

Mi znamo

LIPANJ 2021

BROJ 48

**FENOMEN EMOCIONALNE
INTELIGENCIJE**

**RADNI VIKEND 2021. – AKTIVAN
ŽIVOT NAKON SPINALNE OZLJEDE**

**WELCOME SPRING FESTIVAL 2021.
U LUDBREGU**

PANDEMIJA NA MALLORCI



SAZNAJTE VIŠE
www.hupt.hr

Spinalis

Prehrana, težina i zdravlje za osobe s ozljedom kralježnične moždine



Sadržaj:

- Zdraviji i lakši život
- Mnogi dobivaju na težini
- Što je zdrava težina
- Metabolizam se usporava
- Indeks tjelesne mase (eng. Body Mass Indeks – BMI)
- Koliko kalorija sagorijevam?
- Fizička aktivnost i metabolizam
- Kako mogu izgubiti na težini?
- Odabir zdrave hrane
- Vaganje, mjerenje i preuzimanje kontrole
- Prehrana i zatvor
- Prehrana i pritisne rane
- Korak po korak

Na radnom vikendu ste čuli za ovu brošuru, a nemate ju, sada ju možete preuzeti na našoj internet stranici: <https://hupt.hr/brosure-i-knjige/>, a ako želite tiskano izdanje javite nam se pa će mo vam poslati.

Dragi članovi i čitatelji,

Prošla je godina dana otkada sam preuzeo vođenje HUPT-a. Osim što je godina sama po sebi bila izazovna, moram priznati da je posao, ako ga mogu tako nazvati, izazovniji nego što sam očekivao. Ne mogu to nazvati poslom, budući da nisam plaćen na ovoj poziciji, a vjerujem da me nitko ne bi mogao ni platiti kao što ni novac ne može biti motiv za ovaj posao, jer kada se radi za dobrobit svih članova, tada se radi sa srcem i nikakav novac ovoga svijeta to ne može nadoknaditi. Žao mi je što te volje i energičnosti nedostaje kod Vas, ili barem kod većine. HUPT nije skupština, niti upravni odbor, kao ni ja, HUPT smo svi zajedno i svi zajedno moramo djelovati, a ono što je najbitnije: moramo gledati u istom smjeru. Kada se pokreće inicijativa kao što je informiranost o prilagođenim plažama i tražimo od svakog pojedinca da nam istraži i pošalje koliko je njegova plaža ili sredina prilagođena, a dobijemo 0 (NULA) odgovora tj. informacija, to je onda poražavajuće. Potrebne su nam informacije s terena, a mi ćemo dalje reagirati. Postavljeno je više od 20 liftera za ulazak u more, a mi znamo za njih desetak i nemamo informaciju rade li uopće. Svaki je naš član jedna mala karika u lancu HUPT-a, a kada i jedna karika nije dobra, cijeli lanac nije dovoljno čvrst. Pokrenula se inicijativa istraživanja i prilagodbe Parka Maksimir – *GO WHEEL PARK*, gdje je trebao doći što veći broj članova kako bi se što bolje utvrdilo koje su nam prilagodbe potrebne, a došle su samo dvije osobe. Nakon nekoliko poziva, molbi, nagovaranja, uspjelo se djelomično odraditi. Često spominjemo geslo *Ništa o nama bez nas*, a kada to treba provesti u djelo, onda nas nema!

Intenzivno radimo na pisanju prijedloga zakona o osobnoj asistenciji kao i zakona o inkluzivnom dodatku. Nažalost, još ima jako puno posla oko toga, ali napredak je vidljiv i traje, jer ne želimo prihvatiti mrvice ili djelomično rješenje. Situacija s koronavirusom je to sve prolongirala, ali pomaci se vide i vjerujem da ćemo uskoro naći rješenje na obostrano zadovoljstvo. Radili smo i na nacrtu vezanom uz donošenje nove *Nacionalne strategije za izjednačavanje mogućnosti osoba s invaliditetom 2020. – 2027.* Iskreno, za moje pojmove, jer dolazim iz realnog sektora i imam privatni posao, sve se to odvija jako, jako sporo,



ali vjerujem da će sve ići u našu korist – jer moramo biti pozitivni. Iza nas je i *Radni vikend*, nadam se da je za Vas, dragi članovi, bio vrlo uspješan i proaktivan. Uvijek ima prostora za napredak i već sada smo počeli s pripremama i idejama za sljedeći. Svi željno iščekujemo otvaranje financijskih omotnica za programsko razdoblje 2021. – 2027. i, kao što sam rekao, neće nam promaknuti niti jedan projekt na koji se možemo prijaviti kako bismo uključili što više članova. Vjerujem da je i draga Mandica zadovoljna kako sam nastavio dobro utabani put i smjer kojim HUPT treba ići i dat ću sve od sebe da nastavimo svi zajedno još bolje. Želim Vam svima ugodno ljeto.

S poštovanjem,
Bojan Hajdin



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



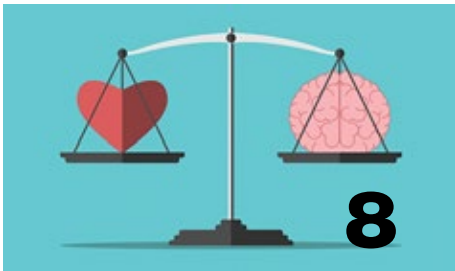
12

Radni vikend

Ovogodišnji *Radni vikend* održali smo 11. – 13. lipnja 2021. u hotelu *The Westin* u Zagrebu. Uvodnom riječi i govorom predsjednik HUPT-a Bojan Hajdin uveo nas je u glavnu temu ovog Radnog vikenda – *Aktivan život nakon spinalne ozljede*.

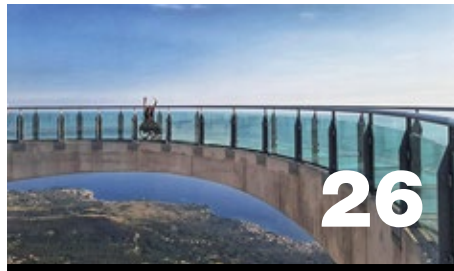
Sadržaj

- 8 Fenomen emocionalne inteligencije
- 12 Radni vikend 2021. – *Aktivan život nakon spinalne ozljede*
- 22 Izvješće o radu pravobranitelja za osobe s invaliditetom za 2020. godinu
- 24 Donacija Zaklade GNK Dinamo *Nema predaje*
- 26 Studijski posjet „Nebeskoj šetnici“ u Parku prirode Biokovo
- 28 *Welcome Spring festival 2021.* u Ludbregu
- 30 Parkirališna mjesta označena znakom pristupačnosti
- 31 UPiT Osijek
- 34 KaSPIN
- 35 SDUSO
- 36 Vraćamo li se u normalu?
- 38 UPiTIŽ
- 40 Pandemija na Mallorci
- 44 Christmas Ever After
- 46 Kakvih sve pomagala ima
- 48 G-HUPT broj 2
- 51 Pristupnica za one koji žele postati članovi



Fenomen emocionalne inteligencije

Posljednjih godina tema emocionalne inteligencije zaokuplja veliku pažnju kako teoretičara tako i poslovnih ljudi, ali i studenata, kao i ostalih ljudi koji konstantno unaprjeđuju svoje znanje.



Studijski posjet „Nebeskoj šetnici“ u Parku prirode Biokovo

Nebeska šetnica (Skywalk Biokovo) turistička je atrakcija otvorena u ljeto 2020. u Parku prirode Biokovo. Smještena je na visini od 1.228 metara.



Welcome Spring festival 2021. u Ludbregu

Naš predsjednik Bojan sasvim je slučajno, u obilasku grada Ludbrega došao do organizatora biciklističke utrke na *Welcome Spring festivalu*, Karla Kučana.



Pandemija na Mallorci

Međutim, nakon što mi je nekoliko letova otkazano, naposljetku sam odabrala ljetovati na destinaciji koja je cijelo vrijeme imala otvorene granice: Mallorca.

Tko je surađivao na ovom broju



Janko
Ehrlich-Zdvořák

Uređuje i piše,
uglavnom o filmovima.



Ines
Ignjačić

Putuje i istražuje
gradove i divljine.



Silvija
Brkić-Midžić

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



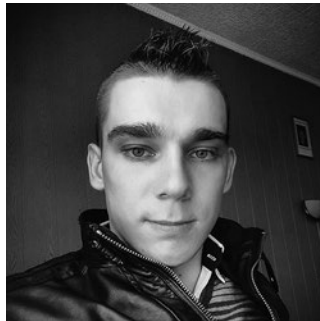
Marija
Bujanec

Prati događanja
udruge. Također
zadužena za marketing
i oglašavanje.



Davor
Krog

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



Marko
Car

Istražuje i piše o
novostima iz zemlje i
svijeta.

Mi Rolamo

Izdavač:

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

E-mail uredništva:

mirolamo@hupt.hr

Glavni urednik:

Janko Ehrlich-Zdvořák

Uredništvo:

Janko Ehrlich-Zdvořák,
Davor Krog, Ines Ignjačić,
Marija Bujanec

Suradnici:

Danijel Balažić, Martina
Benić, Mladen Jurada,
Bojan Hajdin, Marko Car,
Dobriła Maričić, Niko
Čale, Karlo Nardić, Izv.
prof. dr. sc. Ivana Marić

Lektura i korektura:

Silvija Brkić Midžić

Marketing:

Marija Bujanec

Grafička priprema:

Davor Krog

ISSN:

2459-8003

Svi objavljeni tekstovi izražavaju osobne stavove autora koji nisu nužno stavovi izdavača.

HUPT u medijima

NOVA TV popratila je pripreme za utrku *Wings For Life World Run 2021.* koja se održala 9. svibnja, a HUPT je bio organizator utrke na lokaciji Bundeck (Zagreb). Također, predsjednik je gostovao i predstavljao HUPT u HTV-ovoj emisiji *Normalan život* i na Hrvatskome radiju u emisiji urednice Ane Tomašković *Ovo malo duše.*





Fenomen emocionalne inteligencije

Tekst: Izv. prof. dr. sc. Ivana Marić

Posljednjih godina tema emocionalne inteligencije zaokuplja veliku pažnju kako teoretičara tako i poslovnih ljudi, ali i studenata, kao i ostalih ljudi koji konstantno unaprjeđuju svoje znanje. Mnogi ljudi danas razvijaju svoje kompetencije i spoznaje te postaju dijelom globalne ekonomije znanja koja je utemeljena na konceptu učeće organizacije i tzv. radnika znanja – *knowledge workers*. U tom smislu i zaposlenici razvijaju svoje društvene vještine (*social skills*), gdje spada i potencijal EI – emocionalne inteligencije.

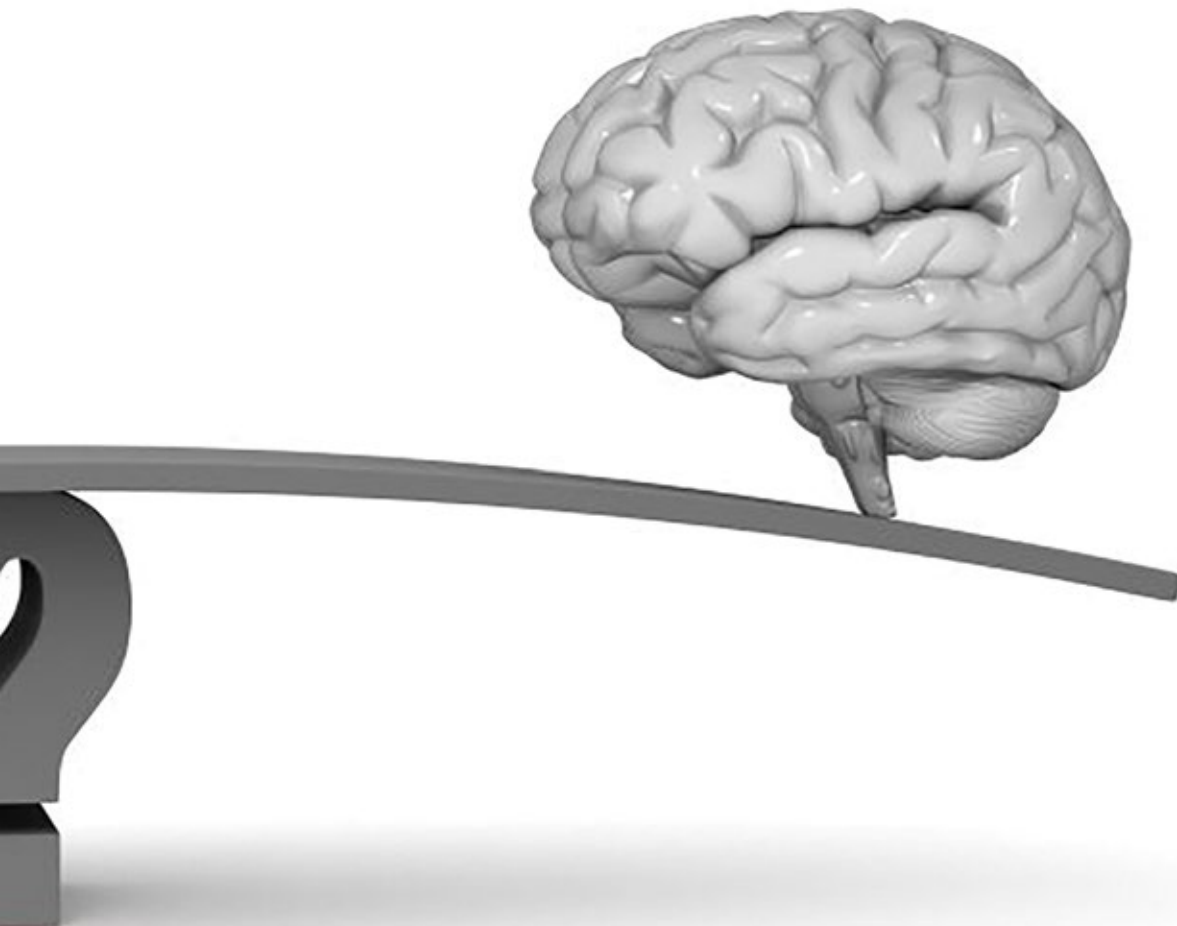
Ljudski kapital, odnosno ljudi kao nositelji znanja, vještina i promjena temeljni su nositelji kreativnosti i inovacija te stvaraju konkurentsku prednost koja donosi prevlast na tržištu. Bihevioralna ekonomija bavi se među ostalim i temom emocionalne inteligencije te pronalazi načine kako vođe i menadžeri mogu unaprijediti svoje vještine upravljanja emocijama svojih radnih timova stvarajući pozitivnu radnu klimu koja unaprjeđuje poslovanje i stvara kvalitetne rezultate.

Emocionalna inteligencija, kako sam naziv govori,

ukazuje na važnost emocija u određenju inteligencije te pokazuje da razumijevanje i upravljanje vlastitim i emocijama drugih ljudi pomaže u životu, kako u privatnom tako i u poslovnom aspektu.

Klasično poimanje inteligencije odnosi se na sposobnost rješavanja problema, tj. snalaženje u novim situacijama – rečeno slobodnim prijevodom. Međutim, postoje brojna određenja koja pobliže





objašnjavaju složenost definicije inteligencije. Wechsler (1944.) određuje inteligenciju kao ukupni kapacitet pojedinca da djeluje svrhovito, racionalno te da učinkovito promišlja unutar svoga okruženja. Nadalje, Gottfredson (1998.) kaže da je inteligencija sposobnost rješavanja kognitivno složenih problema, dok Gardner (1983.) inteligenciju vidi kao intelektualnu kompetenciju čovjeka koja mora uključivati skup vještina rješavanja problema. Stoga, s obzirom na mnogo različitih definicija inteligencije, Sternberg (2000.) kaže da je vrlo vjerojatno da postoji toliko definicija inteligencije koliko i stručnjaka koji je definiraju.

Inteligencija predstavlja mentalnu osobinu koju čini nekoliko različitih sposobnosti: učenje iz iskustva, prilagođavanje novim situacijama te njihovo razumijevanje, kao i sposobnost da se u novim okolnostima primijene prethodno stečena znanja te da snalaženje u njima bude brzo i učinkovito. Postoji nekoliko različitih vrsta inteligencije:

1. Lingvistička (jezička, verbalna) inteligencija
2. Glazbena inteligencija



3. Logičko-matematička inteligencija
4. Prostorna ili spacijalna inteligencija
5. Tjelesno-kinestetička inteligencija
6. Interpersonalna inteligencija
7. Intrapersonalna inteligencija

8. Naturalistička (prirodnjačka) inteligencija

9. Egzistencijalistička (duhovna) inteligencija

Jedna od zamki s kojima se susrećemo u današnjem svijetu jest da se neke vrste inteligencije smatraju superiornima, tako da ćemo za nekoga tko ima jaku matematičku inteligenciju reći da je genijalan, dok se u našoj zapadnoj civilizaciji netko tko ima jaku tjelesno-kinestetičku inteligenciju, ukoliko nije vrhunski sportaš, smatra inferiornim u odnosu na neke druge oblike inteligencije, primjerice verbalnu ili matematičku. Izražena verbalna inteligencija može se činiti korisnijom nego egzistencijalistička ili duhovna inteligencija, dok se glazbena čini manje atraktivnom u suvremenome tehnološkom životu.



Kada se govori o emocionalnoj inteligenciji, potrebno je naglasiti da su emocije važan dio života, a njihovo izražavanje kao i prepoznavanje, ali i upravljanje ključno je za uspješan i sretan život. Kada se govori o emocijama, često je prva asocijacija da su emocije štetne, misleći na pretjeranu osjetljivost ili pretjeranu grubost, tj. agresiju. Međutim, ljudi koji su vješti u prepoznavanju i upravljanju tuđim emocijama mogu tu vještinu negativno koristiti manipulirajući drugima, ali i pozitivno, primjerice u pregovorima ili razvijanju zdravih međuljudskih odnosa.

Možda je još i važnije naučiti prepoznati vlastite emocije te upravljati njima. Određena ranjivost, koja se nekada smatrala slabošću ukoliko se odnosi na hrabrost iskazivanja vlastitih emotivnih stanja te autentično življenje, smatra se poželjnom i dobrom, posebno u vođenju drugih jer ukazuje na vjerodostojnost i potiče druge da Vas slijede. S druge strane, ukočeni, hladni ljudi koji ne pokazuju vlastite emocije i slabo čitaju tuđe mogu biti izvrsni stručnjaci, ali loši po pitanju upravljanja ljudima. Emocije su afektivni psihički procesi koje karakteriziraju tjelesne i izražajne promjene i subjektivni

doživljaj. Primarne ili jednostavne emocije su radost, žalost, strah, gađenje, srdžba i iznenađenje. Sekundarne ili složene emocije su ljubav, ljubomora, ponos, nježnost, mržnja...

Ključni elementi upravljanja emocijama, odnosno dimenzije emocionalne inteligencije odnose se na četiri važne sposobnosti:

1. biti svjestan svojih emocija
2. naučiti kontrolirati svoje emocije
3. prepoznati i procijeniti emocije drugih
4. tražiti znakove u govoru tijela.

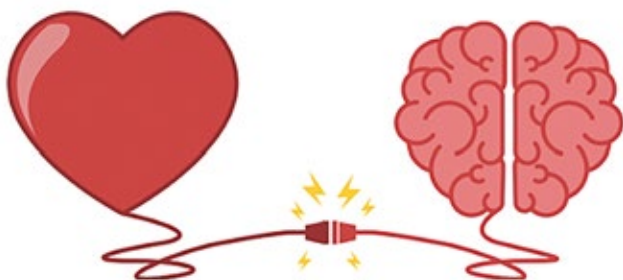
Neki ljudi su prirodno nadareni emocionalnom inteligencijom više od drugih, ali potrebno je naglasiti da se emocionalna inteligencija, baš kao i sve drugo, može usavršiti. Svi mi možemo unaprijediti EI usvajajući nove spoznaje te se uz malo volje i discipline mogu osnažiti područja gdje smo slabiji. Primjerice, čitanje tuđih i osvješćivanje vlastitih emocija, baš kao i distanciranje od negativnih emocija i ljudi, može biti dobro i korisno za svakog čovjeka.



Uspjeh u poslu i životu najviše ovisi o sposobnosti kombiniranja racionalne inteligencije (IQ) i emocionalne inteligencije, odnosno usklađivanja i korištenja potencijala „razuma i srca“.

Naše ponašanje koje je pod utjecajem naših emocija moguće je kontrolirati. To je stvar naših odluka i naših svjesnih reakcija na određene podražaje unutar nas i oko nas. Određeno ponašanje je pod utjecajem naših raspoloženja, misli i određenih emocija, ali isto tako trebamo razumjeti naše temeljne potrebe kako bismo shvatili zašto reagiramo na određeni način. Glasser ističe da, osim što nas pokreću geni, svi imamo sljedeće zajedničke potrebe:

- potreba za opstankom i obnovom
- potreba za pripadanjem i ljubavlju
- potreba da imamo neku moć
- potreba za slobodom
- potreba za zabavom.



Razumijevanje naših bazičnih potreba čini nas osviještenima koji su naši unutarnji pokretači, motivatori kojih često nismo svjesni. Potrebno je osvijestiti naše unutarnje potrebe ili porive te razumijeti emocije koje se događaju unutar nas i drugih. Nije poželjno negirati emocije, već ih je potrebno pravilno i pozitivno osvijestiti, razumijeti te usmjeriti, kanalizirati jer tada one postaju našom snagom. Upravljanje i razumijevanje naših i tuđih emocija dobra je prilika da naučimo i o sebi i o drugima više,

da uvidimo koliko smo slični, a opet različiti. Sve nam to pruža priliku da rastemo i postajemo bolje osobe i na taj način mijenjamo svijet oko nas.

Zaključak

Emocionalna inteligencija predstavlja vještinu koja pomaže da razumijemo i uspješno upravljamo emocijama, vlastitim i tuđim. Pored klasične kognitivne inteligencije postoji i emocionalna, ali i duhovna inteligencija. Duhovna inteligencija predstavlja najviši stupanj inteligencije jer podrazumijeva propitivanje i razumijevanje smisla i svrhe života te pronalaženja svoje uloge i svog poziva.

Konačno, upravljanje emocijama vještina je koja nam olakšava život i pomaže da ga shvatimo na ispravan način, promišljeno, duboko, s razumijevanjem. Živjeti autentično, osviješteno razumijevajući sebe i svoju jedinstvenost, ali i razvijajući sposobnost vidjeti druge te „ulazeći u tuđe cipele“ možemo bolje upravljati našim odnosima te ih unaprijediti. Isto tako, ključno je za naš život upoznati sebe, razumjeti što nas pokreće, što nas plaši, nadahnjuje i usređuje te razviti svoje intelektualne, emocionalne i konačno duhovne potencijale. Emocionalna stabilnost podrazumijeva poznavanje sebe i drugih te pomaže postaviti realna očekivanja od sebe i drugih, pozitivno se uskladiti prema vlastitim sposobnostima, ali i tuđim mišljenjima i očekivanjima.





Radni vikend 2021. – Aktivan život nakon spinalne ozljede

Ovogodišnji *Radni vikend* održali smo 11. – 13. lipnja 2021. u hotelu *The Westin* u Zagrebu. Uvodnom riječi i govorom predsjednik HUPT-a Bojan Hajdin uveo nas je u glavnu temu ovog Radnog vikenda – *Aktivan život nakon spinalne ozljede*.



Naše drage članove i goste pozdravila je i dr. sc. Marinka Bakula-Anđelić, zamjenica pročelnice Gradskog ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom Grada Zagreba.



Prvo stručno predavanje na temu *Što nakon akutne rehabilitacije* održao je Igor Likarević, dr. med., v.d. voditelj odjela za rehabilitaciju spinalnih bolesnika u Specijalnoj bolnici za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske Toplice (SBVT).

O tome kako će izgledati dugo očekivani rezultat projekta izgradnje Nacionalnog centra za rehabilitaciju i liječenje osoba s povredama i bolestima kralježnične moždine upoznala nas je Katarina Lohman Vuga, dr. med., specijalistica fizikalne medicine i rehabilitacije i pomoćnica ravnatelja za kvalitetu SBVT-a.

Za izgradnju jednog od najmodernijeg rehabilitacijskog centra za osobe s bolestima i oštećenjima



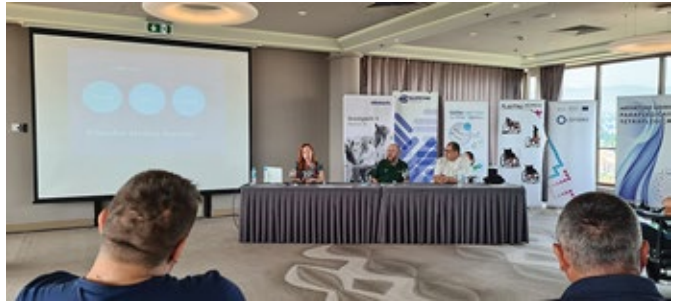
O radu Hrvatskoga paraolimpijskog odbora, rezultatima naših paraolimpijaca te o značaju i korisnosti sporta za osobe s invaliditetom ispričao nam je Ratko Kovačić, predsjednik Hrvatskoga paraolimpijskog odbora.

kralježnične moždine u ovom dijelu Europe, od samog osnutka HUPT-a još 1999. godine, zalagala se naša draga pok. Manda Knežević. Zbog njezina predanog rada u pokretu osoba s invaliditetom i više od 40 godina aktivnog zalaganja za rješavanje problema i stvaranje pozitivnih političkih promjena u društvu za osobe s invaliditetom, HUPT je zajedno s Pravobraniteljicom za osobe s invaliditetom, Zajednicom saveza osoba s invaliditetom Hrvatske i Spinalnim ozljedama Zagreb predložio Ministarstvu zdravstva i SBVT-u da se Centar imenuje po Mandi Knežević. Na Radnom vikendu smo iskoristili priliku još jednom joj zahvaliti na svemu.





Održane su i dvije paralelne radionice s temama *Rješavanje kriznih stanja i situacija kod osoba koje nisu samostalne u samozbrinjavanju* predavačice Anke Slonjšak, pravobraniteljice za osobe s inva-



Predavanje i diskusiju na temu *Peer counselling – krizna situacija s novoozlijeđenim osobama* vodili su Janko Ehrlich-Zdvořák, predsjednik SOZ-a te Ines Ignjačić, psihologinja iz SOZ-a.



liditetom te *Uloga radne terapije u resocijalizaciji osoba sa spinalnom ozljedom* predavača Mirjane Kučine, radne terapeutkinje SBVT-a i Danijela Balažića, predsjednika UPIT-Osijeka.



Korisno predavanje i konzultacije o urodinamici pripremio nam je prim. dr. sc. Rade Babović, dr. med., a kroz temu *Seksualnost nakon ozljede*



Slijedile su prezentacije raznih sportova (košarka u invalidskim kolicima, obaranje ruku, cikloturizam...).



kralježnične moždine/Trudnoća i spinalne ozljede vodila nas je dr. sc. Ana Čučković.





Posljednje predavanje na temu *ZOSI – novi pravilnici o zapošljavanju OSI i poticajima za zapošljavanje* održala je Ana Marinović, rukovoditeljica službe za zapošljavanje i poticaje u ZOSI-ju.



Velika hvala predavačima, našim dragim članovima, gostima te svima koji su uveličali ovaj uspješno održani *Radni vikend!* Hvala i našim donatorima na podršci: Nacionalnoj zakladi za razvoj civilnoga društva, Ministarstvu zdravstva, Ministarstvu rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike, *Bauerfeindu*, *Lentismedu*, *Ottoboocku*, *Plasting ortopediji*, *Stoma Medicalu* i *Kirkomercu*.

Vaši utisci o Radnom vikendu

Što Vam se na Radnom vikendu posebno sviđjelo?

- Sviđjelo mi se nekoliko tema, ekipa je bila dobra, druženje.
- Prezentacija raznih sportova i cikloturizam.
- Predavanje doktora iz Svete Nedelje.
- Predavanja stručnih ljudi, pitanja i savjeti.
- Edukacija i druženje, zajedništvo, složnost.
- Pohvale za uloženi trud i zalaganje, za organizaciju edukacije i samo nastavite tako. Hvala.

Vaše pohvale, komentari i prijedlozi za sljedeći Radni vikend.

- Manjak vremena za druženje sa ostalim sudionicima.
- Ubaciti teme o psihologiji, komunikaciji, interaktivne, kreativne, brain storm radionice.
- S radošću očekujem sljedeći Radni vikend.















Izvešće o radu pravobranitelja za osobe s invaliditetom za 2020. godinu

Pravobraniteljica za osobe s invaliditetom Anka Slonjšak podnijela je Hrvatskom saboru izvješće o radu za 2020. godinu, a na tu temu je održana i rasprava u Saboru 25. lipnja 2021. godine.

U izvješću se navodi da je uslijed epidemije COVID-19 i potresa u 2020. godini došlo do znatnog urušavanja ljudskih prava OSI i djece s teškoćama u razvoju, što je vidljivo u pritužbama koje je POSI zaprimio od 2.266 fizičkih i pravnih osoba. Što se epidemiološke situacije tiče, prema podacima HZJZ-a, na dan 26. 1. 2021. u RH je bilo ukupno 225.648 zaraženih osoba, od čega je bilo 26.811 OSI. Od 4.684 osoba umrlih od posljedica COVID-19, njih 1.766 bile su OSI. U ovim izazovnim vremenima istakli su se mnogi nedostaci: nedovoljan broj stručnjaka i djelatnika u institucijama, nedostatak informatičke pismenosti

	2017.	2018.	2019.	2020.
Broj obraćanja građana	1.827	1.951	2.172	2.266
Broj postupanja POSI	2.913	3.200	3.398	4.538

Tablica 1. Komparativni prikaz ukupnog broja obraćanja građana u 2017., 2018., 2019. i 2020. godini

institucija, diskontinuitet u provođenju medicinske terapije, fizikalne terapije u kući i zdravstvene njege, preopterećenost zdravstvenih djelatnika i zanemarivanje specifičnih potreba OSI prilikom bolničkog liječenja, a dodatni problem su predstavljali prestanak rada odgojno-obrazovnih ustanova i svih pružatelja socijalnih usluga. Koronakriza utjecala je i na spori rast broja zaposlenih osoba s invaliditetom, tek 3%, odnosno 358 novozaposlenih više u odnosu na 2018. godinu.

e-Savjetovanja na kojima je POSI sudjelovao	Neobjavljena izvješća	Ukupno predloženo odredbi (bez neobjavljenih izvješća*)	Prihvaćeno	Djelomično prihvaćeno	Primljeno na znanje	Nije prihvaćeno
16	6	23	1	1	10	11

* U broj ukupno predloženih odredbi nisu uključeni prijedlozi odredbi neobjavljenih izvješća.

Tablica 3. Pregled sudjelovanja Pravobraniteljice u e-Savjetovanjima

Za područja pogođena potresom, potaknut preporukama pravobraniteljice, HZJZ je započeo s postupkom izrade digitalnog alata koji bi u slučaju katastrofe mogle koristiti žurne službe za područje cijele Hrvatske kako bi na odgovarajući i najbrži mogući način mogli doći do OSI.

Broj zaposlenih i samozaposlenih osoba s invaliditetom		
	Stanje na dan 31.12.2019.	Stanje na dan 31.12.2020.
Zaposleni u javnom sektoru	4 179	4 273
Zaposleni u privatnom sektoru	6 932	7 106
Samozaposlene osobe	159	178
Udruge	340	406
Osiguranici koji su izgubili status osobe s invaliditetom	0	0
UKUPNO:	11 610	11 963

	Broj ustanova za osobe s invaliditetom	Broj ustanova za starije i nemoćne osobe	Ukupno registriranih birača u ustanovama za osobe s invaliditetom	Ukupno glasovalo birača u ustanovama za osobe s invaliditetom
Parlamentarni izbori 2016. godine	37	60	1,601	1,385
Parlamentarni izbori 2020. godine	26	57	1,124	1,051

Tablica 40. Broj ustanova za osobe s invaliditetom i birača koji su ostvarili biračko pravo u njima na parlamentarnim izborima 2016. i 2020.

Od daljnjih napora POSI valja istaknuti prijedloge za uvođenje dvaju dodatnih ciljeva u Nacionalnu strategiju izjednačavanja mogućnosti za OSI za razdoblje od 2020. godine: *Potpuno ukidanje primjena mjera prisile u zdravstvenim ustanovama, kao i ustanovama socijalne skrbi te uspostavljanje djelotvornog sustava nadzora nad kršenjem ljudskih prava i progon prekršitelja ljudskih prava; Uvođenje sustava odlučivanja uz podršku u zamjenu za djelomično oduzimanje poslovne sposobnosti koji će se provesti izmjenom Obiteljskog zakona.*

Također, POSI daje preporuke za osnaživanje položaja žena s invaliditetom u RH u vidu senzibilizacije javnosti o potrebama i specifičnostima žena s invaliditetom, osnaživanja žena s invaliditetom kako bi mogle tražiti svoja prava te aktivnije sudjelovati u kreiranju javnih politika koje se tiču njih samih, ali i općenito OSI.

Detaljno Izvješće o radu za 2020. godinu dostupno je na službenom web-portalu POSI: www.posi.hr.





Donacija Zaklade GNK Dinamo Nema predaje

Tekst: Ines Ignjačić

Na natječaju Zaklade GNK Dinamo *Nema predaje* za dodjelu financijskih sredstava krajem 2020. godine Spinalne ozljede Zagreb prijavile su projekt *Jednake mogućnosti za sve* i dobile donaciju u iznosu od 30.000 kuna.

Donacijom je kupljen električni nastavak za invalidska kolica *Triride* za članove udruge, kako bi im omogućio veću samostalnost i motivirao ih na aktivnije sudjelovanje u društvenim, rekreativnim i sportskim aktivnostima.

Triride je u nazočnosti predstavnice Zaklade GNK Dinamo Antee Šapine, predstavnika tvrtke *Bauerfeind* Nikole Koludera i članova Spinalnih ozljeda Zagreb predan udruzi na korištenje u utorak, 29. lipnja 2021. te su ga članovi udruge imali mogućnost isprobati. Označen je posebno dizajniranom naljepnicom na kojoj je vidljiv naziv Zaklade GNK Dinamo te će svako korištenje ovog pomagala u javnosti doprinijeti promociji projekta.

Zahvaljujemo Zakladi GNK Dinamo jer je ovom donacijom omogućila našim članovima veću samostalnost i veću kvalitetu života.





Studijski posjet „Nebeskoj šetnici“ u Parku prirode Biokovo

Tekst: Ines Ignjačić

Fotografije: Karlo Nardić

Nebeska šetnica (*Skywalk Biokovo*) turistička je atrakcija otvorena u ljeto 2020. u Parku prirode Biokovo. Smještena je na visini od 1.228 metara, a vidljiva je već iz podnožja planine.



Cesta od recepcije do vidikovca duga je 13 kilometara, strma i osmišljena za vožnju u jednom smjeru te se u vrijeme najveće gužve promet korigira na takav način da 25 vozila može ići prema gore, a potom se drugi niz vozila spušta prema dolje. U popodnevnim satima, kada je gužva nešto manja, vozi se u oba smjera. To iziskuje iznimno veliku vještinu vožnje, s obzirom na strminu litica, usku cestu, a mjestimično i životinje koje ju prelaze. Srećom, postoji niz ugibališta kako bi se vozila po potrebi mogla mimoći.

Na recepciji smo djelatnicima spomenuli da dolaze osobe u invalidskim kolicima, kako bismo bili sigurni da neće biti poteškoća pri dolasku do samog vidikovca. Doista, nije ih bilo.



Uz stube za vidikovac ugrađena je kosopodizna platforma pomoću koje osobe u invalidskim kolicima mogu doći do *Nebeske šetnice*. Rampom upravljaju djelatnici parka. U skorije vrijeme očekuje se i izgradnja zidane rampe koja će omogućiti pristup čak i ako se na postojećoj rampi dogodi neki tehnički problem. Drugim riječima, za posjet osoba s invaliditetom u pravilu nema prepreka.

Pogled s vidikovca na more i planine jest veličanstven. No, ključni su element ove turističke atrakcije kompletno ostakljeni pod i rub vidikovca. Jasno je da debljina i snaga stakla mogu izdržati ogromnu težinu te da nema realne opasnosti, no osobama koje se boje visine to svakako predstavlja izazov. Pri naletima vjetra, ili ukoliko netko od posjetitelja poskoči po staklu, na dnu vidikovca osjete se lagane vibracije – i dalje bezopasne, ali vrlo intrigantne.

Skywalk Biokovo je značajna atrakcija hrvatske turističke ponude, kako turistima, tako i domaćim posjetiteljima. Svakako preporučujemo odlazak, jer pogled koji se pruža odozgo, kao i iskustvo kretanja po staklu, vrijedni su uspona.





Welcome Spring festival 2021. u Ludbregu

Tekst: Marko Car

Naš predsjednik Bojan sasvim je slučajno, u Nobilasku grada Ludbrega i razmatranju kako grad prilagoditi osobama s invaliditetom u invalidskim kolicima, došao do organizatora biciklističke



utrke na *Welcome Spring festivalu*, Karla Kučana. Kako i mi koji smo u kolicima imamo dodatke za kolica kojima se možemo voziti po stazama, zaključili su da bismo i mi mogli sudjelovati u ovakvoj utrci. Organizatoru Karlu to se jako sviđjelo i bio



je oduševljen kakve to sve „priklučke” za kolica imamo. Potom je u dogovoru s Bojanom prilagodio stazu u Ludbregu, dugu nekih 8 kilometara, i dodali su još jednu utrku, a to je utrka za osobe s invaliditetom u invalidskim kolicima, na kojoj smo sudjelovali uz pomoć elektromotornog priklučka za kolica.

Dan je bio sunčan, ali i jako vjetrovit, no to nas nije spriječilo da se utrka održi, dapače, bilo je predobro. Sastali smo se u subotu ispred hotela *Amalia* te smo organizirano krenuli na start. Vozilo se 90% na šljunčanoj cesti i nekih 10% na asfaltu. Na znak organizatora krenuli smo u vožnju po stazi, na kraju se ipak nitko nije utrkiavao i jednostavno, samo smo uživali na stazi i u prirodi. Brzo smo prošli tih nekih 8 kilometara i došli do cilja. Staza je bila odlično uređena, jednako kao i sve oko staze. Dogovorili smo se da idemo na ručak u hotel te da ćemo s vožnjom nastaviti poslije ručka. Tako je i bilo; kada smo ručali, opet je većina nas odlučila provozati se po stazi, a isto tako i kroz grad Ludbreg i vidjeti većinu njegovih znamenitosti. Pohvaljujemo ovakve događaje i nadamo se da ćemo u budućnosti imati još više ovakvih utrka i druženja. Hvala gradu Ludbregu i organizatoru utrke Karlu!



Parkirališna mjesta označena znakom pristupačnosti

Tekst: Danijel Balažić



Zloraba parkirališnih mjesta označenih znakom pristupačnosti ogroman je problem koji svakim danom eskalira i doista samo je pitanje trenutka kada će se dogoditi incident s teškim posljedicama. Nažalost, tek tada će mnogi shvatiti da je problemu odavno trebalo pristupiti na ozbiljniji način.

Činjenica je da je problem nastao proširenjem kategorija OSI koje ostvaruju pravo na parkirnu kartu, a da se pritom nije išlo na povećanje broja parkirnih mjesta u odnosu na ona bez oznake. Također, kontrola korištenja parkirne karte je zanemariva, čemu svjedoči broj sankcioniranih osoba koje su ju zlorabile. Policija uglavnom iznosi brojke onih koji su zatečeni na parkirališnom mjestu označenom znakom pristupačnosti bez parkirne karte. Veći problem su oni koji ju zlorabe. Trenutno, jedina nadležnost je u rukama policije. Međutim, ovo spada u „Regulaciju prometa u mirovanju“ koja im je sama po sebi opterećenje, a dio koji se tiče parkirališta za OSI još je negdje na dnu dijela posla koji im već nije jako važan. U odnosu na navedeno moguća rješenja bi bila:

- zbog proširenja kategorija OSI koje ostvaruju pravo na parkirnu kartu povećati postotak parkirališnih mjesta označenih znakom pristupačnosti s 5% na 10%

ili

- zbog proširenja kategorija OSI koje ostvaruju pravo na parkirnu kartu, korištenje parkirnih

mjesta označenih znakom pristupačnosti omogućiti isključivo osobama s invaliditetom koje koriste ortopedsko pomagalo (kolica, rolator, hodalicu ili štake), a ostalim korisnicima parkirnih karti omogućiti besplatno parkiranje na „običnim“ parkiralištima.

Činjenica je da većina parkirnu kartu koristi jer njome ostvaruju besplatno parkiranje. Posebice je ovo slučaj kod onih koji ju zlorabe. Ovim rješenjem postigao bi se dvostruki učinak:

- izdavatelji parkirne karte vjerojatno bi vodili računa da se suzi kategorija onih koji ostvaruju pravo;
- koncesionar koji upravlja parkiralištem imao bi interes provjeravati koristi li dokument osoba na koju glasi; u ovome slučaju koncesionar bi trebao imati ovlast za nadziranje upotrebe parkirne karte, a trenutno ih jedino policija može provjeravati.

Osobno suosjećam s invaliditetom svake osobe. Ali doista ne pronalazim svrhu ostvarenja prava na parkirnu kartu za parkirališna mjesta označena znakom pristupačnosti primjerice za osobe koje idu na dijalizu, žene bez maternice, slijepe... zapravo za sve koji ne koriste ortopedsko pomagalo pri kretanju. Imam osjećaj da su proširenjem kategorija OSI koje ostvaruju ovo pravo zamazane oči javnosti kroz tobožnju brigu o ovoj socijalnoj kategoriji, a zapravo je bačena kost i posijano sjeme razdora među osobama s invaliditetom.



UPiT Osijek

Tekst: Danijel Balažić

USLUGA OSOBNE ASISTENCIJE



Udruga trenutno provodi dva projekta usluge osobne asistencije u koje je uključeno ukupno 34 korisnika. Projekt *SPINAL asistent II.* u fazi je provedbe posljednje, treće godine. Financiran je sredstvima Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike. Projekt *AssistentOS III.* kodne oznake UP.02.2.2.14.0004 financiran je sredstvima Europske unije iz Europskoga socijalnog fonda. Zbog pandemije COVID-19 i aktualne epidemiološke situacije u ovoj fazi provedbe osmislili smo mikroedukacije za korisnike i osobne asistente, na kojima sudjeluje tek trećina korisnika. Daleko je to od edukacija kada nas se znalo skupiti i više od pedeset, ali što ćemo?! Moramo se prilagoditi novonastalim životnim okolnostima. Barem mi, spinalno ozlijeđeni, znamo kako je to.

UPiT2Go



Pri kraju smo provedbe prve godine trogodišnjeg programa kojemu je glavni cilj pružiti uslugu neformalnog prijevoza pristupačnog osobama



s invaliditetom na području Osječko-baranjske županije. U prvoj godini s korisnicima je sklopljeno više od trideset ugovora. Neki uslugu koriste tek ponekad. Neki su se navikli, znaju da im je na dispoziciji i već planiraju svoje aktivnosti znajući da mogu računati na ovu podršku.

Projekt je uspješno predstavljen u Specijalnoj bolnici za rehabilitaciju u Varaždinskim Toplicama, gdje smo primljeni od strane cijelog rukovodstva ove institucije. Također, projekt je predstavljen našim srodnim udrugama u Karlovcu i Puli te Centru za građanske inicijative Poreč. S ovom organizacijom namjeravamo odraditi zagovaračku kampanju kojom želimo ukazati na potrebu i važnost ove usluge kao preduvjeta za integraciju osoba s invaliditetom u društvo.





Cijepljenje protiv koronavirusa

Pandemija uzrokovana koronavirusom sve nas je iznenadila svojim trajanjem i bitno promijenila naše živote. Čuli smo mnoge teorije o ovom problemu. Ovim člankom niti želim promijeniti nečije mišljenje niti nekoga uvjeriti u suprotno od onoga što sâm o tome misli.

Kao predsjednik lokalne udruge naravno da sam se razgovarajući sa suradnicima dotaknuo tema koronavirusa i cijepljenja. Moram reći da o ovome u udruzi nismo svi imali isto mišljenje. Ali, složili smo se da udruga ima snagu i mogućnost te na temelju toga može i mora organizirati prioritarno cijepljenje za članove i zaposlenike koji to žele.

Udruga je u suradnji s Hrvatskim zavodom za javno zdravstvo Osječko-baranjske županije provela cijepljenje protiv virusa COVID-19 za članove, korisnike usluge osobne asistencije i osobne asistente

koji su to željeli. Svi cijepljeni se nadaju da su ovime zaštitili sebe od obolijevanja ili barem od težih oblika ove bolesti, ali i da su pridonijeli sprječavanju njenog širenja i konačnom povratku u normalan život bez maski i straha od socijalnog kontakta. Nitko od cijepljenih nije imao nuspojave.

Udruge postoje da bi nadomjestile rupe i nedostatke u sustavu i štatile interes članova koji ju čine. U ovome slučaju, pojedinci koji su se tada individualno željeli cijepiti to nisu mogli. Udruga je mogla organizirati cijepljenje i to je učinila. Možemo reći da smo ponosni na činjenicu da su UPIT-ovci među prvih 5.000 ljudi u Hrvatskoj koji su do 4. veljače 2021. primili obje doze cjepiva. Udruga će i ubuduće činiti sve da bude na dispoziciji svojim članovima, da štiti njihove interese i pomogne im u situacijama kada je to potrebno.





Naši aktivisti

Tekst: Dobrila Maričić

Još od prošlog broja odlučili smo čitateljima predstaviti po jednog člana naše udruge koji svojim trudom, radom i životnim stilom može nadahnuti svaku osobu sa spinalnom ozljedom. U ovome broju predstavljamo Marija Tovernića.

Kad sam nazvala Marija bio je zaposlen. Kuhao je grah. Kaže: kad se kuha grah, uvijek ima viška za slučajne ili namjerne goste.

Marijo je simpatičan mladić (44), slobodan, lijepih plavih očiju, uvijek pozitivan.

U kolicima je od 2007. godine, kada mu je prilikom vožnje motociklom oduzeta prednost. Član je UPIT-a od 2010., kada se zbog ljubavi preselio u Slavoniju. Živi u Vikend naselju Karašica, uz rijeku Dravu, i stoga ne čudi da se Marijo bavi ribolovom, ili kako mi Slavonci kažemo – pecanjem. Bilo je tu raznih pecaroških priča, velikih riba, kupanja u Dravi i kad za to nije bilo vrijeme. Ali bilo je i stvarnih ulova: somova, šarana, štuka, babuški...

Aktivan je u Udruzi UPIT. Sudjelovao je u snimanju filma *Život na kotačima* koji je namijenjen učenicima sedmih i osmih razreda kao edukacija o rizičnim ponašanjima koja uzrokuju nastanak invaliditeta. Baš je pod tim nazivom (*Rizična ponašanja koja uzrokuju nastanak invaliditeta*) s ostalim članovima UPIT-a sudjelovao u predavanju za učenike nižih razreda.

Marijo aktivno sudjeluje u većini projekata udruge. Sigurno ste uočili informacije na Facebook stranici *Spinal Asistent*. Njih uređuje i vodi Marijo.

Dok smo razgovarali, mir i tišinu koju sam i ja osjetila povremeno je svojim lavežom prekidao mješanac Puki. Mariju, koji je uvijek raspoložen i nasmijan, Puki pravi društvo, a Marijo kaže da mu nije dosadno. Voli prirodu, šumu kojom je okružen, rijeke... šeće, gleda TV, druži se...

Kad je zavrteo kotlić u kojemu se kuhao grah, došlo mi je da odem k njemu, jer gotovo da sam osjetila miris toga finog jela.

KaSPIN

Tekst: Martina Benić

U ovom novom normalnom vremenu, u 2021. godinu KaSPIN je ušao s projektom *Osobna asistencija za osobe s invaliditetom; Budi aktivan – Budi uključen*, provodeći osobnu asistenciju za 20 korisnika s najtežom vrstom invaliditeta.

U prvom mjesecu počeli smo provoditi projekt *Zaželi podršku* za 30 starijih i nemoćnih korisnika, preko kojega smo zaposlili pet žena iz teško zapošljivih skupina. Stariji članovi KaSPIN-a kao i ostali korisnici oduševljeni su ovom vrstom pomoći, a tijekom prvih mjeseci provedbe projekta pokazala se i veća potreba za ovom vrstom pomoći.



Također smo potpisali ugovore s Gradom Karlovcem za projekt *Sekunda za život* i s Karlovačkom županijom za projekt *Budi kreativan i aktivan*. Putem tih projekata održavat ćemo kreativne radionice za članove kako bismo im omogućili druženja nakon ovoga dužeg vremena izoliranosti, kao i edukacije učenika u školama, te ćemo tako nastaviti započetu suradnju koju smo zbog pandemije COVID-19 ostavili za bolja vremena.

Nakon dugog iščekivanja započeli smo i novi projekt *Osobne asistencije – Faze III* pod nazivom *Budi aktivan – Budi uključen II*.

Sudjelovali smo i na utrci *Wings For Life* gdje su naći članovi i trkači, poštujući sve epidemiološke mjere, trčali na obalama naših rijeka i postigli solidne rezultate.

Također su naši članovi sudjelovali na *Radnom vikendu* HUPT-a za koji imamo samo riječi pohvale zbog odlične organizacije.



Po svemu sudeći, ova godina bit će aktivna i radna, a i dalje ćemo prijavljivati nove projekte na objavljene natječeaje na nacionalnoj razini, kao i na one iz EU-fondova.



SDUSO

Tekst: Niko Čale

Donacija članici naše udruge, gospođi Vesni Ljubanović

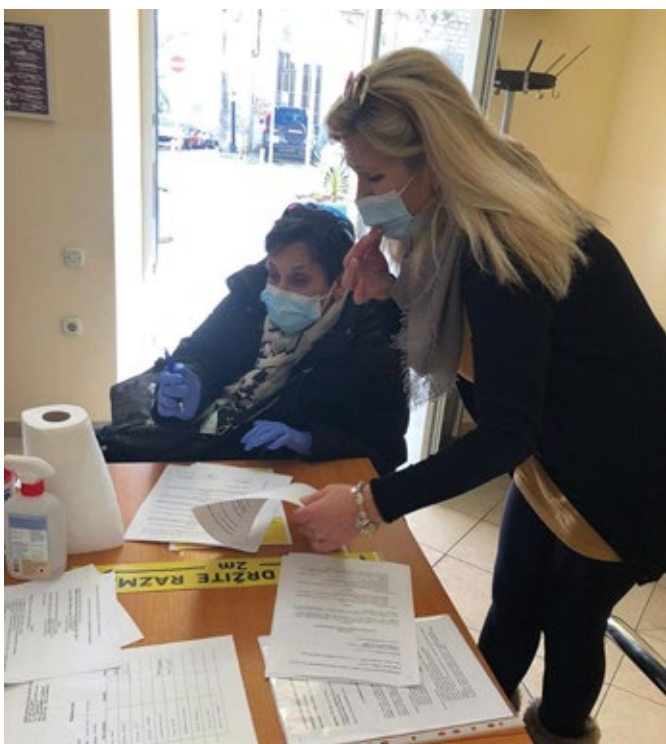
Nikoslav Čale, dopredsjednik HUPT-a, osoba ovlaštena za zastupanje udruge SDUSO i Andrija Lipanović, predsjednik udruge *Vjeruj i djeluj*, član udruge SDUSO pokrenuli su akciju za prikupljanje sredstava za članicu naše udruge kojoj je pomoć bila nužno potrebna.

Od prikupljenih donacija kupljen je i 6. ožujka 2021. uručen LCD TV i mobitel LG, a uskoro će biti nabavljeno i računalo s prilagođenom tipkovnicom te *Google home* za glasovne naredbe po kući.



SDUSO uz nastavak nacionalnog projekta osobnog asistenta od siječnja 2021. godine provodi i projekt ESF – *Osobni asistent 2* kroz koji je uključeno 6 novih korisnika i osobnih asistenata.

12. - 13. veljače 2021. provedena je edukacija i potpisivanje ugovora s novim korisnicima i asistentima te je podijeljena zaštitna oprema (sredstva za dezinfekciju, zaštitne maske, beskontaktni toplomjeri, rukavice...).



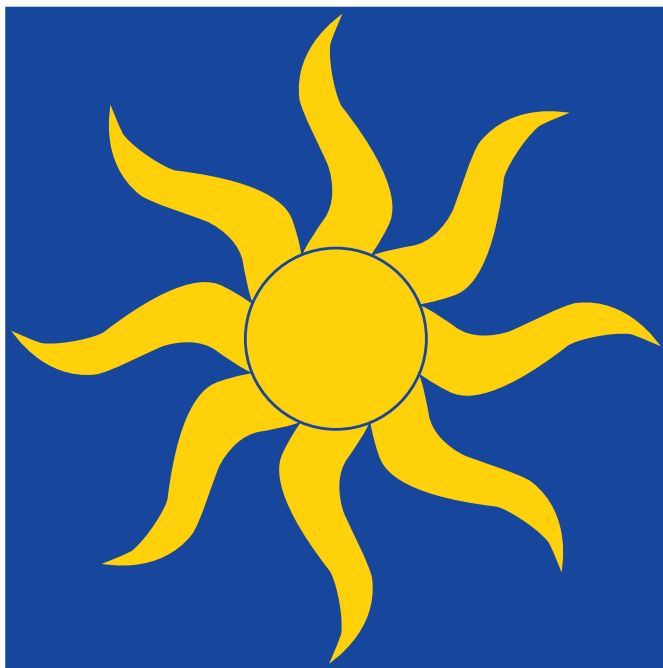
Vraćamo li se u normalu?

Tekst: Janko Ehrlich-Zdvořák

Nakon otprilike godinu dana rada u vrlo posebnim uvjetima, što uvjetovanim mjerama zbog COVID-19, što zbog potresa, popuštanjem različitih zabrana počeli smo obavljati i druge poslove osim onih koji su većinom vezani za uredski svakodnevni rad.



Ipak, treba spomenuti organizaciju cijepljenja zainteresiranih zaposlenika. Grad Zagreb je organizirao preko udruga, pa tako i naše, podjelu uskršnjih paketa pomoći za najugroženije članove.



Sudjelovali smo u nizu online radionica, konferencija i seminara (Grad Zagreb, SOIH, Zamisli, SUMSI itd.) te se nadamo kako će s normalizacijom stanja i mogućnosti fizičkog okupljanja većeg broja osoba takve vrste sastanaka biti moguće održati uživo, jer nam se čini kako je kvaliteta rada tako mnogo bolja.

Već u ožujku smo bili u Puli i održali edukaciju za korisnike osobne asistencije i njihove asistente – iz nacionalnog programa te iz projekta ESF. Ujedno, bila je tada i prilika sresti se s budućim partnerima iz UPITIŽ-a, budući da su obje udruge partneri na projektu III. faze ESF-ove osobne asistencije.



U Varaždinu smo sudjelovali kao partneri i edukatori Udruzi paraplegičara i tetraplegičara Istarske županije na edukaciji za korisnike osobne asistencije i osobne asistente, u sklopu njihovog projekta ESF – *Spin Asistent Istra*.

Bili smo članovi delegacije udruga osoba s invaliditetom koja je na sastanku s ministrom pravosuđa Ivanom Malenicom razgovarala o namjeri

Ministarstva o sustavnom osiguranju pristupačnosti za osobe s invaliditetom u objektima u nadležnosti Ministarstva pravosuđa.

U ožujku smo primili obavijest kako će nam biti odobren nastavak projekta (III. faza) ESF-ova projekta osobne asistencije te smo i formalno potpisali ugovor 1. svibnja.



Početkom svibnja sastali smo se s vodstvom Specijalne bolnice za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske Toplice kako bismo utvrdili način rada nakon popuštanja mjere zatvaranja bolnice zbog pandemije COVID-19. Dogovoren je broj *peer counsellora* koji mogu odjednom doći na sastanak te smo se složili da sastanci s korisnicima budu redoviti, počevši od tekućeg mjeseca.

Na *Radnom vikendu* Hrvatskih udruga paraplegičara i tetraplegičara održana je radionica u okviru projekta *Peer Counselling – Krizna komunikacija s novoozlijeđenim osobama* na kojoj se raspravljalo o najboljem načinu kako pristupiti traumatiziranim osobama koje ili prihvaćaju ili ne prihvaćaju svoje novo stanje, odnosno o metodama kvalitetne komunikacije s osobama na prvoj rehabilitaciji. Radionicu je pripremila i vodila naša Ines Ignjačić, psihologinja i voditeljica projekta ESF-ove osobne asistencije u SOZ-u.



U lipnju smo održali X. redovitu skupštinu na kojoj je uobičajeno predstavljen plan i program rada za 2021. godinu te su donesene nužne izmjene financijskog plana za prošlu godinu.

U Splitu smo održali dva značajna sastanka: 1. partnerski sastanak u okviru projekta ESF 3. OA s partnerima iz Splitsko-dalmatinske udruge spinalno ozlijeđenih, na kojem se komuniciralo o provedbi projekta, administrativnim izazovima i postojećim problemima, kao i njihovim rješenjima.

Također smo održali nastavak radionice krizne komunikacije s novoozlijeđenim osobama kako bi im se i u Dalmaciji ojačala podrška, s primjerima dobre prakse.

Iskoristili smo priliku i posjetiti *Nebesku šetnicu* u Parku prirode Biokovo te sa zadovoljstvom možemo reći kako je i naš glas bio uzet u obzir te se uz postojeću kosopodiznu platformu upravo gradi i fizička rampa koja će omogućiti nesmetan pristup osobama u invalidskim kolicima u svako doba.

Posebno se radujemo donaciji Zaklade GNK Dinamo *Nema predaje* koja nam je donirala sredstva za kupnju *Triridea* kojom ćemo doprinjeti samostalnosti osoba sa spinalnom ozljedom, motivirati ih za sudjelovanje u društvenim, rekreativnim i sportskim aktivnostima, sve kako bi aktivno i ravnopravno sudjelovale u društvu.



UPITIŽ

Tekst: Mladen Jurada

Da nastavimo priču od zadnjeg broja časopisa... Na samom kraju članka u prošlom broju časopisa naveo sam da smo nadomak cilju i da nas još samo sati dijele od odobrenja dvaju velikih ESF projekata – projekta osobne asistencije i projekta *Zaželi* na kojem zapošljavao gerontodomačice. Ugovori su ubrzo potpisani te smo postupno započeli provedbu obaju projekata. U ovom trenutku već punom parom radimo te smo zaposlili punu predviđenu kvotu osobnih asistenata i gerontodomačica.



Na projektu *Spin Asistent Istra UP* zaposlili smo šest osobnih asistentica, od čega korist i pomoć ima šest korisnika asistencije. Na projektu *Zaželi 2, Dati ruke UP* zaposleno je deset gerontodomačica koje pružaju pomoć i podršku 60 korisnika OSI i starijih i nemoćnih osoba, koji su velikim dijelom članovi naše udruge. Dakle, od zadnjeg izdanja časopisa do danas zaposlili smo dvadesetak djelatnika, a uz njih su od projekata beneficirali i krajnji korisnici usluga, što znači da korist od projekata koje provodimo ima oko stotinjak ljudi. To nas čini vrlo zadovoljnim i ponosnim.

Uz dobar tim, timski rad i suradnike može se puno napraviti i mislim da smo to i uspjeli postići. Projekt OA ima vrijednost 933.163,70 kn i ZAŽELI 924.750,00 kn, što i nije neki sitniš, a i odgovornost je velika. Odgovorna osoba sam ja, Mladen Jurada, kao predsjednik udruge. Međutim, kada vidim kolikom je broju ljudi olakšan i uljepšan život, to je najmanje što mogu učiniti.

Posljednjih smo 6 mjeseci doživjeli raznorazna



iskustva, više pozitivnih nego negativnih. Imali smo i posjet državnog inspektorata, na našu sreću i radost s rezultatom odličan (5).

Kao što sam naveo u prethodnom broju časopisa da je potreban tim i timski rad, skupili smo kompletno novu ekipu koja i nema nekih iskustava, ali uz dobru suradnju i timski rad uspjeh je zagarantiran, a s radom stječe se i iskustvo. Sve u svemu, vrlo smo zadovoljni postignutim, a stečeno iskustvo nastojat ćemo iskoristiti za još veći napredak.





**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





Pandemija na Mallorci

Tekst i fotografije: Ines Ignjačić

Tijekom 2020. godine svako kretanje izvan zone komfora predstavljalo je izazov. Međutim, nakon što mi je nekoliko letova otkazano, naposljetku sam odabrala ljetovati na destinaciji koja je cijelo vrijeme imala otvorene granice: Mallorca. Odsjela sam u Palmi, prijestolnici otoka. Pri samom letu do otoka i nazad nisam nailazila na teškoće vezane uz pandemiju. Gužvi nije bilo, iako



Palma, luka



Portals Vells

sam išla za vrijeme vrhunca ljetne sezone. Povratni let je koštao svega nekoliko eura, a sve dokumente potrebne za tranzit ispunila sam dan prije leta, od kuće. Testiranje nije bilo potrebno za ulazak u Španjolsku niti za povratak u Hrvatsku. Međutim, Španjolska je već tad imala puno strože epidemiološke mjere nego Hrvatska, odnosno strože nego li ih je Hrvatska do danas uopće imala.

Tako je, primjerice, nošenje zaštitnih maski na otvorenom u vrijeme mog boravka na otoku bilo obvezno. Kazna za nenošenje maske bila je sto eura, a policija je po gradu upozoravala i potencijalno kažnjavala one koji se odredbi nisu pridržavali. Zanimljivo je da je lokalcima ova mjera bila izrazito važna te su svakom tko ne nosi masku upućivali prijeteće kaznenom prijavom.

U restoranima nije bilo klasičnih jelovnika, nego je bilo potrebno mobitelom skenirati barkod naljepnicu na stolu te direktno iz mobitela očitati ponudu hrane i pića.

Plaže i spilje



Platja de Muro

Najbliža plaža centru Palme jest gradska plaža Can Pere Antoni. Na predivnom pijesku, no bez trunke sjene, ondje se uglavnom sunčaju lokalci koji nose vlastite suncobrane. Uobičajeno je da jedna obitelj zauzme značajan dio plaže svim rekvizitima koje nose – od mini-hladnjaka preko bezbroj pomagala za plivanje i ronjenje do šatora.

Jedino što Španjolci ne nose na plažu jest odjeća. Plaže su pune nudista. Čak niti oni pojedinci koji nose kupaće kostime ne presvlače se u kabinama, nego na plaži. Nekim turistima je takva modna sloboda kulturalni šok, no već za nekoliko dana većina se na to naprosto navikne. Zanimljivo je, međutim, da dio ljudi koji na plažama ne nose odjeću, nose zaštitne maske, čak i kad ulaze u more.

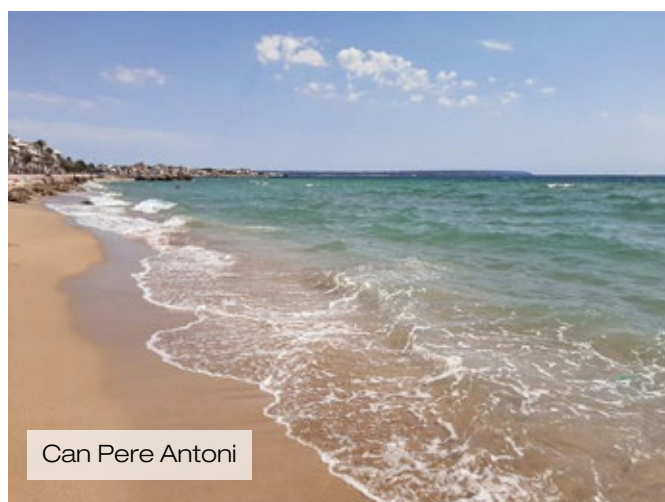
Na sjeveru otoka nalazi se jedna od najljepših plaža, Playa de Muro. More je tirkizno, a temperatura mu je skoro trideset stupnjeva, čak i kad se dosta udaljite od obale. I pijesak je ondje poseban, ne odiže se od tla i ne miješa se s morem, što čini more beskrajno prozirnim i čistim. Slično je i na jugu otoka, gdje sam posjetila plaže Es Trenc i Cala Pi.



Cuevas de Genova

Zapadno od Palme je plaža Portals Vells – jedna od rijetkih koja ima prirodnu sjenu. Uz plažu hodaju koze i ovce, dosta pitome i naučene na ljudsku blizinu. U blizini se nalazi i spilja o kojoj postoje brojne legende još od 15. stoljeća.

Na otoku ima oko 200 spilja, od kojih je jedan dio uređen za turiste, a ostale su prirodne i treba im oprezno prilaziti zbog opasnosti od ozljede. Jedna je od uređenih spilja Cuevas de Genova, prilično mala i zaista posebna. To je jedno od rijetkih mjesta na otoku, ako ne i jedino, kamo se u tom trenutku moglo ući bez maske. Na ulazu se dobije informacija da „u spilji nema covid“. Jedna od zaštitarovih naizgled duhovitih opaski jest i da se dekorativne boce vina u spilji ne smiju konzumirati, no te opaske nisu bezrazložne. S obzirom na temperaturu dvadeset stupnjeva nižu nego vani na zraku – nakon malo vina, na otoku ne bi bilo ljepšeg mjesta za popodnevni san.



Can Pere Antoni



Palma, Mallorca

Uz cestu od jednog do drugog kraja otoka prolazi se uz predivne litice s nevjerojatnim pogledom na otvoreno more. No, iza te ljepote stoji i priča o brojnim tragedijama koje su se ondje dogodile. Pogled prema dnu pokazuje slupane automobile koji odande ne mogu biti uklonjeni jer im nadležne službe ne mogu pristupiti. Otočani znaju mnoge detalje priča o mračnom velu kojim je obavijen ovaj predivan vidikovac, a turistima je dovoljno znati da je na ovim cestama potreban veliki oprez.

Mallorca ima ukupno 262 plaže od kojih su mnoge pješčane, no na svakoj od njih pijesak se razlikuje po boji i strukturi – od sivog, bijelog, žutog, narančastog do crvenog, od gotovo nevidljivo sitnih zrnaca do prilično krupnih. Nema jasne granice gdje počinje jedna plaža, a završava druga. Na nekima su unatoč pandemiji i strogim mjerama ogromne gužve, dok su druge prazne.

Hrana

Majorkanska kuhinja nudi brojne specijalitete, koji će se osobito dojmiti onih koji vole isprobavati nove okuse. U gotovo svakom restoranu možete kušati tapas. Za cijenu od nekoliko eura možete birati sve što želite jesti s jelovnika, a što stane u tanjur. Ako želite jesti samo jedno jelo, tanjur će vam napuniti njime. Ako pak želite jesti više jela (ili sva), dobijete

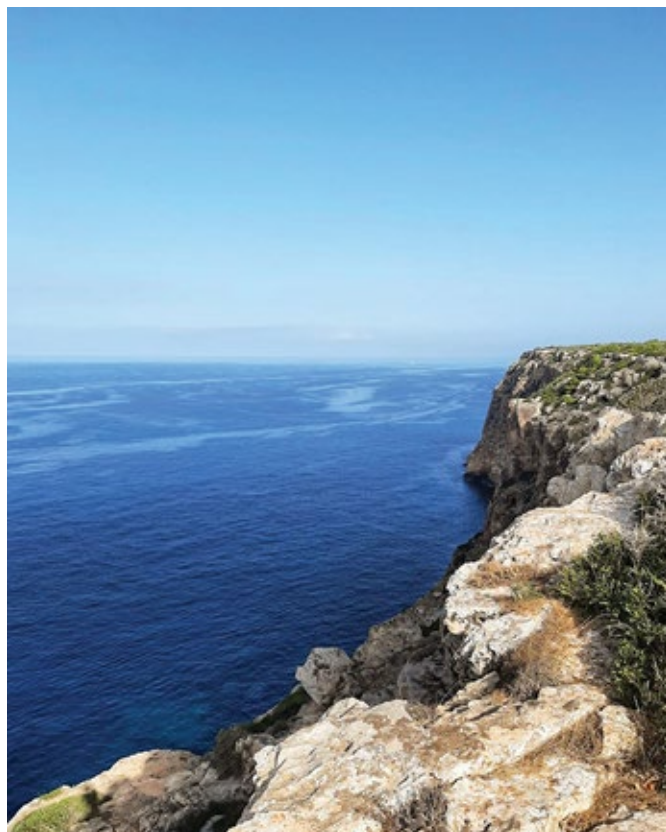
u tanjur od svakog po malo. To je odlično jer je moguće probati sve, a potom možete jesti u većoj količini ono što vam je ukusno.

Meni se posebno svidio gazpacho, hladni napitak od blendiranog povrća. Savršen je za vruće ljetne dane, a ujedno zdrav i cjelovit obrok. Za razliku od slatkih sokova, ovaj napitak istovremeno i osvježava i daje energiju. Prodaje se u dućanima pakiran u tetrapaku. Može se konzumirati i kao samostalni tekući obrok, što je idealno ako zbog visokih temperatura nemate velik apetit.

Tinto de Verano (Crveno ljeto) je alkoholno piće slično sangriji. Pije se uz obrok ili samostalno, slatko je i ukusno. Naravno, ovdje je popularna i tradicionalna sangrija, pa ljubitelji ovakvih vrsta pića svakako trebaju kušati oba.

Ako želite kušati tradicionalnu majorkansku hranu i to od svega po malo, a ne želite stalno jesti u skupim restoranima, postoje dućani koji prodaju gotovu kuhanu hranu na komad ili u željenoj količini. Majorkanskom kuhinjom dominiraju meso i povrće, ponešto ribe te riža.

Svakako preporučujem i „majorkanski kruh“, odnosno slatke rollice od tijesta. Prodaju se u pekarama i dućanima, a ljudi ih često jedu za doručak ili kao međuobrok. Ja sam svoj primjerak kušala na plaži. Nisam ljubiteljica zašećerenog kruha, no volim kušati lokalne specijalitete pa sam tako probala i ovaj.





Plaça de toros de Palma

Što ne propustiti?

- Jedan je od simbola Mallorce preko šesto godina staro te tri i pol tone teško maslinovo drvo u Palmi. Teško ga je mimoći ako prolazite gradom.
- Palma akvarij je u blizini plaže i idealno ga je posjetiti za vrijeme najviših dnevnih temperatura, odnosno u vrijeme ručka, nakon čega se opet možete vratiti sunčanju.



- Koloseum Plaça de toros de Palma u kojem se održavaju borbe s bikovima star je gotovo sto godina, no nažalost bio je zatvoren za posjetitelje te sam ga vidjela samo izvana.
- U Muzej bisera u centru Palme ulaz je besplatan. Mallorca je poznata po proizvodnji bisera, a osim dućana s bezbroj izložaka prikazan je i sâm proces izrade od nekoć do danas.
- Katedrala Santa Maria de Mallorca u centru i uz more spektakularna je svojom veličinom i ljepotom. Najljepša je neposredno prije nego što padne mrak te se upale njezina svjetla.

Na ulicama se na brojnim mjestima nalaze spremnici pitke vode. S obzirom na temperature ljeti, ovo je fenomenalna ideja koja veseli i lokalce i turiste. Također, na brojnim frekventnim punktovima postoji i pitka voda za pse. U podu su ugrađene zdjelice koje se pune svježom, hladnom vodom na pritisak.



Na otoku, a i u nekim drugim dijelovima Španjolske, postoji takozvana siesta, odnosno popodnevni odmor. U to vrijeme ne rade dućani ni većina objekata, jer je predviđeno da ljudi odu kući i odspavaju. Kao objašnjenje navode se velike ranoposlijepodnevne vrućine.

Ako želite vidjeti više lokacija na otoku, najbolje je unajmiti auto. Javni prijevoz nije praktičan i ne vozi direktno do željene lokacije. Otok nije prevelik, no naseljava ga gotovo milijun ljudi, pa ako želite ljetovati na „pustom otoku“, ne preporučujem Mallorc. U suprotnom, onome tko želi doživjeti španjolsku kulturu isprepletenu s brojnim drugim kulturama, a istovremeno uživati u prirodnim ljepotama, Mallorca bi mogla prirasti srcu. Neovisno o tome je li pandemija ili ne.



Christmas Ever After

Tekst: Janko Ehrlich-Zdvořák

Izgleda da je u Americi popularno čitati knjige, jer i nakon nekih tridesetak godina možemo uživati u još jednom filmskom uratku u kojem je glavni lik pisac popularnih romana.

I dok je u već legendarnoj komediji *Her Alibi* Tom Selleck pružio alibi cirkuskoj artistici optuženoj za ubojstvo, a sve kako bi zgotovio svoj krimić koji mu se našao u slijepoj ulici, tako i u filmu *Zauvijek Božić* mlada spisateljica ljubavnih romana mora prepraviti svoje djelo, budući da joj je ispalo previše klišeizirano (!). Kako su ju rokovi stisnuli, nosi posao u svoj omiljeni pansion, gdje oduvijek provodi božićne blagdane. Ondje sreće novog menadžera, sina dosadašnjeg vlasnika, i zaplet se počinje kotrljati... Ono što je svakako zanimljivo u cijelom filmu nije toliko priča – vrlo je predvidljiva, već sama njegova filozofija čuvanja tradicije i traženja dobrote u drugima, što je svakako neobično kako u današnjim filmovima, tako i prečesto u današnjem društvu. Zapravo, upravo je nevjerojatno kako su



se producenti uopće usudili napraviti tako nešto. Vjerojatno je i zbog toga riječ o televizijskom filmu. Dojam posebnosti daje i činjenica da je cijeli film snimljen na tragu starinskih božićnih priča iz tridesetih i četrdesetih godina prošlog stoljeća, u doba kada se gledatelje željelo zabaviti, inspirirati na dijeljenje dobroga s obitelji i drugim ljudima oko sebe. I da, i u ovom filmu je tradicija jedna od ključnih riječi.

A kako smo u današnjem dobu već naučeni na filmove koji su temeljeni na specijalnim efektima kompjuterske tehnologije i gotovo u pravilu cinično-nihilističkim likovima i njihovim dijalozima, ovdje ćemo se od samog početka iznenaditi tom starinskom filmskom govoru – koji će se u početku činiti poput glumatanja u amaterskom kazalištu, ali kako priča odmiče, osmijeh na licu postaje sve širi.

Sam film nije djelo koje ćete svrstati u svojih deset najboljih filmova koje ste ikad gledali, ali svakako nećete ostati ni razočarani, pogotovo kad se oljušti sama osnovna priča i uđe u srž filozofije života koju on uistinu želi dati.

I da, glavna glumica – Ali Stroker – jest osoba u kolicima, što u filmu uopće nije važno iako je jako vidljivo. Ona je *osoba sa svojim karakterom i životom, a ne netko u kolicima.*



Kakvih sve pomagala ima

Okretač ključa



Key Turner omogućava lakše otključavanje, neon-ski žute je boje radi veće vidljivosti (u slučaju ako često gubite ključeve), može se montirati na bilo koji ključ i ima velike rupe za prste za bolji prihvat.

Izvor: <https://www.rehabmart.com/product/key-turner1-18635.html>

Švedska daska za rezanje

The Swedish Cutting Board je prilagodljiva daska koja može služiti za rezanje i ribanje hrane ili kao držač za zdjele za mješanje. Šiljci od nehrđajućeg čelika omogućavaju rezanje hrane jednom rukom. Škripac se može koristiti za držanje staklenki dok se otvara poklopac.

Izvor: <https://www.rehabmart.com/product/swedish-cutting-board-699.html>



CarCaddie



CarCaddie je remen za pomoć pri ulasku i izlasku iz vozila. Prilagodljiv je po visini i ugrađuje se u sekundi. Odgovara svim vratima automobila s punim okvirom oko prozora, a ne ometa pravilno zatvaranje prozora i vrata. Nosivost mu je do 110 kg.

Izvor: <https://www.rehabmart.com/product/carcaddie-22749.html>

The Arthritis Handle



Iako je ovo pomagalo osmišljeno za pomoć ljudima s artritisom, puno bi pomoglo i osobama s tetraplegijom i onima kojima je teško premjestiti vruće zdjele, a i veće teže zdjele koje nemaju ručke. Otporno je na toplinu, tako da nema bojazni od opekotina, dobro prianja na posude i osigurava veću stabilnost.

Izvor: <https://newatlas.com/arthritis-handle-designed-to-help-sufferers-better-grip-cookware/18147/>

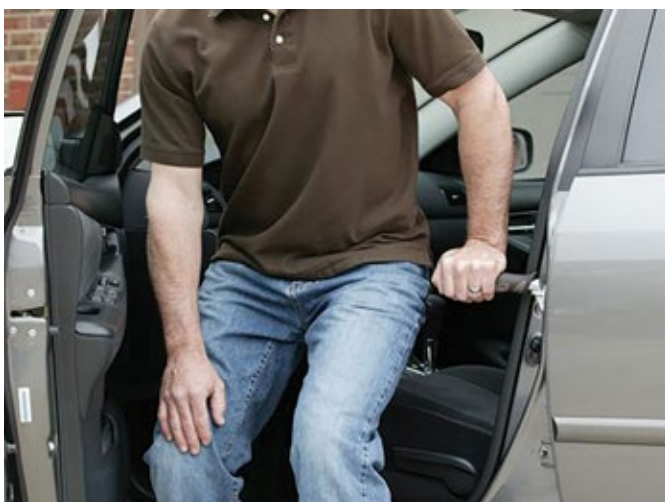
Izvlakač utikača

Plug Puller služi za lakše izvlačenje utikača iz utičnice. Može se koristiti na mnogim tipovima utikača.

Izvor: <https://www.rehabmart.com/product/plug-puller-18647.html>



Ručka za automobil sa svjetiljkom



Stander's Metro Car Handle Plus Grab Bar with Flashlight

još je jedna pomoć kod ulaska i izlaska iz vozila. Kompaktilna je za sve vrste vozila. Svjetiljka pruža bolju vidljivost noću, lako se montira i skida, a zbog malih dimenzija omogućuje lagano pohranjivanje. Nosivost joj je do 135 kg.



Izvor: <https://www.rehabmart.com/product/metro-car-handle-plus-grab-bar-46826.html>

G-HUPT broj 2



HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA
I TETRAPLEGIČARA

SRPANJ 2001. GOD. I BROJ 2

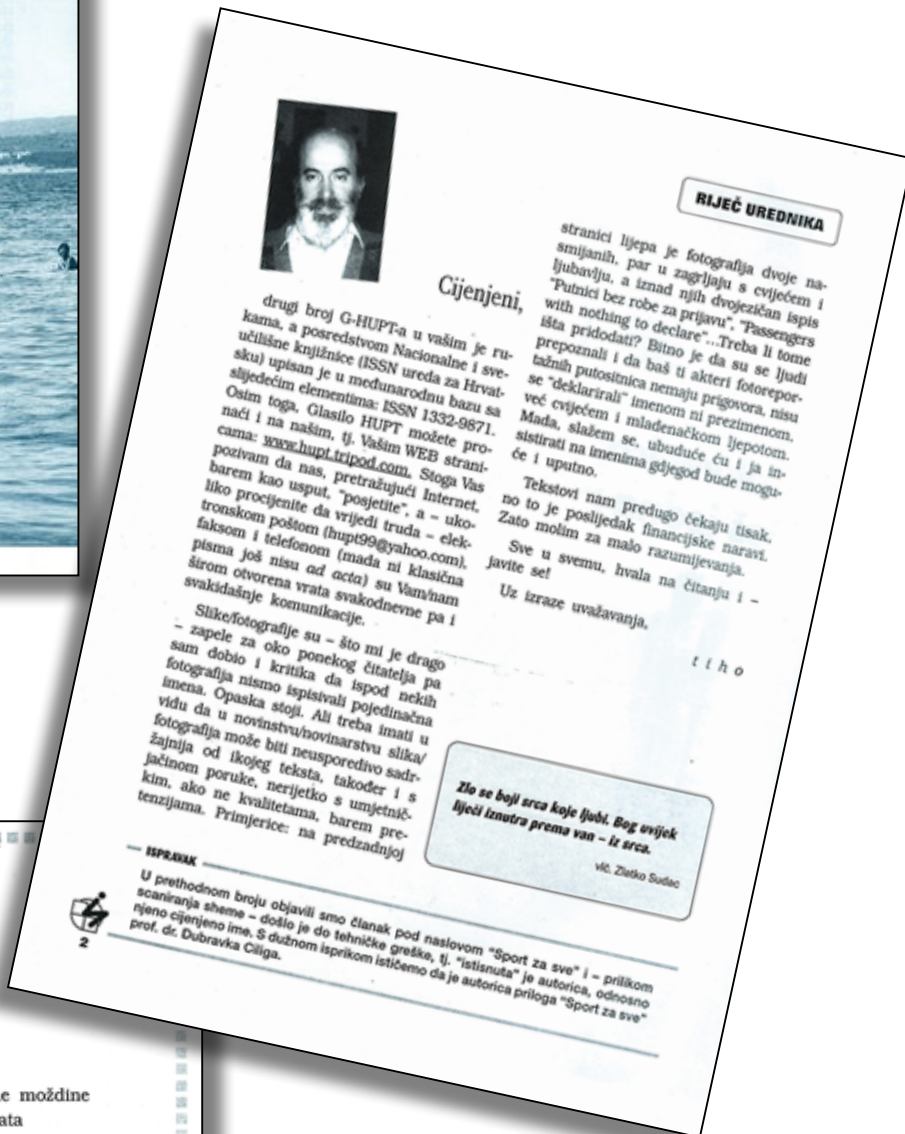
GLASILO HUPT

**Crikvenica:
Još jedna pristupačna plaža!**

SADRŽAJ

- 2 Riječ urednika
- 4 Ususret Međunarodnoj godini volontera
- 5 2001. – Međunarodna godina volontera
- 7 Budimpeštanska deklaracija
- 8 Pravo na život i različitost
- 10 Intervju: Manda Knežević
- 14 Muškarci i fertilitet kod ozljeda kralježnične moždine
- 16 Predstavljanje knjige poezije Tihomira Perhata
- 18 Okrugli stol o ortopedskim i drugim pomagalima
- 21 Prilagodba životnog i radnog prostora
- 23 Akcija Zelenih
- 24 Prijedlog izmjena i dopuna zakonskih propisa u socijali
- 25 Državna prvenstva HSUSUK-a
- 26 Prvi javni prosvjed para/tetraplegičara
- 26 Povlastice
- 30 Inicijativa za izmjene i dopune pravilnika o ortopedskim i drugim pomagalima

U prošlom broju smo se počeli prisjećati starih brojeva naših časopisa, da se prisjetite kako smo krenuli i što smo sve radili. U ovom broju nećemo staviti cijeli časopis, jer smo počeli digitalizirati stare brojeve koji još nisu dostupni na našoj web stranici www.hupt.hr/casopis/ tako da ih sada možete preuzeti ili čitati *online*. Nadamo da ćete uživati u putovanju u prošlost.



RIJEČ UREDNIKA

Cijenjeni,

drugi broj G-HUPT-a u vašim je rukama, a posredstvom Nacionalne i sveučilišne knjižnice (ISSN 1332-9871) upisan je u međunarodnu bazu sa sljedećim elementima: ISSN 1332-9871. Osim toga, Glasilo HUPT možete pročitati i na našim, tj. Vašim WEB stranicama: www.hupt.tripod.com. Stoga Vas pozivam da nas, pretražujući Internet, barem kao usput, "posjetite", a – ukoliko procijenite da vrijedi truda – elektronskom poštom (hupt99@yahoo.com), faksom i telefonom (mada ni klasična pisma još nisu *ad acta*) su Vam/nam širom otvorena vrata svakodneve pa i svakidašnje komunikacije.

Slike/fotografije su – što mi je drago – zapele za oko nekog čitatelja pa sam dobio i kritika da ispod nekih fotografija nismo ispisivali pojedinačna imena. Opaska stoji. Ali treba imati u vidu da u novinstvu/sovinarstvu slika/fotografija može biti neusporedivo sadržajnije od ikojeg teksta, također i s jačinom poruke, nerijetko s umjetničkim, ako ne kvalitetama, barem prezentacijama. Primjerice: na predzadnjoj

stranici lijepa je fotografija dvoje nasmijanih, par u zagrljaju s cvijećem i ljubavju, a iznad njih dvojezičan ispis "Putnici bez robe za prijavu", "Passengers with nothing to declare"...Trebalo li tome ista pridodati? Bitno je da su se ljudi prepoznali i da baš ti akteri fotorepor- tažnih putositnica nemaju prigovora, nisu se "deklarirali" imenom ni prezimenom. Mada, slažem i mladenačkom ljepotom, asistirati na imenima gljogod bude mogu- će i uputno.

Tekstovi nam predugo čekaju tisak, no to je posljedak financijske naravi. Zato molim za malo razumijevanja.

Sve u svemu, hvala na čitanju i – javite se!

Uz izraze uvažavanja,

t t h o

Zlo se boji srca koje ljubi. Bog uvijek ljepči iznutra prema van – iz srca.

v.l.c. Zlatko Sudac

— ISPRAVAK —

U prethodnom broju objavili smo članak pod naslovom "Sport za sve" i – prilikom scaniranja sheme – došlo je do tehničke greške, tj. "istisnuta" je autorica, odnosno njeno cijenjeno ime. S dužnom ispravkom ističemo da je autorica priloga "Sport za sve" prof. dr. Dubravka Čilića.

2001. MEĐUNARODNA GODINA VOLONTERA

OPĆA DEKLARACIJA O VOLONTERSTVU

Volonterstvo je jedan od kamena temeljca civilnog društva jer ostvaruje napredovanje i stremjenja društvenosti – zanimanje za privlačnost za sve ljude.

U vremenu globalizacije i stalnih promjena svijet postaje sve manji i složeniji, a događanja u njemu u sve većoj međuzavisnosti. Volonterstvo – bilo da je riječ o djelovanju pojedinaca ili skupina – daje:

- ▷ mogućnost podupiranja i ostvarenja ljudskih vrijednosti, zajedništva, skrbi i pomoći;
- ▷ pojedinu, kao članu zajednice koji želi dati svoj život u službu, mogućnost ostvarenja prava i odgovornosti te realizacije svih ljudskih potencijala;
- ▷ mogućnost premoćivanja razlika koje nastaju između pojedinih zajednica, kako u okviru i zadovoljavajućim zajednicama, kako među pojedincima i grupama i kroz međuzavisnost i suradnju zajedničkih problema te kako bismo oblikovali svoju zajedničku sudbinu.

U okviru novoga tisućljeća volonterstvo je bitan element svakoga društva. Deklaraciju UN, koja kaže da mi narodi imamo snagu izmijeniti svijet, volonterstvo pretvara u praktično i učinkovito djelovanje.

im pojedincima i zajednicama za pojedinačno ili zajedničko djelovanje, a da pritom ne očekuju novčanu naknadu za svoj rad.

Nastojimo razvijati volonterstvo koje će:

- ▷ poticati na preuzimanje svoje teškoće i biti se njihovog rješavanja;
- ▷ ohrabrivati mlade i omogućiti im da preuzmu vodstvo u svojim udruinama kroz uznu vodstvo u volonterstvom bazni kontinuirano koje će se volonterstvom baviti kontinuirano cijeloga svoga života;
- ▷ poslušni glas onima koji ne mogu govoriti sami za sebe;
- ▷ omogućiti drugima uključivanje u volonterstvo;
- ▷ dopunjavati, premda ne i nadomjestiti, odgovorno djelovanje ostalih aktera i rad profesionalnih (plaćenih) djelatnika;
- ▷ omogućiti ljudima stjecanje novih znanja i vještina te pružiti priliku za najbolji mogući razvoj njihovih osobnih potencijala i samopouzdanja i kreativnosti/stvaralaštva;
- ▷ podupirati solidarnost, države i svake društvene zajednice.

Odgovornost pojedinaca i organizacija prema zajednici preko kojih pojedinci i organizacije djeluju u našem svijetu, stoji se po našem mišljenju u:

- ▷ stvaranju okruženja u kojem volonterstvo može biti značajno prisutan u radu zajednice;
- ▷ donošenju mjera za doprinos uključujući uvjete pod kojima volonterstvo može biti značajno prisutan u radu zajednice;
- ▷ osiguravanju odgovarajućih uvjeta i skrbi za odgovarajuće osobe kojima oni pružaju pomoć;

Ova Deklaracija podupire pravo svih žena, mladih i djece da se slobodno uključe u volonterstvo i da se slobodno uključe u volonterstvo bez obzira na svoju etničku pripadnost, vjersko-povjersku, kulturnu i etničku pripadnost, društveni ili ekonomski položaj. Svi ljudi na svijetu moraju imati pravo slobodno stavljati na raspolaganje svoje vrijeme, talenti i energiju društva.

BUDIMPEŠTANSKA DEKLARACIJA

U Budimpešti je od 3. do 5. svibnja 2001. godine održan seminar za evaluaciju provedenja UN-ovih Standardnih pravila za izjednačavanje mogućnosti osoba s invaliditetom. Sudjelovalo je 36 NVO iz 15 zemalja. Ustanovljeno je na kojim je područjima situacije poboljšane te gdje je doživljena stagnacija ili čak pogoršanje.

Skup je naglasio značaj provedenja ljudskih prava i primjenu Standardnih pravila te nadgledanje rjeđe od strane osoba s invaliditetom i uključivanje članaka o ne-diskriminaciji u važne pregovore. Diskusija i razmjena iskustava su pomogle predstavnicima organizacija da utvrde vlastite zadatke. Nadalje, sudionici smatraju nužnim širenju pažnju svojim vladama, Vijeću Europe i Europskoj Uniji na sljedeće probleme:

- ▷ Vlade trebaju podupirati stvaranje UN-ove Konvencije o invaliditetu u skladu s Konvencijom o ljudskim pravima.
- ▷ Europska Unija treba u procesu širenja i pregovora posebnu pažnju posvetiti pitanjima invaliditeta.
- ▷ Europska Unija bi u svojim projektima potpore zemljama kandidatima trebala uključiti pitanja osoba s invaliditetom. Za postojeće zemlje to znači:
- ▷ nacionalni, regionalni i lokalni razini u suradnji s osobama s invaliditetom, primijeniti sankcije kad god se pravila prikrivaju.
- ▷ Vlade trebaju poduzeti daljnje mjere da, uz ljudska prava, u planiranju i stvaranju politike za jednake mogućnosti uključuju i osobe s invaliditetom.
- ▷ Potrebno je usvojiti nacionalne zakone koji zabranjuju diskriminaciju osoba s invaliditetom i za posebnu potporu osobe s invaliditetom u zakonima koji odgovaraju specifičnim potrebama osoba s invaliditetom na nekom određenom području kako bi se poboljšala kvaliteta života. Relevantni zakoni trebaju uključivati potporu za njihovo provođenje, a službe trebaju primijeniti sankcije kad god se pravila prikrivaju.
- ▷ Vlade trebaju redovito pratiti razvoj politike, planiranja i nacionalnog zakonodavstva s gledišta osoba s invaliditetom i osigurati im pravednu pravnu i financijsku osnovu za rad. Vijeće treba biti priznato kao ravnopravni partner u pregovorima o pitanjima koja se tiču invaliditeta. Pripadnici organizacija, a s druge strane dovoljna financijska potpora za programe koji pomažu jedinicama s invaliditetom u društvu.

Budimpešta, 5. svibnja 2001.

Pomoć je potrebna uvijek – na početku najpotrebnija

Tijekom dvogodišnjeg postojanja i rada HUPT je s mnogim dopisima i u svakom javnom istupu ukazivao i još ukazuje na velike nedostatke u rehabilitacijskom procesu. Jedan od zadataka udruge je pružanje pomoći u obliku savjetovanja od osoba koje su prošle isto ili slično iskustvo (peer counseling) novostradalim osobama s ozljedom kralježnične moždine (para/tetra plegije). Kada osoba doživi ozljedu i kada liječnik utvrdi dijagnozu para/tetraplegije tada takva osoba ne dobije dovoljno potrebnih informacija i nema dovoljno spoznaja za nastavak života s novonastalim stanjem.

U takvom trenutku potrebna je sustavna podrška stradalom osobi kao i njezinoj obitelji.

Iz osobnog iskustva znam da naš sustav taj problem ne prepoznaje i ne rješava ga na odgovarajući način. Tijekom rehabilitacije nitko ne priprema niti stradalom osobi, niti njenu obitelj, niti okolinu u kojoj živi i djeluje na novonastalu situaciju. Jest da su osoba i njena obitelj isti kao i prije ozljede, ali se njihov način života znatno promijenio. Drugačije su potpore same osobe. Potrebna je sveobuhvatna podrška od strane stručnjaka (liječnici, socijalni radnici, radni terapeuti, psiholozi, fizioterapeuti i dr.). Istovremeno veliko značenje ima podrška rodbine i prijatelja. Lokalna zajednica u kojoj osoba živi i djeluje mora u međuvremenu raditi prilagodbe i stvarati uvjete za povrat osobe.





15. - 19. 08. 2021.
Sonus Festival
Gdje: Zrće

Zabava

Kultura

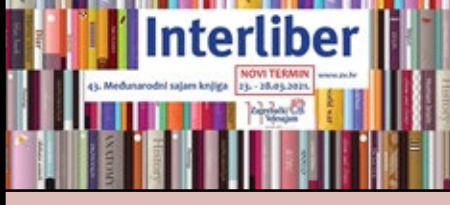
Sport



28.09. - 03.10.2021.
Interliber - 43. Međunarodni sajam knjiga
Gdje: Zagrebački velesajam



20. - 21.08.2021.
Festival dalmatinske šansone
Gdje: Šibenik
Cijena ulaznice: 150 i 120 kn



16. - 25.08.2021.
Plava Laguna Croatia Open Umag
Gdje: Stella Maris, Umag



19. - 22.08.2021
Renesansni festival
Gdje: Koprivnica



24.07. - 01.08.2021.
Tam Tam Music Festival
Gdje: Sućuraj
Cijana ulaznice: 455 kn



26. - 28.11.2021.
Rally Show Santa Domenica
Gdje: Sveta Nedelja

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

Pristupnica za one koji žele postati članovi

IME	
PREZIME	
ADRESA	
TELEFON	
MOBILNI TELEFON	
FAX	
E-MAIL	
DATUM I MJESTO ROĐENJA	
JMBG	
OIB	
OSTVARENA STRUČNA SPREMA (BEZ ŠKOLE, OSN. ŠKOLA, SRED. ŠKOLA, VIŠA ŠKOLA, SVEUČILIŠTE)	
ZVANJE I ZANIMANJE	
RADNI STATUS (ZAPOSLEN/A - AKO DA GDJE?, NEZAPOSLEN/A, MIROVINA)	
BRAČNI STATUS	
IMAM DJECU	
DIJAGNOZA (PARAPLEGIJA, PARAPAREZA, TETRAPLEGIJA, TETRAPAREZA)	
DATUM OZLJEDE	
UZROK OŠTEĆENJA (PROMET, RAD, SPORT, RAT, DRUGO - ŠTO?)	



VAŽNO! MOLIMO VAS DA NAM DOSTAVITE FOTOKOPIJU MEDICINSKE DOKUMENTACIJE O DIJAGNOSTICIRANOJ PARAPLEGIJI, TETRAPLEGIJI, PARAPAREZI, TETRAPAREZI ČIJI JE UZROK SPINALNA OZLJEDA ILI BOLEST.



ČLANARINA SE SVAKE GODINE OBNAVLJA 1. LIPNJA. AKO JE PRISTUPNICA PRIMLJENA NAKON 1. SIJEČNJA, ČLANARINA SE PLAĆA TEK OD 1. LIPNJA ZA SLIJEDEĆU GODINU.

U _____ DATUM _____ POTPIS _____

Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara

Vladimira Varićaka 20, 10010 Novi Zagreb-Sloboština; Telefon: (01) 38 31 195; Fax: (01) 36 48 582
hupt@hupt.hr; www.hupt.hr; Žiro račun: HR532360000-1101528797; MB: 1441370

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
GLASILO HUPT
 CRKVENICA: Još jedna pristupačna plažal

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
GLASILO HUPT
 CRKVENICA: Još jedna pristupačna plažal

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
GLASILO HUPT

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
GLASILO HUPT

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
GLASILO HUPT

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
GLASILO HUPT
 Blagoslovljen Božić i Sretna Nova 2003!

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
GLASILO HUPT

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
GLASILO HUPT
 Blagoslovljen Božić i sretna Nova godina

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
GLASILO HUPT

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
GLASILO HUPT

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
GLASILO HUPT

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
HUPT 12
 Tjedan osoba s tetraplegijom i paraplegijom

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
HUPT 13 - 14
 lipanj, 2006.

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
G-HUPT

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
G-HUPT

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
G-HUPT

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
GLASNIK HUPT-a
 Je li mogući lakši život sa ozljedom kralježnične moždine?

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
GLASNIK HUPT-a
 SVI NA MORU
 Kad se pliva nastane vijest?

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
GLASNIK HUPT-a
 Kako je bilo u autoškolu?

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
GLASNIK HUPT-a
 Kako je bilo u autoškolu?

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
GLASNIK HUPT-a
 Budućnost po mjeri čovjeka

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
GLASNIK HUPT-a
 Jer tvoj život ne prestaje sa spinalnom ozljedom

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
GLASNIK HUPT-a
 Tehnike neovisnog življenja ZA SPINALNE NEZNALICE

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
GLASNIK HUPT-a
 TKO NAS FINANCIRA?

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
GLASNIK HUPT-a
 Dobro je znati! Strikovi sa Brda i otoka

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
GLASNIK HUPT-a
 Dobro je znati! Strikovi sa Brda i otoka

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
Mi rolamo
 PROSLAVILI SMO 15 GODINA ROLANJE MEĐU TULIPANIMA

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
Mi rolamo
 PRAVO STANJE LJUDSKIH PRAVA OSI U HRVATSKOJ

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
Mi rolamo
 TKO NAS FINANCIRA?

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
Mi rolamo
 TKO NAS FINANCIRA?

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
Mi rolamo
 kako dalje...?

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
Mi rolamo
 kako dalje...?

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
Mi rolamo
 kako dalje...?

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
Mi rolamo
 kako dalje...?

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
Mi rolamo
 Jer tvoj život ne prestaje spinalnom ozljedom

HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA
Mi rolamo
 Jer tvoj život ne prestaje spinalnom ozljedom