ti si ostao/ostala živ/a – što nam je drago. Ipak, nakon što smo ispitivali tvoj invalid IQ, zatim tvoj računalni IQ, te tvoju razinu *hot* komada i slično, ostala nam je još jedna nepoznanica. Znaš li ti da postoji, na tvoju veliku sreću, i emocionalna inteligencija? To ti je baš super – stvarno je *good*. Popuni kviz, vidi gdje si i znaš li uopće stvoriti sam/a sebi sretan život, jer sreća nije izvan nas – u nama je. Za istać !!!

1. Kako izražavate negativne osjećaje?

- a) držim se kao mali Buda, zamislim oko sebe zlatnu kupolu potpune nedodirljivosti
- b) stari sam *surviver/ica* međuljudskih odnosa, pa zato uvijek vrijedi ona stara ruska: prvo sjedni i razmisli pa tek onda djeluj
- c) sve se može riješiti, ali na finjaka

2. Koristiš li sitničave šale ili neprilične viceve?

- a) ne koriste li svi? dopušteno je šaliti se na takav način – zar ne?
- b) to mi je fakat užas
- c) oprezan/na sam s tom vrstom humora, poneke su šale dobre samo za ljude koji me „kuže“

3. Zabavljaju li te šale na tuđi račun?

- a) samo s ljudima koji „gotive“ moj humor
- b) to je za debile – vjerujem u onu biblijsku izreku: kako siješ, tako žanješ
- c) zašto ne, svi bismo trebali znati podnijeti šalu na vlastiti račun



- yes
- no
- maybe

4. Osjećate li se dobro kad vratite milo za drago?

- a) puno mi je draže zauzdati bijesne pse u meni, te mirno dati do znanja da nečiji komentar i nije baš tako *cool*
- b) ispuhivanje bijesa je jedini način da dam do znanja kako se osjećam, te da to druge zloće ne učine ponovno
- c) možda na prvu loptu i zagrizem mamac pa se i raznjupam, no onda se smirim i započnem razgovor o problemu



5. Možeš li prijeći preko manje uvrjede ako misliš da nije namjerno izrečena?

- a) zašto šutjeti, upozoravanje na grešku pomoći će osobi da se poboljša, popravi svoje ponašanje
- b) primijenit ću taktiku preživljavanja u korporacijama – nikome neću pokazati kako se zapravo osjećam pa tako neće znati uredske zloće je li uvrjede uopće bilo
- c) ne trzne ni dlaka na meni na takvo ponašanje, samo ako se ponavlja, jer i ja ponekad nenamjerno učinim takvo što drugome



6. Kako se svađate – ljutnjom ili ledenom hladnoćom/durenjem?

- a) ne da mi se duriti – kakva korist od toga?
- b) razdoblje hlađenja je u redu, a onda nastupa rješavanje problema
- c) ne mogu prestati kukati i pričati mjesecima o nepravdi koja mi je nanescena

7. Jeste li spremni na pomirbu nakon svađe?

- a) nije mi teško poduzeti prvi korak za pomirbu
- b) ni u ludilu, na drugoj je osobi da se prva ispriča
- c) probit ću led razgovorom o vremenu, pa ću se tek onda ispričati



8. Zadržavate li se predugo na osjećaju povrijeđenosti, zbog čega ne opraštate drugima godinama?

- a) jadan je taj tko se meni zamjери – tu trava više ne raste
- b) eventualno ću prijeći preko neslaganja ako druga osoba ponudi pomirbu i pokaže želju da također prijeđe preko razmirice
- c) ne mogu živjeti s takvim stresom da nekoga ne volim, uvijek oprostim i zaboravim, napravila to i druga osoba ili ne

9. Jeste li dugo tužni ili depresivni bez pravog razloga?

- a) ne volim pričati o tuzi, eventualno potražim savjet psihijatra
- b) moj je život prepun tuge, nikad joj ne uspijem posve pobjeći

- c) slijedim upute iz časopisa kako se nositi s depresijom, kako vježbom i prehranom utjecati na to stanje

10. Biste li tražili profesionalnu pomoć ako vas počnu gušiti negativni osjećaji?

- a) hvala ti lijepa, pa da me zatvore na psihijatriju
 b) biram kome ću se izjadati na ramenu – mora imati čvrsto rame
 c) razgovarat ću s profesionalcem kad mi se učini da sam gurnut/a ispod površine



Bodovi:

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



Od 0 do 7 bodova:



Pa gle, lavlja rika ili borba za teritorij najviše priliče životinjama – pa možda da si to utuviš u tikvu. Iako ti se čini da je baš superiška biti živina u kolicima, trebao/la bi znati da se životinje ponašaju instinktivno, dok je ljudima podarena i tzv. intelektualna, emocionalna i duševna strana karaktera. Ne treba nekome prijetiti vatrenim oružjem, ako te nije propustio ispred sebe u redu u supermarketu. Baš kao što se ne moraš bojati da ćeš biti manje mačo ako nekome oprostiš neslanu šalu na tvoj račun.

Od 8 do 15 bodova:

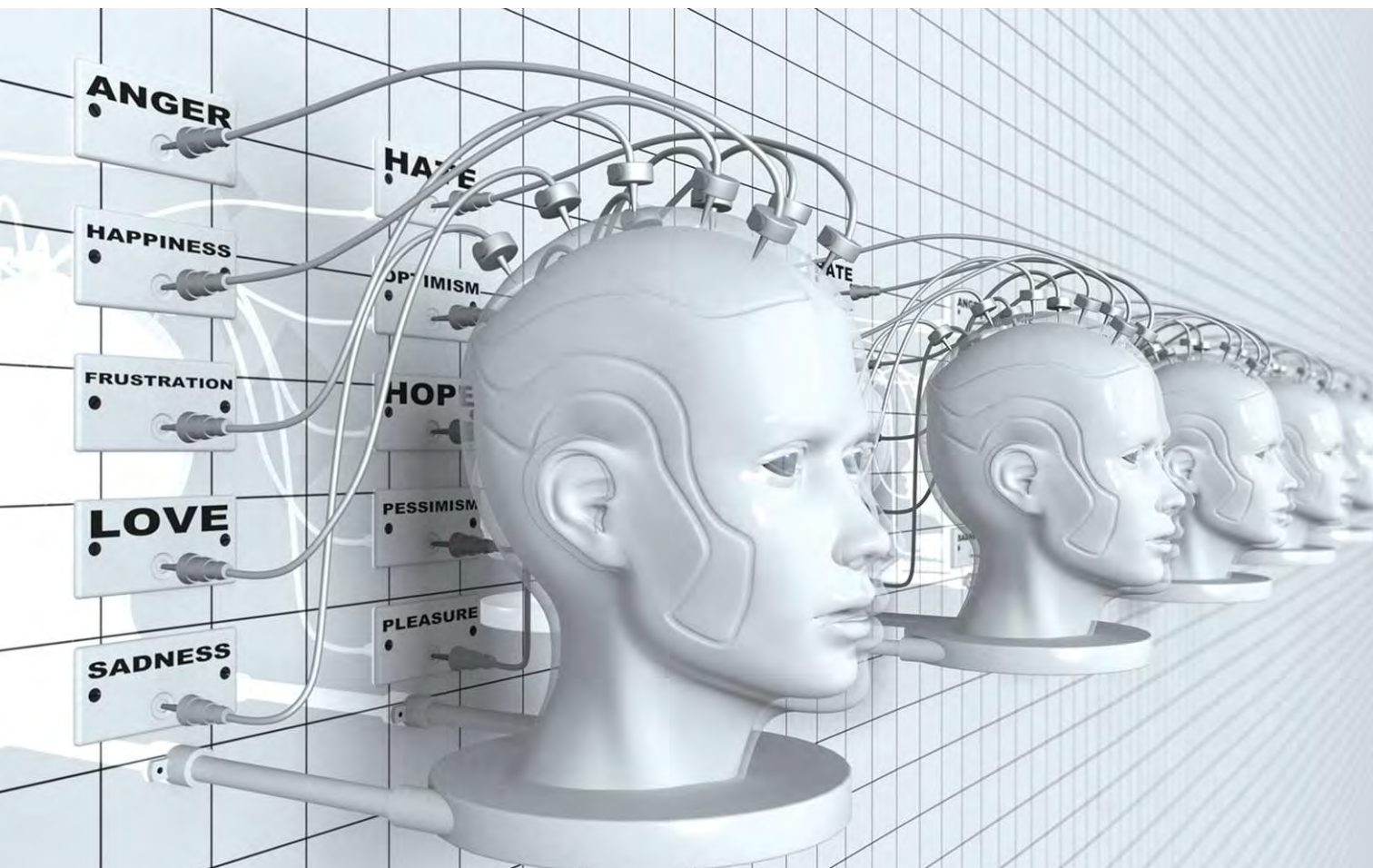
Idealna je u životu zlatna sredina, isticao je još Aristotel, pa tako i ti radiš – mudrijašu/mudrice. Znaš ti da se može sve riješiti na dobar ili loš način. Neki put ti se to dâ, a neki put, već prema tome kakav ti je dan, i ne dâ. Malo više postojanosti i stabilnosti dobro bi ti došlo. Osjećaj za višu svrhu, ideal unio bi red u tvoj život. I ne samo red, već i puno veće zadovoljstvom sobom, ali i drugima. Možda da se zapitaš: u što vjeruješ? Umjesto da stalno stiskaš **ignore** na svom emocionalnom računalu.



Od 16 do 20 bodova:



Savršenstvo EQ-a si ti. Majstor/ica svojih emocija bez obzira na to što neki put to nije lako. Znaš kada djelovati, a kada se povući. Ipak, tvoja najveća vještina je pretvaranje negativne energije u pozitivnu. Ti bez obzira na sve naprosto znaš stvoriti svjetlost, čak kad se čini da je nema nigdje. Sijaš i sijaš nadaleko – da te svi vide. I samo nastavi tako! Lajkamo za tebe!!!





Projektor po zadnji put u školskim klupama

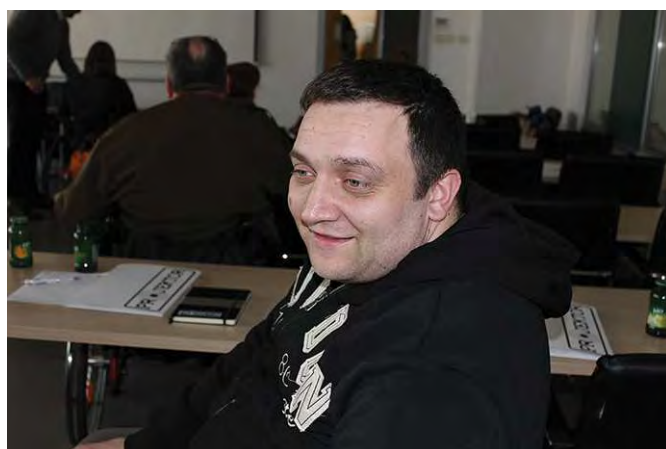
Nama učenja očito nikada nije dovoljno, jer smo se i opet sastali ovaj put zbog raznoraznih predavanja, ali i zbog predaje vlastitog projekta. Da, dobro ste pročitali: naši su se dečki i cure na kotačima morali potruditi oko vlastitog projektnog prijedloga i to im je bio uvjet. I kakvi su rezultati?! Pa, većina je i napravila što se od njih tražilo – tek manji dio (da ne napišemo imenom i prezimenom) nije. Njima je to za drugi put upozorenje da mi mislimo ozbiljno. Evo što o ovoj turi edukacija kažu sami projektorovci:

nih obveza, super su mi bili predavači koje smo mi znali. Imali smo mogućnost da nadopunimo ono što su nam prije ispredavali (tijekom prijašnjih ciklusa edukacija unutar *Projektor*). Predavači su stvarno kvalitetni; svakog od njih cijenim na svoj način. Uvijek mi je drago sudjelovati u tako nečemu korisnom. **Antonija Pehar:** Sa svakom novom edukacijom stječem nova znanja, tako da je ovo za razliku od prošlogodišnjeg svakako stupanj više u stjecanju znanja.

Ivan Strugar: Preskočio sam *Projektor*, jer sam dru-



Marijana Blažanović: Bilo mi je super, ali bilo je preko tjedna pa nisam stigla sudjelovati zbog rad-



gog dana edukacija sâm pao iz kolica i ozlijedio se. Žao mi je što sam propustio čuti nove informacije,

druženje s drugim korisnicima. Obećavam, drugi put ću pažljivije kad su edukacije.

Tatjana Savić: Svakim novim ciklusom edukativnog



programa *Projektor* polaznici stječu znanja i kompetencije potrebne za buduću realizaciju projekata. To je vidljivo kroz čestu interakciju na nastavi, radionicama i u međusobnoj komunikaciji. Ovaj ciklus je na neki način zanimljiviji zbog prisutnosti predstavnika raznih ministarstava i zavoda (HZMO, ZOSI, HZZ, CZSS) kojima su polaznici direktno mogli uputiti niz pitanja i raspraviti teme.

Maša Bulatović: Sada više nego prije godinu dana,



kada sam prvi put prisustvovala projektu odnosno radionicama, razumijem koliko je dobra ideja, odnosno vizija (kako smo jučer učili) samog programa *Projektor*. Ove godine još bolje shvaćam svrhu i bit svega i zaista primjećujem moju promjenu, moj „upgrade“, jedan drugačiji, stručniji pogled na sve to (taj poslovni svijet, ta pusta ministarstva, te natječaje i projekte...). To nije nešto više „daleko“ od mene, nešto strano i nešto što se „mene ne tiče“.

Tomislav Salopek: Edukacije su bile edukativne,



dobro su se nadovezale na prethodna predavanja i radionice koje smo prošli. Predavači su opušteniji...

Okrugli stol

Naš je okrugli stol protekao u dinamičnoj razmjeni informacija, sudjelovali su stručnjaci iz raznih područja važnih za socijalnu inkluziju i zapošljavanje OSI. Počevši od Ljiljane Sladović Ninić, iz mirovinskog osiguranja (HZMO), Jadranke Perasić, također iz mirovinskog osiguranja (HZMO), Zdenke Maltar, socijalne radnice, Marijane Grgin iz Hrvatskog zavoda za zapošljavanje (HZZ), Jasenke Sućec iz Zavoda za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom (ZOSI), te Martine Sajko Olovec (HZZ).

Primjerice, posebno nam se učinio zanimljiv slučaj zapošljavanja OSI korisnika invalidske mirovine. Žena u dobi od 37 godina, živi s mužem u podstanskom stanu, ima 7 godina staža i u invalidskoj je mirovini 10 godina. Želi se zaposliti kod poslodavca kod kojeg je već radila povremene honorarne poslove. Budući da takav slučaj otvara čitav niz pitanja poput: Što će se dogoditi s korisnikovom mirovinom, hoće li je primati cijelu ili samo dio? Koliko traje procedura ponovnog dobivanja cijele mirovine? Može li takva osoba raditi puno radno vrijeme?... zajednički odgovor dionika mogao bi se svesti na slijedeće: Dio će se mirovine „zamrznuti“ – jer je glavna ideja da osoba s invaliditetom radi te da joj se dio mirovine i nadalje isplaćuje. Ovo vrijedi za osobu koja se zapošljava na pola radnog vremena. Također smo nadležnima iznijeli i slijedeći slučaj: svježe nastradala osoba XY (24 godine) s oštećenjem leđne moždine, tetraplegija, živi sa zdravim roditeljima u gradu. Prije ozljede bio je u stalnom radnom odnosu, ali sad na tom radnom mjestu više ne može raditi. Poslodavac želi prilagoditi prostor

i spreman je prilagoditi radno mjesto za XY, tako da nastavi s poslom (po novome bi radio uredski posao). XY nije siguran može li raditi puno radno vrijeme – pogotovo tijekom prve godine, jer još nije uvježbao sjedenje u kolicima duže od 5 sati. Što učiniti? Može li ostvariti pravo na neku vrstu mirovine, invalidninu ili kako se već to zove? Može li jedan od njegovih roditelja radi podrške njemu raditi pola radnog vremena, a da mu se za drugu polovinu plaća jer pomaže sinu? Možda može roditelj ostvariti dječji doplatak? Što treba učiniti prvo, kome se javiti?

Dr. Martinac, iz Zavoda za vještačenje, profesio-



nalnu rehabilitaciju i zapošljavanje OSI: treba vidjeti s poslom, jer nakon dugog bolovanja u glavi imate barijere, psihičke i fizičke, treba provesti neko vrijeme na poslu, treba vidjeti može li se, trebaju li veće pauze – svaki je slučaj poseban.

Prema nadležnom Centru za socijalnu skrb može se podnijeti zahtjev za priznavanje **prava na osobnu invalidninu** (ako prosječni mjesečni prihod te osobe ostvaren u prethodna tri mjeseca prije mjeseca u kojem je podnesen zahtjev ne prelazi iznos od 1.250,00 kuna). Osobna invalidnina se isplaćuje mjesečno (iznosi 1.250,00 kuna), a umanjuje se za prihode koje osoba ostvaruje, a koji se uračunavaju. Također, na nju imaju pravo osobe koje imaju teški invaliditet ili druge teške trajne promjene u zdravstvenom stanju (ako zdravstveno stanje već nije nesporno utvrđeno ili se ono ne može nesporno utvrditi iz postojeće medicinske dokumentacije i na temelju osobnog zapažanja, provest će se dokazivanje vještačenjem u Zavodu za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom). Baš kao što se može tražiti priznavanje **prava na doplatak za pomoć i njegu**. Ostvarit

će to pravo prije svega osoba koja ne može sama udovoljiti osnovnim životnim potrebama, uslijed čega joj je prijeko potrebna pomoć i njega druge osobe u organiziranju prehrane, pripremi i uzimanju obroka, nabavi namirnica, čišćenju i pospremanju stana, oblačenju i svlačenju, održavanju osobne higijene, kao i pri obavljanju drugih osnovnih životnih potreba (ako zdravstveno stanje već nije nesporno utvrđeno ili se ono ne može nesporno utvrditi iz postojeće medicinske dokumentacije i na temelju osobnog zapažanja, provest će se dokazivanje vještačenjem u Zavodu za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom). Uvjet je i da prosječni mjesečni prihod članova kućanstva ne prelazi iznos od 1.000,00 kn u prethodna tri mjeseca prije mjeseca u kojem je podnesen zahtjev. Važno je i da doplatak za pomoć i njegu ne može ostvariti po posebnom propisu, baš kao i u slučaju da nije priznato pravo na osobnu invalidninu po Zakonu o socijalnoj skrbi ili na temelju drugih propisa. Pravo na doplatak za pomoć i njegu može se priznati u punom iznosu (500,00 kn) ili u smanjenom iznosu (350,00 kn), ovisno o tome postoji li prijevika potreba pomoći i njege druge osobe u punom ili smanjenom opsegu. Pravo na doplatak za pomoć i njegu u *punom iznosu, neovisno o imovinskom i prihodovnom cenzusu*, priznaje se osobi s težim invaliditetom, osobi s težim trajnim promjenama u zdravstvenom stanju ili slijepoj, gluhoj i gluhoslijepoj osobi koja nije osposobljena za samostalan život i rad.

Bitno je napomenuti sljedeće: ako se u postupku priznavanja jednog od tih dvaju prava utvrdi da osoba ne ispunjava uvjete za priznavanje jednog prava, ali ispunjava uvjete za priznavanje drugog prava, može se izmijeniti zahtjev i to drugo pravo će se priznati od dana podnošenja prvog zahtjeva.

Zaključak je okruglog stola kako treba njegovati multidisciplinarni pristup povezivanja resora, te da će HUPT sastaviti hodogram i o njemu obavijestiti sve relevantne dionike – Hrvatski zavod za mirovinsko osiguranje, Centre za socijalnu skrb, Zavod za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje OSI te Hrvatski zavod za zapošljavanje. Tako će novoozlijeđeni dobiti informaciju kome se točno obratiti, recimo tijekom boravka u Varaždinskim Toplicama, ako žele po povratku kući raditi i slično.



Stručni suradnici HUPT-a – Luka Korlaet, arhitekt

Uvijek sam nešto crtuljio, a posebno su me intrigirali prostori

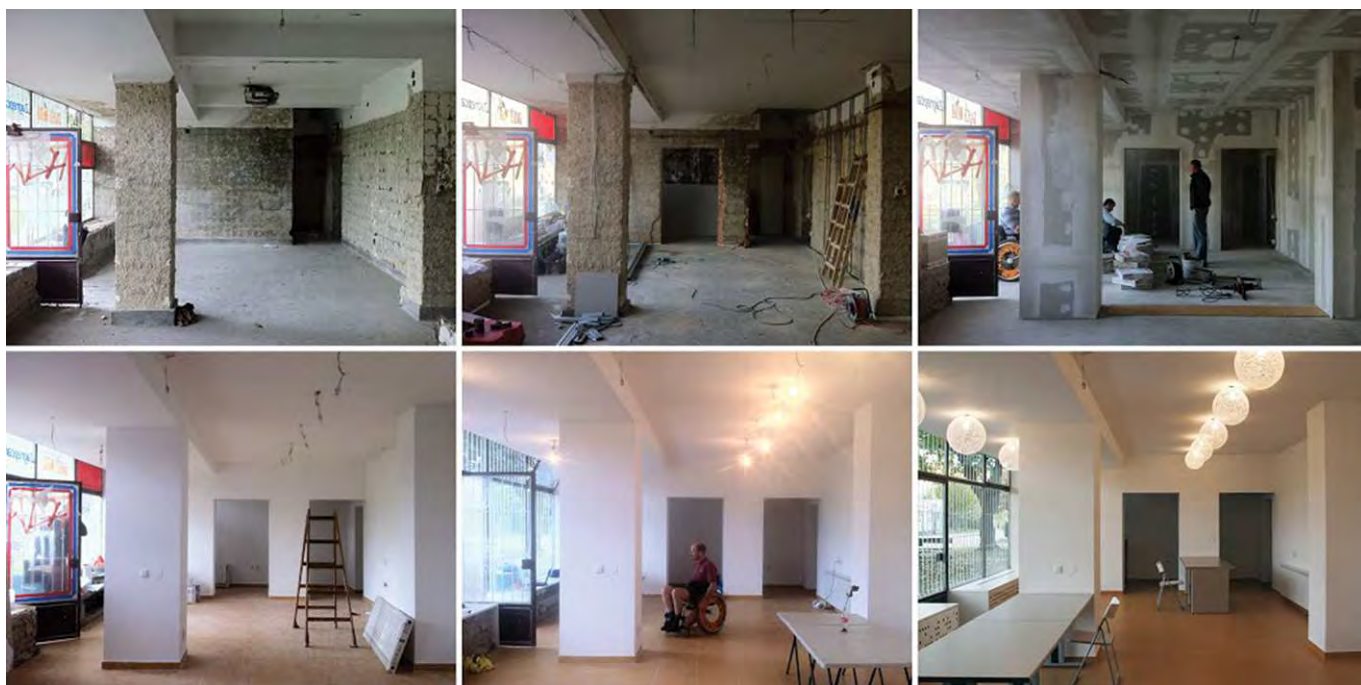
Zašto si postao arhitekt?

To, valjda, osjetiš kao nešto blisko... Uvijek sam nešto crtuljio, a posebno su me intrigirali prikazi prostora te ljudi u njemu, tj. njihovog odnosa. Ali ima nešto i u obiteljskom okruženju – tata mi je po struci inženjer građevine, a stariji brat akademski kipar. Oduševljavalo me i jedno i drugo, ali činilo mi se da nemam dovoljno talenta ni za jedno u potpunosti. :) Arhitektura je na razmeđu inženjerskog i umjetničkog, pa je bila logičan izbor.

Kako si došao u kontakt s HUPT-om?

Ako se dobro sjećam, HUPT-ovci su me kontaktirali preko udruge *Zamisli* čiji prostor sam prethodno bio osmislio. Oni su se, pak, bili obratili Društvu arhitekata Zagreba. Obje suradnje bile su velika škola i veliko zadovoljstvo. Velika škola u smislu kako napraviti nešto s jako reduciranim budžetom i veliko zadovoljstvo





jer radim nešto korisno. Kao volonter odradio sam stotine (možda i tisuće) sati u Društvu arhitekata Zagreba i tog perioda života se rado prisjetim.

Što baš sad radiš?

Uh. :) Konstantno sam na n frontova. Osim nastave koja mi je „core business“, s kolegama Mladenom Jošićem i Ninom Viragom radim i na jednom jako



ambicioznom znanstvenom projektu, *Digitalni arhiv stambenih zgrada* koji će studentima i arhitektima – preko *online* baze – omogućiti brzo pretraživanje i učenje iz najboljih primjera domaće višestambene arhitekture.

Isto tako, s kolegom Sveborom Andrijevićem radim na projektima dvaju stambenih kompleksa od kojih se jedan (Jordanovac) već gradi, a drugi (Veslačka)

bi trebao krenuti najesen.

A „baš sad“ putujem za Split gdje ću govoriti na tribini stranke *Pametno* s temom stambenih politika. Sve u svemu, dinamično. ;)

Voliš li raditi na faksu?

O, da! Najljepši posao na svijetu, bez pretjerivanja! Ti pametni mladi ljudi – svojim opservacijama i pitanjima – drže te „budnim“. Studenti su jako samosvjesni i očekuju puno. I to je u redu. Pored toga, ta golema količina pozitivne energije je ljekovita! S mnogim studentima sam – već i tokom studija – postao prijatelj. Studenti arhitekture su super ekipa. Pametni, obrazovani, znatiželjni, s puno interesa sa strane. Stvarno jako volim ovaj posao. ;)

Što obožavaš u zagrebačkoj arhitekturi?

Jako volim Zagreb i nastojim što bolje upoznati sve njegove „slojeve“. U tom smislu sam – s grupom suradnika iz Društva arhitekata Zagreba – uredio dva izdanja džepnog vodiča *zg arhitekture*. U svim epohama ima lijepih i prostorno intrigantnih ostvarenja, ali mislim da je u periodu socijalizma gospodarenje prostorom i stambeno zbrinjavanje bilo na višem nivou nego danas. Dovoljno je usporediti novozagrebačka naselja s Laništem ili Kajzericom da se vidi o čemu govorim. Javni interes bio je ispred privatnog.

Ako bih morao izdvojiti neke zgrade koje su mi

osobito drage, onda je to svaka-ko „lebdeća“ zgrada Poglavarstva arh. Kazimira Ostrogovića s parkom ispod nje. Ta je zgrada eklatantni primjer pet točaka Le Corbusierove Nove arhitekture koja – i nakon više od pola stoljeća – izgleda moderno. Od suvremenih zgrada jako volim MSU i Ban Centar jer su donijeli metropolitanski duh u Zagreb.

Radovi????

Od svih arhitektonskih tema najviše me intrigira (više)stambena arhitektura. Čini se kako je tu „sve rečeno“, ali, zapravo, uopće nije. :) Kakve stanove danas trebamo te kako ih učiniti dostupnijima pitanja su koja me ne prestaju zaokupljati. U tom smislu projektiram – najviše – tzv. stambenjake, a time se bavim i u nastavi i u znanosti. Jako sam ponosan na suradnju s kolegom Sveborom Andrijevićem od kojega sam puno naučio i s kojim kontinuirano radim već godinama. Od naših projekata Jordanovac i Veslačka (vidi slike) puno očekujemo. :)



Uzbuđenje pred utrkou se moglo rezati nožem



Čak 6000 trkača trčalo u Zadru

Brojke WFL 3 utrke u Zadru su i ovog puta impresivne. Trčalo je istodobno u cijelom svijetu više od **130 000 ljudi** na ukupno 34 lokacije. U Zadru se okupilo **6000 veselih trkača**, krenuli su u 13 sati po našem vremenu, a prikupljeno je nevjerojatnih **6,6 milijuna eura**. Sva ta sredstva uložiti će se u zakladu Wings for Life i financirati najsuvremenija istraživanja leđne moždine. U Zadru je pobjednica Slovačinja **Katarina Lovrantova** iz Slovačke (**45 kilometara**), dok je u muškoj konkurenciji naslov pobjednika odnio **Dejan Patrčević** (**56 kilometara**) također i ambasador utrke te hrvatski Ironman.

Zanimljivo je da je Katarina Lovrantova iz Slovačke prošle godine bila druga u hrvatskoj utrci, trčeci četiri kilometra kraće od tadašnje pobjednice Nikoline Šustić. No, ovog puta ona je pobjedila.

Među natjecateljima u kolicima evo rezultata: prva u ženskoj konkurenciji bila je **Tatjana Savić** (**17 kilometara**), među muškarcima pobjedu je izborio **Filip Jadrijev** (**25 kilometara**).

Odmah iza njega je član Spinalnih ozljeda Zagreb **Tomislav Habjanec** s pređenih **24,05 kilometara**. **Niko Čale** iz Splitsko-dalmatinske udruge spinal-

no ozlijeđenih prešao je **22,45 kilometara**, **Nikola Koluder** (član SOZ-a, zagrebačke udruge spinalno ozlijeđenih) **15,10 kilometara**, a **Denis Marijon**, također član SOZ-a - **9,31 kilometara**.

Istodobno, prošlogodišnja pobjednica iz Zadra **Nikolina Šustić** pobjedila je u Norveškoj s pretrčanih **50 kilometara**. Naš predstavnik u Indiji **Matija Grabrovečki** pretrčao je impresivnih **47 kilometara** po visokim temperaturama.

Najduže na svijetu trčao je Talijan **Giorgio Calcaterra**, čak **88 kilometara**, te u ženskoj konkurenciji Japanka **Kaori Yoshida** **65 kilometara**.





Tatjana Savić je i ovogodišnja pobjednica u ženskoj kategoriji s pređenih 17 kilometara



Filip Jadrijević iz Zadra pobjednik je u muškoj kategoriji trkača u invalidskim kolicima s pređenih 25,94 kilometara-Bravo!



Nevena Majer Jager prešla je 15,41 km



Radost trčanja i ovog puta u Zadru



Denis, Manda, Nika, Dobrila i njen muž



Tomislav Habjanec je prvi put sudjelovao i prešao 24 kilometara i drugoplasirani je u kolicima među jačim spolom



Trkači u kolicima pred utrkou koncentrirano čekaju početak



Pobjednica utrke ove godine je obožavateljica naše zemlje iz Slovačke Katarina Lovrantova s istrčanih 45 kilometara



Muški pobjednik je Dejan Patrčević s pređenih 56 kilometara, također i ambasador utrke te hrvatski Ironman



Najduže na svijetu trčao je Talijan Giorgio Calcaterra, čak 88 kilometara



Svjetska pobjednica je Japanka Kaori Yoshida s izvrsnih pretrčanih 65 kilometara.



Cijela ekipa na okupu, s lijeva na desno: Aleksandar (glavni glumac), Ivo (snimatelj i redatelj), Davor (asistent za sve), Andrea (glavna glumica), Mihaela (asistentica za sve) i klapa.

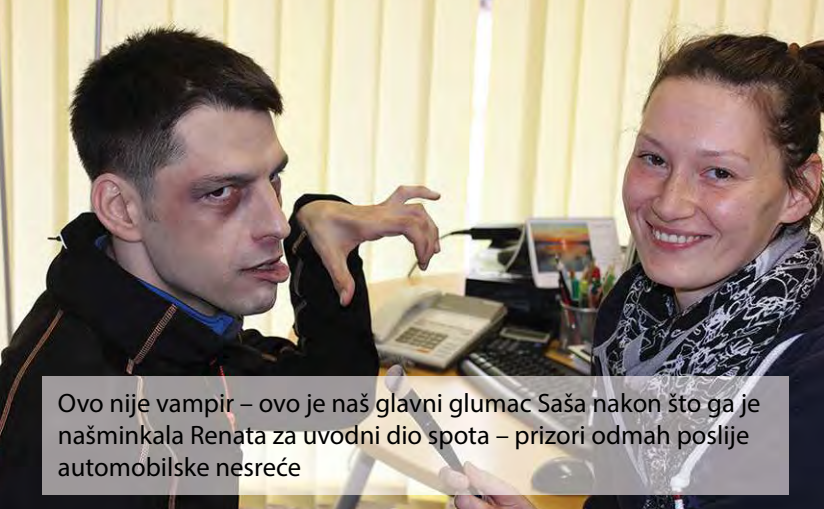
Snimanje spota HUPT-a „Budi i dalje svoj“

Svoju prvu TV premijeru spot prvijenac HUPT-a „Budi i dalje svoj“ doživio je krajem ožujka na Z1 TV kanalu

Snimačka družina se prihvatila svog zadatka

Počelo je sve kao aktivnost koju smo si odredili: snimiti spot s temom koja dobro predstavlja napore HUPT-a, a koja je nakon što je budžet prihvatila Nacionalna zaklada za razvoj civilnog društva postala stvarnost. Pustili smo glas, javili su nam se zainteresirani snimatelji-režiseri i počelo je, počelo. Kome pokloniti povjerenje? Tko će najbolje dočarati našu misiju - pozitivni impuls i ohrabrenje novoozlijeđenim spinalcima i svim drugim spinalno ozlijeđenima da se NE dvoume oko toga vrijedi li nastaviti živjeti unatoč invalidskim kolicima.

Odabran je dan: subota, izbor za režiju i snimanje pao je na Ivu Bagarića, dok je za glavnog glumca izabran najpoželjniji tetraplegičar iz Sesveta Aleksandar Kaluđerović. Aleksandar nam je doveo još dvoje „glumaca“ – svoju djevojku Andreu i četveroonošca koji se zove Pas. Naša se družina okupila pojačana Davorom i Mihaelom – aktivistima i volonterima, te Renatom – *make up* artisticom. I što reći – snimali smo cijeli dan i na kraju priče snimili dosta dobre materijale. Među nezaboravnima su oni snimljeni dronom iznad Trga V. Varičaka - pješačke zone u Slobostini. Detaljnije na [Youtubeu](#) – video spot *Budi i dalje svoj* i duga verzija *Budi i dalje svoj*. Slobodno lajkajte i komentirajte!!!



Ovo nije vampir – ovo je naš glavni glumac Saša nakon što ga je našminkala Renata za uvodni dio spota – prizori odmah poslije automobilske nesreće



Predsjednica Manda na snimanju spota



Zadnje upute snimatelja i redatelja Ive, glavnom glumcu Saši



Saša s druge strane kamere



Ton, klapa, akcija



Njegovo veličanstvo dron



Tajanstvena žena (Milijana) iza fotića

Puno nam znače naši Spin asistenti +

Naš Esf projekt zapošljava 14 osobnih asistenata zahvaljujući čemu 14 osoba s tetraplegijom dobiva pomoć u svakodnevnim aktivnostima. Ponosni smo na to, iako je broj ljudi koji trebaju asistenciju u redovima tetraplegičara visok - samo unutar HUPT-ovog članstva je 128 tetraplegičara, a računa se da se ukupnoj brojci na nacionalnoj razini treba dodati jedna nula. Zahvaljujući sredstvima iz Europskog socijalnog fonda (unutar Spin asistent + projekta osigurano je 744.665,55 kuna, od 29. 10. 2015. do 29. 10. 2016.) primakli smo se korak bliže našem cilju: jednake mogućnosti za sve. Posebice za one kojima je najpotrebnije - ljudima s visokom spinalnom ozljedom, gotovo potpuno ovisnima o tuđoj pomoći.

Međimurje – Štrigova

Velika pomoć meni i mojoj obitelji

KOA

Ime i prezime: Silva Trstenjak

Dob: 47 godina

Što radi: U invalidskoj sam mirovini već mnogo godina. Naši imaju obrt i pomažem oko administrativnih poslova. Volim knjige, haiku, mačke, sunce, šetnje.

Kako je imati osobnog asistenta?

Ukratko rečeno: super! Velika je pomoć meni, a i mojoj obitelji, jer rasterećuje ponajviše mamu, a i ostale članove. Lakše si organiziram obveze, odlazak k liječniku ili u trgovinu, posjete prijateljima i poznanicima, kratke izlete, šetnje.

OA

Ime i prezime: Marija Pfeifer

Dob: 46 godina

Što radi: Zaposlena kao osobna asistentica, u slobodno vrijeme obitelj, rad u vrtu, šetnje u prirodi, druženja.

Kako je raditi za korisnika osobne asistencije? Zanimljivo. Uvijek se može nešto naučiti, na neke stvari počinješ gledati drukčije. Uostalom, nije teško, samo slušam njezine potrebe.



Istra - Motovun

Znam da je asistent tu za mene

KOA**Ime i prezime:** Ivan Pavletić**Dob:** 28**Što radi:**

Volim učiti crtati u različitim dizajnerskim i tehničkim programima. Zanima me puno različitih sportova pa tako često provodim vrijeme čitajući novosti o sportu i svemu vezanom za te sportove, pa tako i gledajući sport na TV-u.

Kako je imati osobnog asistenta?

Imati osobnog asistenta puno mi znači. Ovisan sam o tuđoj pomoći, a asistent mi pomaže da napravim neke stvari koje sam ne bih mogao. Odmah je osjećaj bolji jer znam da je asistent tu za mene i da će mi pomoći napraviti ono što volim i što će me zadovoljiti. U vrijeme kada je asistent meni na usluzi, moji ukućani imaju vremena obavljati svoje obaveze za koje smo se prije dobivanja asistenta morali posebno organizirati. Osobni asistent mi je velika pomoć.

OA**Ime i prezime:** Sabrina Berton**Dob:** 25**Što radi:**

Kada sam krenula s radom kao osobna asistentica bila sam nezaposlena. Sada radim jedino kao osobna asistentica. Moji hobiji su moda i zdravlje. Volim knjige i čitanje.

Kako je raditi za korisnika osobne asistencije?

Korisnika poznajem od malih nogu s obzirom na to da živimo u malim mjestima i ne previše udaljenima, gdje se svi poznajemo. Bilo mi je jako drago da mogu sebe iskušati u nečemu novome, a da ujedno to bude korisno i na pomoć drugoj osobi. Jako sam zadovoljna i lijepo mi je jer su nam aktivnosti različite. Odnos nam je korektan, sve radimo po dogovoru. Zadovoljna sam i to je za mene veliko životno iskustvo.



Koncerti

27. 7. 2016.

Iron Maiden

Gdje: Spaladium Arena, Split

Cijena ulaznice: 290 - 430 kn

U sklopu The Book of Souls turneje na kojoj će nekoliko puta obići cijeli svijet svirajući kombinaciju novog albuma i best of set liste na rasprodanim stadionima, festivalima i arenama.



28. 7. 2016.

Matija, Gabi i prijatelji

Gdje: Tvrđava sv. Mihovila, Šibenik

Cijena ulaznice: 140 kn

Vraćam se tu – večer s Arsenom; Matija, Gabi i prijatelji & Jazz orkestar HRT-a

Kultura

Stalni postav

Muzej Apoksiomena

Gdje: Riva lošinjskih kapetana 13, Mali Lošinj

Cijena ulaznice: 75 kn

Razgledavanje muzeja je u grupama od 15-20 ljudi. Nije moguć samostalni razgled muzeja. Grupu uvijek vodi vodič. Cijeli muzej ima posebno propisane mikroklimatske uvjete.

19. - 28. 8. 2016.

Špancierfest

Gdje: Varaždin



Sport

12. – 25. 7. 2016.

Europske sveučilišne igre

Gdje: Zagreb, Rijeka

Osobe s invaliditetom natječu se u stolnom tenisu i plivanju

5. – 21. 8. 2016.

Olimpijske igre

Gdje: Rio de Janeiro, Brazil



7. – 18. 9. 2016.

Paraolimpijske igre

Gdje: Rio de Janeiro, Brazil

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 !

Sveti Gral bionike njeno veličanstvo bionička kralježnica

Bionička kralježnica može omogućiti paraplegičarima da hodaju koristeći podsvjesnu misao. Australijski istraživači kažu da će njihov uređaj kontroliran umom biti testiran na ljudima sljedeće godine, te se smatra svetim Gralom za istraživače u području bionike.

Australijski se znanstvenici nadaju da će mali uređaj dugačak tek 3 centimetra i širok 3 milimetra omogućiti pacijentima u invalidskim kolicima – paraliziranim da ponovno prohodaju. Izvor podataka je članak novinarkice Melisse Davey iz *Guardiana*, a fotografija uređaja vlasništvo sveučilišta u Melbourneu.

Novi uređaj koji nazivaju *bionička kralježnica* veličine je manje spajalice i inplantirat će se trojici pacijenta u bolnici Royal Melbourne u Viktoriji sljedeće godine. Sudionici će biti izabrani sa spinalnog odjela Austin Healtha i biti će prvi ljudi kojima će uređaj biti ugrađen. Zasad je testiran samo na ovcama.

Liječnici će napraviti mali rez u vratu pacijenta i uvesti u krvnu žilu kateter s bioničkom kralježnicom sve do mozga, te ga smjestiti na vrhu motoričkog

Eksoskeleton tvrtke Ekso Bionics, koja je željela stvoriti odijelo Tonyja Starka – *Iron Mana* iz Richmonda u Californiji. I uspjelo im je – na jedan način. Odijelo pomaže prije svega u rehabilitaciji, primjerice spinalno ozlijeđenih.



Bionička kralježnica uživo – ne veća od 3 centimetara – dio je istraživanja u Australiji

korteksa (*motor cortex*) važnog za generiranje signala koji kontroliraju izvedbu pokreta. Zatim se kateter izvlači, a bionička kralježnica se ostavlja.

O čemu se zapravo radi?

Sa svoje vanjske strane bionička kralježnica je „obučena“ u elektrode koje bi trebale detektirati signale iz motornog korteksa i poslati ih u mali uređaj koji će se ugraditi u rame pacijenta. Ovaj će uređaj prevođiti signale u naredbe kojima će se koordinirati bionički udovi preko *bluetootha* da im zapovijede da se pomaknu. Proceduru i uređaj razvili su stručnjaci iz bolnice Royal Melbourne, sa sveučilišta u Melbourneu te iz Florey instituta za neuroznanost i mentalno zdravlje, a napis o tom istraživanju objavljen je u časopisu *Nature Biotechnology*.

Jedan od glavnih istraživača, biomedicinski inženjer na Sveučilištu u Melbourneu, dr. Nicholas Opie, opisao ga je kao jednostavan postupak koji će trajati samo nekoliko sati.

„To je procedura koju osoblje Royal Melbournea koristi da ukloni krvne ugruške“ rekao je Opie. „Razlika u odnosu na naš uređaj je u tome da ga mi trebamo staviti unutra, pa ondje i ostaviti.“

Profesor Terry O'Brien, šef neurologije, rekao je da je razvoj bioničke kralježnice sveti Gral za istraživače u bionici.

Pacijenti će trebati isprva misliti o tome kako pomicu svoje bioničke udove sve dok te misli ne postanu nesvjesne; kao signali iz mozga pretvarat će se u pokrete. Bionička kralježnica neće popravljati oštećene putove u mozgu; prije će pomoći mozgu da pronađe nove putove funkcioniranja.



„Primjerice, kad želim primiti telefon (mobitel), ali ruka mi je paralizirana, mogu upotrijebiti drugu ruku da njome držim telefon“, rekao je Opie. „Imate normalan način da koristite mozak kako biste primili telefon rukom (javili se na poziv u tijeku), ali ako on ne radi, uvijek možete naći drugi način. Vaš mozak uči drugačiji način i tako možete nadoknaditi funkciju koju ste izgubili“.

„Ono što stent radi jest da koristeći signale u mozgu premošćuje oštećeno područje, prenoseći ih dalje u udove“, pojašnjava dalje Opie.

Već su i prije istraživani uređaji koji omogućuju paraplegičarima da nadziru svoje eksoskeleton udove i pokrete putem misli. Ipak, većina takvih istraživanja uključivala je i uklanjanje dijela lubanje (kraniotomiju), što je opasno jer nosi rizik od infekcije i drugih komplikacija.

Prije dvije godine 29-godišnji paraplegičar Juliano Pinto napravio je prvi udarac na Svjetskom kupu koristeći umom kontrolirano robotsko odijelo koje ima kapu s elektrodama.

U svakom slučaju, bionička kralježnica je minimalno invazivna i manje nezgrapna od prije razvijenih uređaja poput kape s elektrodama i robotskog odijela. Dr. Nicholas Opie pojašnjava kako će istraživanje uređaja prije svega uključiti pacijente s paralizom donjih udova, jer oni mogu najviše „profitirati“ od ovakvih primjena novih tehnologija.

„Prije nego što se uređaj postavi, mi ćemo raditi s pacijentima da vježbaju zadatke tako da vide područja koja se pale u njihovom mozgu. Kako? Primjerice, mogu vježbati s računalom kako bi vidjeli koja

HAL iz japanskog Cyberdynea pomaže hodati, razvilo ga je Tsukuba sveučilište, dizajnirano je da podrži i ojača fizičke sposobnosti korisnika. Postoji HAL3 – osigurava rad nogu, HAL5 je potpuni eksoskeleton za ramena, noge i torzo. Kako radi? Kada želite pomaknuti nogu, živčani signali idu od mozga do mišića putem motornih neurona pomažući koštano-mišićni sustav. Kad se to događa, mali biosignali mogu se ustanoviti na površini kože. HAL registrira ove signale kroz senzor pričvršćen na kožu osoba u eksoskeletonu.

se područja aktiviraju u mozgu.“

Uređaj će se usadivati na isto mjesto – područje moždane aktivnosti, i ako bude uspješan, bit će korišten za pacijente s epilepsijom, opsesivno-kompulzivnim poremećajem i Parkinsonovom bolešću. Istraživanje financiraju Australijsko nacionalno medicinsko i istraživačko vijeće te američko Ministarstvo obrane, budući da ih zanima rehabilitacija ozlijeđenih vojnika.

Također, eksoskeletoni – mehanička odijela koja se koriste i u slučaju ugradnje tzv. bioničke kralježnice – razvijaju se na više mjesta duž Zemljine kugle. Ona pomažu da osoba bez pokreta može stati na noge, pa čak se i kretati. Ipak, zasad se ne mogu uspoređivati s, primjerice, motornim invalidskim kolicima, jer su preskupa, a neka od njih i preteška. Šira upotreba ovih robotskih odijela bit će moguća kad se unaprijede njihove mogućnosti, snizi cijena i klinički dokažu dobiti.



SuitX eksoskeleton Phoenix – vrijedan 40.000,00 dolara. Odijelo vraća pokret kukovima i koljenima onoga tko ga nosi koristeći male motore pričvršćene na uobičajenu ortotiku. Ovaj najlakši među eksoskeletonima – 12,5 kg težak – i najjeftiniji eksoskeleton na tržištu djelo je laboratorija robotike i inženjerstva na kalifornijskom sveučilištu Berkeley.



U zagrljaju Golog otoka

Kao ljubitelja povijesti, Goli otok me oduvijek privlačio zbog zanimljive prošlosti, ali i zbog neposredne blizine otoka Krka na kojemu ljetujem.

Tekst i fotografije: Slaven Škrobot

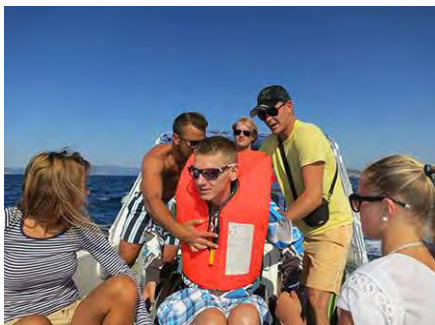


Kako već dugi niz godina moje društvo i ja imamo običaj putovati po obližnjim otocima, tako smo se prošlog ljeta odlučili posjetiti Goli otok. Bio sam te sreće što smo raspolagali s dva čamca pa nas se skupilo desetak i odmah sam znao da ću Goli otok doživjeti u potpunosti s obzirom na nepristupačnost terena i moju situaciju. Znao sam da nam put neće biti lagan, jer nam na putu stoje zloglasna „Senjska vrata“ pa sam se odlučio da put u čamcu tj. gliseru provedem u ležaljci u poluležećem položaju, jer tako bolje podnosim velike valove. Pobrinali smo se da krenemo po što povoljnijem vremenu i što ranije kako bismo imali što više vremena za obilazak i putovali što mirnije. Nakon jednosatne plovidbe pristali smo na Goli otok u uvali Tetina.

Kada smo se iskrkali (mol je poprilično visok s obzirom na čamac pa je iskrcavanje bilo nezgodno) uočio sam da postoji asfaltirana staza koja pokriva veći dio otoka te je vožnja u kolicima olakšana, ali ima dosta uzbrdica i nizbrdica pa bih preporučio pratnju, nekakvo pomagalo ili jednostavno jače ruke. Na početku staze čeka vlakčić koji vozi oko otoka, ali ja nažalost nisam mogao ući radi neprilagođenosti kolicima. Goli vas čeka – mislim da onamo treba otići, ako ste u mogućnosti, kako biste doživjeli to barem jednim dijelom - stavili se u položaj zatvorenika i zamislili kako im je bilo. Nažalost, sâm put, prilagođenost ili bilo kakve informacije u vezi osoba s invaliditetom, koliko sam ja vidio i saznao, ne postoje.

SLAVENOVİ SAVJETI:

No 1. Prijevoz za Goli otok – stopirajte poznate u čamcu da vas prevezu



Kako postoji nekoliko brodova koji mogu turiste, pa i one u kolicima, prebaciti na Goli otok zaslužuju da ih navedemo: prvi brod vozi s Krka – **Mb Tatjana Krk** (https://www.facebook.com/mb.t.krk?__mref=message), te brod **Family Žužić Krk** (http://www.zuzic-krk.com/?page_id=14). Iz Lopara vozi brod **Pičuljan** (<http://www.goli-otok.com.hr/linija.html>). Mi smo na Goli otišli svojim čamcem, kojim smo se vozili sve do uvale Tetina.

No 2. Industrijski odjel



U ovom dijelu proizvodili su se razni predmeti (drveni namještaj, stolovi i stolice za izvoz u Ameriku i Meksiko, te traktorske šasije, prirubnice za cijevi, dijelovi za brodogradnju i na kraju visoko kvalitetne terazzo pločice, betonski blokovi za zidanje). Tu je počinjao i zloglasni boravak osuđenika na Golom otoku; tu je i mjesto gdje se formirao po zlu poznati „topli zec“, znači „špalir“ – zatvorenici sa stažom dočekivali bi nove i bili su prisiljeni tući ih dok su prolazili. Goli je otok poznat kao zatvor slamanja duha, nazivan je i hrvatskim Alcatrazom. Ovaj je dio posve pristupačan.

No 3. Odjel 102 – zatvor u zatvoru – SAMICE



Odjel 102 bio je namijenjen za problematične osuđenike koji su na bilo koji način kršili kućni red. Dok su ostali osuđenici na otoku bar donekle imali slobodu kretanja, u odjelu 102 kretanje je bilo ograničeno na jednosatnu šetnju dnevno i to u krugu od 50 četvornih metara. U prizemlju se nalazi 20 samica, a na katu je stacionar za oko 50 osuđenika. Iza odjela 102 nalazila se bolnica i škola (izgrađena nakon 1958.) u kojoj su se osuđenici mogli školovati za razne zanate. Ako se odlučite ići na drugi kat, postoje dva reda po 5-6 stepenica.

No 4. Žica – najstrože čuvan odjel za političke zatvorenike



„Žica“ je kompleks zgrada ograđen žicom po kojoj je i dobio naziv. Oko žice su se nalazila stražarska mjesta s reflektorima, te su osuđenici bili pod stalnim strogim nadzorom – politički zatvorenici protivnici tadašnjeg režima (odnosno, barem su takvima proglašeni). Taj dio je imao čak i svoj poseban pristup s mora. U žici su se nalazile barake za spavanje (paviljoni), kantina ili menza, pekara, kotlovnica, praoni-

ca rublja, skladište hrane. Pristup žici danas u invalidskim kolicima je otežan, put je makadam s velikim kamenim komadima te je nemoguće proći sâm bez pratnje. Početkom 1970-ih na katu kantine uređene su spavaonice za oko 300 osuđenika kamenog pogona (odjel 1), te se gradi zgrada metalnog i drvenog pogona (odjel 2 i 3) za oko 400 do 500 osuđenika. Izgradnjom tih odjela prvobitni paviljoni se napuštaju, a početkom 1980-ih kompletno se ruše. Iza odjela 2 i 3 bilo je jedno od najmodernijih kina u državi, sagrađeno 1950-ih godina, u kojemu su se prikazivali filmovi, igrane kazališne predstave itd. Jedna od najvažnijih zgrada u žici bila je tzv. CENTAR, sagrađena 1949. godine, u kojoj se vodila kartoteka osuđenika, cenzura pošte, brojno stanje i sva ostala potrebna evidencija. U njoj je boravio nadzornik osiguranja za cijeli kompleks. U novije vrijeme za osuđenike su izgrađena sportska igrališta.

No 5. Staza oko otoka



Pristojna staza vodi oko cijelog otoka i čeka vas poduža šetnja s lijepim **panoramskim pogledom na otok Rab** s jedne strane i Velebit s druge. Htio bih napomenuti da je bilo jako vruće te savjetujem puno tekućine i odgovarajuću zaštitu (ja sam se zalijevao vodom i stavio sam ručnik preko koljena da ne izgore te da ne spominjem kapu i naočale). Inače, put je asfaltiran i ravan pa je samostalna vožnja u kolicima moguća.

O Golom otoku – hrvatskom Alcatrazu



Tijekom svojih 40 godina rada (1948. – 1988. godine) Goli otok stekao je neslavno ime najzloglasnijeg zatvora u Europi nakon Drugog svjetskog rata. Za nas je on još uvijek neiskorišten dragulj naše prošlosti koju ne smijemo zaboraviti. Ako ništa drugo, onda zbog brojnih nevinih ljudi koji su tijekom najcrnje faze ovog zatvora zatvoreni, maltretirani i slamani psihički i fizički. Zbog njih.

Gdje je?



Smješten između sjeveroistočnog dijela otoka Raba i kopnene obale u sjevernom dijelu Velebitskog kanala, zapadno od njega je otok Sveti Grgur (zatvor za žene) i sjevernije otok Prvić. Od kopna je udaljen oko 6 km, a od otoka Raba 5 km. Najveći dio tog otoka čine goli kameniti obronci s oskudnom travom, a samo duž zapadne obale su zapušteni parkovi borova i kineskog pitos-

pora, koje su na tom golom kršu prisilno sadili bivši logoraši. Goli otok je uglavnom neplodan i danas nema stalnih stanovnika, osim stada ovaca.

Povijest Golog otoka

Iako su i za vrijeme Prvoga svjetskog rata ovdje nakratko bili internirani ruski zarobljenici, najstrašnija povijest otoka zbivala se za vrijeme „Informbiroa“, 1949. – 1958., kada su ovdje zatvarani i mučeni politički zatvorenici, protivnici tadašnjeg Titovog komunističkog režima, odnosno sljedbenici Staljinovog režima. U logor su slani uglavnom komunisti osumnjičeni za sklonost da surađuju sa Sovjetskim Sa-



vezom nakon sukoba Staljina i Tita 1948. godine, to jest, kako se tada govorilo, „za suradnju s Informbiroom“. Civili su na „predgoj“ u pravilu slani bez suđenja, administrativnom odlukom, dok se vojnim osobama sudilo na ins-

ceniranim procesima na kojima su osuđivani na najmanje tri, pa sve do dvadeset godina strogog zatvora.

Kroz golootočki pakao prošlo je po nekim statistikama preko 16.000 osuđenika (od kojih je od iscrpljenosti i bolesti oko 400 izgubilo svoje živote), a znalo ih je istovremeno boraviti i preko 3500. Na Golom otoku bila su primjenjivana strašna kažnjavanja, a sve s ciljem da osuđenik izgubi svoju osobnost. Istovremeno su osuđenici prisiljavani na teški fizički rad u kamenolomima, raznim pogonima...

Pri dolasku prvih osuđenika (9. 7. 1949.) otok je bio potpuno gol, a pošumili su ga i izgradili sami osuđenici. Jaka bura u zimskim mjesecima te nesnosne vrućine tijekom ljetnih mjeseci samo su im otežavale ionako tešku sudbinu. Godine 1950. sagrađen je u uvali Senjskoj tzv. Logor R-5 gdje su kaznu izdržavale žene – političke osuđenice, a od 1958. na Goli otok počinju stizati i ostale kategorije osuđenika (kriminalci...), kada režim postaje nešto blaži. Bijeg s Golog otoka bio je gotovo nemoguć (strogi nadzor, jake morske struje, udaljenost od kopna...), a sve se odvijalo u najvećoj tajnosti.





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



BISKA
medicine+cosmetics

a Tavankutska 2a t +385 1 6600 892 f +385 1 6601 553 c +385 91 6600 892 e info@biska.hr w www.biska.hr



Čuvena Hundertwasserova kuća

Wiener Blut

Tekst: Janko Ehrlich-Zdvořák

Tijekom ESCIF-ovog kongresa bili smo smješteni u Kolping Hausu, nekoj vrsti đaćkog doma koji si budžet popravlja izdavanjem smještaja turistima svih godišta i iz cijelog svijeta. Nije to nekakav luksuzni smještaj, ali su sobe za osobe s invaliditetom vrlo korektne i opremljene svime što treba osobi koja se kreće pomoću invalidskih kolica. Više-manje, takav je i cijeli grad. Beč nije svugdje ravan poput tave, ali kao najbolja ilustracija njegove prilagođenosti može poslužiti zgoda kad je naša mala družina nakon svršetka kongresa već sjedila na terasi kavane u centru, i kad nas je nedugo potom



Reporteri *Mi rolamo* u akciji

pozdravila jedna od sudionica kongresa – osoba je s tetraplegijom (ne visokom, ali tetraplegijom) i koja je sama lutala gradom, razgledavajući znamenitosti. Dakle, može se. Barem kad nije mokro ili sniježno... No, nije uvijek bilo tako. Do pred nekoliko godina, pogoditi koja je postaja podzemne željeznice pristupačna, a koja ne, bila je prava

lutrija. Naročito su problemi bili izraženi kod čvorišta linija, budući da su linije podzemne u različitim razinama te so do jednih moglo, a do drugih nije moglo doći. Sad to više nije slučaj pa je jedino što je važno da se ne biste izgubili, pratiti smjerove i spustiti se liftom na uredne, čiste i nadzirane perone. Osim ove vrste komunikacije, a koja je ustvari najjednostavniji

eurokey.ch



pro infirmis



način za izbjegavanje *zemaljskog* prometa, kretanje po ulicama će biti olakšano činjenicom kako su rubnjaci gotovo na svakom križanju odlično izvedeni – barem tamo gdje smo se mi kretali. Isto tako su prilagođeni i ulazi u većinu javnih prostora. Ima i ovdje tu i tamo neke prestrme rampe ili stube, ali uz pomoć ništa nesavladivo.

Uzimajući u obzir mjesta od interesa zbog kojih se uopće dolazi u neki grad, osoba s invaliditetom će se morati potruditi naći nekakvu poznatiju građevinu koja nije pristupačna, odnosno postoje neke koje nekim svojim dijelom nisu pristupačne. Nekako me posebno sram zbog činjenice kako u mom glavnom gradu kulturno-povijesna mjesta koja osoba s invaliditetom koja se kreće u kolicima može posjetiti samostalno mogu biti nabrojena na prste jed-

ne ruke. Što onda uopće reći za sve one povijesne bisere kojima obiluje naša domovina, kojima se ona toliko hvali na turističkim sajmovima i temeljem kojih toliko očekuje prihoda od silnih turista? Zar je još uvijek potrebno opet iznova dokazivati kako su osobe s invaliditetom ljudska bića sa svojim pravima, bez obzira žive li u svom gradu i žele posjetiti neki muzej, crkvu ili kakvu drugu znamenitost, ili dolaze iz tko-zna-kakvog kutka svijeta te žele vidjeti znamenitosti o kojima su čuli tako daleko? Ovaj put neću izabirati pojedine lokacije kao preporuku, jer je to nepotrebno – Beč obiluje tolikim znamenitostima od nekadašnje Monarhije pa do suvremene Republike, tako da se samo možete prepustiti i gotovo u potpunosti uživati kao i običan, *hodajući* turist.

Gradski prijevoz- pristupačnost u Beču

Tramvaj pristupačan



Tramvajski prijevoz je šarolik – ima onih starih u koje se s kolicima ne može ući, ali najčešće je slijedeći onaj niskopodni s rampom za olakšanu komunikaciju.

Autobus pristupačan također



Autobusni prijevoz-niskopodni autobusi većinom omogućavaju ljudima u invalidskim kolicima neometano kretanje glavnim gradom Austrije.



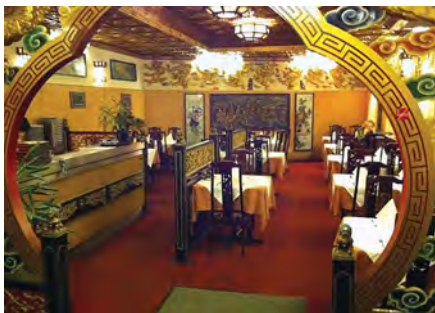
Katedrala Sv. Stjepana u Beču

Sve o pristupačnosti Beča na netu

Ipak, kako biste bili posve mirni, konzultirajte Web stranicu Accessible Vienna na <https://www.wien.info/en/travel-info/accessible-vienna> te ćete tamo zasigurno naći točnu informaciju upravo za onaj objekt koji trebate.

JANKOVI SAVJETI:

No. 1. Kineski restoran



Želite li jesti dobro, obilno i po pristojnoj cijeni, nemojte se ustručavati ući u koji od mnogobrojnih kineskih restorana. Ima ih u gotovo svakoj ulici i neusporedivo su bolji od kineskih restorana koje možete naći u Hrvatskoj.

No. 2. Naschmarkt - ponešto za svakoga



Naschmarkt je historijska bečka tržnica, još od XVI. stoljeća. Osim slikovitosti koja je uvjetovana izborom namirnica iz cijelog svijeta, to je i mjesto na kojem se mogu kušati mnoga egzotična jela i pića. Subotom ujutro je jedan dio rezerviran i za prodaju rabljenih stvari i prilika je to i da nađete kakav drugačiji, možda i antikvitetni suvenir.

No. 3. Euro-Key za toalet



Javnih pristupačnih toaleta ima svugdje, pogotovo u postajama podzemne željeznice, ali i drugdje pa čak i u katedrali. Međutim, za većinu njih treba imati Euro-Key. Trebam li naglašavati kako naši nadležni propisivači standarda pristupačnosti uporno odbijaju implementaciju ovog, u Europi potpuno standardnog, alata za ulaz u invalidski zahod? Zato, dok u Hrvatskoj tražite *nadležnog čuvara ključa*, lijepo se možete prepustiti čarima inkontinencije i popiškiti se – ili nedajbože – što gore.

No. 4. Promet podzemnom ne propustite



Podzemna je čista i sigurna. Vjerojatno je za to zaslužan video-nadzor, čije kamere je moguće vidjeti stalno i na svim mjestima. Karte nisu preskupe (negdje u razini Zagreba) i ne isplati ih se ne kupiti. Kazne su jako visoke.

No.5. Nikud bez Vienna Carda



Inače, ostajete li u Beču nekoliko dana, vrlo je isplativo kupiti Vienna Card s čime ostvarujete brojne popuste, a javnim prijevozom se vozite besplatno. Vrijedi 48 ili 72 sata i košta od 21,90 do maksimalno 24,90 €.



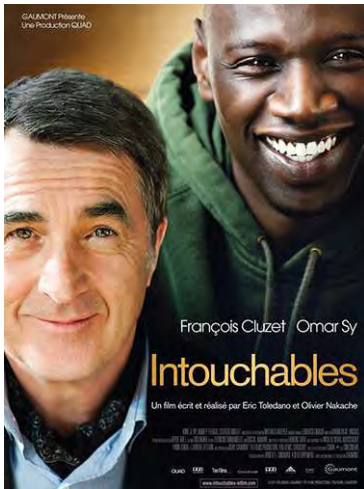
Kunsthistorisches Museum



Kolicaška filmoteka

Tekst: Janko Ehrlich-Zdvořák

Intouchables



Već sam u nekom od prijašnjih osvrtâ pisao o filmovima koji su snimljeni po istinitoj priči. Dobrih filmova u toj kategoriji napravljeno je u cijeloj filmskoj povijesti toliko da se prilikom pobrojavanja istih vjerojatno ne bi moglo iskoristiti ni sve prste jedne ruke. Ovaj film svakako ne ulazi u tu kategoriju.

Prva stvar koja zaintrigira jest činjenica kako se radi u djelu koje obrađuje odnos osobe s invaliditetom, u ovom slučaju tetraplegičara te njegovog osobnog asistenta. Kako je to vrlo rijetka tema koju filmska industrija obrađuje, a film dolazi još k tomu iz Francuske, zemlje iz koje se očekuju dobri filmovi, očekivanja postaju odista velika. No, zato i je razočaranje tim veće, budući je film površna kičasta besmislica. Čim odgledate već otprilike četvrtinu filma, jasno je kako ste se našli u francuskoj verziji *Zgodne žene*, s jedinom razlikom što se u američkom filmu radi o lijepoj uličarki koja postaje prava dama kroz vezu sa svojim klijentom, a s druge strane ona otapa ledeno srce oholog poslovnjaka koji kroz nju shvaća bit

života i zahvaljujući njoj on hoda bos po tratini te počinje cijeniti prave vrijednosti u životu. U francuskoj verziji, radi se o crncu, sitnom kriminalcu kojeg rad kod finog pariškog potomka iz plemićke obitelji čudesno vraća na pravi put, a zauzvrat on svog klijenta koji je stoički prihvatio svoju sudbinu nemoćnog i čija je jedina radost diktiranje pisama nekoj ženi koju nikada nije vidio ni čuo, vraća u život – zapravo u ruke toj ženi – pa time svi postaju lijepi i sretni.

Film je u dobroj mjeri uvredljiv kako za osobe s invaliditetom, tako i za njihove osobne asistente. Sam klijent je zapravo potpuni objekt u filmu i jedva da izrazi bilo kakvu karakternu crtu. Bilo koji lik u filmu izražen je s više pažnje od njega. S druge strane, asistent je toliko slikovit da bilo koji drugi asistent – a pojavljuju se i takvi u filmu – ispada idiot. Nameće se pomisao kako su i svi drugi asistenti ipso facto bezveznjaci, ako nisu kao on. To, jasno je, ne stoji. Da je film snimljen u realnijim okolnostima, bez tako očitih sudara svjetova (enormno bogati plemić i crnac, kriminalac iz predgrađa), možda bi se režiser trebao malo više potruditi, film ne bi bio kod neupućenih toliko gledan, ali bi se moglo pretpostaviti kako bi ispalo bolje djelo – sa slojevitim junacima, pravim problemima i neusporedivo interesantnijim dijalozima. Ovako, sve je geg, jurnjava limuzinom, skakanje padobranom... Čista driska.

Kakvih sve pomagala ima – otkrijte s nama



Winbot9s robotski čistač prozora

Na pritisak gumba čisti prozore, uz pomoć jastučića koji ga okružuju i dodatnom gumenom spužvom. U roku od 110 sekundi winbot9s je u stanju temeljito očistiti površinu veličine 100 x 60 cm.
www.ecovacs.com

Teleskopska hvataljka

Za lakše dohvaćanje teško dostupnih predmeta s malim magnetom na vrhu hvataljke za lakše metalne predmete.
www.amazon.com



Contigo AUTOCLOSE Shake & Go

Čaša koja omogućuje jednostavnu pripremu i uživanje pića. Patentirana tehnologija automatskog zatvaranja pouzdano brtvi čašu, omogućujući korisnicima da učinkovito miješaju sve dodatke pićima tresući čašu.
www.newellrubbermaid.com



Nimbus samozaljevajuća lončanica

Podlašava količinu vode koju će biljka dobiti, ovisno o specifičnom okruženju u kojem se nalazi. Kako biljka raste veća, ili kako se mijenja vlaga ili se razina isparavanja promijeni, opskrba vodom će se promijeniti u skladu s tim. Dvodijelni spremnik drži do četiri litre vode, u dovoljnoj količini za do četiri mjeseca zalijevanja biljke.

www.nimbuspot.com



Inspiracija

Danilo Ragona – talijanski industrijski dizajner, direktor u Able To Enjoy čijom su vizijom u dizajniranju kolica nastala višestruko nagrađivana B-Free Multifunction. Kolica s multifunkcionalnim pristupom dizajnu nadogradnjom raznih dodataka na osnovni model ona postaju kolica za razne sportske aktivnosti kao i odlazak na plažu. Danilo Ragona član je i MAIDEN plesne skupine.





No1. Gas Guzzlers: Combat Carnage

Gamepires je relativno mlad hrvatski studio, a sastavljen je od veterana domaće scene i talentiranih developera, pa je njihov debi vrlo vesela auto-arkada. *Gas guzzlers* je automobilistička igra, dakle naslovi iz žanra u kojem je velika gužva, ali od one sorte koja se rjeđe viđa: gdje su svi automobili naoružani. Dio automobila je modeliran po legendarnim prometlima s ovih prostora, poput Fiće, Stojadina, te Renaulta 4, što igri daje poseban čar. Ipak, utrkuju se sa Lamborghinijem, Ferrarijem, Viperom.

No2. DOOM Skroz novi



Novi *Doom* je reboot starog *Dooma*, a ne nastavak trojke. Isprobajte novi *Doom*, svidjet će vam se. Ukratko priča novog *Dooma* je: bum, bum, pras, demoni, bum, bum, eksplozija bum. Sami morate pronaći tempo borbe protiv neprijatelja. Sami morate razumjeti logiku iza zagonetki i tajni. *Doom* je nasljedno odlična igra. Cijela igra ima tri lika koje prepoznajem koliko i neki pjevači s naše estrade-prometne znakove. Dobri stari *Doom* kojeg su igrale generacije gamera. Uživajte!

No3. Battlefleet Gothic: Armada



Svijet Warhamera 40.000 kakav donosi *Battlefleet Gothic: Armada* još nismo imali prilike vidjeti, no ne mora se svima svidjeti ovakav pristup igrivosti koji odskače od uobičajenog nadmudrivanja i brzog klikanja. Kako su

nam autori prikazali iznimno privlačne videouratke koji prikazuju masivne brodove predimenzioniranih topova, naoružanja u pokretu uz dodatak prekrasnih eksplozija u samim bitkama treba paziti na gomilu stvari. Pozdravljam dodatak taktičkog sloja, ostalo vidite sami...

No4. Combat Mision: Final Blitzkrieg



Novo poglavlje serijala *Combat Mision* donosi brutalne bitke tijekom posljednje njemačke ofenzive na zapadu. Strateški nabrijana ekipa *Battlefronta* napravila je novo poglavlje serijala *Combat Mission* koji je već doživio nekoliko izdanja i vraća nas u događaje iz Drugog svjetskog rata. Final Blitzkrieg je fokusiran na ardensku bitku, posljednju ofenzivu njemačke vojske na zapadnom bojištu (od listopada 1944. do siječnja 1945. godine).

No5. Hitman: ubojstvo na modnoj pisti



Potencijalni serijal *Hitman* nikad nije bio upitan, no razvojni ga je tim propustio iskoristiti iz nekog razloga. Novo poglavlje donosi napredak. Kao pravi robot novi nas hitman upoznaje sa svime što o serijalu moramo znati. Prve dvije misije odvede nas 20 godina u prošlost u tajnu ustanovu agencije ICA (International Contract Agency), gdje naš čelavi protagonist prolazi rigorozan trening i postaje ubojica kakvog poznajemo.

Razbij brigu, skoncentriraj se na igru

Made by
Ivan Strugar



GentleCath™ Hidrofilni Kateteri

Smanjite rizik od infekcije kateterizacijom bez dodira



Osjetite razliku™

- ✓ GentleCath™ Hidrofilni kateteri posjeduju bezdodirnu trakicu za uvođenje katetera, što dopušta korisniku da obavi postupak kateterizacije bez izravnog dodirivanja katetera.
- ✓ Kateterizacija bez dodira, kreirana je da pomogne smanjenju rizika od infekcije.



Stoma Medical d.o.o.
Folnegovićeva 1c/VIII,
10000 Zagreb
TEL: 01/5508-999
FAX: 01/6177-217

Prodaja i savjetovalište:
Ozaljska 148 (REMIZA)
10110 Zagreb
TEL: 01/3090-359
FAX: 01/3090-358

Besplatni telefon:
0800 8000

Ako još niste vidjeli pogledajte i:

www.hupt.hr/brosure-i-knjige/



Jer tvoj život ne prestaje sa spinalnom ozljedom (brošura)



Dobro je znati: Stripovi sa brda i otoka (strip)



Tehnike neovisnog življenja za spinalce neznalice (brošura)



Da, ti to možeš (knjiga)



Sigurnosni savjeti za mlade vozače (letak)