

GLASNIK HUPT-a

LIPANJ 2012.



HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA

Test
jesi li za grob
ili job

Mreža za brda i otoke

8 super zdravih i
osvježavajućih napitaka

Tango®



Postavlja nove standarde u elektromotornim kolicima

Quickie Tango su jednostavna kolica sa najkompletnijom standardnom konfiguracijom i širokim rasponom manualnih i elektroničkih opcija.



Standardna konfiguracija uključuje:

- Mehanički nagib sjedala
- Mehanički nagib naslona
- Podesivu širinu i dubinu sjedala
- Naslon podesiv čičak trakama i u visinu
- Preklopan naslon radi lakšeg transporta
- Odlične performanse u verziji za unutra i van:
kompaktna širina: 58 cm sa 12" kotačima
60 cm sa 14" kotačima

Quickie Tango®

je u trajanju akcije raspoloživ u 2 verzije:

- Akumulatori 50Ah, kotači 12" / 8"
- Akumulatori 50Ah, kotači 12" / 8" ili 14" / 9", svjetla i pokazivači smjera te blatobrani

Rok isporuke: 30-45 dana

Trajanje akcije: do 30. lipnja ili do isteka zaliha



Obratite nam se s povjerenjem:

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

Zagreb
Draškovičeva 56
tel: 01 481 49 19

Zagreb
Radnička cesta 27
tel: 01 353 51 27

Zagreb
Božidarevičeva 13
tel: 01 244 41 61

Bjelovar
Franjevačka ulica 3
tel: 043 241 770

Daruvar
Trg kralja Tomislava 16
tel: 043 331 123

Dubrovnik
Antuna Šercera 1b
tel: 020 77 02 21

Koprivnica
Željka Selinger 2a
tel: 048 210 140

Ošijek
Vukovarska 12
tel: 031 372 474

Pula
Gradski stadion Aldo Drozina
Ulica Marsovo polje 10
tel: 052 544 393

Rijeka
Verdieva 3b
tel: 051 312 213

Samobor
Milana Langa 23
tel: 01 35 35 131

Slavonski Brod
A. Štampara 54
tel: 035 407 350

Split
Moliških Hrvata 4
tel: 021 457 818

Varaždin
Julija Merlića 26
tel: 042 313 989

Vinkovci
Trg Josipa Runjanina 6
tel: 032 308 411

Zadar
Kolovare 9
tel: 023 254 500

Dragi članovi i čitatelji,

evo, stiže nam ljeto, a mi u HUPT-u još ne znamo ništa o svojoj budućnosti. Završavamo dva projekta u lipnju ove godine, a onda – Bože, pomozite. Jedino što u ovom trenutku znamo, jest obećanje da projekt Osobni asistent, koji financira Ministarstvo socijalne politike i mladih, ide dalje. Sve ostalo vrlo je neizvjesno. Nije da ne pokušavamo doći do sredstava kako bismo mogli nastaviti aktivnosti u HUPT-u, jer prijavili smo dva projekta iz EU fondova, jedan agenciji SAFU: „Nevidljive osobe u invalidskim kolicima“, i drugi: „Mi se možemo boriti za svoja prava“ EU komisiji u Republici Hrvatskoj. Prijavljujemo se i na korporativne natječaje, u ovoj godini na tri; jedan smo projekt prijavili Ministarstvu zdravlja i jedan Gradu Zagrebu. Ali do danas nema nikakvih obavijesti o prihvaćanju ili neprihvaćanju projekata, niti naznaka koje bi upućivale na optimističniji pogled na budućnost. Sve informacije koje dobivamo uglavnom se odnose na to da novca nema i da će godina biti teška. **Kao da mi toga nismo svjesni!** Svjesni smo itekako, jer više nemamo novca za platiti režije, ne znamo kako ćemo pokriti osnovne troškove ureda niti kako ćemo održati razinu dostignutih aktivnosti. Samo Grad Zagreb povisio je najamninu za 150 posto, a tu su i poskupljenja drugih troškova.

Možda će Vam se učiniti kako baš i nije primjereno da u obraćanju Vama pišem o ovakvim stvarima, ali mislim da je nužno reći u kakvom je stanju HUPT, kako bismo lakše razumjeli uvjete u kojima se radi i pokušava učiniti nešto za boljitak osoba s invaliditetom.

Ne želim biti pesimist, ali realno stanje je ovo, pa sad - što god to značilo.

Sigurna sam ipak kako će naši volonteri, koji inače godišnje daruju HUPT-u minimalno 5600 sati rada, i dalje raditi prema objektivnim mogućnostima, i kako ćemo i dalje iznalaziti način da HUPT ne zastane pred ovim recesijskim izazovima. Ovo je optimistični zaključak temeljen na spremnosti pojedinaca iz HUPT-a za volonterski rad.

Ponosna sam na aktiviste, tim više jer se u posljednje vrijeme osjeća kvalitativno i kvantitativno uključivanje članova u provedbu projekata HUPT-a. Samo u izradu Glasnika HUPT-a koji imate pred sobom uključili su se brojni volonteri, od uključivanja u marketinške poslove, pisanje, fotografiranje, prelamanje i mentorstvo. Cijeli jedan tim sudjelovao je u izradi ovog časopisa i na tome svima zahvaljujem. Tu je Valentin iz Splita, pa Davor koji je kroz brojne edukacije usavršio svoja znanja da može prelamati časopis, tu su dvije Martine za marketing, svi pisci tekstova, te naša neumorna mentorica Milijana. Sve su to rezultati provedenih projekata i cjeloživotnog učenja, svjesnosti o potrebi uključivanja samih članova u rad HUPT-a, svjesnosti da je i naša Udruga dio civilnog društva koje ima utjecaj na razne politike u zajednici.

Razmišljanje da će nešto učiniti zastupnici u Saboru RH, nadležne službe sustava i sl., pogrešno je. Samo



zalaganjem pojedinih grupacija može se utjecati na rješavanje gorućih pitanja osoba s invaliditetom. Odgovornost dijele i oni koje nazivamo moćnicima, ali i mi ako nismo osvijestili da baš mi njima moramo ukazivati na svoje potrebe i na moguća rješenja. Do sustavnih rješenja pojedinih pitanja, npr. inkluzivni dodatak, pravo na osobnu asistenciju, uključivanje u redovni sustav obrazovanja, uključivanje na tržište rada i sl., dolazi se sporo, ali građanskom inicijativom i pritiskom civilnog društva ili udruga osoba s invaliditetom kao što je naša, ipak se ide prema rješavanju pojedinih pitanja.

Zato apeliram na sve nas da ne budemo samo promatrači zbivanja, bilo u svojim mikrolokacijama, užim ili širim zajednicama. Što to znači? Nemojmo biti pasivni u svojim obiteljima, primjećujmo prepreke koje se postavljaju pred nas i pokušavamo ih rješavati sami ili ukazivati na njih kod odgovornih. Primjerice, ako u svojem mjestu življenja primijetimo da se radi kosina za ulazak u neki javni objekt (vrtić, škola, ambulanta, pošta, banka i sl.) i da je prestrma, reagirajmo odmah kod nadležne osobe (poslovođa gradilišta, nadzorni organ i sl.) ili kod investitora. Isto tako, ako čujemo kako je u pripremi neki zakon koji bi se mogao ticati osoba s invaliditetom i imamo neki konstruktivni prijedlog, pišimo udruzi, predlagatelju, zastupniku sa svog područja, medijima – možda nešto i postignemo. Ovakav način rada može biti frustrirajući, jer nismo sigurni u pozitivan ishod, ili rezultat može izostati. No, vrijedi pokušati, jer možda ne uspije kod prvog pokušaja, ali ako je prijedlog svrsishodan, uspjeh će. Tako je i došlo do većine propisa koji se tiču osoba s invaliditetom.

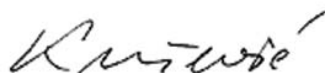
S jedne strane imamo civilno društvo kao korektiv vlasti. S druge strane, moramo posvijestiti socijalni model pogleda na invaliditet koji još uvijek nije zaživio u mnogim glavama. Pogotovo u glavama dobrog dijela političara i stručnjaka. Oni ne shvaćaju da prilikom organiziranja servisa u zajednici, gradnje, organiziranja javnog prijevoza, prilikom davanja informacija i sl., često već u startu isključuju osobe s invaliditetom. Potpisuju dokumente ne promišljajući hoće li moći izvršiti potpisane obveze. A tu smo i mi, osobe s invaliditetom, koje često zbog nepristupačnog okruženja rješavanje svojih životnih potreba prepuštaju drugima. O ljudskim pravima promišljamo kao o trendovskom pojmu, kao da su ona postavljena za neke druge ljude kojima ne pripadaju osobe s invaliditetom.

Ipak, kao u svim stvarima u životu, postoje pojedinci u zajednici koji imaju *klik* za društveno djelovanje, tako da sam sigurna da će se oni i dalje zalagati da se barem ne smanjuju prava osobama s invaliditetom, da će se obraćati javnosti; oni koji su informatički opremljeni to će činiti lakše, a moguće je da će se u međuvremenu pojaviti i neki projekt s kojim ćemo moći činiti nešto konkretnije. A, možda izađemo i iz recesije?

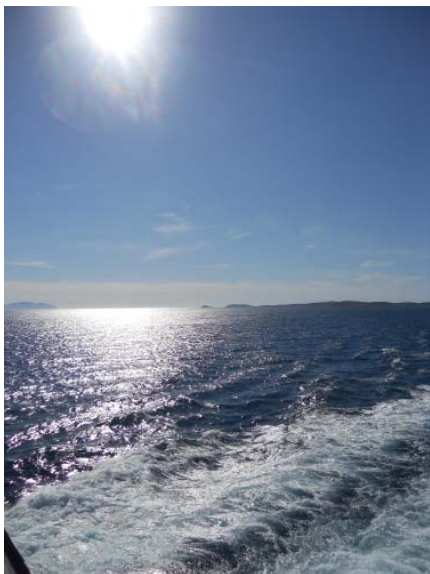
Isto tako, sigurna sam da će se pojaviti i novi članovi volonteri koji će se priključiti aktivistima HUPT-a ili u svojim lokalnim zajednicama, i doprinijeti većoj osjetljivosti građana za stvaranje okoliša po mjeri svakog čovjeka, uvažavajući mogućnosti i nemogućnosti svih.

Želim Vam svima ugodno ljeto i što manje recesijskih izazova,

Vaša predsjednica:



- 6** Što nam znači konvencija UN-a
- 10** Yes, I can ide dalje
- 13** 8 super zdravih i osvježavajućih napitaka
- 17** Valentino od srca
- 24** Mreža za brda i otoke
- 31** Osjeti poruku s Brača



- 32** Voda bez koje ne možemo
- 38** Peer counselling stvaranje jednog projekta



- 42** Taj ljudi svijet OSI
- 44** Kad rame zaboli
- 52** Znamenite građevine sasvim pristupačne
- 55** Bez odricanja do boljeg i zdravog izgleda
- 60** Manda Knežević opet predsjednica
- 62** Od Prilepa do Londona
- 64** Socijalno poduzetništvo
- 70** Test - Jeste li za grob ili job?
- 74** Zašto volontiram

Impresum

Glasnik HUPT-a

Izdavač: Udruga HUPT, Vladimira Varićaka 20

Glavna urednica: Manda Knežević

Izvršna urednica: Milijana Kastratović

Redakcija: Tatjana Hodak, Martina Jakopović, Manda Knežević, Goran Čop, Janko Ehrlich Zdvořák, Silvana Dragičević, Valentino Bilić-Prčić, Davor Krog

Marketing: Martina Jakopović, Martina Posavec

Grafička priprema: Davor Krog

Tisak: Nakladnička tvrtka Teovizija, Kaptol 13, Zagreb

Što nam znači Konvencija UN-a?

Nisam sigurna da snagu Zakona o potvrđivanju *Konvencije o pravima osoba s invaliditetom* i Fakultativnog protokola uz Konvenciju o pravima osoba s invaliditetom, koju je Sabor RH donio na sjednici 1. lipnja 2007. godine, shvaćamo dovoljno ozbiljno. Upravo stoga želim nas sve skupa potaknuti da proučimo ovaj Zakon te da osvijestimo snagu Konvencije o pravima osoba s invaliditetom kako bismo mogli snažnije djelovati i ukazivati na propuste nedjelovanja.

Za višu razinu osviještenosti

Sjetila sam sea riječi visoke povjerenice Ujedinjenih naroda za ljudska prava, Louise Arbour, na potpisivanju Konvencije, koja je rekla: «Ova će Povelja podignuti razinu osviještenosti i mobilizirati političku volju na nužne promjene. Moraju se srušiti zidovi predrasuda i stigme, naših najvećih kolektivnih hendikepa», a UN-ov stručnjak za invaliditet, Thomas Schindlmayr rekao je: «Konvencija ne traži da

osobe s invaliditetom imaju neka nova prava. Ona ne traži ništa više od onoga što drugi ljudi već imaju – ona traži da osobe s invaliditetom uživaju iste mogućnosti u društvu koje već imaju svi drugi».

Konvencija jamči prava koja proizlaze iz osnova invaliditeta, a to su: puno i učinkovito su-



djelovanje i uključivanje u društvo osoba s invaliditetom, poštivanje različitosti i prihvaćanje invaliditeta kao dijela ljudske različitosti i čovječnosti; jednakost mogućnosti. Jamči također: pristupačnost i poštivanje sposobnosti razvoja djece s poteškoćama u razvoju i poštivanje djece s poteškoćama u razvoju na očuvanju vlastitog identiteta. Svojim odredbama, uvažavajući specifične potrebe osoba s invaliditetom, s jedne strane jamči, a s druge strane obvezuje države potpisnice na praktičnu provedbu temeljnih ljudskih prava kao što su dostojanstvo, jednakost pred zakonom, nediskriminacija, pravo na život, pristup pravosuđu, osobna sloboda i sigurnost, zabrana mučenja i surovog postupanja ili kažnjavanja, zabra-

na izrabljivanja i zlostavljanja, sloboda kretanja i državljanstvo, sloboda mišljenja i izražavanja te pristup informacijama, poštivanje privatnosti, doma i obitelji, pravo na obrazovanje, zdravstvena zaštita, rad i zapošljavanje, sudjelovanje u političkom i javnom životu te sudjelovanje u kulturnom životu.

Na nama, osobama s invaliditetom je zadaća da se upoznamo s pravima iz ove Konvencije, da ta prava promičemo, zalazemo se za njihovu primjenu kako bi se osobe s invaliditetom sve više uključivale u život.

Konvencija i Nacionalna strategija

Uz Konvenciju, vrlo je bitan dokument *Nacionalna strategija o izjednačavanju mogućnosti osoba s invaliditetom*, od 2007. do 2015. godine, i Zakon o suzbijanju diskriminacije. E sad, pitanje je što ovo znači u svakodnevnom životu osoba s invaliditetom. Je li se imalo promijenila percepcija javnosti prema osobama s invaliditetom i njihova integracija u društvo? Jesu li sugrađani osoba s invaliditetom ublažili neke stavove ili posvijestili određene prepreke koje onemogućavaju osobe s invaliditetom. Još uvijek se stvaraju nove prepreke. Pada mi na pamet grad Zagreb, naša metropola, samo gledajući, primjerice, Ilicu od Trga bana Jelačića do Britanskog trga, koliko je novih lokala, trgovina otvoreno, i mahom sve s preprekama na ulasku. Treba li to baš tako biti?

Nema čarobnog štapića

Svjesna sam da Konvencija nije čarobni dokument s kojim će se riješiti stoljećima nagomilane predrasude i prepreke. No, sigurna sam da se može i mora više. I obično nije presudan novac za učinjenu prepreku, nego prepreka u razmišljanju o svim ljudima, prepreka u neuvažavanju različitih mogućnosti, prepreka u poštivanju svake osobe. U proteklih nekoliko mjeseci par puta sam čula u pojedinim sredinama, npr. pri rješavanju ulaska u školu gdje je prestrma kosina za ulazak, kako je arhitekt rekao da je to dobro; za hotel na Korčuli arhitekt je rekao da hotel s 350 soba ne mora imati prilagođene sobe za osobe s invaliditetom, i da je dovoljno prilagoditi ulaz i prizemni prostor.





I uz povelju nepristupačno?!

Pojavnost je da gradonačelnici potpišu Povelju o pristupačnosti, a za koji dan usele knjižnicu u nepristupačan prostor, a i u prostor lokalne uprave. Pitam se jesu li zakoni koji reguliraju isključivo pitanja osoba s invaliditetom, manje važni zakoni, zakoni i dokumenti drugog reda? Upravo zbog toga apeliram da proučimo Konvenciju, Zakon o suzbijanju diskriminacije i Nacionalnu strategiju i da svoje znanje upotrijebimo za snažnije djelovanje u smjeru primjene pozitivnih zakona za boljitak osoba s invaliditetom i sprječavanje njihove isključenosti.

Manda Knežević





Udruga paraplegičara i tetraplegičara Osječko-baranjske županije

Predsjednik: Danijel Balažić

Adresa: Vijenac lipa 36

HR-31000 Osijek

Tel. +385 (0)31/280-788

Splitsko-dalmatinska udruga spinalno ozlijeđenih

Predsjednik: Nened Gaćina

Adresa: Lička 1

HR-21000 Split

Tel. +385 (0)21/485-118; 098/ 1674-343

E-mail: sosd@net.hr

Spinalne ozljede Zagreb

Predsjednik: Janko Ehrlich Zdočaj

Adresa: Varičakova 20, Slobošćina

HR-10000 Zagreb

Tel. + 385 (0)1/3831-195

Fax. +385 (0)1/3648-582

E-mail: info@soz.hr

URL: www.soz.hr

Udruga osoba sa spinalnim ozljedama Karoca Rijeka

Predsjednik: Ivan Milinović

Adresa: Istarska 24

HR-51000 Rijeka

Tel. +385 (0) 51/622-425

E-mail: karoca.rijeka@gmail.com

Udruga paraplegičara i tetraplegičara Bjelovarsko-bilogorska županija

Predsjednik: Goran Popović

Adresa: Veliki Prokop 9

HR-43233 Trnovički Popovac

Tel. +385 (0)43/542 072

E-mail: upitbbz@net.hr

SOS telefon za žene s invaliditetom žrtve nasilja

Tel. + 385(0)1/4813-999

Radi srijedom od 16 do 18 sati

Udruga ZAMISLI

(Udruga za promicanje kvalitetnog obrazovanja mladih s invaliditetom)

Predsjednica: Svjetlana Marijon

Adresa: Avenija Marina Držića 71/A

HR-10000 Zagreb

Tel. +385 (0)1/6198-383, 091/6656-491

Fax. +385 (0)1/6552-919

E-mail: udruga.zamisli@gmail.com

Pravobraniteljica za osobe s invaliditetom

Gđa. Ana Sonjšak

Adresa: Savska cesta 41/3

HR-10000 Zagreb

Tel. +385 (0)1/6102-170

Fax. +385 (0)1/6177-050, 6177-901

E-mail: ured@posi.hr

Za pravnu pomoć može se nazvati srijedom od 15 do 18 sati na broj telefona 01 4812 383.

Yes, I can ide dalje

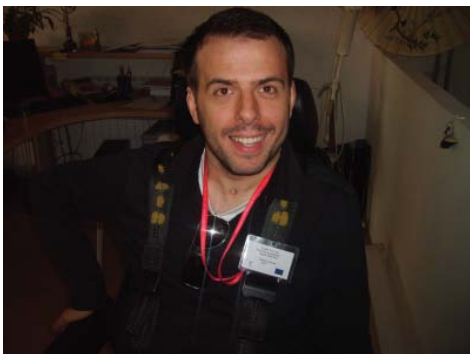
Čini se da je Yes, I can projekt svima nama donio ponešto od novih vjetrova koji pušu u našoj zemlji, ali i šire. Uz brojne korisnike koji su savjesno pohađali tečajeva te su neki među njima već ubrzo po završetku tečajeva i položenih ispita potražili posao svi koji su radili na Yes, I can projektu kao da su dobili posebnu mantru. Da, ja to mogu, Yes, I can., Da ja to mogu... Da ja mogu učiniti na svaki način svoj život boljim. Tako i cure i dečki sudionici Yes, I can projekta većinom željni proširivanja životnih vidika i primamljivih poslovnih mogućnosti. Čak i oni među njima koji nisu mislili da se toliko može zagristi u posao ili učenje zbog posla na kraju su itekako zagrizli!!! Sve što im se možda prije bilo previše složeno postalo je ipak i njima dostupno. Zahvaljujući sredstvima EU unutar IPE IV koja financira Yes, I can projekt, (te Vladinog ureda za udruge koja ga sufinancira), ali i zahvalivši promjeni stava iz defanzivnog u produktivni i stvaralački. Čini se da je svima postalo jasno kako smo sami kovači svoje sreće. Dodali bismo i uspjeha u životu, kojega pak nema bez motivacije, znanja i rada.



EU sredstva potakla su nas na najbolje

EU sredstva potakla su nas na najbolje

Što je Yes, I can projekt promijenio u tvom životu?



Tomislav Salopek, 26 godina, tetraplegičar

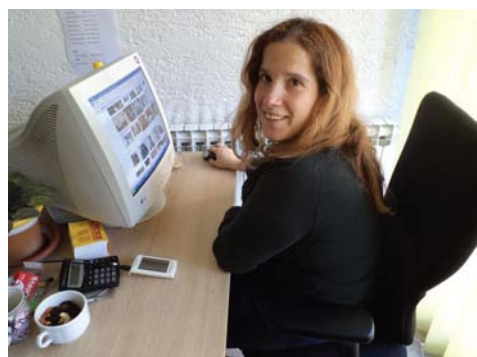
Promijenio je pogled na cijelu situaciju u kojoj se nalazim ipak se nešto može postići i nakon ozljede. Pomogao mi je osvijestiti i riješiti problem moj stav prema učenju. Nisam očekivao da će mi probuditi interes i želju da ću se u konačnici primiti knjige. I ne samo to. Pojavila se i želja da još nešto upišem uz EBCL poslovne kompetencije.

Tomislav je pohađao zahtjevan EBCL tečaj. Jednom sam se već bavio jednom uslužnom djelatnošću i to mi je dalo ideju da otvorim nešto svoje.

Isto tako, na EBCL-u mi nije bilo dosadno, baš naprotiv već postojeću ideju i težnju za vođenjem vlastitog posla samo je još više potakao. Inače, prije dok sam još radio kao frizer u frizerskom salonu baratao sam informacijama o poslovanju, ali nisam se previše udubljavao u posao, sad mi se iskristaliziralo pa sam nadopunio svoje znanje. Čak mi se čini da bih uz pomoć malo stručne literature mogao i nastaviti učiti o biznisu. Nadalje, pohađao sam i tečaj socijalnih vještina, gdje smo prije svega učili kako upoznati samoga sebe, puno toga što sam saznao znao sam i ovako ali nisam si osvijestio. Bilo je zanimljivosti poput primjerice SMART cilja-imaš ideju pa je razradiš...



Uključivanje kao EU trend



Iva se našla u talijanskom i socijalnim vještinama

Iva Guzobad, 29 godina, spina bifida

Kad sam se prijavila kao korisnica za Yes, I can projekt nisam ništa očekivala zanimao me je talijanski jezik i socijalne vještine. Kako već znam dva jezika, engleski i slovenski činilo mi se da će to povećati moje šanse za pronalaženje posla. I tako mic po mic, upoznavši druge korisnike primjerice na socijalnim vještinama shvatila sam da želim više sudjelovati odnosno biti kori-

snija, društveno više uključena. Zatim sam vidjela u novogodišnjem broju Glasnika HUPT-a da se može ispuniti formular i prijaviti za volontiranje. I tako sam jednog dana došla u HUPT gdje sam zatekla predsjednicu Mandu Knežević i prijavila sam se za volonterku. Dotada nikad prije nisam volontirala. Manda mi je rekla da se mogu prijaviti. I tako je počelo. Počela sam dolaziti svakog dana i sve me je zanimalo. Počevši od pomaganja u radu na



Bez učenja ne ide



EU šansa-znanje

projektima od administrativnih poslova, prijave, umetanja spisa, do javljanja na telefon, pregovaranja s novinarima itd. Svidjelo mi se biti među ljudima, sve kroz šalu učiti posao. To bih svima preporučila. Umjesto da ste zatvoreni u svojim kućama, ubijate se od mjenjanja kanala na daljinskom pozivam vas među ljude, na jednu partiju društveno-korisnog rada. U HUPT-u sam sreala hrpu zanimljivih ljudi: Tanju, Tatjanu, Božicu, Božanu, Milijanu....Ljudi baš kao i ja u invalidskim kolicima ili na štakama, željni života i dijeljenja s drugima.

Znanje ostaje i nakon projekta



O projektu

Yes, I can projekt osposobio je 13 ljudi za upravljanje vozilom B kategorije, njih nekoliko je već nabavilo vozila i ugradilo komande za osobe s paraplegijom ili tetraplegijom. Strane jezike je završilo 12 korisnika, dok je o ponašanju s ljudima, te svim vještinama važnim za rad s ljudima učilo i završilo tečaj socijalnih vještina 9 osoba s paraplegijom i tetraplegijom. Dvojica korisnika su postali certificirani web dizajneri, dok ih je petoro steklo hvaljenu europsku diplomu poslovnih kompetencija-EBCL. Na radionici s poslodavcima uz sve korisnike Yes, I can projekta sudjelovalo je 6 poslodavaca.



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
URED ZA UDRUGE



8 super zdravih i osvježavajućih napitaka

Kad pomislimo na zdrav napitak, svima nam prvo na pamet pada voda, no posto-



je i drugi vrijedni naše pažnje. Neki napitci zaista izvanredno djeluju na naše tijelo i štite nas čak i od ozbiljnih bolesti, mišljenje je to i stručnjaka za dijabetes, endokrinologiju i nutricionizam iz Exetera, New Hampshire.

Čaj od mente

Djelovanje: Smanjuje grčeve te pomaže rad probave. Menta je antispasmodik, te pomaže opuštanju mišića, što pobjeđuje ukočenost i bolove. Izvanredna je u pomaganju probavi poticanjem kretanja hrane kroz probavni trakt.



Probavu ćete poboljšati izvanrednim čajem od mente.



Zeleni čaj

Djelovanje: Pomaže smanjiti rizik od osteoporoze, raka, srčanih bolesti. Sadrži bogatu koncentraciju flavonoida, polifenola, prirodnih antioksidansa koji mogu zaštititi stanice od kancerogenih elemenata te spriječiti rast tumora neutralizirajući slobodne radikale u tijelu. Antioksidansi iz zelenog čaja pomažu u obrani od srčanih bolesti opuštajući krvne žile, sprječavajući pojavu srčanog i moždanog udara. Zeleni čaj sadrži fluorid koji jača zube, a flavonoidi grade kosti smanjujući rizik od osteoporoze i kvarenja zubi.

Za izvanredno zdravlje - antioksidansi iz zelenog čaja.



Mlijeko s malim postotkom mliječne masti

Djelovanje: Pomaže u prevenciji osteoporoze. Zbog sastojka zdravog minerala-karbohidrata, proteina i malo masnoće probavlja se sporo. Također uravnotežuje šećer u krvi te je izvanredan izvor kalcija, jer sadrži vitamin D koji je potreban za maksimalnu apsorpciju kalcija. Pomaže vašem tijelu pohranjivati masnoće, a istraživanja su pokazala da su žene koje su konzumirale 3 do 4 obroka nemasnih namirnica, prije svega mlijeka, izgubile približno dvostruko na težini, baš kao i žene koje su imale redukcijsku dijetu s manjim unosima hrane. Kalcij potiče vaše tijelo, vaše stanice da sagore masnoće umjesto da ih zadržavaju.

Nemasnim mlijekom protiv osteoporoze.

Loš kolesterol disciplinira sojino mlijeko.

Mlijeko od soje

Djelovanje: Smanjuje rizik od osteoporoze, sadrži topljiva vlakna i sojine proteine što smanjuje LD (loš) kolesterol i trigliceride i umanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti. Ako ga pijete umjesto kravljeg mlijeka, kupite sojino mlijeko obogaćeno kalcijem te vitaminima A i D. Napomena: Soja sadrži fitoestrogene koji mogu utjecati na povećanje rizika od raka dojke. Savjetujte se s liječnikom ako imate obiteljsku anamnezu s tom dijagnozom ili ste sami oboljeli od te bolesti.





Sok od rajčice s niskim postotkom natrija

Djelovanje: Može pomoći u prevenciji različitih vrsta raka. Proizvodi od rajčice bogat su izvor antioksidansa likopena koji se povezuje sa smanjenim rizikom od karcinoma pluća i želuca, kao i karcinoma gušterače, crijeva, jednjaka, grla, dojke i cervikalnog karcinoma. Likopen štiti pluća i srce od kardiovaskularnih bolesti



Rajčica je čuvar zdravlja.



Sok od naranče

Djelovanje: Može smanjiti mrenu, karcinom, pojačati imunitet. Izvanredan je izvor vitamina C, antioksidans koji štiti od niza bolesti, uključujući mrenu (koja vodi do potpunog zamućenja leće u oku i naposljetku slijepila) te karcinom pluća. Vitamin C prevencija je od oksidiranja stanica koje vode u kancerogeni razvoj te unaprjeđuje otpornost stanica, osnažujući vaše tijelo da se puno učinkovitije bori protiv infekcija. Dobar je izvor folne kiseline koja štiti od oštećenja neuralne cijevi zamatka. Za posebno snažan učinak zaštite kostiju probajte sokove od naranče s dodatkom kalcija.



Sok od naranče čuva oči.



Sok od brusnice

Djelovanje: Pomaže u prevenciji bolesti zubnog mesa. Istraživanja pokazuju da ista antibakterijska svojstva prisutna u soku od brusnice koja pobjeđuju urinarne infekcije mogu pomoći protiv parodontnih bolesti. Sastojak ovog soka - NDM (nondialysable material) sprječava bakterijama prianjanju na zubno meso. Mnogi nutricionisti su zabrinuti u vezi unosa voćnih sokova u organizam zbog udjela šećera u njima. Zato ograničite unos na ne više od jedne čaše dnevno. Provjerite je li vaš sok od brusnice stopostotni postotni sok, a ne voćni napitak ili koktel. Pravi sok od brusnice naći ćete u trgovinama zdravom hranom ili na policama sa zdravom hranom u supermarketima.

Brusnica štiti od urinarnih infekcija i bolesti zubnog mesa.



Vruća čokolada

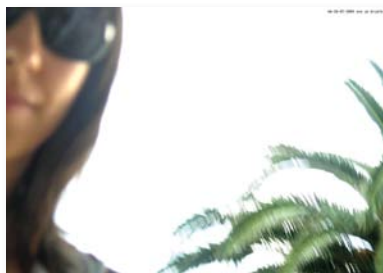
Djelovanje: Popravlja raspoloženje i može pomoći kod zaštite od srčanih bolesti. Čokolada povećava produkciju neurotransmitera serotonin koji je odgovoran za regulaciju raspoloženja (niske razine serotonina povezuju se s depresijom). Bogat je polifenolima, antioksidansom biljnog porijekla koji može zaštititi stanice od oksidiranja, što dobro utječe na HDL (dobar) kolesterol te smanjuje rizik od srčanog udara.

Vruća čokolada popravlja raspoloženje.

Valentino od srca

Kako vjerujemo da za svakog umjetnika, točnije svakog autora najbolje govore njegovi radovi, pustit ćemo vas da uživate u pogledu na svakodnevicu viđenu objektivom autora Valentina Bilića Prcića. Neka fotografije još jednom govore više od tisuću riječi.

Sve je bijelo (2007)



O autoru

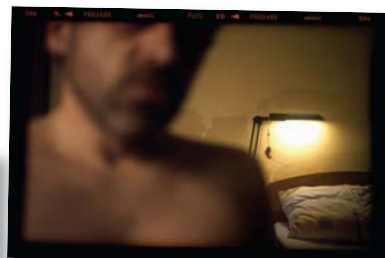
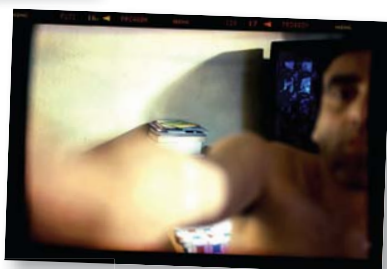
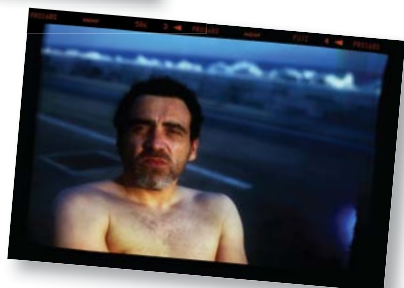


Ovaj je nadareni splitski autor, ljubitelj eksperimenta i konceptualizma u umjetnosti, rođen prije 45 godina u Imotskom. Školovao se u Centru za umjetnost i kulturu u Splitu, smjer fotografija, a maturirao na temu modne fotografije. Više od 27 godina član je Fotokluba Split, te Kinokluba Split. Istodobno, predanim umjetničkim radom stječe status samostalnog umjetnika i članstvo u Hrvatskom društvu likovnih umjetnika Split. Nagrađivani je autor s 36. i 37. splitskog salona, za radove *Bolesno i Novi*, te dobitnik triju nagrada i jedne zlatne plakete na izložbama od Splita do Zagreba. Surađuje na revijama *Mila* i *Cosmopolitan*, a od 2007. godine do danas koordinator je i organizator izložbe i radionice za fotografe *World Press Photo* u Splitu, koja svake godine predstavlja autorski rad fotografa iz cijele regije unaprjeđujući njihov rad uz oslanjanje na najviše svjetske standarde. Sa svojim radovima sudjeluje na 26 grupnih izložbi, te 16 samostalnih.

Red rad i disciplina (2003)



Autoportreti (2006-2007)



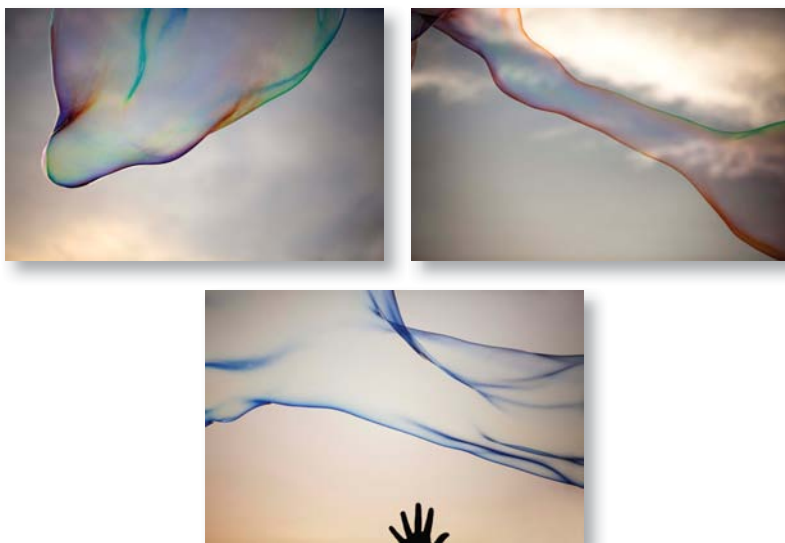
Sjećam se...ljetno (2008)



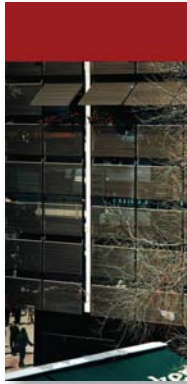
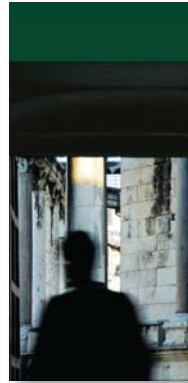
Samostalne izložbe

2008. **Sjećam se... ljeto**, Galerija fotografije Fotokluba Split, Split
2007. **Autoportreti 2006.-2007.**, Studio Moderne galerije "Josip Račić", Zagreb
2006. **Sjećam se...**, Galerija Karas, Zagreb
2006. **Sjećam se...**, Salon Galić, Split
2005. **Urbofilija nova – vidljivo i nevidljivo**, Galerija 02 Vrboska, otok Hvar
2005. **Urbofilija nova – vidljivo i nevidljivo**, Galerija pučkog otvorenog učilišta u Splitu, Split
2004. **Ljetno kino**, Galerija Konzervatorskog odjela u Splitu, Split
2002. **15 minuta slave**, Galerija umjetninaSplit, Split
2002. **Urbofilija**, Kulturno informativni centar, Zagreb
2001. **Lijepo je živjeti u Splitu**, OPUS, Split
1998. **Traktat**, Caffè Jazz III, Split
1996. **Interakt plus** (s M. Pivčevićem), Muzej HAS, Split
1994. **Interakt** (s M. Pivčevićem, styling R. Salamunović), galerija fotografije Fotokluba Split, Split
1992. **Za Marlene**, Salon Galić, Split
1987. **Možda je to to** (s R. Stefanovićem), Galerija fotografije Fotokluba Split, Split
1985. **Rock fotografije**, CDA, Sarajevo, Sarajevo

Sloboda-jednakost-bratstvo (zastave 2011)



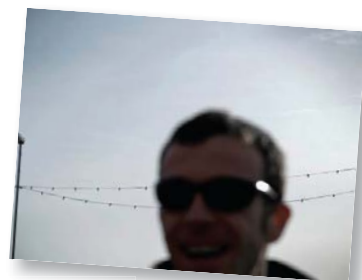
Urbofilija (2001)



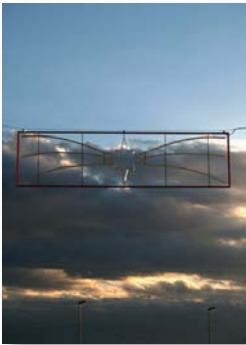


Kako do Valentina?

Valentino Bilić Prčić
Jerina 4, Split, 21000
Gsm: 098.9445530
Tel.021.394822
Email: valentinobp@gmail.com



Urbofilija - vidljivo i nevidljivo(2005)



Mreža za b

Put Gospića kroz snijeg



Početkom veljače krećemo u 4 ujutro put Gospića. Na radiju su najavljivali snijeg u Lici.

Manda, Tihomir, Karlo, Tatjana, Božica, Roman, Janko, Milijana i ja, „dream team“ HUPT-a na zahtjevnom zadatku. Provesti projekt Ministarstva socijalne politike i mladih, „Mreža za brda i otoke“, u sklopu kojeg idemo u manje naseljena mjesta i održavamo uvijek iste tri aktivnosti. Preventivno–edukativno predavanje o sprječavanju nastanka spinalnih ozljeda, u kojem naši članovi govore mladima kako se lako može postati osoba sa spinalnom ozljedom. Nakon uvodnog predavanja mladi sudjeluju na strip radioni-

ci, na kojoj s „našim“ strip crtačem rade na temu situacija koje su potencijalno opasne i mlade dovode u rizik te mogu rezultirati nastankom spinalne ozljede. Treća aktivnost našeg projekta je održavanje tribine namijenjene čelnicima lokalnih zajednica, centrima za socijalnu skrb lokalnog područja, zdravstvenim ustanovama, liječnicima i svim zainteresiranim osobama s osnovnom temom „Osobe s paraplegijom i tetraplegijom – ravnopravni građani“.



Dječje viđenje stripa uvijek je zanimljivo pa tako i ovo

Samo da ne zatvore autocestu, govorim u sebi u polusnu dok se probijamo kroz lagane pahulje. Prvo predavanje za srednjoškolce u gospićkoj gimnaziji trebalo je početi u 9 sati i sjećam se kako sam često pogledavala na sat i računala koliko nam još treba da stignemo u Gospić.

U Gospić smo stigli na vrijeme, dovoljno rano da u školskom dvorištu počisti-

rdra i otoke



mo snijeg kako bi mogli uopće izaći iz kombija i ući u školu. Dočekala nas je školska pedagoginja Božica Jengiđ i odvela prema učionici gdje su nas čekali učenici 1. i 2. razreda Gimnazije Gospić. Sjećam se kako sam gledala u te srednjoškolce i mislila jesu li ovdje kako bi izbjegli neko predavanje. Činilo mi se da jesu. Međutim, dok je Roman pričao kako je stradao skočivši u Dravu na glavu poslije tuluma s ekipom iz razreda, na njihovim se licima primjećivalo kako su se mogli povezati sa situacijom u kojoj se on bio našao. Bitno je da su svjesni situacije koja može rezultirati nesrećom s teškim posljedicama. Ostavljamo srednjoškolce s Tihomirom Tikulinom, dugogodišnjim crtačem i ilustratorom („naš“ strip crtač) na radionici, a dio ekipe (Manda Knežević, predsjednica HUPT-a, aktivistice Božica Ravlić i Tatjana Varga, te Roman Baštijan, aktivist Udruge „Zamisli“) juri s Karlom, našim

vozačem,
održati
Tribi-



Tihomirov crtež HUPT-ovog kombija

nu. Rezultirala je dobrom raspravom i povezivanjem Centra za socijalnu skrb s patronažom. Na kraju smo bili zadovoljni. Slijedio je nastavak predavanja za osnovnoškolce, nakon kojeg na ručku, pripremljenom u školi, s ne-



Crtaње, crtanje i samo crtanje

kolicinom profesora škole saznajemo sve tajne života u Lici. Saznajemo tako i priču, anegdotu o jednom učitelju i njegovom jedinom učeniku, njegovom sinu s kojim svako jutro zajedno putuje u školu. Zamišljam ih u školi, govori otac/učitelj: „Danas pitam, da vidimo koga ću otvoriti.“ Slušamo i druge priče o životu u Lici, sve sa zanimanjem propitkujemo, kao djeca u školi, naše domaćine, profesore i profesorice. Nismo vidjeli puno, ali možemo reći da smo zahvaljujući ljudima puno upoznali.

Naše drugo putovanje bilo je u Buzet. Krenuli smo rano, u 4 sata ujutro. Zapusili bure na dionici Kikovica - Oštrovica i topao dan u Buzetu. Školska atmosfera na hodnicima je puno veselija nego u Gospiću, možda zato što nema strogog oka ravnateljice koja promatra svoje učenike. Djeca su znatiželjna, puno ispituju, osobito oni najmlađi. Smijulje se i komentiraju s prijateljem iz klupe. I strip radionica je prošla u veselom tonu, Tihomir je bio zadovoljan svojim polaznicima, najviše onima iz trećeg razreda koji su bez obzira na godine željeli crtati strip. Na tribini smo upoznali fizioterapeute koji se trude i žele što više pomoći svojim korisnicima.

„Problem je u arhitekturi starih gradova, primjerice jedna naša korisnica iz Motovuna, pa kud će ona kad izađe iz kuće, kako se uopće kretati tim gradom?“, rekla nam je fizioterapeutkinja Grozdana Štimac.

Pogledavamo se Manda, Božica i ja, znamo da je istina, znamo da nema instant rješenja. Sredina je mala, problem je velik i gotovo je svugdje ista situacija.

Gorski kotar: Fužine - Gerovo - Čabar

Grad Čabar uzeo nam je dva dana. Morali smo spavati u Fužinama, u jedinom hotelu u Gorskom kotaru koji ima sobe za osobe s invaliditetom. Budili smo se u 6 sati kako bi u prvoj područnoj školi, u Gerovu, bili u 8 sati ujutro. Vijugavom, snježnom cestom probijali smo se kroz Gorski kotar, muka mi je bila od puta, a zavojima nikad kraja. Penjemo se gore pa dolje i tako sat vremena od Delnica. Odrađivali smo jednu aktivnost za drugom. Osjećam depresiju stanovništva,

zatvorenost, upitne poglede. Grad Čabar je nepristupačan za osobe u kolicima, sve javne ustanove, Gradska uprava, a upravo u trenutku našeg dolaska i Gradsku knjižnicu sele na prvi kat. Gradonačelnik je nedavno potpisao Povelju o pristupačnosti.



Posjet pristupačnoj špilji Vrelo kod Fužina

Dojam prvog dana definitivno je popravio načelnik Općine Fužine, Marinko Kauzlarić, koji nas je poveo u privatni razgled špilje Vrelo, jedine u Hrvatskoj prilagođene

osobama u kolicima, a otkrio nam je svoje planove i ideje za razvoj Fužina. Simpatičan je i veseo kao pravi turistički vodič, a mi smo kao pravi turisti, fotografiramo se, ispitujuemo, čudimo se. Sljedeće jutro ustajanje jednako rano, naš domaćin spremio nam je doručak za put, svakom jedan paketić, veselim



Ljepote Gorskog Kotara

mu se jer znam da je hrana domaća i fina. Odlazimo u Područnu školu Prezid i Osnovnu školu Čabar gdje nam se pri-



Rad s mladima

družuju i srednjoškolci. Izuzetno ljubazne pedagoginje Ksenija Petelin i njezina kolegica, pedagoginja srednje škole Marica Keča, te samo strog izgledom, ravnatelj Ivan Kvesić, upoznaju nas sa svojim trudom i radom s učenicima. Poslužuju nam ručak, odlazimo s psihologinjama u šetnju gradom i nekako sve to ostavlja ljepši dojam.

Kombijem HUPT-a prema jugu

Slijede Vrgorac i Hvar. Iz Zagreba za Vrgorac krećemo u 5 sati ujutro, kako bismo stigli u školu. Položaj Vrgorca me iznenadio. Očekujući ga u udolini, on se rasprostro na brdu. Organizirajući ovo putovanje, znala sam da kroćimo na nepristupačan teren. Tribinu nismo imali gdje drugdje održati, nego u knjižnici osnovne škole, svi javni pro-



Istra u mom srcu

stori nisu bili pristupačni. Grad Vrgorac također ima potpisanu Povelju o pristupačnosti. Tihomir nam na putu za Hvar prepričava kako su djeca koja su sudjelovala u radionici bila izuzetno nadarena, pokazuje Tatjani, Mandi i meni stripove te se zajedno smijemo dječjoj mašti. Putujemo iz Drvenika trajektom na Hvar, a onda iz Sućurja prema gradu Hvaru. Cesta je očajna, jedva čekam da stignemo, vožnja traje sat i pol po otoku, dok nismo stigli u samo mjesto. Čudno je biti u Hvaru bez gungule turista, djeluje prazno, ali lijepo. Izlazimo iz hotela u noćni obilazak. Sljedećeg



Slika s klincima u Vrgorcu

jutra nastavljamo s predavanjima. Za srednjoškolce u župnom dvoru, jer je njihova škola nepristupačna. Upoznajemo tajnicu škole, Margitu Jurić, veselu i darežljivu ženu koja brine o svojim učenicima, a nama pomaže ubrati gorke naranče iz župnikova vrta.

Kaže nam: „Ubrat ću ja vama i hvarskih limuna i poslat ću van s maslinovin ujem poštom u Zagreb.“ Smijemo se, draga je (i izvršila je obećanje!). Krećemo za osnovnu školu, predavanje i radionica završavaju, počinje tribina. Upoznajemo se sa situacijom na otoku, neprilagođenošću javnih prostora. Ravnateljica Crvenog križa Maja Budrović zajedno s vo-



Izlazak iz kombija u sunčanom Hvaru

diteljem Centra za socijalnu skrb Damikom Carićem, trudi se što bolje nas upoznati sa situacijom na otoku. Razgovaramo o mogućim suradnjama i mjestima na koja će nas još ovaj

naš projekt odvesti. „Ajme, Lastovo!“ - kaže ravnateljica - „sritno vam bilo!“ Simpatična je. Moram priznati, pomalo me hvata strah od Lastova. Zašto? Daleko je, djeluje negostoljubivo i nepristupačno. Kako će se moji kolege u kolicima ondje kretati?!

Zadnja etapa putovanja na ovom projektu su Korčula i Lastovo, u 3 dana. Trajekt kreće iz Splita u 15 sati, negdje na autocesti počinje me loviti strah, hoćemo li zakasnuti... Ali, stižemo. Vožnja trajektom u Vela Luku traje 3 sata, uživamo u vremenu i jedva čekamo upoznati Korčulu. Ovog puta mogli smo se popeti na palubu trajekta (inače su trajekti jedno od bolnih mjesta pristupačnosti za osobe s invalidskim kolicima). Pomogli su nam djelatnici „Jadrolinije“, da se uspemo pokretnim stepenicama. Predivna morska pučina umirila nas je svojim plavetnilom.

Korčula i OSI

Spavamo u Veloj Luci, u Kalosu, jer u Korčuli, gradu gdje provodimo svoje aktivnosti, nema prilagođenog smještaja. U srednjoj školi dočekali su nas učenici, prate predavanje i sudjeluju u

strip radionici. Tribina koja je održana u prostorijama hotela „Marko Polo“, prošla je u upoznavanju funkcioniranja lokalne zajednice. Grad planira prilagodbu starog dijela grada za osobe s invaliditetom. Ostajemo iznenađeni problemima s kojima nas upoznaje Joško Vukić, paraplegičar iz Korčule, drag dečko koji želi



Kombijem prema Splitu

puno u životu, ali je ograničen već prvim skalama u Korčuli, pa i šire, zajednicom u kojoj živi. I to je ono najgore. Djelatnice Centra za socijalnu skrb upoznaju nas sa stanjem na Lastovu, budući da Centar djeluje i na njihovom području.

Svoje aktivnosti na Korčuli završavamo predavanjem osnovnoškolcima i kratkim razgledom grada, prije nego se upućujemo na trajekt za Lastovo.

Vozimo se trajektom prema Lastovu, dolazimo u pristanište i pozdravljamo



Manda na trajektu uživa

se s djelatnicima „Jadrolinije“ koje smo na zadnja dva putovanja trajektom već dobro upoznali. Simpatični su i žele pomoći. Govorimo im u šali: „Ako nam smještaj ne bude odgovarao, mi ćemo k Vama na trajekt, pa da prespavamo noć. Ipak smo sigurni da imate prilagođen wc za osobe s invaliditetom.“ Smiju nam se i bodre nas. Dolazimo u hotel „Solitudo“, dočekuje nas ljubazni gospodin



Na ulicama Lastova

a konobar nam govori: „Ma vrag odnija prišu! Samo se umrit mora.“ I tako je na Lastovu, mirno, za sve se ima vremena i sve se stigne. U Lastovu smo dočekan izrazito srdačno od strane ravnateljice Marice Šutić i svih djelatnika škole. Profesor tjelesnog odgoja, koji je ujedno i turistički vodič, Đorđe Mileusnić, pričljiv je i zanimljiv, dijeli s nama lokalne priče i govori o Lastovu s velikim veseljem. Obilazimo mjesto između predavanja u školi i tribine. Lijepo je i smireno. Tribina



Tribina u Korčuli

Željko Kurta. Unatoč stepenicama do soba, postavili su nam rampe i stvarno se potrudili da imamo sve što nam treba. Na večeri nas upoznaje s otokom, govori o poznatim lastovskim fumarima (starinskim visokim dimnjacima čija visina pokazuje bogatstvo vlasnika kuće), sokolarenju i mjestima na koja „morate otići!“. Bojimo se da nemamo previše vremena za te ljepote u jednom danu s obzirom na aktivnosti u školi i tribinu koju provodimo u mjestu Lastovu. Ujutro u 7 sati nestrpljivo čekamo doručak,



Crkva sv. Kuzme i Damjana u
dramatskom tonu i Martina

prolazi u ugodnom tonu i govorimo o vlastitim iskustvima. Domaćin nas upoznaje sa životom na Lastovu i projektima koje provode. Žao nam je oprostiti se od ljudi, ali žurimo na trajekt, čeka nas 5 sati vožnje do Splita i povratak u kasnim noćnim satima u Zagreb.



Lastovo

I za kraj veliko hvala svima koji su s nama pomogli realizaciji našeg projekta.

Martina Jakopović

O našem strip crtaču



Tihomir Tikulin – Tico profesionalno se bavi stripom već dvadeset godina, a njegove stripove i ilustracije objavljuju časopisi poput Plavog zabavnika, Buma!, Playboya, Klika, Modre laste, Kafea, Insidera, Future, Hackera, Danasa, Arene, Večernjeg lista, Bruha, Q-stripa, Kvadrata (časopis za strip), Tv Storyja, Globusa, ...Svojim je ilustracijama obogatio naslovnice knjiga domaćih nakladnika od Znanja, preko Školske knjige, Frakture do Profila. Pokretač je strip-fanzina Endem, organizator izložbi stripova, voditelj raznih strip-radionica.

Projekt Mreža za brda i otoke financiran od strane Ministarstva socijalne politike i mladih odvijao se na otocima i brdsko - planinskim područjima. Željeli smo ukazati na slabu uključenost osoba s invaliditetom koje žive u slabo naseljenim sredinama, na nedostatak servisa u tim zajednicama, a istovremeno smo provodili edukativno preventivne aktivnosti za učenike završnih razreda osnovne i prvih razreda srednje škole.

Projektom su bili obuhvaćeni Buzet, Čabar, Gospić, Vrgorac te Hvar, Korčula i Lastovo. U okviru projekta utjecali smo na lokalnu zajednicu kroz provođenje tri aktivnosti: održavanje edukativno preventivnog predavanja o rizičnim aktivnostima i ponašanjima u kojima najčešće dolazi do ozljede kralježnične moždine, tribinu za čelnike lokalne zajednice te strip radionicu za učenike.

Održali smo sedam tribina na kojima su sudjelovale 83 osobe što čelnika lokalnih uprava, djelatnika centara za socijalnu skrb, djelatnici servisa u lokalnim zajednicama (njega i pomoć u kući, fizioterapeuti, patronažni djelatnici), osobe s paraplegijom i tetraplegijom iz lokalnih zajednica kao i aktivisti, volonteri i članovi HUPT-a.

Informirali smo i educirali mlade u sedam lokalnih zajednica o načinima stradanja i rizičnim ponašanjima. U devet osnovnih škola i šest srednjih 522 učenika prisustvovalo je edukativno – preventivnom predavanju. Članovi HUPT-a, osobe sa spinalnom ozljedom govorile iz vlastitog iskustva o rizičnim ponašanjima koje mogu dovesti do nastanka invaliditeta.

Istovremeno motivirali smo mlade da kroz likovno izražavanje uz podršku profesionalnog strip crtača crtaju strip na temu rizičnih aktivnosti koje mogu dovesti do spinalnih ozljeda. Na radionicama je u 15 škola sudjelovalo 267 učenika. Nacrtana su 94 stripa koji su ušli u natječaj za najbolje stripove iz kojih će se tiskati brošura koju ćemo distribuirati u osnovne škole na području Hrvatske. Cilj je utjecali na odgovornije ponašanje mladih radi sprečavanja nastanka invalidnosti.

Radi bolje informiranosti javnost na područjima provedbe projekta provedena je i medijska kampanja u sklopu koje smo osmislili i dali izraditi radio spot. Spot je bio emitiran kao najava aktivnosti na šest lokalnih radio postaja. Spotom se govorilo o projektu i pozivalo javnost da se uključi u aktivnosti koje provodimo na njihovom području. Aktivnosti su najavljivane na lokalnim Internet portalima (21 objava). Predsjednica HUPT-a, Manda Knežević, dala je izjave za lokalne radio postaje o provedbi aktivnosti, te ukazala na probleme koji se kroz ovaj projekt nastoje riješiti.

Osjeti poruku s Brača

Kad su OSI sugrađani

Na otoku Braču, točnije gradiću Supetru ozbiljno se radi na osvještavanju stanovnika ovog slikovitog otoka o životu njihovih sugrađana s invaliditetom. Primjerice, profesorica biologije u srednjoj školi Brač Silvana Dragičević, ove školske godine provodi program koji je sama i osmislila: **„Zajedno s osobama s invaliditetom lokalne zajednice.“** Ciljevi programa su uključiti osobe s invaliditetom u rad Škole kroz različite aktivnosti (radionice, izložbe, predavanja, druženja), podizati razinu svijesti učenika o problemima s kojima se svakodnevno susreću osobe s invaliditetom. Istodobno, razvijati senzibilitet prema osobama s invaliditetom.

Pristupačnost bez predrasuda

Glavni moto svih aktivnosti je **Razvijati pristupačnost bez barijera, ali i bez predrasuda.** Jedna od aktivnosti je obilježavanje **„Međunarodnog dana osoba s invaliditetom,“** (3. prosinca). Kad je profesorica Silvana Dragičević, održala otvoreno predavanje na temu **„Ozljede kralježničke moždine,“**. Postavljena je i izložba **„OSJETI PORUKU,“**. Na satovima izborne nastave iz biologije, učenici drugog razreda opće gimnazije su izradili plakate. U izradi i postavljanju su im pomogli učenici trećeg i četvrtog razreda opće gimnazije. Roditelj, gospođa Vilma Jelinčić, uvijek je imala vremena sve zaobilježiti fotografijom.

Uključuju se i mještani

U rad se uključio i šesnaestogodišnji mještani. Neopravdanih izostanaka nije imao. Dovodio ga je otac ili asistent. Uz osmijeh je savjesno izvršavao sve zadatke.

Lijepo se družio sa svima. Škola se povezala s Hrvatskom udrugom paraplegičara i tetraplegičara (HUPT) iz Zagreba. Prvi susret bio je u sjeni živice ispred Škole. Morali smo zbog nekoliko nesavladivih stepenica voditi razgovor pod zidom. Da se to više nikad ne bi dogodilo, ravnatelj mr.sc. Stjepan Borić je odobrio sredstva za izgradnju rampe. Nisu još svi radovi u potpunosti završeni, ali je rampa u funkciji. Veselimo se ponovnom susretu s vama u prostorijama naše lijepe škole. Dođite nam. Srdačan pozdrav. Učenici i djelatnici Srednje škole Brač iz Supetra.

Silvana Dragičević, prof. biologije



Kad se srednjoškolci Supetra trude.



...nastaju super plakati



Ovako su u Supetru popratili Dan osoba s invaliditetom

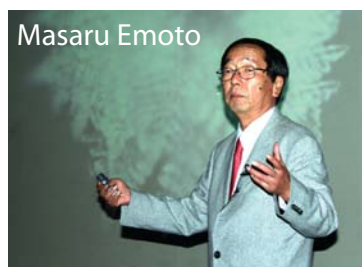


Voda bez koje ne možemo

Put sam za sebe je nagrada (*kineska poslovice*).

Tri četvrtine Zemlje je voda. Također, tri četvrtine našeg tijela sastavljene su od vode. Voda daje život, prijenosnik je drugih energija... a tako malo o njoj znamo.

Voda. Najčešća supstanca na zemlji. S nama je svakog trenutka našeg života. No, znamo li tajnu ovog nevjerojatnog elementa? Odakle je došla? Tko je podario vodu našem planetu? I zašto? Jedinom takvom planetu u svemiru. Možda samo voda zna sve odgovore.



Masaru Emoto

Japanski znanstvenik Masaru Emoto nedavno je proveo sveobuhvatno istraživanje, potkrijepljeno fotografijama, na temu kako se voda ponaša kad se izloži različitim vanjskim utjecajima, kao npr. riječima, glazbi, mislima, pa i molitvi. Njegove fotografije prvo su objavljene u knjizi "Poruke iz vode". Svojim istraživanjima dokazao je da misli i osjećaji utječu na fizičku stvarnost. Stvaranjem različitih

usredotočenih namjera preko pisane i izgovorene riječi, misli, glazbe i molitve, i njihovom primjenom na istim uzorcima vode, kristali voda mijenjaju svoj oblik, a time i kvalitetu. Voda ima sposobnost pamćenja tako da misli koje primi može prenijeti u naš organizam.

Dobrobiti pijenja strukturirane vode:

- Povećana vitalnost
- Bolje čisti tijelo od toksina i otrova
- Duševno smirivanje
- Redukcija tjelesne težine



Voda daje život. Voda je prijenosnik drugih energija. Slušajte vodu i povežite se s njom. Koristite vodu za izlječenje i pročišćavanje

Voda je svjesna, ona je oblik energije koji reagira na naše misli. Znanstveno je dokazano da je misao energija koja u obliku glazbe, pisane ili izgovorene riječi može utjecati na kvalitetu vode koju pijemo.

Voda ima sposobnost pamćenja tako da misli koje primi može prenijeti u naš organizam.

U najranijoj dobi naš organizam sadrži oko 75 do 80 posto vode, kako rastemo i starimo taj postotak se smanjuje na otprilike 60 do 65 posto za muškarce i 50 do 60 posto za žene. Čak 85 posto ljudskog mozga čini voda, a također čini i 10 do 15 posto naših kostiju.

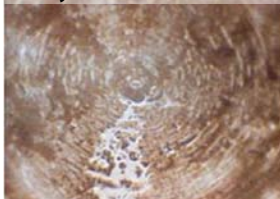
Sposobnost vode da rastavi i preuredi druge molekule bitna je za kemiju života. To čini formiranjem veza s drugim molekulama. Voda je univerzalno otapalo. Ona je savršen provodnik električne energije i važan faktor u svakodnevnom radu našeg tijela. Električni impulsi prolaze između neurona i elektrokemijskih prijenosnika, a budući da je mozak sastavljen od 85 posto vode, neophodno je opskrbiti tijelo dovoljnom količinom vode da bi mozak mogao normalno raditi. Voda je bez sumnje jedno od najboljih pomagala prilikom dijeta i redukcija masnog tkiva. Potiskuje apetit, smanjuje nagomilavanje soli i pomaže u održavanju mišićnog tonusa. Pomaže tijelu prilikom uklanjanja otpada i toksina. Kad bubrezi ne dobivaju dovoljno vode, to uzrokuje preopterećenje jetre. Budući da je jetra organ koji prerađuje mast, ona to ne može učinkovito obavljati ako radi posao bubrega.

Voda je jedan od najboljih lijekova za najčešća oboljenja kao što su *alerģije, astma, depresi-*



je, visok krvni tlak, dijabetes, glavobolje, sindrom kroničnog umora, kolitis, alkoholna ovisnost, bol donjeg dijela leđa, ukočenost vrata itd. Kava, gazirani sokovi i alkohol ne ulaze u dnevnu potrošnju vode jer njihovi učinci su upravo suprotni od djelovanja vode. Oni su diuretici i potiču izlučivanje vode iz tijela. Ukoliko imate mogućnosti pijte izvorsku vodu. Kad vodu pijete s osjećajem zahvalnosti, sama je voda fizički drugačija, nego kad tu istu vodu pijete sa sjenkom uznemirenosti u duši.

Heavy metal muzika



Naše emocije i osjećaji iz trenutka u trenutak utječu na svijet. Izgovarate li stvaralačke riječi i imate li stvaralačke misli pridonosite stvaranju boljeg svijeta. Međutim, odašiljete li negativne misli pridonosite razaranju svemira. Birajući svoje misli i namjere, možemo iscijeliti sebe i Zemlju. Svatko od nas posjeduje magijsku sposobnost mijenjanja svijeta. Sve je u svijetu povezano. Kad god sjednete pored vode i pošaljete poruke ljubavi



Hvala

i zahvalnosti, negdje u svijetu neku osobu ispunjavaju ljubav i zahvalnost. Voda pred vama povezana je sa sveukupnom vodom u svijetu pa će vaša poruka ljubavi dosegnuti duše svih ljudi diljem svijeta. Gotovo svatko od nas je imao ili još uvijek ima želju i potrebu da učini nešto veliko i lijepo za svijet oko sebe. Istraživanja Masaru Emota pokazuju da svaka promjena kreće iz istog izvora.

Ljubav i zahvalnost



Gadiš mi se



Treba naprosto krenuti od biranja svojih misli i promjena je pokrenuta. Prema unutra i prema van.



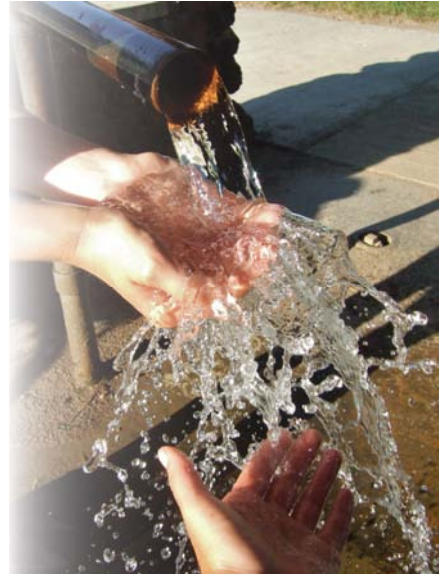
Vježba slušanja vode

Sjednite i uzmite posudu s vodom između dlanova (po mogućnosti čašu), budite mirni i oslušajte vodu. Vizualizirajte vodu na način na koji vas najviše inspirira: planinsko jezero (kupate se, šćete pokraj njega), more (slano je, toplo, uzburkano, mirno), ocean (silina, valovi, šum), slap (buka, grandioznost, duga u vodenoj prašini), rijeka (tok, silina, mirnoća), gejzir (toplina, erupcija vode), kiša (pada po licu). Vidite tu sliku u svojoj glavi. Možete li osjetiti promjene unutar vas, kako voda unutar vas reagira i prepoznaje slike vode koju vizualizirate? Osjetite na koji način se mijenja voda u vama. Što fizički osjećate

kada ti elementi vibriraju među sobom. Mijenja li vam se ritam tijela? Možete li u tom miru čuti poruke koje vam voda šalje? Budite mirni i dozvolite cijelom tijelu da sluša šapat vode. Što god da čujete, ta je poruka namijenjena vama. Što ćete primiti ovisi o vama i vašim interesima u životu. Nakon što prvi put čujete poruku iz vode, čut ćete i dalje njen tok u svom srcu.

Praktična primjena kod kuće

- Počnite dan s dvije čaše vode da isperete sustav i unesete svježiju energiju u svoj organizam.
- Pijte sporo da se detoksirate i očistite.
- Zadržite vodu par trenutaka u ustima da poboljšate absorpciju.
- Deklorificirajte i energizirajte vodu na način da je ostavite par sati da stoji na suncu.
 - Voda koja nam je najčešće dostupna jest ona iz gradskog vodovoda. Takva voda je mrtva, u njoj nema života. Razlog tome su cijevi. Kada bi cijevi u vodovodu imale utore i stvarale rotaciju, tada bi voda koja do nas dolazi bila živa, ali budući da to nije slučaj, moramo djelovati.
 - Najbolji način je da vodu koju ulijete u čašu ili vrč ostavite barem 5 minuta da odstoji prije konzumacije. Nakon tih 5 minuta životna energija ulazi u vodu i ona je spremna za piće.
- Energizirajte vodu na način da je promiješate (u smjeru kazaljke na satu) ili blagoslovite.
- Pokrenite svoju internu vodenu pumpu na način da: trčite, hodate, razgibavate zglobove ili bilo koji drugi način rekreacije koji uključuje kretanje.
- Pijte dnevno barem 6 do 8 čaša vode (cca. 2 litre).



Weglow priprema savršeno strukturirane vode za cijeli dan



1. Nabavite izvorsku vodu (ako niste u mogućnosti, tada koristite vodu iz vodovoda).
2. Tu vodu čuvajte u staklenim bocama, izbjegnite plastiku ako je ikako moguće.
3. Nabavite 3 staklena vrča zapremnine 2 litre. Priprema vrčeva – na svakom vrču napišite vodootpornim flomasterom poruke i afirmacije koje želite primiti iz vode (sreća, ljubav, zdravlje, energija, vitalnost, mladost, hrabrost...)



4. Natočite vodu u jedan od vrčeva, uzmite prazan vrč i počnite proces pretakanja vode. Pretakanje vode se radi zbog toga jer prolaskom kroz zrak voda preuzima energiju prostora u kojem se nalazite. Kod pretakanja radite to na način da je pad vode što veći kao kod visokih vodopada.
5. Budite dobre volje dok pretačete vodu jer ona doslovno pamti sve s čime se susreće. Voda najjače reagira na ljudske emocije. Iskoristite tu spoznaju i obogatite vodu koju pretačete sretnim mislima.
6. Pretačite vodu minimalno 10 puta iz jednoga u drugi vrč, ako vam cijeli proces pričinjava zadovoljstvo radite ga toliko dugo dok ne budete zadovoljni.
7. Nakon što ste vodu pretočili te je obogatili kisikom i energijom, stavite vrč na sunce. Par napomena. Kao podlogu za vaš vrč koristite sliku oceana, slapa ili neke druge vode koja vas inspirira. Stavite vrč u vrt ili na prozor gdje može biti izložena suncu na duže vrijeme – budite svjesni da će voda poprimiti sve informacije (audio, vizualne te emotivne) kojima će biti izložena. izaberite mudro mjesto gdje ćete obogatiti vodu pozitivnom energijom.
8. Vrč držite na suncu barem 5 sati (neka bude vani čak ako i nema sunca).
9. Napokon imamo savršeno strukturiranu vodu za piće. Zahvalite joj se svaki put na daru života koji primamo od nje kad je pijemo.
10. Napravite kompletnu pripremu s još jednim vrčem tako da imate zalihu savršeno strukturirane vode i za sljedeći dan.

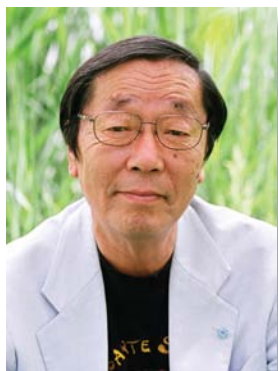


Ukoliko ne možete otkriti koja je razlika između obične vode i strukturirane vode, napravite eksperiment i provjerite na sljedeći način:


ako imate kućnog ljubimca psa ili mačku pripremite strukturiranu vodu u jednoj posudi, a u drugu stavite običnu vodu iz slavine. Ponudite obje vode vašem ljubimcu. Rezultate pogledajte sami.

O Masaru Emotou

Rođen je u Yokohami, u srpnju 1943. godine. Diplomirao je na Sveučilištu u Yokohami, na odsjeku humanističkih znanosti, a ponajviše se bavio međunarodnim odnosima. Godine 1986. u Tokiju je osnovao korporaciju IHM. U listopadu 1992. godine dobio je svjedodžbu doktora alternativne medicine Otvorenog međunarodnog sveučilišta. Nakon toga se u Sjedinjenim Američkim Državama upoznao s idejom mikro nakupina vode te s tehnologijom analize magnetske rezonancije. Kroz njegov su se rad tada počele razotkrivati tajne vode. Dr. Emoto provodio je sveobuhvatna istraživanja vode na čitavom planetu, ne toliko kao znanstveni istraživač, nego kao izvorni mislilac. Na kraju je spoznao da voda svoju istinsku prirodu pokazuje u smrznutim oblicima kristala. I dalje vodi eksperimente. Napisao je nekoliko uspješnih knjiga na japanskom jeziku, kao i temeljnu knjigu "Poruke skrivene u vodi".



Davor Krog



Weglow udruga

M. Tita 79, 10290 Zaprešić, Hrvatska
 Mob: 095 915 4197
weglow@weglow.hr
www.weglow.hr

THE SYNERGY
OF MANKIND

WEGLOW





Pravi peer counselling jedan - na jedan.

Peer counselling stvaranje jednog projekta

Ruku na srce, biste li znali što znače riječi 'peer counselling' bez da ste osoba s ozljedom kralježničke moždine. Ne biste! Peer counsellor, kao osoba koja će vas „regrutirati“ u redove osoba sa spi-

nalnom ozljedom, došla je u vaš život sasvim nenadano. Najvjerojatnije tijekom vašeg boravka u, pretpostavljamo, Varaždinskim toplicama. Možda ste čuli nečiji glas preko ramena koji vas je pitao kako ste i koliko ste dugo na rehabilitaciji. Možda vas je taj netko pitao što kanite dalje, znate li što vas čeka. U kasnijim susretima, kad ste se već mogli psihički pripremiti na sljedeći susret s peer counsellorom, vjerojatno ste već imali hrpu pitanja.

Projekt 'Peer counselling za osobe sa spinalnom ozljedom' provodi Udruga SOZ od svibnja prošle godine, a uz rad s korisnicima, tu je i rad na knjižici uputa za peer counsellore, „Vozeći se kroz život“, te izvanrednoj knjizi-priručniku „Paraplegija“.



Razgovor, razgovor i samo razgovor.



Korisnici su gotovo u pravilu novoozlijeđene osobe sa spinalnom ozljedom, koje se nalaze na primarnoj rehabilitaciji u Specijalnoj bolnici Varaždinske toplice. Kako se njihov život zbog ozljede stubokom promijenio, muče ih mnoga pitanja – identitet, prihvaćanje okoline,

Vožnja do Varaždinskih toplica prilika je za „team building“.



Grupni peer counselling uvijek je svrhovit.

svakodnevni život, posao, školovanje, izbor i prilagodba na nova pomagala... Trudimo se u prijateljskoj atmosferi razumjeti njihove dvojbe te ih usmjeriti na pravi put rješavanja određenog problema, odnosno izravno ih savjetovati kako nešto učiniti.

Koristi od ovakve vrste edukacije su iznimne, jer se radi o specifičnom radu s novoozlijeđenima kad se oni nalaze u osjetljivom psihičkom i fizičkom stanju. Za takvu vrstu razgovora potrebno je uz iskustvo, imati i sposobnost dopi-



Peer counsellori razgovaraju s novoozlijeđenim.

ranja do osobe koja često ne prihvaća svoje novo stanje i/ili ne zna kako se prilagoditi u daljnjem životu.

U suradnji s ostalim članicama Europske federacije spinalno ozlijeđenih (ES-

CIF), koje provode ovakve projekte peer counsellinga, izrađujemo platformu za ovaj servis te ćemo pokušati i formalizirati certificiranje za peer counsellore (ni jedna zemlja to za sada nema).

Nakon početnih poteškoća vezanih za Spinalni odjel Specijalne bolnice za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske



Voditeljica projekta, Martina Posavec, između dviju aktivnosti.

toplice, uspostavljena je odlična suradnja s ravnateljstvom bolnice, kao i s novozaduženom osobom za kontakt s aktivistima SOZ-a koji dolaze u bolnicu u sklopu ovog projekta.

U osam mjeseci provedbe projekta posjetili smo trideset i petero pacijenata koji su ovim putem bili informirani, ohrabreni i savjetovani upravo od osoba sličnih sebi, što može dati dodatnu uvjerljivost ili težinu, pritom ne dovodeći u pitanje postupak medicinske rehabilitacije od strane medicinsko-rehabilitacijskog tima.

Nažalost, opet se pokazalo koliko je ovaj dio podrške zanemaren pri rehabi-



Kad profić snima



U iščekivanju svog reda za snimanje.



Snimanje brošure na Bundeku - samo za profesionalce!

litaciji te kako zbog nekoordiniranosti sustava nema nikakvog kontakta rehabilitacijskog tima s Fondom za profesionalnu rehabilitaciju. Za veliku je pohvalu činjenica da je bolnica uspjela zaposliti socijalnu radnicu, što držimo velikim napretkom, budući je upravo ta služba vrlo često i ključna za kvalitetan nastavak života rehabilitirane osobe po izlasku s primarne rehabilitacije.

Što su rekli o peer counsellingu?

Božica Ravlić, aktivistica HUPT-a

Svaki susret s ljudima koji su doživjeli nesreću koja im je u trenutku promijenila život, ukazuje na probleme koji se hitno moraju riješiti. Vrijeme je da paraplegičari i tetraplegičari imaju adekvatnu psihološku, socijalnu, medicinsku pomoć; to je osnova za njihov povratak u svakodnevni život.

Manda Knežević, aktivistica SOZ-a

Moje iskustvo može nekome biti uputa kako si pomoći i samopomoći.

Janko Ehrlich Zdvořák, predsjednik SOZ-a

Svaki peer counsellor svoje iskustvo prenosi drugima, ali i sâm stječe nova znanja i iskustva cijeli život.

Janko Ehrlich Zdvořák



“Za očuvanje zdravog mokraćnog sustava važna je briga o mjehuru”

Intermitentna kateterizacija

Edukacijska knjižica



Intermitentna kateterizacija za muškarce



Intermitentna kateterizacija za žene



www.coloplast.com

Coloplast logo je registrirani zaštitni znak Coloplast A/S. © 2012 02.
Sva prava pridržana Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark.

Želite li primiti edukacijsku knjižicu jednostavno ispunite ovaj obrazac

1. Označite koju edukacijsku knjižicu želite naručiti:

Intermitentna kateterizacija za muškarce

Intermitentna kateterizacija za žene

3. Pošaljite ispunjeni kupon na našu adresu:

Coloplast A/S Predstavništvo Zagreb,

Nova cesta 60,

10 000 Zagreb

ili nas nazovite na besplatni telefon

0800 200 086

2. Unesite svoje podatke:

Ime

Prezima

Adresa

Grad Poštanski broj

Telefon Email

Mobitel

Svi vaši osobni podaci imati će status poslovne tajne te će se čuvati u strogo povjerenju i koristiti u skladu s važećim propisima

Taj ljudi svijet OSI

Iako smo dali sve od sebe da se maknemo s Red Dot Awarda, nekako nam to nije pošlo za rukom. Možda zato što su to uvijek neke zgodne stvari, dizajni, izumi ili možda zato što je ova prestižna dizajnerska nagrada zaista izvanredan izvor informacija...



Solarni punjač mobitela

Ne morate više razbijati glavu gdje ćete napuniti svoj mobitel, jer Red Dot Awardom nagrađen u prošloj godini, A-solar Platinum punjač obaviti će sav posao i bez utičnice. Kako? On služi za punjenje ne samo mobitela, uključujući i 'smartphone', već i PDA-a, navigacijskih uređaja i MP3 playera. Bilo gdje i bilo kada. Jedino što trebate su sunčeve zrake. Ako se dogodi da i njih nema, ne brinite. Litijaska baterija osigurat će vam punjenje čak i kad sunce ne sja.

Terminator u vašem stanu

Nova generacija proteza ostavlja bez daha. Ruka Michelangelo, izašla iz dizajnerskog laboratorija Otta Bocka, mioelektrički je upravljana protetička ruka koja može otvoriti i zatvoriti šaku, okretati dlan prema unutra i van, pa čak i pružiti ruku. I to nije sve. Zahvaljujući posebnim senzori-ma, osoba koja koristi ovu protezu može osjetiti toplinu ili hladnoću. Kako radi? Ovom protezom upravlja mozak koristeći preostale živčane podražaje ruke koje preusmjerava u mišiće, kako bi se signali iz mozga mogli koristiti za upravljanje protezom. Naravno, nagrađena je Red Dot Awardom za produkt dizajn 2011. godine.



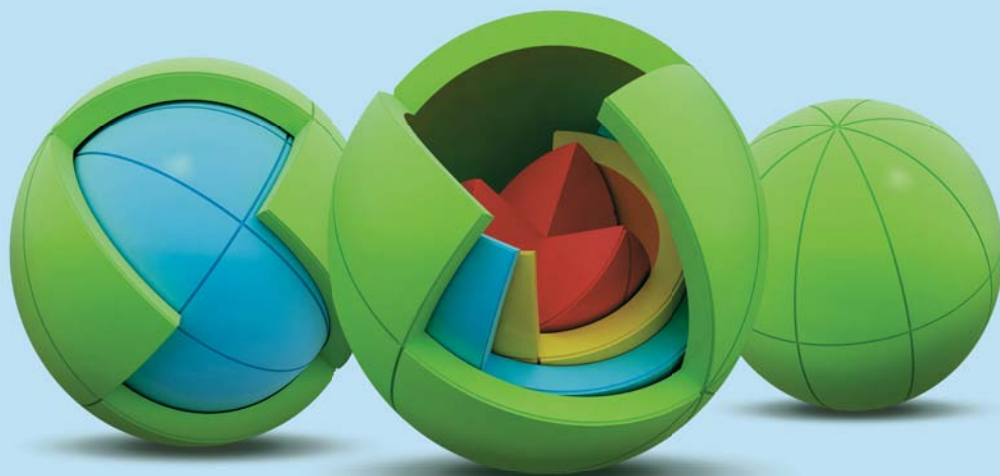
Nema brige najnovije gusjenice za kolica

Ova slatka igračka zove se ScoutCrawler i zapravo je revolucija u malom za osobe u invalidskim kolicima. Lako se može montirati na svaka invalidska kolica, te u nekoliko poteza pripremiti za prijevoz automobilom. Izvanredna je za nepristupačne terene, pijesak, snijeg...Treba li reći, da je izašla iz radionice Otta Bocka, te osvojila Red Dot Award za 2011. godinu.



Igračka hrvatskih dizajnera odnijela svjetsku nagradu

OBLO je nevjerojatna trodimenzionalna slagalica u obliku kugle, a ne ćete vjerovati, proizvod je domaćih dizajnerskih snaga. Dizajner je Marko Pavlović u suradnji sa Školom dizajna Zagrebačkog sveučilišta (prof. Mladen Orešić), a OBLO proizvodi Great Circle Works iz Kanade. Ugodna na dodir, ova maštovita igračka plijeni pažnju mališana živahnim bojama potičući ih da otkrivaju nove načine sklapanja i rasklapanja OBLO-a.



Kad rame zaboli- SBR paraplegičara i tetraplegičara

Zašto boli rame?

Valja razlikovati sindrom bolnog ramena SBR paraplegije i SBR tetraplegije kod osoba s bolovima u ramenom obruču (bolovi mogu nastati na različitim lokalitetima ramena kod svakog ponaosob).

Osobe s paraplegijom bolnost svog ramena mogu pripisati aktivnosti koju izvode tijekom dana, primjerice dugotrajnom sjedenju u kolicima i opetovanim korištenju ruku kod pokretanja. Bolovi mogu biti različitog intenziteta, sve do oštre probadajuće boli koja ruku odmah stavlja izvan funkcije. Veliku zaslugu u pojavi tog sindroma često uzima loš položaj prilikom dugotrajnog sjedenja u kolicima.



SBR čest kod ozljede kralježnične moždine

Bolno rame kod tetraplegičara



SBR kod tetraplegičara...

Kod osoba s tetraplegijom bolno rame nešto je drukčije etiologije. Ovisno o razini povrjede kralježničke moždine regija ramenog obruča ostaje bez dovoljne mišićne podrške. Uslijed obaveze izričitog mirovanja, dugotrajno ležanje stvara pritisak na rameni obruč koji svojim slabim mišićnim tonusom teško nosi težinu tijela (bolovi se mogu javljati na leđima, na boku, poluboku). Rame kao vrlo pokretljiv zglobovi sustav teško podnosi mirovanje i brzo dolazi do skraćivanja mekih struktura

(ovojnica, mišića). Takvo slabo pokretljivo rame sa smanjenim mišićnim tonusom osjetljivo je na rastezanja i dugotrajne pritiske prilikom ležanja. Kasnije, kako se osobe oporavljaju, funkcionalnost njihovih gornjih udova se povećava. Počinju sjediti u kolicima, gdje pozicioniranje i odgovarajuće namještena kolica utječu na položaj ramena. Osobe koje prilikom sjedenja teško održavaju ravnotežu i moraju biti pogrbljene u svrhu zadržavanja položaja u kolicima, svojim položajem trupa ne

daju dobar oslonac ramenom obruču. On klizne prema naprijed i dolje, a iz tog položaja ruka nema potrebnu stabilnost za izvođenje pokreta.

Već prema razini povrjede kralježničke moždine i smanjenoj mišićnoj kontroli, još jedan važan dio ramenog obruča gubi svoje stabilizatore. Lopatica igra važnu ulogu u pokretima ruke i bez nje ruka nema potrebnu stabilnost za izvođenje pokreta. Bolovi se također mogu pojaviti i u toj regiji.



...i na drugoj lopatici

Prevenција i liječenje

SBR se kod paraplegija može prevenirati i liječiti ciljanim treningom ramenog obruča i ruke. Ciljevi tog treninga moraju biti normalna pokretljivost i ravnoteža mišićne aktivnosti (mišića lopatice, prednje strane ramena i prsa, deltoidnog mišića), korištenje ruku u različitim položajima, pritom ne zanemarujući pokretljivost u krajnjim amplitudama dizanja ruke iznad glave. Istovremeno, osobe s paraplegijom moraju trenirati kontrolu i snagu trupa. Prilagođeno sjedenje u kolicima također doprinosi prevenciji i liječenju.



Pravilno sjedenje je važno

SBR se kod tetraplegija mora odgovarajuće zbrinjavati od početka oporavka nakon povrjede.

Kreće se od pozicioniranja u krevetu tijekom ležanja, izbjegavanja dugotrajnog zadržavanja u jednom položaju, posebno postraničnog ležanja (bok i polubok). Odgovarajućim potpomognutim gibanjem udova u toj fazi čuvamo pokretljivost zglobova. Zatim, tijekom rehabilitacijske faze, slijedi prilagođeni trening ramenog obruča i funkcionalno korištenje očuvanih pokreta. Dugo nakon povrjede može se treningom povećavati kontrola i snaga ramenog obruča tako da se osobe nakon povrjede potiču na ciljani trening. Povećanjem mišićne kontrole i snage, rameni obruč ponovo postaje dovoljno stabilan za izvođenje različitih zadataka i bez bolova. Prilagođeno sjedenje u kolicima izuzetno doprinosi prevenciji i liječenju.





Vježba 1.

Kako se izvodi: Dobar položaj sjedenja u kolicima je onaj uspravnog trupa sa "slobodnim" ramenom. Ovaj se način naziva pravilno sjedenje u kolicima.

Vježba 1a.

Kako se izvodi: Položaj u kojem rame "visi" prema dolje ne omogućuje dobru kontrolu pokreta. Zato je ovo nepravilno sjedenje u kolicima koje, između ostalog, previše opterećuje rame i izaziva sindrom bolnog ramena.



Vježba 2.

Kako se izvodi: Legnite po-trbuške i ispružite jednu ruku naprijed dok druga ruka leži ispod čela.

Vježba 2a.

Kako se izvodi: Polako podižite ispruženu ruku s opuštenom šakom nekoliko centimetara od podloge pazeći pritom da usmjeravate lopaticu prema sredini leđa. Nikako ne usmjeravajte rame prema vratu..





Vježba 3.

Kako se izvodi: Sjedite uspravno u kolicima i primite rastezljivu traku u ruke.

Vježba 3a.

Kako se izvodi: Zatim polagano razvlačite gumu od tijela, ne pretjerujući u otporu trake. Ruke trebaju biti uz tijelo, a laktovi savijeni otprilike 90 stupnjeva. Ne spajajte lopatice, već širite šake.



Vježba 4.

Kako se izvodi: Sjednite uspravno u kolicima i uzmite u ruku uteg ili bilo koji drugi teret ne teži od jednog kilograma..



Vježba 4a.

Kako se izvodi: Podignite ga iznad glave i vratite natrag. Ne ponavljajte pokret bjesomučno, već jednostavno tražite najkraći put za podignuti predmet iznad glave i vratite ga natrag u krilo.

Vježba 5.

Kako se izvodi: Legnite na bok i ispružite ruku u ravnini s trupom. Ako to nije moguće, onda ispružite ruku koliko možete.



Vježba 5a.

Kako se izvodi: Pokušajte iz tog položaja prebaciti glavu preko ramena. Ako vam to vaš trup dopušta, pokušajte trenirati prijenos glave s prednje i stražnje strane ramena. Glava dotiče podlogu u obje krajnje točke pokreta.



Vježba 6.

Kako se izvodi: Legnite na leđa i ispružite ruku koliko je to moguće.

**Vježba 6a.**

Kako se izvodi: Postupno se “valjajte” preko ramena i vraćajte u srednju poziciju.

Vježba 7.

Kako se izvodi: Legnite potrbuške i polagano iz položaja ruka uz tijelo “izvlačite” ruku prema naprijed i pokraj glave.

**Vježba 7a.**

Kako se izvodi: Isti pokret polagano ponovite, ali u suprotnom smjeru.





Vježba 8.

Kako se izvodi: Legnite na leđa s rukama uz tijelo.

Vježba 8a.

Kako se izvodi: Polagano “nosite” ruku iz položaja uz tijelo prema glavi pazeći da ruka ne bježi pod svojom težinom. Doseg nije određen vježbom, nego vlastitim mogućnostima.



Kako vježbati?

Sve vježbe se izvode polagano i bez besmislenog ponavljanja. Kontrola u svakom trenutku pokreta i mogućnost zaustavljanja istog pokazatelj su ispravnog treninga. Tijekom vježbanja ne smije biti bolova. Ne radite vježbe koje izazivaju bol, te sve nedoumice o pravilnom izvođenju razriješite sa svojim fizioterapeutom.

Milan Todorović prvostupnik fizioterapije

BEZ BOLOVA SVAKI DAN

VATRA I LED



krema za ublažavanje boli s toplinskim efektom
mentol 10% i metil salicilat 15%

- Smanjuju bolove i ukočenost u mišićima i zglobovima
- Poboljšavaju cirkulaciju
- Smiruju umor i ublažavaju težinu i napetost u mišićima
- Pogodni za sve dobne skupine, rekreativce i sportaše



originalni kanadski gel za ublažavanje boli s
efektom hlađenja

LANDER®

U SVIM LJEKARNAMA I DROGERIJAMA
BISKA d.o.o Zagreb • Tel. 01/66 00 892



Znamenite građevine sasvim pristupačne

I dok se u našem europskom susjedstvu trude sve svoje atrakcije približiti idealu univerzalnog dizajna i maksimalne pristupačnosti, u našem je dvorištu situacija malo drukčija. Vrijedna hrvatska zdanja još uvijek su tabu pristupačnosti, zbog straha od narušavanja spomeničke vrijednosti. Čini se da ćemo pričekati da naše ljepotice, poput zagrebačke katedrale, kule Lotrščak ili Peristila u Splitu postanu dostupne za sve.

Koketna „Željezna lady“ sasvim pristupačna

Eiffelov toranj kojem Parižani od milja tepaju „Željezna lady“, izgrađen je 1889. godine kao ulaz u Svjetsku izložbu, a po-



stao je kulturna ikona cijele Francuske. Prema tvrdnjama European Disabled Travel Experts, toranj je ocijenjen visokom ocjenom od 4 zvjezdice, što znači da je gotovo u potpunosti pristupačan. Dizalom (smještenim u sjevernoj „nozi“ tornja) ćete se popeti do drugog kata, gdje se kolicima može obići puni krug oko tornja. Na treći kat nije dozvoljen pristup iz sigurnosnih razloga.

Louvre - lako do Mona Lise

Ovaj je muzej jedan od najvećih i naj-



spektakularnijih u cijelom svijetu, ne samo zbog toga što u svojim bezbrojnim dvoranama krije Mona Lisu zago-



netna osmijeha. Naprotiv, sav je postav izložen u tri odvojena ogromna krila zgrade, a u svakom, na četiri kata, pro- vest ćete zasigurno cijeli dan pregle-



davajući slike, skulpture, arheološke iskopine... Izračunato je da ćete tako prijeći u kolicima ili pješice impresivnih 12 kilometara. Bez brige, Louvre ima svoju kartu pristupačnosti, čak 18 velikih dizala te 20 liftova za invalidska kolica. Pristupačan je ulaz onaj glavni kroz staklenu piramidu, gdje je dovoljno da vas na ulazu primijeti osoblje koje će vas uvesti u dizalo ako je potrebno.

Crkva svetog Petra - uvijek fascinantna



Svi posjetitelji Vječnog grada ostali su ugodno iznenađeni pristupačnošću veličanstvene bazilike poznate po majstorski izvedenoj kupoli, radu čuvenog Michelangela - crkve svetog Petra u Vatikanu. Ulaz u razini poda, rampe te mogućnost razgledavanja ove prekrasne crkve-bazilike bez ikakvog nepotrebnog ometanja, ostavljaju bez daha.



Peristil luxemburške Filharmonije

Ovo prekrasno zdanje osmišljeno da izgledom podsjeća na harfu, zaista je spomenik univerzalnog dizajna. Izgrađena je 2005. godine u Luxembourgu. Dizajnirao ju je Christian de Port-



zamparc. Ultramoderan peristil ovog zdanja ima 827 stupova koji stvaraju dojam harfe. Glavni ulaz omogućava neometan ulazak osobama u invalidskim kolicima, baš kao i bezbroj visećih staza-mostova pogodnih za kretanje osoba s invaliditetom.

Znameniti-Burj al Arab

Raskoš ovog hotela u obliku jedra već je znamenita, a i pristupačnost je na odgovarajućoj razini. Sve u Carrarra mramoru, zlatu i mahagoniju, plus ne-



vjerojatna atrakcija teniski tren na samom vrhu hotela visoko iznad Dubajja (morat će vas nositi preko nekoliko stepenica, ali u je glavni problem strah od visine). Sobe dovoljno velike za invalidska kolica, širokih ulaza, s ležajevima



za domaranje na svakom centimeru, plus walk in tuševi.... Ako ste bili javite nam!



Dizalo na ulazu u Louvre

Bez odricanja do boljeg i zdravog izgleda

Umjerenost, umjerenost, umjerenost!

Hranite se zdravo, jedite umjerenost i imat ćete savršenu liniju. To su natpisi koji nas bombardiraju sa svih strana iz novina. Nude se različite dijetete, a ako neka poznata ličnost slučajno odabere baš takvu dijetetu, onda to postane hit i svi pohrle na to, i to je onda glavna "senzacionalna dijeta" o kojoj se priča. Onda se umiješaju pravi nutricionisti, liječnici i daju svoj glas PROTIV, jer se ipak nije pokazalo dobrim i onda sve kreće ispočetka, ponovo izađu u tisku "specijalni jelovnici", pa poznata osoba, itd.

Što kada vaga pokaže 112 kg?

Što kada kazaljka na vagi pokaže punih 112 kg? Ovo je moja priča, jer ja sam stvarna osoba kojoj se ovo dogodilo, a ne neki izmišljeni lik iz bajke. Nisam rođena kao pretila osoba, ali blizu tridesete postala sam elegantno popunjena. Kako sam se približavala 40-oj, mojoj jednoj vagi se jako opteretila opruga. Kad god bi krenula stati na nju, odnosno kad bi joj se približava moje srce je jače kucalo kao u hipertenziji, ali ne od sreće, već od straha.

Jednog lijepog dana lupilo me nešto po glavi i odlučila sam napraviti reda u svom životu (u vezi s troznamenastim brojem na vagi).

Ne dijeta već reducirani obroci

Kao što svi kreću s dijetama od ponedjeljka ili od prvog dana u mjesecu, tako je bilo i sa mnom. Došao je i taj famozni ponedjeljak.

No, prije ću nešto pojasniti. Ovo nije dijeta, već samo reducirani obroci. Dijeta na engleskom znači diet - način prehrane, a u našem žargonu sve nas asocira na velike redukcije i promjene jer svi pretpostavljamo da se radi o nekom specijalnom meniju po kojem se jedan dan jedu bjelančevine, drugi dan ugljikohidrati, ili se



Jedite bez odricanja



Važne su autohtone i zdrave namirnice

koriste čarobni napitci zajedno s tabletama, koje kad popiješ i zamahneš tri puta čarobnim štapićem, kile otope samo tako.

Hallllllloooooo!!!!!! – Ma, dajte, molim vas...

I ta priča možda ima sretan kraj, ali ne zadugo, jer se kile vraćaju natrag i onda ponovo ispočetka, čekati ponedjeljak ili prvi dan u mjesecu, poslije Božića, Uskrsa...

Mjesec dana prije početka družila sam se s Googleom, istraživala po raznim stranicama koje promoviraju zdrave stilove života o zdravlju, proučavala forume s iskustvima drugih i krenula u akciju. Proučavala sam tablice namirnica s nižim kalorijskim indeksom. Sve informacije objedinila sam u jedno

i uzela iz svakog segmenta ono što mi je odgovaralo. Bilo je bitno da dnevno ne unesem više od 1600 kalorija i jedem više obroka na dan. Prvih mjesec dana bilo mi je teško sve to uskladiti. Naučila sam da je najvažniji obrok doručak, i zato ne izlazim iz stana prije nego doručkujem. Moj doručak se sastoji od 130 grama kruha (dvije šnite), maslaca, pekmeza i čaše mlijeka – zato jer mi baš to paše.

Za ručak je važno da obrok nije teži od 350 grama i kad se hrana stavi u duboki tanjur, ne smije prelaziti donji rub tanjura. Iza ručka nikada ne jedem voće ili kolače, već tek nakon dva sata i to mi je međuobrok.

Zadnji obrok navečer je do 19 sati i sastoji se od ostataka hrane za ručak ili nečeg laganijeg kao što je tjestenina s povrćem, ribice, soja... Obavezno koristim međuobroke u koje spadaju voće, kolači, suhi krekeri, prepečenac. Variva koja jedem sadrže meso, i to malo, pretežno je ono narezano na komadiće mase oko 3-5 deka-grama.

Ne odričem se ničega; svadbi, kolinja, obiteljskih proslava, gdje je količina hrane veća, s više kalorija, i ne glumatam gizdavgovog jadrnika koji promatra stol s bogatim delicijama i slini. Na svadbi probam sve, ali sutradan ne nastavljam takvim tempom, već se nahranim

blitvom i krumpirom bez mesa. Žalosno je to da kad jedete samo tri dana zaredom kasno navečer, vaš će se organizam na to naviknuti i četvrti dan će naprosto vapiti: **DAJ MI JESTI U DESET JER SAM SE TAKO NAUČIO...** i jako će vam kruliti u želucu. A kada krenete na smanjivanje obroka, onda baš i ne ćete tu naviku usvojiti u tri dana,



Smanjeni obroci su rješenje

već će trebati proći puno više vremena.

Bitno je ne odustati i kad god ste gladni staviti u usta makar koricu kruha. Nemojte trpjeti glad jer je to bez veze, kad pregladnite vaš mozak ne zna razlučiti koliko vam je dosta pa pojedete i ispraznite cijeli frižider. Normalno je da ima dana kada vam se jede, tad jedite, ali onda sutradan oprezno. Nakon izvjesnog vremena, provodeći ovakvu prehranu, u meni se stvorio mehanizam kočnice po kojem osjetim kad je dosta, te ako se hranim negdje u hodu (fast food) i iako hrana nije u tanjuru, osjetim da je dosta, jer kao da imam rub tanjura po kome se ravnam. Smanjio mi se želudac i ne mogu pojesti kao prije. To je išlo postupno kroz duže vrijeme. Postoji jedna teorija, mogu reći i istinita: bolje imajte mali tanjur, nego veliki, i kad se naučite na to, vaš želudac više ne će tražiti više, ali za to treba vremena.

Važno je napomenuti da je tjelovježba također dobar saveznik u topljenju kalorija. Ja je provodim svakodnevno. Pijem dosta tekućine, umjesto kave pijem zeleni čaj (svaki dan), koji ubrzava metabolizam i pomaže u sagorijevanju masnih naslaga.

Polako, ali sigurno

Nisam koristila *light* hranu niti umjetne zaslađivače. Čaj pijem s malo šećera ili bez šećera.

Vagala sam se jedanput tjedno i vodila dnevnik o izgubljenim kilogramima dok sam gubila na težini, i to petkom. Zašto petak? Kada bih stala na vagu ponedjeljkom, šokirala bih se, jer vikendom se čovjek malo više opusti i natovari kalorije, a vaga ne laže. Tako sam shvatila da je petak najbolji dan za vaganje, što bih preporučila i drugima (da se ne uzrujavaju jako). Uvijek sam konzumirala hranu koja mi je odgovarala.

Ovakvim načinom prehrane smršavila sam u godini dana 30 kilograma. Nisam gladovala i sve sam jela, od kolača, sladoleda, pizze i kruha, sve ono što sam jela i prije, samo u manjim količinama, više puta na dan i na razumniji način. Mjesečno sam gubila oko 2,5 kilograma, što za moju visinu od 170 centimetara i nije puno.

Sjećam se da sam nakon dva mjeseca promjene mojih loših prehrambenih navika i izgubljenih pet kilograma, srela jednu poznanicu koja mi se pohvalila kako je u dva mjeseca smršavila

12 kilograma. To je uvelike poljuljalo moje samopouzdanje, jer i ja sam željela ući



Postepeno je najsigurnije



Tanja predlaže svoj način prehrane

u manji broj haljine, kupiti si traperice na ženskom, a ne na muškom odjelu. Samo, ja sam ipak bila ta koja je odabrala duži put do uspjeha, ali postojaniji. Izbjegavala sam priču o gubitku tjelesne težine na proslava-ma, roštiljima, jer bi se uvijek našao netko prepametan koji bi počeo: *Ja ti znam super dijetu po kojoj u tjedan dana smršaviš četiri kilograma te si u dva tjedna lakši osam kilo-grama...* i sl., a takav isprazni razgovor bi se protegnuo do kasno u noć.

Trenutno sam na održavanju svoje tjelesne težine i nisam vratila kilograme (ne računajući od Božića do Nove godine nekih dva kilograma, koje sam skinula u dva tjedna).

Još nisam gotova i namjeravam smršavjeti još 18 kilograma.

Slušati svoje tijelo

Htjela sam podijeliti ovo iskustvo s drugima i pokazati da možete bez ikakvih odricanja i velikih napora smršaviti, a da ne posežete u svoj novčanik radi neke specijalne prehrane. Slušajte svoje tijelo, razmišljajte o hrani koju jedete, jedite onoliko koliko vam treba, podijelite je u više cjelina... i uspjeh je zajamčen.

Pošalji nam svoj način prehrane

| | |
|----------------|--|
| Ime i prezime: | |
| Dijagnoza: | |
| Adresa: | |
| Broj telefona: | |

| | Doručak | Međubrok | Ručak | Međubrok | Večera |
|--------------------|--|-----------------|--|-----------------|-----------------------|
| ponedjeljak | čaša mlijeka (2,5dcl) kruh (2 šnite) putar pekmez | voće po izboru | pesto sa graškom i tjesteninom, salata po izboru | | ostatak od ručka |
| utorak | čaša mlijeka (2,5dcl) kruh (2 šnite) putar pekmez | voće po izboru | saft od zečetine, piletine ili junetine sa žgancima i salatam | | ostatak od ručka |
| srijeda | čaj kruh (2 šnite) putar pekmez | kolač | grašak i noklice | | ostatak od ručka |
| četvrtak | čaša mlijeka (2,5dcl) kruh (2 šnite) putar pekmez | voće po izboru | ričet | | ostatak od ručka |
| petak | čaj kruh (2 šnite) putar pekmez | kolač | riba – po izboru sa prilogom (blitva ili krumpir salata) | voće po izboru | tjestenina sa povrćem |
| subota | čaša mlijeka (2,5dcl) kruh (2 šnite) putar pekmez | voće po izboru | knedlli | voće po izboru | ostatak od ručka |
| nedjelja | čaj kruh (2 šnite) putar pekmez | voće po izboru | pohana ili pečena piletina, zečetine, teletina sa prilogom i salatam | | ostatak od ručka |

Manda Knežević opet predsjednica

Iskazali ste mi veliko povjerenje izglasavši me za predsjednicu, ali moram reći da je to u teškim vremenima koja nam predstoje i više nego zahtjevan zadatak - rekla je novo izabrana predsjednica Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara na izbornoj skupštini održanoj početkom svibnja u HAK-u.



Na skupštini izabrana izvršna tijela HUPT-a

Također, ovom prigodom izabrani su članovi izvršnih tijela HUPT-a. Za članove Upravnog odbora izabrani su Tjajana Savić, Roman Baštijan i Denis Marijon, dok su članovi Nadzornog odbora postali Marijana Blažanović, Božana Dejanović i Robert Durbić.

Istodobno, Manda Knežević predstavila je dosadašnji rad HUPT-a istaknuvši kako Udruga ima 427 članova od toga

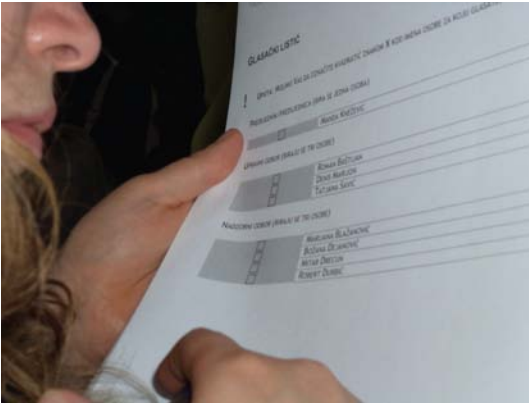
23 volontera. Nadalje, unatoč naporima HUPT-ovog projektnog tima i prijavljivanja novih projektnih prijedloga gotovo na sve raspisane natječaje izuzetno je teško doći do novih sredstava. Što je pak u Udruzi koja se financira isključivo preko projekata presudno. Istodobno, hrvatski donatori prije svega ministarstva ograničili su financiranje novih projekata zbog nedostatka sredstava.

Govoreći o dosadašnjim postignućima Udruge predsjednica Knežević istaknula je kako se trenutno provodi uz projekt "Osobnog asistenta", provodi i drugi hrvatski projekt "Mreža za brda i otoke" koji je preventivno-edukacijski s namjerom upoznavanja djece osnovnih škola Gorskog kotara, Istre te Dalmacije (otoka Hvara, Korčule, Lastova) s mogućnošću nastanka spinalne ozljede, a njihove se lokalne zajednice senzibiliziralo za probleme osoba s ozljedom kralježničke moždine.

Zatim tu je i IPA IV projekt "Yes, I can" zahvaljujući kojemu je 9 paraplegičara i tetraplegičara dobilo vozačke dozvole za vozi-



Skupština je protekla organizirano i po planu



Ovom prigodom izabran je Upravni odbor baš kao i Nadzorni odbor

la B kategorije dok je dvoje odradilo tzv. kondicijsku vožnju. Također, dvoje je završilo tečaj web dizajna, pet ih je dobilo diplome EBCL-a (poslovnih kompetencija), njih 12 završilo je tečajeve engleskog, njemačkog, talijanskog i španjolskog jezika. Naposljetku čak je 9 osoba koje žive s posljedicama ozljede kralježničke moždine steklo diplomu socijalnih vještina. U sklopu projekta "Yes, I can" upoznali su poslodavce koji s zainteresirani za njihovo zapošljavanje, dvoje je počelo aktivno volontirati, jedna osoba hono-

rarno raditi, a moguća su i druga zapošljavanja i to u dogledno vrijeme. Tu je i rad na Glasilu HUPT-a koje izlazi dva puta godišnje.

Istodobno, pojašnjavajući svoj program te buduće korake, predsjednica Knežević pojasnila je kako je rad Udruge uvijek usmjeren prema članovima (lokalno i globalno), zatim javnosti (globalno) te na kraju prema državnoj razini (lokalno i globalno). Predsjednica se osvrnula i na projekt "Peer counsellinga" koji HUPT provodi zajedno sa SOZ-om u Varaždinskim toplicama. "Peer counselling" je u međuvremenu prepoznat od strane nadležnih u Varaždinskim toplicama, na dobrobit novoozlijeđenih, te ih peer counselleri jednom mjesečno obilaze i pomažu u njihovoj prilagodbi na život sa spinalnom ozljedom.

I na kraju, Manda Knežević rekla je kako se trenutno radi na osiguravanju tzv. „hladnog“ pogona, pokušava se postići stalno zapošljavanje barem jedne osobe za potrebe Udruge, dok će njezin cilj biti to isto osigurati i za sve udruge članice Saveza.



Od Prilepa do Londona



Živi primjer svojih ideala - maratonac OSI.

Naoružan dobrom voljom, snagom, zaraznim osmijehom i pobjedničkim mentalitetom, još je samo trebao podmazati rotacijske elemente te zglobove svojih kolica, i 47-godišnji makedonski pustolov Mile Stojkoski krenuo je k ostvarenju novog osebujnog podviga. Prije nego što je nanovo zajahao svog "Bukefala", nešto mirnoljubivijem i mirnijem Aleksandru naših dana prethodila je minuciozna računalna razrada rute od Prilepa pa kroz teritorij 13 zemalja sve do Londona, ukupne duljine 3500 kilometara. Stojkoski se iz rodnog grada otišao 15. svibnja i do grada domaćina XXX. olimpijskih igara modernog doba, do srca Ujedinjenog Kraljevstva planira stići na dan svečanog otvaranja Igrara 27. srpnja, a pomalo se šapuće kako nije isključeno da bude jedan

od posljednjih lučonoša prije poljupca plamena iz antičke Olimpije i platforme na novom londonskom Olimpijskom stadionu. Windsorima nije stran, čemu svjedoči i podatak da je šefica kuće Elizabeta II. (koja će pozdraviti svijet i otvoriti Igre) u Skopje poslala Princa Michaela od Kenta kako bi se upoznao s velikim makedonskim sportašem čija ostvarenja ostavljaju bez daha.

Stojkoski je na put krenuo ručno pokrećući posve obična kolica namijenjena osobama s invaliditetom, a ne nekakav supermoćni stroj lakih i čvrstih legura s kuglagerima od tekućih kristala. Napreduje tempom od 50 do 70 kilometara na dan, ali mu se već "potkrao" izuzetak 6. svibnja, kad je 101 kilometar od Brescie do Monze odgurao u jednom danu i time postavio novi svjetski rekord. Velik ispit volje, upornosti i spartanske fokusiranosti je, prirodno i logično, također i ogroman logistički zadatak jer je valjalo srediti sve do najsitnijeg detalja kako bi se rizik ugroženosti Makedončeve odiseje sveo na razinu zanemarive statističke pogreške. Važan je bio pravi pristup i odluka da se jakom kampanjom najavi dolazak u svaku sredinu gdje će zagaziti kolica svjetskog putnika iz Prilepa i njegove tročlane stalne suputničke družbe. Tako su im npr. u Zagrebu utočište, okrpjenu i motoriziranu pratnju osigurali motociklisti iz nekoliko domaćih motociklističkih klubova.



Mile Stojkoski svratio je do Zagreba.

Mile Stojkoski je žilavi otpor lošoj životnoj sreći i strašnoj nevolji počeo pružati tek nekoliko godina nakon prometne nesreće u kojoj ga je 8. rujna 1996. na njegovu



Motociklisti su pratili ovog maratonca kroz Hrvatsku.

skuteru pokupio neoprezni vozač automobila. I sam Mile priznaje da je činjenica doživotne paraplegije i podatak da više nikad ne će ustati na svoje noge bila dubok devastirajući šok i prodoran emocionalni slom. Ne samo za njega, tada ambicioznog diplomiranog ekonomista na početku

30-ih, već i za obitelj, prijatelje, poznanike... No, čim je iz vlastitih rezervoara iskopao neku novu energiju, najurio defetizam iz uma i duha, porazio i nokautirao demone, počeo je sa stolnim tenisom, streljaštvom, gimnastikom, plivanjem, sa svime čime bi se pretvorio u hiperaktivnog sportaša. Kad je sam sa sobom riješio sve dubioze u pogledu novih ograničavajućih okolnosti, pomoću sporta je gradio i snažan aktivistički karakter pa je Mile danas jak i nezaobilazan sudionik ne samo makedonske javne scene. Neuništiv u nastojanjima da osobe s invaliditetom steknu punu ravnopravnost u suvremenoj civilizaciji, nesputan je u svakoj aktivnosti. Ali, nije posrijedi neko mrzovoljno zanovijetalo i sitni žicar, već čovjek čiji motivacijski govori snažno djeluju na kompletnu OSI zajednicu. Izgradio se u slikovitu verziju "life coacha" kojega strašno smeta kad ljudi lakonski potpisuju kapitulaciju ne sagledavajući da život nije gotov, već ga treba malo preurediti i uživati u svakoj sekundi u kojoj je moguće. Za njega resocijalizacija i novi život nemaju alternativu.



Susret s Mandom Knežević na Trgu bana Jelačića u Zagrebu.

"Ljudi često znaju pasti u teške depresije, preuzme ih taj negativizam, brzopotezno se predaju, tonu dok voda ne dođe preko grla. Nema potrebe za takvim razmišljanjima, već se s problemima treba suočiti sa što više smionosti i vedrine. Nije to lak korak, ali nije ni nemoguć."

Takvu poruku Mile emitira i pri aktualnom pohodu od Vardara do Temze, a takav je kontekst sveudiljne poruke bio i od samih početaka njegove ultra-

maratonske karijere. Išao je 2004. od Prilepa do Atene na otvaranje Igara i 704 kilometra odvezao za 20 dana, a četiri godine kasnije krenuo je i na 15.300 kilometara dugo putovanje od Prilepa do Pekinga. To je jedina nekompletirana misija ovog uzornog borca koja je zapela na granici Sirije i Jordana. Nakon 2300 prijeđenih kilometara, zbog pucanja budžeta i komplikacija s vizom nije se moglo dalje. Najveća potpora mu je kod kuće, kći Biljana i supruga Žaklina najveći su navijači. Go, Mile, go.

Socijalno poduzetništvo

Ova novo-stara ideja tek unatrag nekoliko godina počinje polako izlaziti na svjetlo dana. Privlačnost socijalnog poduzetništva zasigurno leži u širem



Pravedna trgovina je odavno stvarnost

društvenom kontekstu današnjice. Jednostavnije rečeno, u našoj krutoj i oskudnoj svakodnevici. Pojava globalnih problema poput siromaštva, nezaposlenosti, otuđenosti, neadekvatnih zdravstvenih uvjeta i sl., zastrašuje. S njima se bore javne institucije i vlade država širom svijeta. Također, u samoj priči o socijalnim poduzetnicima postoji nešto što je samo po sebi neodoljivo. Socijalno poduzetništvo ukazuje na važnost poticanja društvenih promjena.



Berači kave dobivaju pristojnu plaću zahvaljujući socijalnom poduzetništvu

Socijalno ili profitno poduzetništvo?

Što čini razliku između socijalnog i profitnog poduzetništva? Je li glavna motivacija u motivima poduzetnika? Ideja o tome da profitne poduzetnike pokreće novac, a socijalne altruizam možda nekima znači i razliku između ta dva koncepta poduzetništva. No, je li ta ideja sasvim točna? Poduzetnike rijetko pokreće financijska dobit. Oni su motivirani prilikom koja im se ukaže, imaju svoju viziju koju žele ostvariti i bez iznimke, većini poduzetnika vrije-



Dobra ideja pokreće društvena rješenja

me i trud uloženi u svoj pothvat nikad se ne vrati. Bitna razlika leži u samom pothvatu. Socijalni poduzetnik ne očekuje i ne stvara financijsku dobit za sebe, njegov cilj je u vrijednostima koje rezultiraju pothvatom, a odražavaju se na dio zajednice ili društvo u cjelini.

Ne postoji jasna definicija o tome što je zapravo socijalno poduzetništvo. Neki o socijalnom poduzetništvu govore u okviru prakse u kojoj neprofitne orga-



Radnici na farmama banana također su dio Fairtradea

nizacije obavljaju profitne djelatnosti. Drugi time opisuju bilo kakvo djelovanje neprofitne organizacije, a treći misle u kontekstu poslovnog sektora koji integrira prakse društveno odgovornog poslovanja. Bitno je naglasiti da se i socijalnim poduzetništvom može ostvariti profit, a ono što je glavna razlika u socijalnom od profitnog poduzetništva je društvena dobrobit.

Banka za siromašne

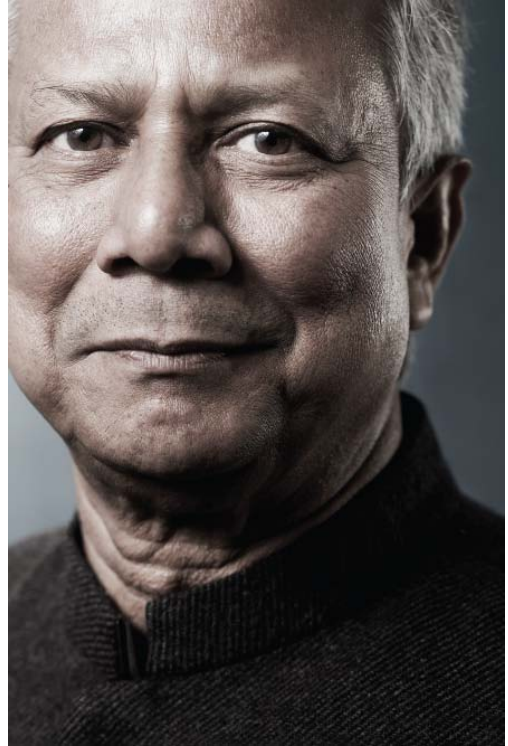
Muhammad Yunus otac je mikrokreditiranja i klasičan primjer socijalnog poduzetništva. On je 1976. u Bangladešu osnovao Grameen banku, čija je



Dobrobit za zajednicu važan je pokretač

osnovna misija bila ohrabrivanje najsiromašnijih ljudi na svijetu da se izvuku iz začaranog kruga siromaštva. Pružili

su im pristup financijskim uslugama i informacijama. Dokazao je da su siromašni izuzetno kreditno sposobni i to tako da je posudio 27 dolara iz svog džepa četrdeset i dvjema ženama iz sela Jobra. Žene su vratile sav dug. One su i s tako malim kapitalom uspješno



Osnivač banke siromašnih- Muhammad Yunus

investirale u svoje kapacitete i ostvarile prihode. Žene su mogle posuđenim novcem kupiti šivaće mašine i njima zaraditi dovoljno novca da vrate kredite, školuju djecu i uzdignu se iz bijede siromaštva. Banka je poslovala od naplate kamata na izdane kredite, a kapital bi investirala u druge kojima je bila potrebna pomoć. U ovaj je pothvat Yunus unio hrabrost, snagu, inspiraciju i kreativnost te dokazao njegovu održivost, i to kroz globalnu mrežu organizacija koje su ponavljale ili prilagodile njegov

model u drugim zemljama. On je time učvrstio mikrokreditiranje kao gospodarsku granu. I nakon dobivanja Nobelove nagrade za mir, Yunus novac od nagrade, 1,4 milijuna američkih dolara, namjerava utrošiti na izgradnju novih očnih klinika za siromašne u Bangladešu. Tim pothvatom želi aktivno utjecati na poboljšanje zdravstvenih uvjeta u svojoj zemlji.

Farmaceutska korporacija za siromašne

Ideja farmaceutkinje Victorie Hale razvila se iz frustracije zbog dominacije velikih korporacija u farmaceutskoj industriji. Velike kompanije, iako imaju patente za lijekove koji liječe velik broj zaraznih bolesti, ostavile su ih po strani, štoviše, nisu ih dalje niti razvijale ili proizvodno usavršavale. Pogađate razlog, zar ne? Dakako, jer si ih siromašna populacija, kojoj ti lijekovi trebaju, ne može priuštiti. Farmaceutska industrija



Lush proizvod s markicom Fairtradea

najviše ulaže u proizvodnju i trgovanje lijekovima za bolesti bogatih, onih koji ih mogu i platiti. Hale je u toj neravnoteži uvidjela priliku te je osnovala Institute for OneWorld Health, prvu neprofitnu farmaceutsku tvrtku. Dr. Hale

ju je osnovala 2000. te je njezina kompanija razvila novi lijek za leišmanijazu (leishmaniasis), lansirala novi pristup liječenju dijareje i razvila platformu za smanjivanje cijene lijekova za malariju za više od deset puta. Misija im je osigurati lijekove za suzbijanje zaraznih bolesti, onima kojima su potrebni, bez obzira na njihove financijske mogućnosti.

Što je sve socijalno poduzetništvo?

Među samofinancirajuće djelatnosti socijalnog poduzetništva spadaju honorari za usluge – to su usluge koje neprofitna organizacija naplaćuje drugim organizacijama ili pojedincima (one proizlaze iz već postojećih vještina i znanja zaposlenika ili volontera). Baš kao i članarine – pristojba koja se prikuplja od članova udruge u zamjenu za neki proizvod, uslugu ili drugu korist. Moguće je biti socijalni poduzetnik ukoliko prodajete proizvode koje su pak proizveli korisnici udruge, preprodajom doniranih proizvoda ili proizvodnjom i prodajom novih proizvoda (upitna je profitabilnost ove vrste djelatnosti, budući je teško nadoknaditi materijal i troškove rada). Dobar izvor



© iStockphoto.com / Photo: 0000970 Credit: Fotografo media / Christof Knickhard media. Caption: Teeplückerin bei der Ernte / Farmerne na plucker. Top-vesting tea

Beračica čaja na socijalno poduzetničkom imanju



Socijalno poduzetništvo širi se svijetom zarade su i prihodi od patenata, licenci, naknada za intelektualno vlasništvo (ponekad riskantno za ugled neprofitne organizacije, ali može biti jako unosno). Može to biti i iznajmljivanje nekretnina, prostora, opreme te naposljetku investicije – prihod od dividendi od aktivnih ili pasivnih ulaganja (višak prihoda i rezervi u neprofitnim organizacijama je rijedak, no neke kratkoročno ulažu programska sredstva koja trenutno ne koriste).

Fair trade ili kako prodati i kupiti po poštenoj cijeni?

'Fair trade' je organizirani socijalni pokret koji, između ostaloga, promovira tržišno utemeljen pristup koji nastoji pomoći proizvođačima zemalja u raz-



Rukotvorine-loptice s Ekvadora

zvoju, da stvore bolje uvjete prodaje i promoviraju održivi razvoj. Zagovara

plaćanje više cijene izvoznicima, baš kao i više društvene i okolišne standarde. Bavi se izvozom iz zemalja u razvoju u razvijene zemlje, prije svega rukotvorina, kave, kakaovca, šećera, čaja, banana, meda, pamuka, vina, svježeg voća, čokolade, cvijeća i zlata. 'Fair trade' je povezan s pokretom za pravednu trgo-



Ovaj znak na proizvodima jamči pošten odnos prema proizvođačima

vinu koji zagovara pravedne odnose u tom sektoru. U 2008. godini proizvođači s certifikatom „Fair trade International“ zaradili su oko 4,98 milijuna američkih dolara (3,4 milijuna funti) širom svijeta, te bilježe porast od 22 posto godišnje. Također, čak 7,5 milijuna proizvođača i njihovih obitelji živjelo je od toga. 'Fair trade' je nadrastao puki tržišni okvir, posebice u Velikoj Britaniji gdje je 500 Fair trade gradova, 118 Fair trade sveučilišta, preko 6000 Fair trade crkava i preko 4000 škola registriranih s Fair trade školskom shemom.

Ashoka-zaraza je krenula preko bare



Ashoka-podupire saocijalno poduzetništvo u cijelom svijetu

Američku fondaciju ASHOKA osnovao je 1980. Bill Drayton osmisivši program podupiranja razvoja socijalnog poduzetništva. Danas je to vodeća organizacija zaslužna za brojne promjene u društvu. Civilni je sektor zahvaljujući ovakvim poduhvatima doživio porast, baš kao i poslovni. Odlučivši da društvene potrebe više ne prepuštaju vlada ili poslovnom sektoru, socijalni poduzetnici stvaraju inovativna rješenja, stvarajući izvanredne rezultate i unaprjeđujući živote milijuna ljudi. Danas Ashoka ima 2000 socijalnih poduzetnika u 60 zemalja na 5 kontinenata.

Martina Jakopović



Tri zlatna pravila socijalnog poduzetništva:

- etičnost je jednako važna kao i sama proizvodnja dobara i usluga, narodski rečeno proizvodnja da - nemoral ne;
- jasno određena socijalna svrha i utjecaj na društvo; opće dobro je na prvom mjestu;
- obavezna demokratizacija vlasništva, menadžment i upravljanje prenosi kontrolu svojih ljudskih, socijalnih i finansijskih kapaciteta svojim primarnim dionicima (proizvođači, zaposlenici, kupci i korisnici usluga); rekli bismo svi smo nadležni i dijelimo dobit;

Smanjimo rizik bakterijskih i ostalih
infekcija urinarnog trakta

Smanjimo rizik urinarnih
komplikacija i sekundarnih stenoza

Pojednostavnimo proces
samokateterizacije



Lentismed

Unaprijedimo život!

Lentismed d.o.o.
Bulvanova 22
10000 Zagreb
Hrvatska

01/558 4259
www.lentismed.com
lentismed@lentismed.com

Jesi li za grob ili job?

Evo kviza ako te zanima kolika je tvoja radna motivacija, ali i znanje o mogućnostima koje tržište rada pruža.



1. Koliko ti se da raditi?

- a) tako-tako
- b) baš mi se da
- c) pa gle...

2. Na koje se adrese možete obratiti ako želite raditi i ostvariti poticaje za zapošljavanje, a osoba ste s paraplegijom i tetraplegijom?

- a) Pravobraniteljice za OSI
- b) Fonda za profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom
- c) Hrvatskog zavoda za zapošljavanje

3. Osoba s ozljedom kralježničke moždine ima pravo na poticaj za samozapošljavanje ako:

- a) se želi oženiti/udati
- b) želi osnovati obrt ili djelatnost slobodnog zanimanja
- c) se želi pridružiti frendovima na piću

4. U kojim intervalima se isplaćuju redovni mjesečni doprinosi Fonda za profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom?

- a) svakog mjeseca
- b) jednom godišnje
- c) svaka tri mjeseca





**5. Osoba s invaliditetom za-
sniva radni odnos sklapan-
jem:**

- a) ugovora o radu
- b) ugovora o međudržavnoj suradnji
- c) ugovora o najmu stana

**6. Potiče li Hrvatski zavod za
zapošljavanje zapošljava-
nje OSI?**

- a) naravno, ako su u mirovini
- b) ne
- c) da, ako su prijavljeni na HZZ-u barem jedan dan

**7. Poslodavac, da bi ostvario pravo na poticaj za novo zapošljavanje
osoba s invaliditetom, mora imati u godini koja prethodi podnošenju
zahtjeva:**

- a) ukupan prihod veći od 260.000.000,00 kuna i prosječan broj radnika veći od 250
- b) ukupan prihod od 350.000.000,00 kuna i prosječan broj radnika veći od 350
- c) ukupan prihod od 750.000.000,00 kuna i prosječan broj radnika veći od 500

**8. Zahtjeve za poticaje Fondu za profesionalnu rehabilitaciju i zapošlja-
vanje osoba s invaliditetom mogu podnijeti:**

- a) osoba s invaliditetom koja želi pokrenuti vlastiti posao
- b) poslodavac koji je u stečaju
- c) poslodavac željan lake zarade

**9. Može li se osoba s paraplegijom
ili tetraplegijom samozaposliti u
sklopu djelatnosti poljoprivrede i
šumarstva?**

- a) da, ako nije starija od 26 godina
- b) da, ako je žena iznad 41. godine sta-
rosti
- c) da ako je osnivač OSI (jedna ili više
osoba)



10. Osnovica za obračun naknade smanjenog radnog učinka, sufinanciranja troškova osobnog asistenta, prilagodbe radnog mjesta, prilagodbe uvjeta rada te sufinanciranje troškova radnog terapeuta iznosi:

- a) 2.143,96 kuna
- b) 2.171,68 kuna
- c) 10.111,12 kuna

11. Na koje se adrese možete obratiti ako želite ostvariti poticaj za obrazovanje, a osoba ste s paraplegijom i tetraplegijom?

- a) Fonda za branitelje
- b) Ministarstva kulture i obrazovanja
- c) Fonda za profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom

12. Osoba s ozljedom kralježničke moždine koja se samozapošljava može mjesečno ostvariti sredstava iz poticaja i do:

- a) 7.000,00 kuna
- b) najmanje nekoliko milijuna kuna
- c) najviše 3. 609, 82 kune



Tablica za bodovanje odgovora:

| | | | | | | | |
|-----------|------|------|------|------------|------|------|------|
| 1. | a) 1 | b) 0 | c) 0 | 7. | a) 1 | b) 0 | c) 0 |
| 2. | a) 0 | b) 1 | c) 1 | 8. | a) 1 | b) 0 | c) 0 |
| 3. | a) 0 | b) 1 | c) 0 | 9. | a) 0 | b) 0 | c) 1 |
| 4. | a) 0 | b) 0 | c) 1 | 10. | a) 1 | b) 2 | c) 0 |
| 5. | a) 1 | b) 0 | c) 0 | 11. | a) 1 | b) 0 | c) 2 |
| 6. | a) 0 | b) 0 | c) 1 | 12. | a) 1 | b) 0 | c) 2 |



Bodovi

Od 0 do 7 bodova

Fakat si ljenčina, zar misliš da kune nosi zlatna ribica koja ispunjava tri želje? Ili rastu na čarobnom kuna-drvetu? Pa baš i nije tako! I ti možeš biti dio radno aktivne populacije tim više uza sve te poticaje koji se nude poslodavcima za OSI.



Od 7 do 10 bodova

Tebi posao niti smrdi niti miriše. Baš si srednja žalost. Važeš sve prednosti i mane pa tako i zapošljavanja. Nitko ne očekuje od tebe da radiš odmah za stalno negdje. Možda bi ispočetka dobar prvi korak bio volontiranje na poslu koji ti se sviđa....



Od 10 do 19 bodova

Što reći? Tebi je raditi isto kao i vodu piti. Volontiranje ti nije strano baš kao i honorarni rad. Za zapošljavanje bi želio/željela iskoristiti državne poticaje, što bi se sviđelo i tvom poslodavcu. Zašto ne? Neka ti ovo bude prvi korak.



Zašto volontiram?

Ime i prezime:

Davor Krog

Dob:

37 godina

Horoskopski znak:

vodenjak

Ljubavni status:

neoženjen, između dvije veze

Stož volontiranja:

7 godina



Na kojim poslovima volontiram?

Volontiram uglavnom kao sistemski administrator, održavam računala i pomažem u izradi web stranica, ali uskačem i u sve ostale poslove u kojima mogu pomoći.

Zašto zapravo volontiram?

Osjećam se ispunjenije kada znam da mogu pomoći drugima u ostvarivanju njihovih ciljeva, pa makar to bile i sitnice. Svaku pomoć koju mogu pružiti nekome bilo u vidu savjeta, druženja ili nekog posla kojeg mogu odraditi pruža mi osjećaj da doprinosim nesebično boljitku zajednice u kojoj živim, a to me stvarno usređuje. Između ostalog uživam i u druženju s članovima udruge i u sklapanju novih prijateljstava.

Kada sam počeo volontirati?

Oduvijek sam bio pri ruci drugima i to me nekako ispunjavalo. Nakon što sam u prometnoj nesreći ostao djelomično paraliziran učlanio sam se u HUPT. Zbog objektivnih razloga (nisam bio mobilan) nisam se mogao odmah uključiti u rad udruge iako sam to želio. Kada sam nabavio prvi automobil koji mi je omogućio mobilnost, odlučio sam se na neki način aktivnije uključiti u rad HUPT-a i na taj se način barem malo odužiti za sve ono što su učinili za nas članove. Također mi je želja bila pomoći i drugim članovima u poboljšanju njihove kvalitete života i općenito učiniti nešto za boljitak zajednice u kojoj živim.

Na kojim se sve poslovima može volontirati?

- pomažući izravno osobama s tetraplegijom ili paraplegijom
- prevođenjem
- pisanjem novinskih članaka
- davanjem stručnih znanja iz društvenih, humanističkih i tehničkih znanosti
- pomažući u uredu i pri pojedinih akcijama



Želim i spreman sam dio svoga vremena, znanja i vještina darovati osobama sa spinalnom ozljedom!

| | |
|--------------------------------------|--|
| Formular prijave za volontiranje | |
| Ime i prezime: | |
| Adresa: | |
| Zanima me volontiranje na poslovima: | |
| Dosadašnje radno iskustvo: | |

Popuni i izreži te nam pošalji na adresu HUPT-a, V. Varićaka 20, 10 000 Zagreb, ako se želiš pridružiti našim volonterima, javi se na telefon: 01/38 31 195, ili e-mail:hupt@hupt.hr.

ottobock.



Quality for life

AVANTGARDE 3

Prilagodljiva kolica za aktivne korisnike.

Ti biraš.



Otto Bock Adria d.o.o.

Dr. F. Tudmana 14 · 10 431 Sv. Nedelja · T 01 3361 544 · F 01 3365 986 · e-mail ottobockadria@ottobock.hr · www.ottobock.hr