

GLASNIK HUPT-a

PROSINAC 2012.



HRVATSKA UDRUGA PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA



Oni su se usudili

Budućnost po mjeri
čovjeka

Tko su naši paraolimpijci?

LentisKat

hidrofilni urinski kateter
za jednokratnu intermitentnu kateterizaciju



CE 0123

Jednostavan za korištenje

LentisKat hidrofilni kateter je spreman za upotrebu za samo 30 sekundi i jednostavno se uvodi. Osim toga, dizajn njegova pakiranja omogućava lako raspakiranje i korištenje.

Nije potreban vanjski izvor čiste vode

Vrećica sa sterilnom vodom se nalazi u samom pakiranju, a aktivira se laganim pritiskom što Lentiskat čini već spremnim za primjenu.

Olakšano uvođenje

Površinski, hidrofilni, sloj LentisKata veže se s vodom te on postaje vrlo sklizak s malim dinamičkim indeksom trenja. Ta značajka osobito je važna kod uvođenja i uklanjanja katetra jer omogućava lakši i sigurniji proces kateterizacije smanjujući rizik od ozljede mokraćovoda.

Povećani higijenski uvjeti procesa kateterizacije

Obzirom na navike korisnika i uvjete u kojima se nalazi u trenutku procesa kateterizacije dizajn Lentiskata omogućava dva načina uvođenja bez izravnog dodira površine katetera, ugrađenom vodilicom ili otvaranjem pakiranja s donje strane.

Siguran za zdravlje

Lentiskat ne sadrži agresivne i toksične estere ftalatne kiseline kao omekšivače plastike što ga čini posebno sigurnim za dugoročno očuvanje zdravlja korisnika.

Glatki otvori u vrhu katetera

Otvori za odvod mokraće u vrhu LentisKata proizvode se ultrazvučnom metodom kako bi se osigurala maksimalna glatkoća te kako bi se što više smanjio osjećaj nelagode.

Pružaju osjećaj ugone

LentisKat je proizveden iz visokokvalitetnog medicinskog termo osjetljivog polivinil-klorida te se njegova tvrdoća može prilagoditi prema potrebama korisnika. Dovoljno je čvrst za lako uvođenje, a istodobno je dovoljno elastičan kako bi se spriječile ozljede i nelagoda.

KAZALO

- 7 Spinalni centar - mit ili stvarnost?!
- 11 Tko su naši paraolimpijci?
- 16 Milka Milinković izbliza
- 18 Otjerajte zimu ovim nevjerojatno dobrim napitcima
- 
- 22 Iz dana u dan
- 24 New York - najpristupačniji grad na svijetu
- 27 Oni su se usudili
- 30 Jedna od najljepših pristupačnih kuća svih vremena postaje muzej
- 33 Udruge u procijepu
- 34 Znanjem do zdravlja
- 35 Šest pogrešaka kod invalidskih kolica
- 38 Taj ljudi svijet OSI
- 40 4 cure u kolicima ponovno na malim ekranima
- 42 Postanite dr. Antioksidansa
- 46 Jeste li katastrofičar/katastrofičarka?
- 50 Kako zaraditi u sušna vremena?
- 55 Vodič za preživljavanje strepnji, briga i strahova
- 57 Tko je naj naš strip crtač?
- 
- 58 Jedna sasvim ljetna reportaža
- 60 Budućnost po mjeri čovjeka
- 66 Zašto volontiram?

Impresum

Glasnik HUPT-a

Izdavač: Udruga HUPT, Vladimira Varićaka 20, Zagreb

Glavna urednica: Manda Knežević

Izvršna urednica: Milijana Kastratović

Redakcija: Martina Jakopović, Manda Knežević, Natalija Nikolić,
Janko Ehrlich Zdvořák, Silvana Dragičević, Davor Krog

Marketing: Martina Jakopović, Martina Posavec

Grafička priprema: Davor Krog

Dragi prijatelji,

U predblagdanskom smo ozračju, koje se primijećuje, čini mi se više, u izvanjskom kićenju, a da zapravo u ovo blagdansko vrijeme ulazimo sa strepnjom od neizvjesnosti što će se događati u bliskoj nam budućnosti.

Ovu godinu, između ostaloga, obilježilo je stalno zalaganje za uspostavu financiranja udruga osoba s invaliditetom. Zajednica saveza osoba s invaliditetom (SOIH), Savez slijepih Hrvatske i HUPT zajedno smo pokušavali riješiti pitanje financiranja udruga osoba s invaliditetom. Unatoč tome, danas još uvijek ne znamo što možemo očekivati iduće godine. Ured za udruge napravio je prijedlog Uredbe Vlade RH o kriterijima za utvrđivanje korisnika i načina raspodjele dijela prihoda od igara na sreću. Utvrđeni postotak koji je predložen za financiranje udruga osoba s invaliditetom niti je zakonit niti je pravedan. Dopisi i rasprave, izravne i neizravne kao da nisu ni bile. U ovom slučaju teško da možemo govoriti o partnerstvu institucija sustava i udruga osoba s invaliditetom. Ono je u najmanju ruku - upitno. Pojedine institucije sustava ne odgovaraju na dopise. Osobe s invaliditetom još su uvijek nevidljivi građani, ali to su još uvijek i njihove organizacije.

U medijima često možemo pročitati ili čuti da Hrvatska za osobe s invaliditetom izdvaja najviše u Europi. Tako govore i političari. Ekonomisti i sociolozi također raspravljaju o tome, a priključuju se i građani i u nedoumici se pitaju: „što to hoće osobe s invaliditetom i njihove organizacije kada se toliko za njih izdvaja“. Ove su informacije površne. Jesmo li ikada čuli analizu toga i objašnjenja čemu je to tako. Kako se to računa izdvajanje za osobe s invaliditetom. Ovlaš se spomenu sve one invalidske mirovine s kojima se je rješavalo pitanje otkaza, čekanja i rješavanje radnika sa invalidskim mirovinama. Ali, zar smo mi osobe s invaliditetom krive što su mnoge osobe koje su prisilno prestajale raditi na razne načine rješavale svoj status pa tako i prečesto nuđenjem i dobivanjem invalidske mirovine? Inače, kada gledamo iznose socijalnih prava i cijenu usluga koju osobe mogu ostvariti, npr. za doplatak za pomoć i njegu, invalidninu i sl. onda su osobe s invaliditetom sigurno među najnižim naknadama i u regiji.

Ove godine, kao i prethodnih bavili smo se i zalaganjem za kakvo takovo poboljšanje zdravstvene skrbi i rehabilitacije osoba sa spinalnim ozljedama. Pogotovo se to odnosi na pitanje rješavanja komplikacija s urogenim mjehurom i liječenja deku-bitusa. Budući naš invaliditet podrazumijeva poremećaj funkcioniranja tijela ispod mjesta ozljede, problemi u liječenju su primjetni i frustrirajući. Na putu smo prepoznatljivosti urologa u regionalnim središtima u Hrvatskoj, ali problemi liječenja dekubitusa i prevencije vrlo su upitni.

Pomagala ortopedska i ona za prevladavanje inkontinencije stalno su u fokusu našeg angažmana, kao i građevinske barijere kako one u našem osobom okruženju, tako i one u zajednici. Malo više, ove smo godine ukazivali na građevinske barijere u obrazovnim i kulturnim institucijama i u objektima turističke ponude.

U ovoj smo godini završili projekt „Mreža za brda i otoke“, IPA IV projekt „Da, ja to mogu“, a pri završetku je Edukativno informativni projekt Znanjem do zdravlja. Tijekom godine kontinuirano se radilo na projektu Osobna asistencija za osobe s najtežim invaliditetom i zajedno sa Spinalnim ozljedama Zagreb na peer counsellingu/podrška novonastalim osobama koje su doživjele ozljedu kralježnične moždine u Specijalnoj bolnici za rehabilitaciju u Varaždinskim Toplicama, u prostorima udruga ili u domovima naših članova.

Unatoč svemu, uspjeli smo izdati ljetno Glasilo HUPT, a evo i zimsko. Zahvaljujući volonterskom angažmanu pojedinaca članova i suradnika (osobe koje su privremeno radile na projektima te razumiju neimaštinu), donekle još održavamo dostignutu razinu kvalitete rada. Ako nedostaje novca ne nedostaje posla!

Ove godine pokrenuta je izrada novog Zakona o profesionalnoj rehabilitaciji i zapošljavanju osoba s invaliditetom. Najavljeno je da će nacrt biti postavljen na internetske stranice Ministarstva rada i mirovinskog sustava: www.mrms.hr. Uključite se u on line javnu raspravu svi koji mislite da imate što reći i koji možete dati svoj doprinos da zakon bude bolji.

Ubrzo se očekuje i (nećete vjerovati treći zakon u dvije godine !) Nacrt novog Zakona o socijalnoj skrbi. Također je najavljeno da će biti za javnu raspravu objavljen na internetskim stranicama Ministarstva socijalne politike i mladih: www.mspm.hr. Uključimo se. Taj Zakon regulira većinu socijalnih prava osoba s invaliditetom i sigurno ćemo imati što za reći.

Dok ovo pišem Ministarstvo socijalne politike i mladih pokrenulo je internetsku raspravu: Kriteriji za dodjelu institucionalnih podrški za djelovanje i razvoj udruga osoba s invaliditetom i nacionalnih saveza udruga osoba s invaliditetom. Vjerujem da će se udruge aktivno uključiti u ovu raspravu koja će trajati do 27. prosinca 2012. godine.

Interesantno je pročitati istraživanja „Istraživanje stavova članova predstavničkih tijela o političkim dimenzijama invaliditeta i uključivanju osoba s različitim vrstama oštećenja u politički život“ koje su proveli neovisni stručnjaci iz akademske zajednice u 2010 godini. Jedan od rezultata tog istraživanja je da kreiranje javnih politika za osobe s invaliditetom nije još uvijek u potpunosti utemeljeno na načelima koja



bi odgovarala modelu ljudskih prava koje je unijela Konvencija. Analizirajući dokumente javne politike i zakone u istraživanju su utvrdili da je u nekim segmentima još uvijek prisutno gledanje na osobe s invaliditetom u smislu medicinskog modela. Pomak prema socijalnom modelu očituje se kroz ciljeve strateških dokumenata da se otklanjaju prepreke u okolini i osigurava podrška.

Pitanja osoba s invaliditetom su pitanja ljudskih prava, a ne pitanja liječenja i davanja socijalne pomoći.

Lijepo je što imamo dosta dobro zakonodavstvo koje se tiče osoba s invaliditetom koje je više-manje pozitivno. Lijepo je znati da smo potpisali, ratificirali i o zakonili Konvenciju o pravima osoba s invaliditetom. Lijepo je što se zakonodavstvo usklađuje sa konvencijom, ali isto tako nije lijepo što provedba zakonskih propisa ne ide potrebnom dinamikom. Nedosljednost provedbe često se opravdava nedostatkom novca. To naprosto u mnogim provedbama - nije istina. Istina je, da je u malo čemu uspostavljen sustav i kako u razvoju svijesti nije dostignuta razina da se uvažava svaki građanin/stanovnik, svaka potreba koja ne mora uvijek biti zadovoljena na isti način.

U ovom trenutku imamo obećanje da će projekt Osobna asistencija za osobe s invaliditetom sigurno ići dalje što nas sve sigurna sam veseli. Isto tako postoje obećanja da se neće dirati prava osoba s invaliditetom. Vjerujem da će tako biti.

S ovim završavam ovo moje obraćanje Vama. Želim Vas veseo Božić i svako dobro u Novoj 2013. godini!

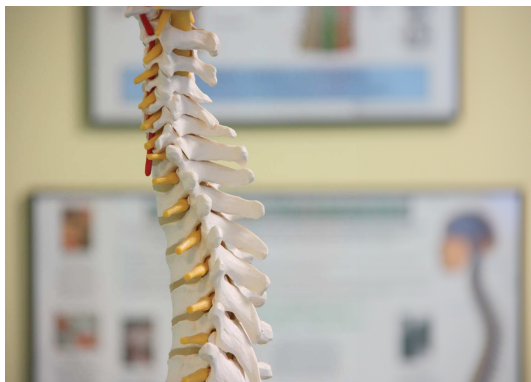
Knutović



**Sretan Božić i uspješnu
2013. godinu žele Vam**

HUPT-ovci

Spinalni centar - mit ili stvarnost?!



Cjeloživotno zbrinjavanje spinalne ozljede najvažnije

Zasigurno svi želimo najbolju moguću njegu za osobe s ozljedom kralježnice koja se uopće može dobiti. Jedino rješenje koje rješava sve potrebe te daje dovoljno dobru logističku potporu osobama s ozljedom kralježnične moždine jest spinalni centar. Pod jednim krovom kirurški tim stručnjaka koji operira novoozlijeđene, bolničko zbrinjavanje te rehabilitacija isprva medicinska, a kasnije profesionalna. Zatim cjeloživotna skrb, kontrolni pregledi i savjetovanja

kod specijalista za ozljedu kralježnične moždine-koji su vrlo dobro upućeni u sve zamke života s posljedicama kralježnične moždine. Zasad ovo je tek san, mit, neostvorena želja osoba sa spinalnom ozljedom, stručnjaka i fizioterapeuta koji se bave paraplegijom i tetraplegijom.

Švicarski centar Nottwil uvijek je najbolji primjer kad se raspravlja o načinu liječenja i zbrinjavanja osoba s paraplegijom i tetraplegijom. Precizni Švicarci pobrojali su prema podacima od prije tri godine svoje kapacitete. Uz šest bolesničkih odjela, 140 kreveta, ambulantu, 3 operacijske dvorane amfiteatra (s prostorom za studente i promatrače operacija) te 10 ICU kreveta potpuno upravljenih električnim upravljačem. Tu je i čitava vojska zaposlenih njih čak 900 do 1000, medicinska skrb po bolesniku po danu iznosi 5,1 sat. Također izraženo u postocima bilježe prema podacima iz 2009. godine 46 posto slučajeva paraplegije te 54 posto tetraplegije od čega je 43 posto posljedica bolesti, a 57 posto posljedica nesreća. Dakako da je sve to moguće jer se rehabilitacija u Nottwilu odvija i financira posebnom načinom, uz osnovno zdravstveno osiguranje tu su i sredstva same fondacije (svaki član sam plaća osiguranje u slučaju spinalne ozljede, zatrebalo mu ili ne) i teško je usporediva sa standardom bilo kojeg drugog rehabilitacijskog centra. Međutim njihov model je ono što bi trebalo slijediti. Standard, nažalost ne možemo.



Specijalisti za ozljedu kralježnične moždine
čimbenik napredka



Švicarski centar u Nottwilu-ideja vodilja

Kako rade Švicarci?

Švicarski stručnjaci primjenjuju koncept ne dijeljena rehabilitacije i cjeloživotne skrbi. Iskustva iz Nottwila pokazuju kako ovakav pristup korisnicima sa traumatskom spinalnom ozljedom smanjuje mogućnost pojava raznih komplikacija, skraćuje vrijeme boravka u bolnici što je na kraju krajeva i jeftinije... Također vrlo su dobri i modeli Austrije i Njemačke, čije rehabilitacije spinalno ozlijeđenih je uveo prim. dr. Jerko Stipičić.

Kako radimo mi?

Medicinska rehabilitacija je u našoj zemlji sasvim zadovoljavajuća. Provodi se brzo, te već unutar nekoliko mjeseci korisnik se upućuje kući. Ipak postoji jedan problem.

Slabije su povezani sustavi unutar same rehabilitacije te se ne zna što je čija uloga. Točnije, medicinsku skrb ne prate druge rehabilitacije. Primjerice, profesionalna rehabilitacija je gotovo sasvim izostala. Što to znači? Profesionalna rehabilitacija podrazumijeva uklapanje u život nakon ozljede. Ako je novoozlijeđeni/na osoba išla u školu otvara se pitanje povratka u školu koji može biti potpuno nemoguć ako škola nije pristupačna za osobe u invalidskim kolicima. Nadalje, nameće se pitanje povratka na radno mjesto ili odlaska u mirovinu. Ukoliko izbor padne na posao hoće li novoozlijeđena osoba sa spinalnom ozljedom moći raditi na „starom“ radnom mjestu ili se ono mora prilagođavati za osobu u invalidskim kolicima?! Problem je što se odgovornost stavlja na zdravstvo, a rehabilitacija je zapravo i socijalna skrb, profesionalna rehabilitacija i zapošljavanje te obrazovanje. Trebalo bi uspostaviti sustav u kojemu bi se utvrdile nadležnosti za financiranje i naravno odgovornost za rezultate rehabilitacije i uključanja.



Istraživanja pokazuju važnost sistematskog pristupa

Zašto je važna cjeloživotna skrb?

Skrb osigurana na cjeloživotnoj bazi po švicarskom modelu pokriva medicinski i psihički invaliditet, psihološki invaliditet, vokacijski invaliditet, socijalne aspekte i komplikacije. Prema tim standardima prva faza rehabilitacije takozvane akutne traume pokriva potpomognuto življenje-assisted living, život kod kuće, uključivanje u društveno-kulturne aktivnosti, rad kao obavezan dio svakodnevnih aktivnosti. Slijedi vokacijska reintegracija koja znači da se novoozlijeđene priprema za ponovno uključivanje na poslu ili školi. Baš kao i što im se nudi ako je potrebno dodatno školovanje-prekvalifikacija. Traženje posla i povratak na rad na posao s povećanom radnom sposobnošću za obavljanje postojećeg posla. Istodobno, medicinski stručnjaci procjenjuju radno mjesto i ocjenjuju njegovu prihvatljivost te daju svoje stručno mišljenje. Sasvim je očito da Švicarci itekako drže do rada kao najboljeg oblika uključivanja svake individue u društvo pa tako i osoba sa paraplegijom i tetraplegijom.



Povratak na posao važan dio rehabilitacije

Istraživanja i pravilan pristup ozljede kralježične moždine

Studija provedena unutar dvije EU zemlje Grčkoj i Švedskoj „Stockholm Solun akutna traumatska spinalna ozljeda” provedena 2010. godine imala je za cilj usporediti rezultate, duljinu boravka na rehabilitaciji, stanja i medicinske komplikacije kod osoba sa ozljedom kralježične moždine godinu dana nakon ozljede. Za potrebe studije praćeno je 75 osoba u Solunu i cijeloj solunskoj regiji u Grčkoj te 42 osobe u Stockholmu i stockholmskoj regiji u Švedskoj. Pri tom je Stockholm slijedio sistematično zbrinjavanje osoba sa ozljedom kralježične moždine dok je Solun primjer nepovezanog nesistematičnog pristupa osobama sa ozljedom kralježične moždine. Rezultati su i više nego dramatični. Značajno bolje rezultate (poput preživljavanja i neurološkog oporavka, funkcionalnih sposobnosti te otpusta kući) pojavljivali su se u Stockholmu. Istodobno, metode



„Upravljanje” spinalnom ozljedom nova dimenzija

upravljanja koje povećavaju smrtnost na duge staze poput primjerice dugotrajne traheostomije te poteškoća s kateterima uretre bili su znatno češći u Solunu. Glavne medicinske komplikacije poput dekubitusa te bakterijemije / seapse bile su znatno češće kod sudionika istraživanja u Solunu. Istraživanje je pokazalo kako

ovi tretmani ozljede kralježične moždine pokazuju značajne razlike u okviru jedne godine od ozljede. Pri čemu se misli prije svega na rezultate i komplikacije zabilježene. Glavna razlika između ove dvije regije solunske i stockholmske bila je postojanje ili ne postojanje sistema zbrinjavanja ozljede kralježične moždine više negoli razlike u dostupnosti metoda suvremene medicine. Točnije, samo korištenje metoda suvremene medicine nije dovoljno da bi se osiguralo odgovarajuće rezultate. Ova studija dala je jasne dokaze hitne primjene sistematičnog zbrinjavanja ljudi sa ozljedom kralježične moždine u Grčkoj.

I na kraju...

Razlozi važnosti ustanovljavanja Spinalnog centra u našoj zemlji nisu samo organizacijske prirode. Zgrada koja pod jednim krovom objedinjuje sve potrebno da bi sistematski zbrinjavalo osobe sa spinalnom ozljedom od stradavanja, do uključivanja u život i cjeloživotne skrbi tek je dio onog što trebamo postići. Najvažnije od svega je razvoj svijesti o mogućnosti „upravljanja“ traumatskom ozljedom kralježične moždine i svim njezinim posljedicama. Činjenica da rehabilitacija i cjeloživotna skrb o osobama sa spinalnom ozljedom idu ruku pod ruku ne samo zbog dobrobiti korisnika već i zato što je to jedini učinkoviti i održiv način pristupa paraplegiji i tetraplegiji unutar kojeg uložena sredstva i vrijeme zaista daju dugotrajan i kvalitetan život osoba sa ozljedom kralježične moždine.



Suradnja za dobrobit osoba sa spinalnom ozljedom - najvažnija

Tko su naši paraolimpijci?



Ime i prezime:	Miroslav Matić
Klub:	Atletski klub SRCE, Rijeka
Rođen:	Sisak, 1967.godine
Sport:	atletika
Dijagnoza:	tetraplegija
Discipline:	disk, čunj (zamjenska sprava za KOPLJE u kategoriji F 51)

1. Koliko se dugo bavite sportom?

Prije sam se bavio sportom kad sam bio mlad u srednjoj školi, borilačkim vještinama. Moj prvi susret sa paraolimpijskim sportom je bio 1997.godine koji mi je otvorio prozore svijeta i puninu života i pokazao da ne postoje granice unatoč ograničenja fizičkog invaliditeta.

2. Kako ste se odlučili za sport i paraolimpizam?

Nisam mogao prihvatiti činjenicu da stalno vegetiram da mi stane život s 20 godina trebalo mi je vremena da se socijalizam i da se osamostalim da budem samostalan. Počeo sam voziti automobil. Danas je mladima puno lakše imaju organiziran prijevoz što šta drugo i doista ih ništa ne priječi da se bave sportom makar kao rekreativci.

3. Koliko nakon nesreće ili nesretnog slučaja vam je trebalo da se odlučite baviti sportom?

Stradao sam u prometnoj nesreći koja se dogodila u mojoj 21. godini života (1988. godine u siječnju). Posljedica nesreće je trajni invaliditet s dijagnozom tetraplegija to znači (noge potpuno nepokretne, a ruke djelomično uz nefunkcioniranje šaka, uz sve ostale popratne pojave koje su ve-

zane za ovu dijagnozu).

Nakon nesreće tijelo mi je bilo nula. Trebalo mi je vremena. Čak su mi nakon godine dana rehabilitacije u bolnici u Kraljevici odlučili ukinuti terapiju. Sestre bi me posjele u invalidska kolica, čak su me morale vezati da ne padnem iz njih. Stavili bi me u hodnik ljudi bi prolazili netko bi pozdravio, a netko ne. Tad sam shvatio da život ide dalje i da se uopće ne obazire na mene. I da se u tu kolo-tečinu svijeta trebam sam uključiti. Ne vrijedi se samosažaljevati, bio sam klinički mrtav i imam visoku ozljede vrata. No, iako je tijelo nemoćno odlučio sam se osloniti na um i duh. Postalo mi je jasno da ima ljudi koji hodaju pa su nemoćniji od mene. Ako se oslanjaš samo na tijelo to je loše. Naučio sam vjerovati u sebe, živjeti bez sumnje. Sumnja poništava sve i uvelike otežava život.

4. Kako je sport općenito utjecao na Vaš život?

Dosada sam bio na Europskim prvenstvima od kojih značajnije rezultate bilježim na onom održanom 2003. godine u Nizozemskoj gdje sam osvojio broncu za bacanje diska te 2012. u Nizozemskoj zlatnu medalju za disk te srebro za bacanje čunja. Na svjetskim prvenstvima imam solidne plasmane poput zlata i srebra na Svjetskim Igrama

2009. godine u Indiji. Dosad sam osvojio 85 medalja različitog sjaja. Sudjelovao sam na tri Paraolimpijade 2004. godine u Ateni (5 mjesto), Pekingu 2008. godine (8 mjesto), te Londonu 2012. godine (7 mjesto). Proglašavan sam sportašem godine (s invaliditetom) grada Rijeke i Primorsko goranske županije više puta, te sportašem godine ispred Hrvatskog atletskog saveza osoba s invaliditetom za 2009. godinu.

5. Vaši planovi za dalje...

Par riječi o mojoj konkurenciji u mojoj kate-

goriji. Sve najbolje, tu su Česi, Britanci, Grci, Slovenci, Srbi i ostali. Moja jedina želja je da su u poretku iza mene.

6. Poruka drugim para i tetraplegičarima...

Sve ovo gore i još mnoge druge radosti koje nosi sport su me ispunile da i ne osjećam koliki mi je invaliditet. Istinski iz prve ruke preporučam bavljenje sportom svim osobama s invaliditetom da bi spoznali koliko je njihov invaliditet u stvari mali.



Ime i prezime:	Gracijano Turčinović
Klub:	Sportsko društvo paraplegičara Pula
Rođen:	23.8.1968.
Sport:	biciklist, handbike kategorija
Dijagnoza:	paraplegija, torokalni 10 kralježak
Discipline:	atletika, biciklizam

1. Koliko se dugo bavite sportom?

Već se petnaestak godina aktivno bavim sportom, atletikom i zadnje vrijeme biciklizmom (hand-bike) i to prvenstveno na maratonskoj dionici (42,195 km).

2. Kako ste se odlučili za sport i paraolimpizam?

Živim u Sv. Petru u Šumi i član sam Sportskog društva Paraplegičara Pula, koje okuplja osobe s invaliditetom s područja Istarske županije koje se kreću pomoću invalidskih kolica, a cilj udruge je rekreativno i aktivno bavljenje paraolimpijskim sportovima te aktivno sudjelovanje na domaćim i inozemnim natjecanjima. Sportovi kojima se bave članovi udruge su: atletika u kolicima, tenis, stolni

tenis, streljaštvo, plivanje, jedrenje te biciklizam odnosno hand-bike.

3. Koliko nakon nesreće ili nesretnog slučaja vam je trebalo da se odlučite baviti sportom?

Još 1985. godine u svojoj 17. godini doživio sam prometnu nesreću sa motorom i od tada se krećem uz pomoć invalidskih kolica. Također, 1997. godine zaposlio sam se u Puris d.d. Pazin na poslovima telefoništa i izrade etiketa.

4. Kako je sport općenito utjecao na Vaš život?

Sudjelovao sam na svim većim natjecanjima širom Europe, svjetskim prvenstvima,

tri puta na Mediteranskim igrama, a najveći mi je uspjeh nastup na Paraolimpijadi u Sidneyu 2000. godine. Državni sam prvak i rekorder u maratonu na 1.500 metara, 800 metara te 400 metara. Sudjelovao sam na velikim natjecanjima maratonima (preko 30 maratona, Berlin, Haidelberg, Padova, Torino, Švicarska). Baš kao i na mediteranskim igrama u Bariu i u Almeriji. Kao biciklist u kategoriji Hendbike bio sam na Svjetskom prvenstvu u Švicarskoj, Svjetskom prvenstvu u Danskoj, imam Državni rekord u maratonu u Padovi 1.18.20 minuta i preko 8 utrka u organizaciji UCI-a, te natjecanje na Paraolimpijadi u Londonu 2012. godine gdje sam postigao 13 mjesto na kronometru.

Jedan sam od najboljih sportaša među osobama s invaliditetom u Istarskoj županiji i Hrvatskoj. Niz godina sam bio biran za najboljeg sportaša u kategoriji osoba s invaliditetom u izboru Saveza sportova Istarske županije. Obaranjem apsolutnog državnog rekorda u maratonu i osvajanjem dva prva mjesta na Europskom kupu u Beogradu, nastupom na Svjetskom pr-

venstvu i skupljenim bodovima na raznim natjecanjima osigurao sam si ulazak u reprezentaciju za nastup na Paraolimpijskim igrama u Londonu.

Da bi se ostvarili ovakvi vrhunski rezultati osim napornog treniranja, natjecanja, nužni su i zdrava prehrana te korištenje dodatka prehrani (vitamini, minerali...) bez kojih nema ni dobrih rezultata, što naravno iziskuje veće financijske troškove.

Moje treninge i sudjelovanje na natjecanju, pomažu Paraolimpijski odbor, Savez sportova Istarske Županije, Savez sportova Grada Pule i Općina Sv. Petar u šumi.

5. Vaši planovi za dalje...

Moji planovi, baviti se i dalje aktivno sportom, u 2013. godini idem na Svjetsko prvenstvo u Kanadu.

6. Poruka drugim para i tetraplegičarima...

Kao sportaš, poruka bi bila da se što više uključite u sport osoba s invaliditetom, da imaju svoj cilj u životu i da ga slijede.

Ime i prezime:	Helena Dretar Karić
Klub:	Stolno teniski klub osoba s invaliditetom Varaždin
Rođena:	1979.godine
Sport:	stolni tenis
Dijagnoza:	paraplegija
Disciplina:	stolni tenis



1. Koliko se dugo bavite sportom?

Prije nesreće, koju sam imala prije 15 godina bavila sam se rukometom. Sport je oduvijek moja velika ljubav.

2. Kako ste se odlučili za sport i paraolimpizam?

Rekreativno sam počela igrati stolni tenis 1998. godine prvi puta sam bila na stolno teniskom turniru 2004. godine u Sloveniji.

Onda sam se odlučila za stolni tenis. Od 2007 se njime profesionalno bavim. Kad sam stradala nisam znala da postoji sport u kolicima. Nakon nesreće imala sam visoku ozljedu, stradali su mi 6 i 7 vratni kralježak. Ruke su se potpno oporavile. Došla sam u toplice ruke sam mogla donekle koristiti, ali ne i prste. Nakon mjesec dana u toplicama, u roku od 6 mjeseci motorika se vratila.

3. Koliko nakon nesreće ili nesretnog slučaja vam je trebalo da se odlučite baviti sportom?

Nakon prvog razdoblja rehabilitacije počela sam više plivati. Prije nesreće sam znala samo „bapski” stil, pa sam tad naučila kraul. Znala sam u to doba preroniti cijeli bazen te naučila disati pod vodom. Na plivanje sam išla tri puta tjedno. U međuvremenu nakon nekih godinu dana bavljenja plivanjem dva sportaša stolnotenisača su počeli dolaziti u Varaždinske Toplice. I tako je počelo. Tad sam prvi puta probala igrati stolni tenis, staviti reket u ruku. Meni je sport do tada bio samo rukomet gdje moraš puno skakati, trčati...

Tu i tamo bi igrala sve rekreativniopo jedanput na mjesec i tako sve do 2004. godine, a tek onda počela ozbiljno.

4. Kako je sport općenito utjecao na Vaš život?

Moj sin Krešimir mi je na prvom mjestu, a odmah poslije njega je sport. Sport, bavljenje sportom mi je jako važno. Cijeli život sam sportašica. Prije pet godina sam se našla na životnom raskršću shvatila sam da imam ambicije u stolnom tenisu i da trebam puno trenirati. S druge strane bila sam zaposlena na jako dobro plaćenom radnom mjestu. I pobjedio je stolni tenis. Od 2007. godine počela sam sudjelovati na većem broju turnira, od 2008. godine počeli su se vidjeti rezultati uloženog truda, a od 2009. godine i medalje. Primjerice, za plasman za

Svjetsko prvenstvo 2010. godine trebala sam biti 18. na svjetskoj listi. Prošle godine pridružila mi se Anđela Mužinić stolnotenisačica iz Splita. Dobar smo tandem; na svim turnirima smo uzele ekipne medalje, prošle godine na šest međunarodnih turnira, ove godine na tri turnira. Prošle godine osvojile smo i brončanu medalju na evropskom prvenstvu.

5. Vaši planovi za dalje...

Treniramo ozbiljno. Primjerice, plasman na Paraolimpijadi ove godine u Londonu nije bio najbolji. Ponajprije zato što smo dobili najtežu moguću skupinu imale smo ozbiljnu konkurenciju što nije isprika, naprosto znamo što nas čeka na slijedećoj paraolimpijadi. Inače, u Londonu nam je bilo prekrasno, bilo je jako puno natjecatelja, gledatelja, volontera koji su nam uvijek bili na raspolaganju...

6. Poruka drugim pararoplegičarima i tetraplegičarima...

Nije mi bilo lako probiti se u stolnom tenisu. Moraš se plasirati da bi išao dalje, no ako čvrsto vjeruješ ako voliš ono što radiš sve je moguće. Inače, Hrvatski paraolimpijski odbor provodi projekt Hrvatski paraolimpijski sportski dan unutar kojeg idemo u osnovne škole. Obično tad igramo s klincima, oni probaju s kolica igrati stolni tenis. Zgodno je kad djeca postavljaju pitanja. Malo ih potaknem, dajem im povoda pričajući kako između ostalim vozim auto, imam sina. Jednom prilikom se klinci nisu mogli načuditi kako mi je pošlo za rukom postati mama. Poruka koju prenosim nije upućena samo osobama s invaliditetom, niti nužno znači da želim nekog nagovarati da se bavi sportom. Baš naprotiv, živim svoj život najbolje što znam, a drugima prepuštam da odluče hoće li iz toga nešto naučiti.

Ime i prezime:	Anđela Mužinić
Klub:	STK Nec, Split
Rođena:	Split
Sport:	stolni tenis
Dijagnoza:	paraplegija, prijelom prsnog kralješka, th6/7/8
Discipline:	pojedinačno i ekipno



1. Koliko se dugo bavite sportom?

Sportom se bavim od 2008. godine profesionalno, a pola godine prije toga počela sam rekreacijski. Dvije godine sam se bavila odbojkom.

2. Kako ste se odlučili za sport i paraolimpizam?

Bila sam pozvana od strane Mije Bakića, da dođem u klub. Odmah mi se ekipa svidjela, prepoznali su u meni talent i tako smo krenuli.

3. Koliko nakon nesreće ili nesretnog slučaja Vam je trebalo da se odlučite baviti sportom?

Prije šest godina, u lipnju sam imala prometnu nesreću, tijekom studenog iste godine sam došla doma s rehabilitacije... i sredinom 2007.godine sam počela trenirati.

4. Kako je sport općenito utjecao na Vaš život?

Sport je moja „zvijezda vodilja“, znači od malih nogu sport mi je na prvom mjestu... I samo njemu mogu zahvaliti što sam postala osoba kakvu ne bi mijenjala... A rezultati

- dvije godine zaredom sam državna prvačkinja, s Helenom Dretar brončana u paru na europskom prvenstvu, prvo mjesto ekipno u Italiji, drugo mjesto ekipno i treće mjesto pojedinačno u Sloveniji. Brno, 2011. i 2012. Igre mladih, prvo mjesto. Priznanje HPO-a za „uspješne mlade sportaše s invaliditetom“. Nagrada European Paralympic Committee: Best of the Best Awards 2012.

5. Vaši planovi za dalje...

U slijedećoj godini planiram obraniti naslov državne prvakinje, plasirati se na svjetsko prvenstvo, a na europskom „uzeti“ medalju... A daljnji planovi bi bili Rio i zasnovati obitelj...

6. Što bi poručili drugim paraplegičarima i tetraplegičarima?

Bitan je uloženi trud, a najvažnija je volja i želja. Borite se, trenirajte, sportski uspjesi će vas motivirati i u privatnom životu... A ako uspijeh i izostane, ostaje ono što je najvažnije – druženje i prijateljstva – znati prihvatiti poraz; kako se boriti za ostvarenje cilja.

Milka Milinković izbliza

Sportašica s devet paraolimpijskih nastupa

Milka Milinković sada članica Atletskog kluba Srce Rijeka dugogodišnja je atletičarka i aktivistica za prava osoba s invaliditetom. Bacanje kugle i koplja te košarka u kolicima (koju je igrala davno davno prije) potpuno su joj promijenili život. Od djevojčice 13 godišnjakinje koja je igrom sudbine morala rasti i razvijati se u invalidskim kolicima do svjetski poznate paraolimpijke put je koji joj je sudbina zapisala. No, ne bi se ponosila svojim uspjesima da u pravo vrijeme i na pravom mjestu nije počela sa sportom, nije okrenula novi list svog života.

Danas iza nje su 43 godine bavljenja sportom u invalidskim kolicima. Ako je pitate što joj sport predstavlja ona će bez razmišljanja reći: - Volim sport i rad u sportu. Sport mi je uljepšao život. Zahvaljujući sportu ojačala sam fizički i psihički, što mi je pak omogućilo da lakše savladavam svakodnevne prepreke u životu. Do sada sam nastupila na 9 paraolimpijskih igara jedina sam paraolimpijka u svijetu sa 9 nastupa. Imam i 8 paraolimpijskih medalja.

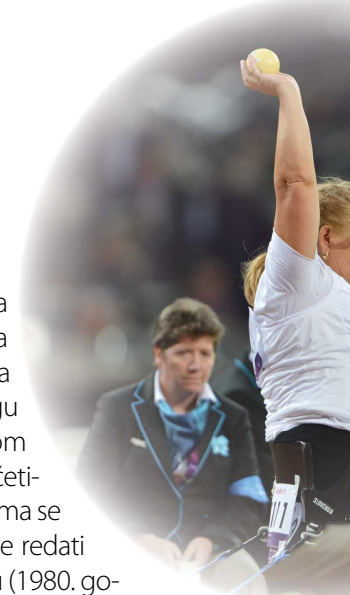
Paraolimpijade...

Prvi puta Milka Milinković nastupila je na Paraolimpijskim igrama 1972.godine u Heidelbergu godine zajedno s Ivicom Pribanićem, od tadašnje četiri medalje osvojene, dvijema se okitila ona. Nastavile su se redati Paraolimpijade u Arhemu (1980. godine), zatim Stoke Mandevilleu (1984. godine), Seoulu (1988. godine), Barceloni (1992. godine), Atlanti (1996. godine), Sydneyu (2000. godine), Pekingu (2008. godine) te Londonu (2012. godine).

-Ništa nije kao osjećaj kad stanete na pobjedničko prijestolje - poručuje Milka Milinković koja je posebno ponosna na svoj svjetski i paraolimpijski rekord bacivši kuglu na 6,05 metara u Seoulu 1988. godine te na prvu paraolimpijsku medalju za Republiku Hrvatsku broncu u bacanju koplja u Barceloni prije dvadeset godina.

Dugačka lista medalja i priznanja

Sveukupno dosad Milka je prikupila 200 medalja među kojima su 2 zlatne, 2 srebrne



Milka Milinković kroz vrijeme

Trogodišnja Milka s obitelji

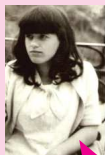


1958



Milka sa svojim tada šestim razredom prije nesreće

Milka dvije godine nakon nesreće



1968

Pripreme za prvu Paraolimpijadu



1970



Milka na rehabilitaciji s 15 godina

Prvi nastup na Paraolimpijadi-u Heidelbergu

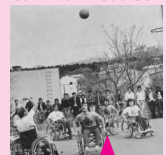


1971



Poslije Paraolimpijade

Košarka s legendom Krešimirom Čosićem



1972



Europsko prvenstvo u Francuskoj - Milka košarkaška reprezentativka

Državno prvenstvo u utrci na 100m



1977



Milka Milinković na Paraolimpijadi



i 4 brončane na paraolimpijskim igrama, te osvojila 16 zlata, 6 srebra i 7 bronci na raznim svjetskim i europskim prvenstvima. Tu su nagrade i priznanja poput nagradegradaRijeke 1976. godine, ordena Danice Hrvatske iz 1993. godine kojom ju je odlikovao predsjednik Republike Hrvatske dr. Franjo Tuđman, zlatne značke Hrvatskog olimpijskog odbora.

Dvije godine kasnije Milka Milinković dobiva Zahvalnicu Hrvatskog olimpijskog odbora te Povelju grada Kraljevice. Usljedila je nagrada Franjo Bučar 1998. godine, sportašem godine proglasio ju je Hrvatski paraolimpijski odbor (2001. godine), nagradu za životno djelo grada Kraljevice dobila je godinu dana kasnije. Tu je i nagrada Hrvatskog paraolimpijskog odbora za dugogodišnji uspješni rad i djelovanje u sportu osoba s invaliditetom.

Najnovija priznanja za rad dodijelili su joj ove godine predsjednik dr. Ivo Josipović odlikovavši je Redom Danice Hrvatske s likom Franje Bučara te grad Kraljevica uručivši joj nagradu za sport grada.

- Najvažnije je da ne odustanemo od sebe... lijepo bi bilo da se osobe s invaliditetom bave sportom normalno u granicama svo-

jih mogućnosti. Svakom sportašu s invaliditetom želim da nastupi na paraolimpijskim igrama-pojašnjava Milka Milinković čije ime krasi jarunsku aleju sportaša VELIKANA HRVATSKOG SPORTA.

Poticanje drugih na bavljenje sportom

Svih četrdeset i više godina Milka Milinković odvaja vrijeme za rad s djecom i mladima. Tako u sklopu projekta Paraolimpijski školski dan paraolimpijci odlaze u škole te približavaju djeci ovu vrstu sporta. Radoznali mališani pitaju baš sve što im padne na pamet primjerice, kako osobe s invaliditetom voze auto ili se premještaju s kolica na krevet. Sve ih zanima... Na što im ova paraolimpijka uvijek rado odgovara.

Deset godina bila je voditeljica invalidskog sporta Društva paraplegičara i tetraplegičara Kraljevica. Tijekom tog razdoblja poticala je druge da se što više bave sportom bez obzira na fizička ograničenja. Mnogi od njih postali su košarkaši ili atletičari reprezentativci što joj je bila velika nagrada za sav njezin uloženi trud. Također, društveni rad Milke Milinković ne prestaje. Ona je aktualna predsjednica Športskog saveza za osobe s invaliditetom grada Rijeke. I naposljetku za svoje daljnje planove samo jednostavno kaže -idem dalje!

no prvenstvo Sloveniji,
na 100 m i 800 m



1977



na Milinković upoznaje oca
olimpizma Ludwiga Gutma-
a europskom prvenstvu

Paraolimpijske igre,
Nizozemska, Arnhem



1980



Milka u
Ljubljani

Svjetsko prvenstvo-
bacanje koplja



2006



Paraolimpijada Seul

London-Paraolimpijada



2008



Paraolimpijada u Pekingu

2012

Otjerajte zimu ovim nevjerojatno dobrim napitcima



Belgijska vruća čokolada

Sastojci za šest šalica napitka:

- 1 l mlijeka
- 230 g gorke ili srednje slatke čokolade usitnjene
- 115 g mliječne čokolade usitnjene
- 1 mali prstohvat soli
- 1/2 čajne žličice cimeta

Ova je vruća čokolada izvanredna sa dodatkom jake kave te malo šlaga ili čokoladnim mrvicama ili strugotinama.

Priprema:

Zagrijte trećinu mlijeka s usitnjenom čokoladom, solju te miješajte dok se čokolada sasvim ne otopi. Umješajte u drugu polovicu mlijeka, miksajte ili ručno umutite dok smjesa ne postane glatka. Dodajte cimet. Poslužite vruće.



Čaj od đumbira

Sastojci:

- 4-6 tankih kriški svježeg đumbira
- 1 i 1/2 šalice vode
- Sok od pola limete
- 1-2 jušne žlice meda

Priprema:

Ogulite đumbir i sitno narežite. Kuhajte ga u vodi najmanje 10 minuta, a za jači čaj kuhajte ga i do 20 minuta. Skinite čaj s vatre te dodajte sok limete i med.

Tajna dobrog čaja od đumbira je jednostavna - koristite puno kriški đumbira za što bolji ukus. Obavezno ih začinite sokom limete i medom.

Kakao s bombonima

Sastojci za četiri šalice:

- 4 šalice mlijeka
- 3 kvadratića srednje slatke čokolade usitnjena
- 4 zgnječena pepermint bombona
- 1 šalica šlaga
- 4 mala pepermint bombona

Ovaj je napitak idealan za pijuckanje dok kitite svoje božićno drveće.



Priprema:

Zagrijte mlijeko u loncu, ali pazite da ne provrije. Dodajte u mlijeko usitnjenu čokoladu i zgnječene pepermint bombone. Miješajte dok se ne rastope, a smjesa postane glatka. Ovako napravljen kakao podijelite u četiri šalice i ukasite pepermint bombonima.

Vruća čokolada starih Maja

Sastojci za jednu šalicu napitka:

- 1 šalica mlijeka
- 3 jušne žlice čokolade u prahu
- 1 čajna žličica cimeta
- 1 prstohvat čilija (crvene paprike)

Priprema:

Pomiješajte u posudi čokoladu u prahu, cimet i čili. Odvojeno u posudi ugrijte mlijeko, možete u mikrovalnoj pećnici ili na štednjaku. Mlijeko treba biti jako ugrijano, ali ne smije provrijeti. Zatim pomiješajte čokoladu i začine s vrelim mlijekom. Pažljivo miješajte dok se sastojci ne prožmu.



Ovaj je napitak najbolje odmah popiti dok je vruć. Uživajte u okusima!



Topla čokolada s narančom

Sastojci:

- 2 šalice mlijeka
- 2 šalice slatkog vrhnja
- 1 šalica dobre srednje slatke čokolade usitnjene
- 1 čajna žlica šećera
- 4 kriške naranče ili malo sirupa od naranče

Ovu ukusnu čokoladu poslužite sa šlagom i kriškama ili narezanom koricom naranče.

Priprema:

Pomiješajte mlijeko i slatko vrhnje, zagrijte i dodajte komadiće čokolade. Dodajte kriške naranče i šećer. Miješajte dok se čokolada i šećer ne rastope.

Topla čokolada s malinom

Sastojci:

- 2 šalice mlijeka
- 2 šalice slatkog vrhnja
- 1 šalica dobre srednje slatke čokolade usitnjene
- 1 čajna žlica šećera
- 3 jušne žlice sirupa od maline

Priprema:

Pomiješajte mlijeko i slatko vrhnje, zagrijte i dodajte komadiće čokolade. Dodajte sok od maline i šećer. Miješajte dok se čokolada i šećer ne rastope.

Ukрасite svaku šalicu tople čokolade s po nekoliko malina.



ottobock.

Quality for life

“Smatram da je mobilnost osnova za slobodan i neovisan život.”

Rene, 40 godina

Ventus

Kolica čvrstog okvira za aktivne korisnike

Jednostavno podešavanje težišta te prednje i stražnje visine sjedišta. Mogućnost skidanja pogonskih kotača i sklapanja naslona za leđa predviđeni su radi jednostavnijeg rukovanja prilikom transporta u automobilu. Brojne mogućnosti kombiniranja s različitim dodatnom opremom. Izbor od 14 atraktivnih boja okvira.



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

Iz dana u dan

Kod predsjednika Ive Josipovića



Barijere kao tema okruglog stola-
okupile velik broj sudionika

Međunarodni dan osoba s invaliditetom, HUPT-ovci točnije naša svečana delegacija u sastavu Manda Knežević i Janko Ehrlich Zdvořák obilježili su sudjelovanjem na okruglom stolu kod predsjednika RH Ive Josipovića. U dogovoru s Uredom pravobraniteljice za osobe s invaliditetom i UNDP-om Hrvatska predsjednik RH Ivo Josipović odlučio je organizirati ovaj okrugli stol. Tema okruglog stola bila je povodom ovog važnog dana za osobe s invalidite-

tom u cijelom svijetu koji se obilježava 3. prosinca uklanjanje barijera s ciljem osiguravanja inkluzivnog i pristupačnog društva za sve. Sudionici okruglog stola bili su predstavnici krovnih saveza udruga s invaliditetom u našoj zemlji, Ministarstva zdravlja, Ministarstva socijalne politike i mladih, Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa, Ministarstva rada i mirovinskog sustava te predstavnici Udruge gradova i općina baš kao i Udruge gradova i Udruge županija te predstavnik Europske Komisije u Hrvatskoj.



HUPT-ovci kod predsjednika Ive
Josipovića

U Saboru



Predstavnici HUPT-a i SOZ-a u
Saboru

Obilježavanje Međunarodnog dana osoba s invaliditetom bilo je upriličeno 3. prosinca pod motom Uklanjanje prepreka do stvaranja inkluzivnog društva pristupačnog svima istog dana i u Hrvatskom saboru. Pravobraniteljica za osobe s invaliditetom Anka Slonjšak i Ured Ujedinjenih naroda za razvoj, UNDP Hrvatska u suradnji s predsjednikom Hrvatskog Sabora Josipom Lekom organizirali su svojevrsno druženje.

Ovom prigodom saborskim zastupnicima se pružila mogućnost da se „stave u kožu“ osoba s invaliditetom. Točnije, da pokušaju sjesti i kretati se u invalidskim kolicima, hodati s povezom na očima ili pak staviti slušalice

Dragutin Lesar (HL) suočio se s rampom uz pomoć Ivice Vučeca, predsjednika Društva distrofičara, invalida cerebralne i dječje paralize i ostalih tjelesnih invalida grada Varaždina.





Manda Knežević prije audijencije u Saboru

te se uživjeti u svijet gluhih. Kako je to biti u invalidskim kolicima među ostalima probao je i predsjednik Laburističke stranke Dragutin Lesar i predsjednik sabora Josip Leko te zastupnica Gordana Sobol. Sve je ovo rađeno s ciljem senzibiliziranja osoba s vrlo odgovornim dužnostima koji odlučuju o životu osoba s invaliditetom da pobliže upoznaju barem mali dio prepreka koje osobe s invaliditetom priječe da se uključe u svakodnevni život.



Ivica Vujec i predsjednik Sabora Josip Leko (SDP).

S regionalnog seminara Vijeća Europe



S dvodnevnog seminara Vijeća Europe u Zagrebu

Regionalni seminar o sudjelovanju osoba s invaliditetom u politici i javnom životu održan je sredinom prosinca u Zagrebu. Organizirali su ga Vijeće Europe i Ministarstvo socijalne politike i mladih. Seminar je otvorila Milanka Opačić, potpredsjednica Vlade i ministrica socijalne politike i mladih pozdravivši nazočne, a ovom prigodom je govorio i Ugo Mifsud Bonnici predstavnik Europske Komisije za demokraciju kroz zakon naglasivši ulogu Vijeća Europe u promociji sudjelovanja svih građana u demokratskim procesima u Evropi te glasačkom pravu osoba s invaliditetom.

Nadalje, Irena Kowalczyk-Kedziora predstavnica Vijeća Europe, direktorata za ljudska prava i antidiskriminaciju izložila je politike i standarde Vijeća Europe unutar Akcijskog plana za osobe s invaliditetom od 2006. do 2015. godine te Preporuku CM/Rec (2011)14 o participaciji osoba s invaliditetom u političkom i javnom životu. Tijekom ovog dvodnevog seminara trajao je u popodnevним satima i rad u dvije paralelne grupe. S temama: starateljstvo



Izlaganje Marice Mirić iz SOIH-a

(sudionici iz Hrvatske i Rumunjske), pristupačnost (sudionici iz Hrvatske i Norveške), te potpomognuto odlučivanje (Hrvatska, Velika Britanija-Wels) i naposljetku političke stranke i udruge (Hrvatska, Sjeverna Irska).



Predstavnik udruge iz Koprivnice Slavko Kuzmić aktivno je sudjelovao u raspravi

New York

– najpristupačniji grad na svijetu

Odlučite li se za putovanje, a pritom ste osoba u invalidskim kolicima, grad New York savršeno je odredište. Putnici u invalidskim kolicima moći će neometano razgledati ovaj megalopolis i uživati u njegovim sadržajima.

Gdje odsjesti?

Ako želite vidjeti što više u što kraćem vremenu, najbolje je izabrati hotel u centru Manhattana. Nećete morati brinuti oko toga kako se domoći turističkih atrakcija jer većina kazališta, kina, muzeja i trgovina bit će unutar dohvata vaših invalidskih kolica. Počnite s Broadwayem i Times Squareom.



Kip slobode ima pristupačan ulaz, unutrašnjosti podnožja i cijeli vanjski dio tzv. Fort Wooda utvrde podnožja

Hotelski smještaj

Sobu unaprijed rezervirajte, osobito ako trebate prilagođen tuš. Umjesto rezervacije putem interneta, radije



Čuveni Brooklynski most

nazovite hotel i sami sve dogovorite. Marriott Marquis, Sheraton NY Hotel and Towers, Hilton Times, Millennium Broadway, W Hotel Times Square – neki su od najvećih i, dakako, pristupačnih hotela na Times Squareu. Pomoć možete potražiti i na mrežnim stranicama Društva za pristupačno putovanje i gostoprimstvo (SATH – The Society for Accessible Travel and Hospitality): <http://SATH.org>.

Brodvejska kazališta

Posjet New Yorku nije potpun bez posjeta kazalištu. Svako brodvejsko kaza-



Guggenheimov muzej je dobrim dijelom pristupačan

lište ima prostor za invalidska kolica. Za razvikane predstave i mjuzikle, karte nabavite unaprijed, osobito ako trebate mjesto za OSI. Brodvejske predstave znaju biti skupe, ali cijene karata za gledatelje u invalidskim kolicima dosta su snižene, a istu sniženu cijenu plaća i jedan pratitelj. Za karte po nabavnoj cijeni posjetite telecharge.com.

Ako ne trebate posebne prilagodbe sjedišta, možete posjetiti TKTS Booth u 47. ulici i na Broadwayu za ulaznice



Nezaobilazni Times Square sasvim pristupačan

u pola cijene na dan predstave. Dođite ranije da biste mogli birati mjesta i pripremite se na čekanje u redu. Uštedjet

ćete znatnu sumu novca na ovaj način. Jedno upozorenje: ovako sigurno nećete dobiti mjesto za invalidska kolica.

Muzeji

Muzej moderne umjetnosti (MoMA) i Metropolitan muzej umjetnosti (poznatiji kao the Met) blizu su jedan drugome i potpuno su pristupačni za OSI. U blizini ovih muzeja nalazi se i čuveni Guggenheimov muzej koji je projektirao F. L. Wright, a gotovo je posve pristupačan.



MoMA muzej moderne umjetnosti - superpristupačan

Parkovi

Svjetski poznat Central Park proteže se na 843 hektara od 59. ulice do 110. ulice. Tu se nalaze i zoološki vrt te dječji ZOO.

Provezite se kolicima šetnicom Bryant Park's vrtova (smješteni su južno od Times Squarea) te posjetite čuvenu Njujoršku javnu knjižnicu (New York Public Library), koju čuvaju dva divovska kamena lava.

Trgovine i restorani

Za zabavu posjetite ESPN Zone te trgovine MTV, Hershey i M & M. Možete i ku-

povati na elegantnoj 5. aveniji, posjetiti Tiffany's, Saks i Gucci ili trgovinu Macy's na Herald Squareu.

Druge atrakcije - Times Square i susjedstvo

ABC-jev šou „Dobro jutro, Ameriko“ ima studio koji gleda na Times Square. Možete se pridružiti gomili koja stoji ispred stakla njihova studija i promatra njihov rad. Tu su i nezaobilazan mu-



Šetnjica Chinatownom neće škoditi

zej voštanih figura Madame Tussaud's, Rockefeller Centar te slavni Radio City Music Hall, katedrala sv. Patrika, Lincoln Centar, Carnegie Hall, Empire State Building i vidikovac. Ne propustite neon-



St. Patrik katedrala također otvorena za posjetitelje u invalidskim kolicima

ska svjetla Times Squarea, naravno po noći.

I na kraju ako vas zanima Kip slobode



Ne zaobiđite dobar shopping u Macy's trgovini

on ima pristupačan ulaz, unutrašnjosti podnožja i cijeli vanjski dio tzv. Fort Wooda - to je zvjezdasta utvrda koja je poslužila kao podnožje za Kip slobode. Trajekt kojim ćete doći do Otoka Liberty gdje se nalazi ovaj čuveni kip ima stroge sigurnosne provjere kao u zračnim lukama i one su sve pristupačne.

Prijevoz

U slučaju da želite isprobati autobuse Manhattana, oni svi imaju liftove za invalidska kolica. Za one pokretne, autobusi također imaju prilagodljiv ulaz. Isto tako, neke su stanice metroa pristupačne, ali ne sve. Popis pristupačnih stanica naći ćete na mrežnim stranicama MTA: <http://mta.info/mta/ada/index.html>. New York ima i taksi za osobe u invalidskim kolicima koji možete pozvati na telefonski broj 311.



Autobusi Manhattna imaju liftove

Oni su se usudili

Evo priča ljudi koji su „potegli“ za druge izborivši se za prava koja im pripadaju, za projekte koji su itekako potrebni ili pak su dobili bitku sa svojim strahovima

Živa legenda: časna Paulina

Aktivistica časna sestra Pauline Quinn ni trena nije trutila svoje vrijeme. Iako je prošla pakao u životu odlučila je pokloniti raj drugim ljudima. Uvijek tamo gdje je najteže i ne baš uvijek s blagoslovom svojih nadređenih sestra Paulina se ne predaje...



Psi trenutno na treningu u Illinoiškome zatvoru

Potaknuta vlastitim iskustvima s psima, koji su joj pomogli da se lakše uklopi i prhvati druge ljude pokrenula je zanimljiv projekt u kojem pse vodiče, pse poma-gače te pse tragače za drogom ili eksplozivima i bombama - spašene iz skloništa za životinje treniraju žene ili muškarci zatvorenici u zatvorima. Na kraju njihove pse dobivaju osobe s invaliditetom kojima te životinje itekako mogu olakšati život.

Program psa zatvorskog partnera (The Prison Pet Partnership Program) postao je model za rehabilitaciju žena zatvorenica unutar zatvora u američkoj državi Washington. Počeo je 1981.godine, a zajedno na njemu rade Washingtonsko državno sveučilište (Washington State University), Tacoma Community College i Washingtonski državni zatvor/i (Washington State Department of Corrections) te treneri i volonteri. Zahvaljujući ovom projektu zatvorenici dobivaju priliku naučiti kompetencije i vještine potrebne za zaposlenja koja će obavljati nakon što

izađu iz zatvora. Primjerice, vještine potrebne za trening ovakvih pasa. Također, zabilježeno je da su svi zatvorenici sudionici ovog projekta pronašli posao kad su se jednom našli na slobodi. Isto tako, tijekom posljednje tri godine postotak povratka u zatvor zatvorenika koji su ušli u program je ravan nuli. Uz to što su se bavili treningom, uzgojem i njegom pasa zatvorenici/ce su imali priliku svladati administrativne vještine radeći u uredu uprave zatvora.

Psi provode veći dio vremena sa svojim trenerima zatvorenicima. Što dobro utječe i na druge zatvorenike, ali i njihove čuvarе. Ovaj se je projekt proširio Sjedinjenim Državama, Kanadom, Evropom i Južnom Amerikom. Tko zna možda će dospjeti i do naših zatvora...

Američki aktivisti za njujorški taksi

Zasad barem koliko mi znamo njujorški aktivisti se nisu uspjeli izboriti za svoj cilj - pristupačan taksi, no ovo je priča o njihovoj borbi za ljudska prava.



Projekt grada New Yorka taksi sutrašnjice završio je nedavno izborom modela Nissan NV200 kao pravim izborom za model vozila budućih njujorških taksija što je razgnjevalo tamošnje borce za prava OSI. Zašto? Ovaj model vozila nema ulaz za invalidska kolica. Grad pak sa svoje strane nudi projekt naručivanja za vožnju na nekom od pristupačnih taksija. Što je pak također doživjelo kritike OSI-ja jer tvrde da je treba čekati i do

pola sata nakon dogovorenog termina vožnje te proći poseban proces prijave kako bi se domogli prijevoza.

Objava Nissana za model budućeg taxija potakla je parnicu aktivista protiv gradskog tijela nadležnog za taksije - Taxi and Limousine Commission. U svojoj tužbi aktivisti tvrde da Komisija krši savezni i gradski zakon jer ne uspijeva osigurati pristupačna vozila. - Ukoliko osobe s invaliditetom nisu u mogućnosti koristiti taxi to ograničava njihove mogućnosti od odlazaka na posao do društvenih događanja i društvenog života - tvrdi Julia Pinover iz Disability Rights Advocates, koja predstavlja ujedinjenu koaliciju aktivista (individualaca i organizacija) poput United Spinal Association, 504 Democratic Club, Taxis for All Campaign i Disabled in Action. Chris Noel, koji je kao pojedinac sudjelovao u tužbi kaže - sjećam se kako je lako bilo domoći se taksija dok nisam koristio invalidska kolica But. Za razliku od sada... Obično čekam po jedan sat ili više prije nego li pristupačan taksi uopće prođe pokraj mene.

London primjerice ima više od 19.000 crnih taksija i svi su pristupačni za osobe u invalidskim kolicima s tim da je prvi takav počeo voziti londonskim ulicama još davne 1987. godine. Dok od 13.000 i više njujorških taksija tek je nekih 2 posto dakle oko 233 pristupačno za osobe s invaliditetom. Što je daleko premalo za potrebe Njujorčana s invaliditetom.

Padobranac u kolicima

Mnoge osobe sa invaliditetom su letjele padobranom, ali Patrick Nichols je među nekoliko paraplegičara koji su certificirani za samostalne skokove. Premda pređeni put nije bio lagan, padobranstvo je pomoglo Nicholasu da prekorači postavljene granice nakon 2005. kada je sudar na motoru marginalizirao njegovu potragu za adrenalinom.

Nichols, (31 godina) je počeo letiti padobranom prije 3 godine i to ga je odmah oduševilo. Otada on trenira u Centru Skydive East Tennessee gdje usavršava tehniku i radi na certifikaciji. Nichols kaže da je održavanje tjelesne kondicije bitno, ali da slijetanje može biti nepouzđano. Pri slijetanju Nichols se pokušava okrenuti na svoju stranu; premda je vrlo vjerojatno da će najprije sletjeti okrenut licem. Dobiti samostalni certifikat je teško. Američko padobransko društvo je pooštrilo uvjete. Skakači moraju pokazati stabilno iskakanje iz aviona, svjestan stav, pravilno otvaranje padobrana i razne manevre u zraku. „Uglavnom je potrebno razumjevanje padobranstva, svijest da se nalazite u zraku i što biste trebali napraviti“ kaže Nichols.

Nichols je nedavno udovoljio svim zahtjevima certifikacije, te je službeno dobio certifikat 14 listopada. Veteran američke obalne straže sada planira uključiti ranjene vojnike u adrenalinske sportove. Rekao je da želi da isprobaju i steknu iskustvo privremene slobode/oslobođenja od invalidnosti.



Jedna od najljepših pristupačnih kuća svih vremena postaje muzej



Predivan pogled na vrt u kombinaciji s udobnim interijerom

Jedina pristupačna kuća koju je projektirao čuveni američki arhitekt Frank Lloyd Wright dodana je Državnom registru povijesnih spomenika Sjedinjenih



Pristupačna blagovaonica

Država. Kuću Rockford III. Wright je projektirao 1949. godine za paraliziranog veterana II. svjetskog rata Kennetha Laurenta. Kuća sadrži inovativna rješenja kao što su izbočeni rasvjetni prekidači, pristupačan kućni namještaj, široka vrata i hodnici. Wright se pobrinuo da

projektira kuću na način da se u njenoj ljepoti može uživati i iz položaja osobe u invalidskim kolicima.

Laurent i njegova supruga Phyllis živjeli su u toj kući 60 godina, sve dok se nisu



Funkcionalnost i ljepota zajedno

preselili u umirovljenički dom prošle veljače. Fondacija Laurent House, lokalna grupa za očuvanje kuća, kupila je tu kuću na aukciji za 578.000 dolara.

Jerry Heinzeroth, predsjednik Fondacije Laurent House, kaže da je ta kuća važna zbog toga što je prvi primjer univerzalnog dizajna koji je omogućio



Pristupačan ulaz mami posjetioce

Laurentu da umanjí svoj invaliditet i da se usredotoči na svoje sposobnosti. „To

je najizazovniji primjer kuće koja zadovoljava fizičke potrebe osobe s invaliditetom. Obuzeti njenom ljepotom, niste usredotočeni na invaliditet“, izjavio je Heinzeroth. Fondacija Laurent House

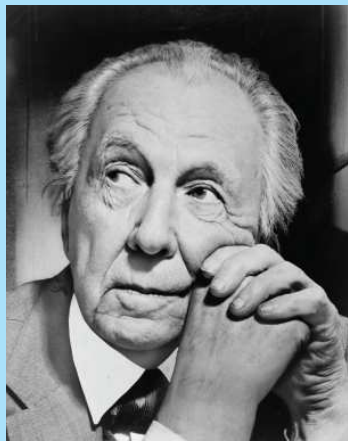
planira otvoriti ovu kuću kao muzej 8. lipnja 2013., na 146. obljetnicu Wrightova rođenja.

*S engleskoga prevela
Natalija Nikolić*



Kuća Laurent savršeno se uklapa u okoliš

O Franku Lloyd Wrightu



Portret F.L.Wrighta

Frank Lloyd Wright (rođen kao **Frank Lincoln Wright**, 8. lipnja, 1867. – 9. travnja, 1959.) bio je američki arhitekt, dizajner interijera, pisac i učitelj, koji je dizajnirao više od 1 000 projekata te dovršio 500 svojih radova. Vjerovao je u dizajn koji stvara harmoniju čovjeka i njegova okoliša, a svoju je filozofiju nazvao organskom arhitekturom. Najbolji primjer organske arhitekture predivna je Kuća na slapovima (Fallingwater, 1935.) koja se smatra najboljim radom svih vremena američke arhitekture (tako su je 1991. ocijenili članovi Američkog instituta arhitekata). Ova je ljepotica podignuta za potrebe obitelji Kaufmann na samom vodenom

slapu Bear Run u jugozapadnoj Pensilvaniji.

Wright je bio vođa pokreta Prairie škole arhitekture te je razvio koncept Usonian kuće. Riječ je o njegovoj viziji urbanog planiranja stanovanja u Sjedinjenim Državama, odnosno, o šezdesetak domova projektiranih za razne američke obitelji srednje klase, počevši od 1936. godine sa kućom Jacobsovih. Te su kuće obično male, bez garaže ili dodatnih prostora za stvari, L oblika,

izgrađene od prirodnih materijala, ravnih su krovova, s velikim konzolama za pasivno solarno grijanje, te prirodno hlađenje. Dizajnirane su tako da koriste što je moguće više prirodno svjetlo, te imaju ugrađeno podno grijanje. Vizualno je povezan interijer i eksterijer te dodana nadstrešnica za parkiranje vozila.

Wrightov opus uključuje originalne i inovativne primjere mnogih različitih vrsta zgrada, uključujući urede, crkve, škole, nebodere, hotele i muzeje. Ovaj je genijalni arhitekt bio i dizajner te je sam oblikovao namještaj i vitraže (ukrasna stakla) za kuće koje je projektirao. Autor je 20 knjiga i mnogih članaka te je bio popularan predavač širom Sjedinjenih Država i Europe. Priznat već za života, krajem 20. stoljeća proglašen je za najboljeg američkog arhitekta svih vremena (Američki institut arhitekata, 1991. godine).



Kuća na slapovima – ljepotica nad ljepoticama

Kuća na slapovima s druge strane



Primjer prve Usonian kuće

Udruge u procjepu



Gužva na inicijalnoj raspravi

Inicijalnu raspravu s predstavnicima udruga i saveza udruga o Nacrtu plana financiranja udruga za sljedeću godinu organizirao je Vladin ured za udruge sredinom studenoga. Predstavници civilnog društva izrazili su se vrlo pohvalno o ovakvoj inicijativi koja im omogućuje da budu izravno uključeni u raspravu o raspodjeli sredstava. Međutim, opći je dojam predstavnika udruga da lutrijska sredstva, od kojih se namjerava za udruge osoba s invaliditetom izdvojiti u sljedećoj godini 16,20 posto, neće moći pokriti njihove potrebe.

Rupe u financiranju muče baš sve podjednako, od udruga pa do saveza udruga. Prema riječima Marice Mirić iz SOIH-a, njihov je savez dobio potporu od Nacionalne zaklade, a njihove udruge članice nisu. Jedan od najvažnijih projekata udruga za OSI širom Hrvatske jest projekt Osobnih asistenata za osobe s najvećim stupnjem invaliditeta, zahvaljujući kojem je kvaliteta socijalnih usluga za osobe s invaliditetom u našoj zemlji podignuta na visoku razinu. Kako je rečeno na ovom skupu, udruge ne mogu financirati hladni pogon iz sredstava ovog projekta. Stoga, ako nema drugih sredstava, udruge ne mogu uopće raditi jer nisu u mogućnosti plaćati najam prostora i režije.

Država je podržavila lutrijska sredstva za OSI, rekla je ovom prigodom Manda Knežević, predsjednica HUPT-a, napomenuvši kako se sve do ove godine situacija mogla tolerirati, no sada je ona postala vrlo ozbiljna. Prema objašnjenju ravnatelja Vladina ureda za udruge dr. sc. Igora Vidačka, izrada kriterija financiranja za saveze i lokalne udruge za osobe s invaliditetom u završnoj je fazi.

Udrugama je dan opći napatuk kako se treba više raditi na razvoju lokalnih partnerstva s tijelima lokalne samouprave kao mogućim partnerima u financiranju rada udruga. Štoviše, gdje je financijski takvo partnerstvo teško izvesti, moguć je drukčiji način. Primjerice, jedan od smjerova razvoja jest jačanje suradnje s gradovima, koji bi tad mogli izaći u susret lokalnim udrugama na način da naprosto prestanu naplaćivati najam prostora i režije.

naplaćivati najam prostora i režije.

Ovom prigodom zamjenica ravnatelja Vladina ureda za udruge Vesna Lendić Kasalo pojasnila je Nacrt prijedloga za ujednačavanje formalnih uvjeta za prijavu na natječaje za financiranje projekata i programa udruga iz javnih izvora. Zamjenica ravnatelja Lendić Kasalo istaknula je, među ostalim, kako su uz iznose na natječajima podjednako važne procedure. Stoga Vladin ured za udruge radi na usklađivanju procedura raznih natječaja. Također, čim se objavi godišnji plan natječaja, organizirat će se i INFO dani.



Napeto se pratilo sve govornike



Novaca nema dovoljno, važan je svaki konstruktivan prijedlog

Znanjem do zdravlja

Uvijek je dobro saznati što zapravo znači biti osoba sa ozljedom kralježnične moždine. Kako je živjeti s posljedicama ozljede kralježnice bila ona paraplegija ili tetraplegija. Imajući na umu stalnu potrebu za obrazovanjem i upoznavanjem prije svega zdravstvenih djelatnika s ovom temom projektni tim HUPT-a je osmislio projekt Znanjem do zdravlja čiji su glavni protagonisti-učenici trećih razreda srednjih medicinskih škola. Ministarstvo zdravlja financira ovaj projekt, a sudeći po interesu učenika projekt je pun pogodak.

„Važno je da učenike medicinskih škola, buduće medicinske sestre i tehničare upoznamo sa specifičnostima kralježnične moždine. Točnije, kako najbolje pomoći takvim pacijentima. Od zbrinjavanja u bolnici, ambulanti, preko kvalitetnog pristupa invaliditetu” - pojasnila je temu projekta Manda Knežević napomenuvši kako učenici u školama koje su dosad obišli HUPT-ovci vrlo pažljivo slušaju sva izlaganja.



Učenici Srednje medicinske škole u Bjelovaru-s pažnjom prate izlaganje Mande Knežević



Edukacija, edukacija i samo edukacija



Učenici škole za medicinske sestre Vrapče

Iz Supetra na Braču

Nakon projekta HUPT-a

Međunarodni dan osoba s invaliditetom, koji se obilježava 3. prosinca učenici i učenice srednje škole Brač odlučili su popratiti kreativnim radovima. Osmislili su prigodne plakate na temu diskriminacije. Prema riječima njihove profesorice biologije Silvane Dragičević slijedeće godine proširiti će se i na pisanje sastavaka koji će se baviti osobama s invaliditetom.



I ja mogu sve-rad učenika srednje škole Brač



Još jedan plakat-Kad nam treba pomoć...



Treći plakat vrijednih učenika s Brača

Šest pogrešaka kod invalidskih kolica

Iako nam se čini da o invalidskim kolicima znamo dosta toga uvijek se može potkrasti poneka greška. Ovo su najčešći primjeri o kojima trebate povesti računa.

Izvor: Paulo Cesar Fernandes, konzultant za mobilnost



Slika 1. Kolica su premala.



Slika 2. Kolica su prevelika.



Slika 3. Pedale su previsoke.



Slika 4. Naslon je prenizak.



Slika 5. Pedale su prenisko.



Slika 6. Naslon je previsok.

Važno je također voditi računa o dobrom pozicioniranju stražnjih kotača, te da su nasloni za ruke na odgovarajućoj visini. Niti previsoki niti preniski. Kotače također morate redovito provjeravati, te obavezno uvesti datum kad posvećujete vrijeme kolicima ili ih dajete na redovito održavanje.

Model: Antonija Vuk

Snimljeno u prodajnom prostoru Otto Bock Adrie, Sveta Nedelja, Dr. Franje Tuđmana 14

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



Hlače protiv dekubitusa

Zar ne bi bilo lijepo da postoje čudesne hlače koje je dovoljno navući i više nemate problema s dekubitusima. Dobra je vijest da je jedan takav izum upravo u eksperimentalnoj fazi straživanja, a zove se pametne e-hlače. Prototip pametnih e-hlača nalikuje trendy boksericama sa patentnim zatvaračima koji se nalaze na prednjoj

strani i četiri elektrode skrivene u džepovima odozad. Paket veličine walkmana pričvršćen u struku programira električnu stimulaciju svakih deset minuta i bilježi podatke. Riječ je o razvoju tzv. senzorno-motorne prilagodljive rehabilitacijske tehnologije na kojoj rade stručnjaci sa Sveučilišta u Alberti i Calgariju u sklopu projekta Smart. Osobe koje mogu koristiti noge ne oboljevaju od dekubitusa nastalih od pritisaka, pa čak i da sjede cijeli dan, jer se podsvjesno vrpolje nekoliko puta na sat. Pametne e-hlače oponašaju te pokrete.

„Čirevi nastali od pritisaka su kompliciran i neriješen medicinski problem kojemu je potrebna naša pažnja” - rekla je glavna istraživačica dr. Vivian Mushahwar sa Sveučilišta u Alberti.

Očekuje se da bi se pametne e-hlače mogle naći na tržištu za 3 do 4 godine.

*Prevela sa engleskog na hrvatski jezik
Natalija Nikolić*

E-noge umjesto kolica

Već vrlo brzo prema najavama američkih znanstvenika-istraživača tijekom slijedeće godine E-noge bit će na raspolaganju američkim rehabilitacijskim centrima za spinalno ozlijeđene. O čemu je riječ? Takozvani, exoskeletoni pomažu paraplegičarima da se osove na noge i hodaju. Kako? Zahvaljujući motoriziranim zglobovima, elektronskim sensorima, te prijenosnom izvoru energije. Robotske noge razvijaju u Rex Bionics' Robotic Exoskeleton (Rex) na Novom Zelandu zatim unutar projekta ReWalk izraelske tvrtke Argo Medical Technologies te u laboratoriju profesora Homayoon Kazerouni iz Berkeley Bionicsa u sklopu projekta eLegs.





“Aplikacija koja pronalazi toalet za mene kada se nalazim vani, bila bi fantastična“ Ian, korisnik invalidskih kolica

Znaš li najbolje toalete i parkirna mjesta s pristupom za invalidska kolica? Sudjeluj i ti u izradi najveće mreže dostupnih toaleta.

Korisnici invalidskih kolica rekli su nam da je pronalazak toaleta s pristupom za invalidska kolica često veliki izazov kada se nalaze izvan svoga doma. WheelMate™, besplatna aplikacija i web stranica koja je dizajnirana da to promijeni.

Pretraži, dodaj, ocijeni i komentiraj kada se nalaziš vani ili kod kuće. Što više lokacija dodaš, WheelMate™ bit će korisniji.

Kreirao Coloplast – Podržavate Vi



FREE

Skini aplikaciju i već danas počni dodavati lokacije na wheelmate.com



FREE

Također dostupno – CathNow, besplatna aplikacija koja vas podsjeća kada se potrebno kateterizirati. Skini besplatnu aplikaciju na cathnow.com



 **Coloplast**

www.coloplast.com

Coloplast logo je registrirani zaštitni znak Coloplast A/S. © 2012-12. Sva prava pridržana Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark.



Grupni portret Push cura za reality

4 cure u kolicima ponovno na malim ekranima

Sundance Channel producira već drugu sezonu showa koji se bavi životima četiri mlade dame u invalidskim kolicima. Žele pokazati što znači biti sexy, ambiciozna i živjeti s paraplegijom ili



Mia i Auti zabavljaju sebe i druge

tetraplegijom u Hollywoodu. Riječ je o PUSH DJEVOJKAMA, novoj i originalnoj ne fiksijskoj seriji producenta Gay Rosenthala. Sundance Channel naručio je daljnjih 14 polusatnih epizoda koje istražuju život četiri dinamične, otvorene i prekrasne mlade žene. Koje su zbog nesreće ili bolesti paralizirane od struka naniže ili

Upoznajte cure

Mia Schaikewitz, paraplegija, (33 godine), rođena je u Atlanti, Georgia. Kao petnaestogodišnjakinja bila je zvijezda u usponu svog srednjoškolskog plivačkog tima. Jednog popodneva, sasvim iznenada shvatila je da ne može pomicati noge. Unutar 12 sati liječnici su joj dijagnosticirali arteriovensku malformaciju (AVM) koja je probila njezinu kralježičnu moždinu zbog čega je ostala paralizirana do struka. No Mia se hrabro nastavila nositi sa životnim izazovima, završila je srednju školu, te počela studirati i naposljetku diplomirala na floridskom sveučilištu. Sa diplomom medijskog producenta seli u L.A. gdje radi kao grafička dizajnerica. Članica je plesne grupe Colours n' Motion, te trenutno zaokupljena plivačkim treninzima.

Tiphany Adams, paraplegija, ima 28 godina, rođena je i odrasla u Kaliforniji, a bila je buntovna srednjoškolka koja je željela postati model. Prije 12 godina zajedno s dvoje prijatelja doživjela je tešku automobilsku nesreću, nakon koje su joj liječnici davali svega 5 posto šanse da će preživjeti. Tiphany je bila u komi tri tjedna te nakon mjeseci u bolnici uspeva se vratiti u srednju školu i maturirati sa svojim razredom. Voli djecu te se školovala za odgojiteljicu-tetu u vrtiću, a istodobno je i fitness instruktorka. Prije četiri godine seli u Los Angeles ne odustajući od manekenstva i glume. Trenutno je zaokupljena svojom fitness model karijerom i dizajniranjem odjeće "Wheely Famous" u gradu svojih snova Los Angelesu.





Ovako izgledaju kad ne rade

od vrata pa naniže. Nove epizode druge sezone showa koje se upravo sada produciraju doživjet će premijeru tijekom sljedeće godine.

Uz to što gledatelji mogu zaviriti u njihov život i izazove osobe koje živi u invalidskim kolicima, upoznaju i glavne junakinje. Počnimo od

Angele, koja je inače foto-model koja je nedavno počela živjeti odvojeno od svog supruga. Tu je i Auti plesačica, reperica, glumica koja pak u dobi od 42 godine namjerava imati bebu sa svojim mužem. Držimo joj fige! Mia je u vezi s „hodajućim“ dečkom svojedobno plivačem, te se i ona sprema pokušati plivati po prvi puta nakon srednje škole. Lepršava i mudra Tiphany istražuje sebe i svoje potrebe pokušavajući naći što je pokreće...



Ovako izgledaju Tiphany i Angela kad poziraju

Angela Rockwood, tetraplegija, (36 godina), rođena je u Clovisu, u Novom Mexicu. Počela se baviti manekenstvom sa 17 godina, uz to je i instruktorka fitnessa te poznavateljica borilačkih vještina. Sa 22 godine seli u Los Angeles, gdje dobiva ulogu u THE FAST AND THE FURIOUS. U invalidskim kolicima je već 11 godina, što je posljedica automobilske nesreće, kad je ozljediila vratnu kralježičnu moždinu prolektivši kroz prednje staklo prijateljičinog auta. Liječnici su joj prognozirali tek 3 posto šanse da će moći osjetiti ili micati tijelo ispod vratne ozljede. Ipak, Angela danas može sama upravljati invalidskim kolicima, samostalno se hraniti, šminkati... Aktivistica je za brojne udruge za OSI, ambasadorica Christopher i Dana Reeve fondacije te peer counsellera.



Auti Angel, paraplegija, rođena je u San Diegu, odrasla u Torranceu Kalifornija. S 18 godina postaje profesionalna plesačica te nastupa s hip hop glazbenicima poput N.W.A., Kid 'n Play i LL Cool J. Uskoro je počinje zanimati koreografija, te glazba. U svibnju 1992. godine preživjela je tešku automobilsku nesreću nakon koje je u invalidskim kolicima. Uslijedilo je teških sedam godina tijekom kojih je patila zbog gubitka majke oboljele od raka, depresije i problematičnog ponašanja. Ipak, Auti posvećuje svoj život Bogu i počinje ponovo. Vratila se plesu postavši prva hip hop plesačica u invalidskim kolicima. Utemeljila je hip hop grupu plesača u invalidskim kolicima Colours 'n' Motion, te nastupa sa poznatim reperima poput Ludacrisa.

Postanite dr. Antioksidansa

Zašto antioksidansi u hrani?

Antioksidansi poput vitamina C i E te karotena, likopena, luteina i mnogih drugih, mogu igrati važnu ulogu u sprječavanju nastanka bolesti poput raka, kardiovaskularnih bolesti, Alzheimerove bolesti te degeneracije makule. Istraživanja potvrđuju da uzimanje antioksidansa u

obliku dodataka prehrani nije najbolji

način zadovoljavanja svakodnevnih potreba vašeg tijela.

Činjenica je, zapravo, da neki od dodataka mogu biti i štetni. Srećom, istraživanja pokazuju da se pozitivni učinci na zdravlje mogu postići i konzumiranjem hrane koja je bogata antioksidansima.

Kakvu prehranu trebate?

Iako slobodni radikali imaju korisne učinke na imunološki sustav našeg tijela, ako dopru do „krivih“ stanica, mogu ošte-

titi zdrave stanice oksidacijom, koja je

pak važan čimbenik u razvoju određenih bolesti. Općenito, slobodni radikali više štete nego što koriste.

Naše tijelo prirodno proizvodi antioksidanse i vrlo je učinkovito u neutralizaciji slobodnih radikala. Minerali poput bakra, mangana, selena i cinka imaju važnu ulogu u ovom procesu. Ali ovaj proces nije 100 posto učinkovit i njegova učinkovitost slabi kako tijelo stari.

Prirodni koktel antioksidansa iz hrane najbolje surađuje s našim DNK-om

Jedan od razloga zbog kojih se hrana čini boljim izvorom od dodataka prehrani jest taj da hrana sadrži raznolike tipove antioksidansa. Dodatak prehrani obično



sadrži jedan ili možda nekoliko tipova antioksidansa, dok hrana sadrži tisuće vrsta antioksidansa. Primjerice, samo vitamin A ima nekoliko stotina oblika i još se uvijek ne zna koja od tih tvari djeluje blagotvorno na naš organizam. Štoviše, mnogi istraživači teoretiziraju kako antioksidansi u hrani tvore kemijske mreže koje pak surađuju s našim vlastitim staničnim i genetskim mehanizmima.

Iako se dodaci prehrani koji sadrže antioksidanse načelno smatraju sigurnim, neke studije pokazuju da dugotrajno uzimanje velikih doza dodataka prehrani poput beta karotena ili vitamina E može zapravo povećati smrtnost. Antioksidansi se smatraju korisnima jer neutraliziraju slobodne radikale, koji su pak otrovni nusproizvodi prirodnog staničnog metabolizma. Povećanju broja slobodnih radikala pridonosi i izloženost duhanskom dimu, suncu i pesticidima.



Mali test

Koliko znaš o vitaminima i antioksidansima?

1. Vitamin C, nakon što pojedemo, primjerice, naranču, zadržava se u tijelu?

- a) da
- b) ne
- c) kad pojedesh naranču, to ti vrijedi dok ne pojedesh sljedeću

2. Antioksidansi su tvari koje pomažu...

- a) pomlađivanju i dobrom funkcioniranju stanica
- b) pojačavaju inteligenciju
- c) osiguravaju potenciju



3. Način pripreme hrane poput kuhanja uništava antioksidanse?

- a) da i ne, ako se pripazi, sačuvat će se antioksidansi
- b) ne
- c) baš naprotiv, obogaćuje

4. Čokolada je također izvor antioksidansa...

- a) mož mislit
- b) ne, ni u ludilu
- c) da i to visokog udjela antioksidansa

BODOVI:

- | | | | |
|----|------|------|------|
| 1. | a) 0 | b) 1 | c) 0 |
| 2. | a) 2 | b) 0 | c) 1 |
| 3. | a) 2 | b) 0 | c) 0 |
| 4. | a) 0 | b) 0 | c) 2 |

Od 0 do 3 boda

Neće se ništa loše dogoditi ako dobro pročitate ovaj tekst pa malo proširite vidike o antioksidansima.

Od 5 do 8 bodova

Dobro ste upoznati s činjenicama o vitaminima i antioksidansima. Samo tako nastavite. Uskoro ćete postati doktor antioksidansa.



Od 3 do 5 bodova

Vi ste zapravo najbolji u pogađanju, a zatim u poznavanju onoga što unosite u tijelo. Još malo edukacije ne bi škodilo.

Kad je u pitanju unos antioksidansa, niti jedna vrsta namirnica ne bi smjela biti previše zastupljena. Najbolje je uključiti u vašu prehranu različite namirnice radi dobro izbalansiranog načina prehrane.

DOBRI IZVORI ANTIOKSIDANSA



Bobičasto voće – borovnice, kupine, maline, jagode i brusnice među najboljim su izvorima antioksidansa.

Grah – mali crveni grah, pinto i crni grah bogati su antioksidansima.

Voće – mnoge vrste voća poput jabuke, avokada, trešnje, zelene i crvene kruške, svježe ili suhe šljive, ananasa i kivija.

Povrće – najviše antioksidansa sadrže artičoke, špinat, crveni kupus, crveni i bijeli krumpir, slatki krum-

pir i brokula. Iako učinak kuhanja na razinu antioksidansa ovisi o načinu kuhanja i povrća, jedna je studija pokazala da je kuhanje općenito povećalo razine antioksidansa odabranog kuhanog povrća.

Pića – zeleni čaj dobar je izvor antioksidansa, ali i drugi napitci sadrže visoke razine, uključujući i kavu, crno vino te mnoge voćne sokove.

Orašasti plodovi – orasi, pistacije, lješnjaci i bademi bogati su antioksidansima.

Začinsko bilje – cimet, đumbir, suhi list origana i kurkuma iznenađujući su izvori antioksidansa.

Žitarice – proizvodi na bazi zobi uglavnom sadrže više antioksidansa od onih proizvedenih iz drugih žitarica.

I za desert – nemojte zaboraviti da komad tamne čokolade ima jednak ili čak veći udio antioksidansa nego većina voća i povrća.

Kao bonus, namirnice bogate antioksidansima obično nude i mnoge druge zdravstvene blagodati. Često su biljnog podrijetla te su, osim antioksidativnim sadržajem, bogate i vlaknima, proteinima i drugim vitaminima i mineralima, a istodobno sadrže vrlo malo zasićenih masti.



Što je uravnotežena prehrana?

Uravnoteženu prehranu čini šest grupa namirnica: žitarice, povrće, voće, mliječne prerađevine, ulja i meso koja osigurava energiju i osnovne nutritijente nezaobilazne za funkcioniranje zdravog tijela. Povrće sadrži vitamine koji se ponašaju poput antioksidansa, koji štite tijelo od oštećenja koja pak mogu odvesti u rak i druge zdravstvene probleme. Povrće je i izvor fitokemikalija tvari koje se mogu naći samo u namirnicama biljnog podrijetla koje pak nisu vitamini i minerali ali opet pridonose općem dobrom zdravstvenom stanju organizma.

minerali ali opet pridonose općem dobrom zdravstvenom stanju organizma.



Jeste li katastrofičar/ katastrofičarka?

Nije nam lako ovih dana. S jedne strane, cijeli svijet iščekuje kraj ove čuvene 2012. godine jer bi on trebao donijeti smak svijeta. S druge strane, svakodnevni život i namirnice poskupljuju pa nam se čini da već prolazimo svojevrsan kraj svijeta. Fenomen 2012. godine spaja u jedno čitav niz eshatoloških vjerovanja o velikim promjenama koje imaju nastupiti 21. prosinca ove godine. Ovaj je datum uostalom i posljednja od 5125 godina ciklusa Majanskog kalendara, koji pak broji dane od početnog dana stvaranja svijeta, što u našem Gregorijanskom kalendaru odgovara 11. kolovozu 3114. godine prije Krista. Provjeri našim testom koliko znaš o smaku svijeta...

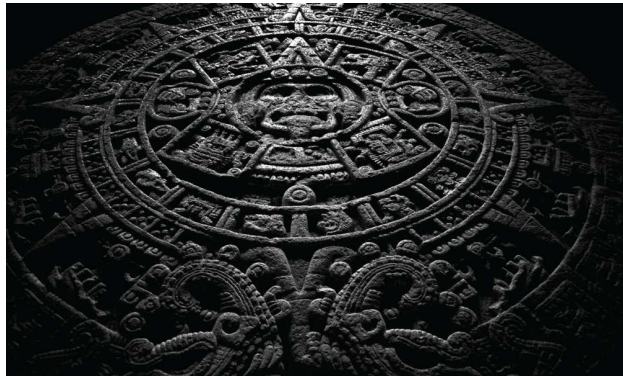


1. Kako reagiraš ako ti se isprazni baterija mobitela baš kad trebaš telefonirati?

- a) bacaš ga kroz prozor
- b) dereš se ko lud/luda dok te ne prođe bijes
- c) ostaješ mrtav hladan/mrtva hladna
- d) ljubazno se smiješiš prolaznicima, možda će ti se netko smilovati i posuditi ti svoj

2. Smak svijeta za tebe je...

- a) kad nestane piva u hladnjaku
- b) kad svijet prestane postojati
- c) kad te ostavi cura/dečko
- d) kad zaviriš u svoj novčanik



3. Čuo/čula si za neki datum u prosincu koji bi mogao značiti dramatične promjene za stanovnike Zemlje...

- a) meni je cijeli prosinac kritičan jer patim od praznične depresije
- b) kaj nije to već prošlo prije nekoliko godina?
- c) 21.12. računa se kao kritičan datum



d) nevjerovatno je od čega sve ljudi rade dramu

4. Može li kraj svijeta donijeti i nešto dobro?

a) sve je moguće

b) neke teorije tvrde da će to značiti novu duhovnu obnovu čovječanstva

c) baš cool, znači da ću zakopati ratnu sjekiru s gradskim prijevozom za OSI

d) previše dobrog odjednom moglo bi štetiti mojem zdravlju

5. Imaš li kakav rezervni plan ako slučajno dođe do nekih izvanrednih situacija krajem godine?

a) imam rezervno napajanje za Playstation, zlu ne trebalo

b) a što mi uopće treba?

c) neka bude što mora biti

d) uvijek imam bar nešto hrane u zalihi, baterije i nekoliko boca vode

6. Koji je najispravniji stav uoči ovakvih mogućih dramatičnih datuma?

a) kao i uvijek, praviti ću se da se ništa ne događa

b) ne mogu si pomoći, stalno brinem

c) pokušavam svaki dan živjeti ispunjeno i kvalitetno

d) tko kaže da su to dramatični datumi?



7. Jedan je od mogućih scenarija i preveliko Sunčevo zračenje koje će izazvati katastrofu?

a) da

b) ne

c) to je kao u znanstveno - fantastičnim pričama

d) ja sam mislio/mislila da katastrofu izaziva jedino moja punica/svekrva

8. Drugi je susret Zemlje i crne rupe u središtu galaksije?



- a) buuuuummmmmmm
- b) pa napokon malo akcije
- c) da
- d) ne

9. Treći je sudar s planetom zvanim Nibiru?

- a) susret s čime?!
- b) da
- c) ne
- d) je li to neko mjesto u Sibiru?

Odgovori i bodovi:

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





0 – 9 bodova:

Voliš zabijati glavu u pijesak i puštati da nevera prođe sama od sebe. Jedini problem koji imaš jest taj da ako bude smaka svijeta, nećeš više imati gdje „pospremiti“ glavu. Probaj pokazati malo više zanimanja za akciju u životu, možda ćeš tako zainteresirati kakvog zgodnog komada...



10 – 17 bodova:

Mad Max ti je omiljen film, teško biraš između I., II. ili III. dijela. Međutim, mogućnost svemirske katastrofe ili kvantnog skoka u novu dimenziju nisu baš tvoja područja. Ipak si ti ljubitelj/ljubiteljica klasičnih postapokaliptičnih priča, u kojima atomski rat ima važnu ulogu, a tvoja nova kožna jakna i sportska invalidska kolica glavnu ulogu.

18 – 27 bodova:



Ti si pravi katastrofičar/katastrofičarka. Znaš sve o tome što se očekuje, planiraš svoju odstupnicu s pažnjom i preciznošću. Iako se nadaš da je sve to samo još jedan pomodni trend, nisi gubio/gubila vrijeme. Svjestan/svjesna si da se za smak svijeta zapravo i ne možeš pripremiti. Jedino što zaista možeš jest živjeti kvalitetno, ispuniti život sadržajima koji te vesele i biti što više u društvu ljudi koje voliš. To je dobar savjet i za život bez kataklizmičnog planetarnog sudara, zar ne?

Kako zaraditi u sušna vremena?



Recesija može biti dar s neba

Recesija je izazovno vrijeme za svako poduzeće. Ne postoji tvrtka na tržištu koja nije suočena s kriznim situacijama u svom poslovanju. Suočena sa malim budžetima i teškim odlukama. Ali bez obzira na sve činjenica je da svi trebaju gorivo za svoje automobile, obitelji troše na hranu, djeca se i dalje igraju igračkama i trebaju novu obuću i odjeću. Poduzeća, bez obzira na njihovu veličinu, koja „sjede“ i čekaju da se ekonomija oporavi misleći da će tada i za njih doći neka bolja vremena ispuštaju iz svojih ruku veliku priliku. Ona i u takvim vremenima moraju pokazati svojim kupcima da su dovoljno stabilna da mogu izdržati vrijeme krize. Upravo zato oni pametni osvajaju tržište i pozicioniraju se kako bi mogli predvoditi u neizbježnom ekonomskom preokretu. Povuci se iz javnosti dok se stanje na tržištu ne popravi je kao da počinjete ispočetka, morate pridobiti pažnju, prepoznatost i primamiti kupce. Cijena toga je puno veća nego nekoliko kvartala preživjeti s manjom zaradom od prosjeka.

U vrijeme recesije čini se da je jedina i prava riječ koju čujemo – štednja. Svakako da treba štedjeti, ali je važno i na kojim stvarima se štedi. Prvi instinkt većine poduzeća je takav da kreću u drastično rezanje troškova. Obično prvi na meti je marketinški proračun ili pak ukidanje cijelih marketinških odjela. Da je to poznata i najčešća greška poduzeća možemo zaključiti iz mnogih primjera kada su neke od najvećih korporacija preuzele vodstvo upravo u doba depresije u SAD-u. To su General Electric, Kellogg i Procter & Gamble. Ono u čemu su oni uspjeli je razviti vrijednost za novac.

U vrijeme recesije čini se da je jedina i prava riječ koju čujemo – štednja. Svakako da treba štedjeti, ali je važno i na kojim stvarima se štedi. Prvi instinkt većine poduzeća je takav da kreću u drastično rezanje troškova. Obično prvi na meti je marketinški proračun ili pak ukidanje cijelih marketinških odjela. Da je to poznata i najčešća greška poduzeća možemo zaključiti iz mnogih primjera kada su neke od najvećih korporacija preuzele vodstvo upravo u doba depresije u SAD-u. To su General Electric, Kellogg i Procter & Gamble. Ono u čemu su oni uspjeli je razviti vrijednost za novac.



Nastaviti oglašavati unatoč krizi

Nastaviti s ulaganjima

Za vrijeme recesije, kada svi režu troškove marketinga i istraživanja, naj mudrije kompanije nastavljaju sa svojim ulaganjima. To im uglavnom polazi za rukom jer

su razborito vodili svoje poslovanje kada su vremena bila bolja. Za vrijeme recesije većina dobavljača se spremna nagoditi i tu leži prednost onih koji imaju sredstva. Nažalost većina tvrtki svoje poslovanje vodi na suprotan način, troše više za vrijeme kada je ekonomija u porastu, a smanjuju troškove za vrijeme krize. Na brand treba gledati kao na dugoročnu investiciju i nikako se fokus ne smije stavljati na kratkoročni profit koji se nastoji ostvariti promotivnim akcijama.

Uložiti dodatan trud

Za one kompanije ili mala poduzeća koja nisu stigla izgraditi svoje poslovanje prije krize još uvijek postoje velike prilike i za vrijeme krize. Ono što im nedostaje u sredstvima mogu nadoknaditi u vremenu i trudu, usmjeravajući svoju pažnju na kupce. Što bi značilo da bi trebali svoje vrijeme i pažnju usmjeriti kako što bolje zadovoljiti potrebe potrošača, uključiti ih u stvaranje novih proizvoda i/ili rješenja, pronaći načine kako im ponuditi više prije nego da snižavaju cijene svojih proizvoda i usluga te pronaći način kako od njih učiniti lojalne kupce. Ljudi žele vjerovati, posebno za vrijeme recesije, da donose pravilne odluke o kupnji. Potrebno je procijeniti svaki proizvod u proizvodnoj liniji jer potrošači izabiru one koji su multifunkcionalni preko onih usko specijaliziranih. One proizvode koji se pokažu kao slabi potrebno je izbaciti iz proizvodnje.



Važno je biti realan

Nastaviti s oglašavanjem



Odan kupac je najbolji kupac

čunati na dugoročno povećanje prodaje. Ukoliko konkurencija smanji troškove oglašavanja trebalo u to smatrati dobrom prilikom jer se na temelju te njihove

Oglašavanje i marketing obično su prve žrtve recesijskog smanjenja troškova. Njihovi budžeti su oni koje je najlakše srezati. Trebalo bi pronaći način kako novac što efikasnije iskoristiti, pronaći nove i bolje ponude ili nove pristupe oglašavanju, ali nikada ne prestati komunicirati sa svojim ciljnim tržištem. Cilj oglašavanja nije trenutno povećati prodaju već ostvariti emocionalnu vezu bez koje brand ne može ra-

odluke možete domoći većeg tržišnog udjela. U normalnim tržišnim okolnostima ponekad je teško dobiti svoj udio i dugotrajnost na tržištu. U doba recesije, možete se naći sami na pozornici s publikom čije su oči uprte samo u vas. One marke koje povećavaju oglašavanje u recesiji, dok konkurencija istodobno smanjuje svoje, mogu povećati tržišni udio po puno nižoj cijeni nego što je to u doba ekonomskog rasta. Nesigurni potrošači trebaju dodatno potvrđivanje, a i više je ljudi koji kod kuće gledaju televiziju pa za istu cijenu možete dostići veću gledanost.



Dobra ideja je besplatna

Ideje su besplatne

Iako nemate mnogo sredstava, ideje i kreativnost su besplatni kao i uloženo vrijeme u pronalasku razumijevanja za potrebe potrošača. Promatranje njihovih navika, slušanje potreba i ideja mogu donijeti bogat uvid te veliku prednost u razvoju novog proizvoda ili usluge i pomoći vam da izbrusite svoju reklamnu poruku.

Ponašanje potrošača u recesiji

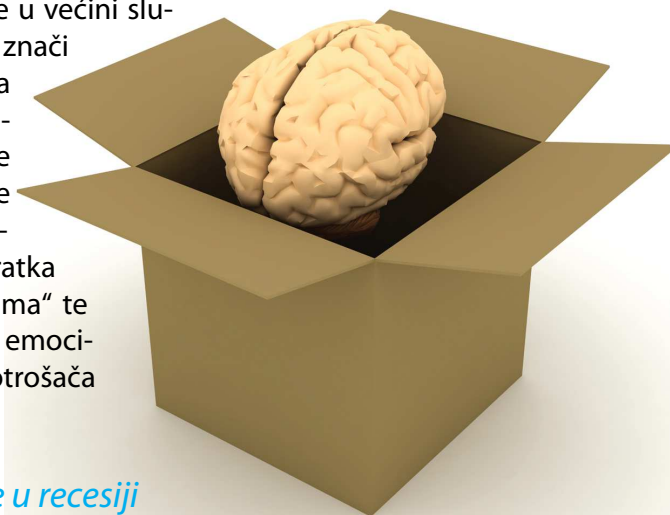
Umjesto smanjivanja troškova za istraživanje u ovom periodu važno je uočiti promjene u ponašanju potrošača koje su vezane uz recesiju te segmentirati kupce po novom pristupu koji uzima u obzir koliko i kako su potrošači pogođeni lošim ekonomskim stanjem. John Quelch svjetski stručnjak za business govori o četiri tipa potrošača: „Slam On The Breaks“ – osobno su pogođeni krizom, ostali bez posla ili izgubili novac, a kupuju samo nužne proizvode. „Pained but Patient“ – iako su također pogođeni krizom gledaju optimističnije na budućnost. Slijede „Live for Today“ – mladi, urbani, samci koji nastavljaju svoj život bez nekih većih promjena sve dok ne izgube posao. Nakon njih „Comfortably Well“ – osjećaju se sigurno, imaju dovoljno novaca, a u potrošačkom smislu ponašaju se kao i prije.



Tko ponudi potrošačima više za istu cijenu-pobjeđuje

ima veliki utjecaj na ponašanje potrošača i to je vrijeme kada se možete fokusirati na izgradnju lojalnosti marki, ponuditi potrošačima veću vrijednost za istu cijenu.

Svaka odluka o kupovini biti će u većini slučajeva pažljivo razmotrena. Što znači da kupci provode više vremena istražujući alternativne ponude i promišljaju više nego prije o vrijednosti proizvoda koja se nudi na tržištu. Za vrijeme recesije postoji tendencija povratka „pravim obiteljskim vrijednostima“ te je zbog toga bitno uspostaviti emocionalnu vezu između marke i potrošača u tom smislu.



Dvostruko lakše u recesiji

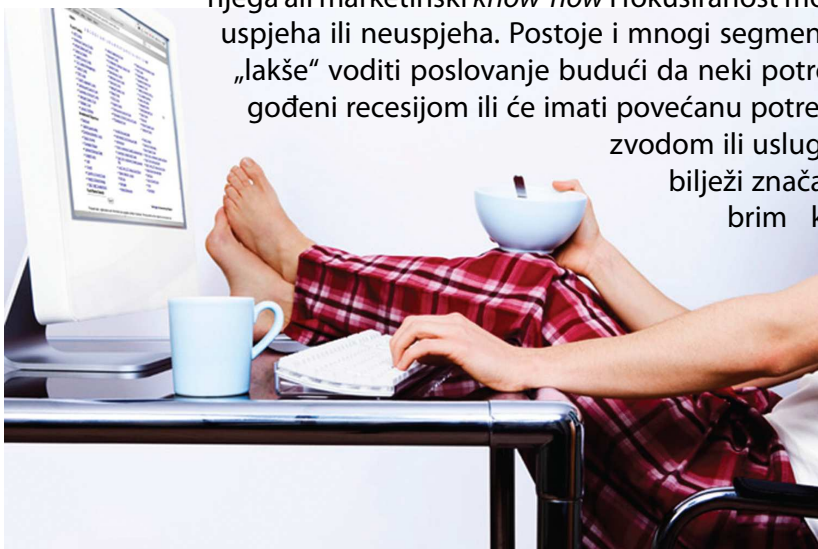
Povijest je pokazala da je dvostruko lakše povećati udio na tržištu u vrijeme recesije nego u doba ekonomskog rasta. Ona poduzeća koja u tim nastojanjima i uspiju vjerojatnost da će opstati na tržištu je dvostruko veća, a ona koja izgube će imati tešku i skupu borbu da pridobiju natrag one tržišne pozicije koje su imale prije i ponovo krenu s poslovanjem. Treba upamtiti da održavanje tržišnog identiteta košta manje nego njegova ponovna izgradnja.

Kreativnost pobjeđuje

U vrijeme smanjenog tržišta marketing bi trebao biti učinkovitiji nego ikad prije. Marketing može pridonijeti novčanom toku što je naposljetku mnogo važnije nego druga područja poslovanja. Protivno konvencionalnom razmišljanju, recesija nije vrijeme kada se treba povući s tržišta. Možemo potrošiti manje novca na njega ali marketinški *know-how* i fokusiranost mogu značiti razliku između uspjeha ili neuspjeha. Postoje i mnogi segmenti poslovanja u kojima je „lakše“ voditi poslovanje budući da neki potrošači nisu toliko jako pogodeni recesijom ili će imati povećanu potrebu upravo za vašim proizvodom ili uslugom. Veliki broj poduzeća

bilježi značajan rast potražnje za dobrim kvalitetnim proizvodima (ne najjeftinijim, niti najskupljim). Ljudi razmišljaju ako će već potrošiti novac na nešto bolje da to što kupe traje što dulje.

Važno je biti realan. Nadata se najboljem i nije neka strategija niti je



Kvaliteta pobjeđuje

moguće provoditi strategiju koja zahtijeva tržišnu prisutnost i resurse multinacionalne kompanije ako ste samo malo, lokalno poduzeće. Jedna od najvažnijih stvari koju možete marketinški učiniti za vrijeme recesije je da ne krivite recesiju za sve loše što se događa vašem poslovanju. Ako se tržište smanjuje to znači da morate preuzeti dio od konkurenta jer najsigurniji način da izgubite je da odustanete.

Top 10 poslova koji rastu u recesiji (Izvor: *poslovni.hr*)

Prehrambena industrija – sve više ljudi hranu priprema kod kuće što pogoduje proizvođačima hrane i trgovačkim lancima.

Industrija zdravlja i ljepote – zdravlje kao osnovna životna potreba ne smanjuje se u vrijeme recesije.

Zaštitarstvo i sigurnost – u posljednje vrijeme postoji trend povećanja ugovaranja novih poslova u zaštitarstvu.

Industrija obrazovanja – obrazovanje je važno kako bi se u vrijeme nezaposlenosti stekla prednost u pronalasku posla.

Industrija „poroka“ i „proroka“ – industrija poroka kojom se nastoji umanjiti stres kriznih vremena, a u to ulaze kladionice, kockarnice, uživanje u alkoholu, cigaretama...Te u posljednje vrijeme bilježi se značajan porast industrije „proroka“, odnosno razne vidovnjačke usluge u kojima ljudi traže utjehu.

Energetska industrija – nafta, plin, ali i također sve je veći naglasak na obnovljive vrste energije

Ekologija – jača je regulativa EU na području zaštite okoliša, a i kompanije su sve više ekološki osviještene.

Industrija popravaka i rezervnih dijelova – ljudi će se prije odlučiti popraviti neki proizvod i koristiti ga još godinu, dvije nego kupiti novi.

Informatička industrija – potražnja za informatičkim stručnjacima raste, a sve kako bi se što optimalno organiziralo poslovanje u kriznim vremenima.

Tržište knjigovodstvenih usluga – kompanijama je važno što bolje upravljati troškovima te iz tog razloga postoji potreba za stručnim knjigovodstvenim uslugama.

„Ne treba prestati ulagati u marketing u vrijeme recesije. To je kao da ste zaustavili sat i mislite time uštedjeti vrijeme.“ Jay Conrad Levinson

Martina Jakopović

Vodič za preživljavanje strepnji, briga i strahova

Brige, brige i samo brige postale su nam svakodnevnica. Brinemo zbog poskupljenja namirnica, binemo zbog poskupljenja



Brige i strepnje se možete riješiti...

rjezija pa opet brinemo zbog poskupljenja energenata. Ponekad se čini da bismo mogli brinuti i zbog same brige. Kako nam ne bi nedostajao ovaj osjećaj. Svi brinemo na jedan ili drugi način, prije ili kasnije. To može biti zdrav odgovor na život koji nas potiče da učinimo najbolje kako bi preuzeli nadzor nad situacijom. Neki ljudi brinu znatno više od drugih i ponekad do točke kad to može postati problem. Ako ste među onima kojima briga i strepnja kvare život obavezno pročitajte ovaj tekst.

Što to znači brinuti, strepiti?

To znači da dosta vremena provodite razmišljajući o lošim stvarima i da ste previše zaokupljeni negativnim mogućnostima. Što ćete to češće činiti to će vaše brige biti sve veće i veće. Čako se možete zateći kako brinete o vremenu koje ste proveli brinući i strepeći.

Različiti tipovi briga

Od zabrinutih misli što se može dogoditi u

budućnosti, o tome što se događa u sadašnjosti do toga što se već dogodilo u prošlosti. Među ostalim možete biti zabrinuti oko stvari koje se najvjerojatnije neće dogoditi baš kao i oko stvari koje se mogu dogoditi. Znači možete se bojati da će vam se dogoditi automobilska nesreća. Odnosno da će se razboljeti od smrtonosne bolesti iako se statistički može dokazati da je to najmanje vjerojatno rješenje za vas. Ali, nikad s ne zna. Mogu vas brinuti događanja ili okolnosti nad kojima imate bar nekakvu kontrolu. Primjerice, preplavljeni ste dvojbama oko rokova za obavljanje nekog posla ili prolaska na ispitu jer niste se dovoljno potrudili niste dovoljno učili. Riječ je o osjećajima zebnje i brige zbog situacije u kojoj ste preslabi da bi je mijenjali ali i situaciji u



...ako poradite na sebi

kojoj možete nešto učiniti. Možete brinuti jer ste zapli u prometu ili zato što kašljete, a još niste otišli liječniku.

Osjećaji o prošlosti

Kad se jednom nešto dogodi vi više ništa ne možete promijeniti u vezi toga. Čini se da su brige i strepnje povezane s ne-

dostatkom pouzdanja. Što prije naučimo djelovati, zaobilazeći pri tom zabrinutost to prije se rješavamo pretjerane zabrinutosti. Zabrinutost je zapravo u svojoj osnovi strah. Svi se suočavamo sa strahovima, ali ih se rješavamo na različite načine. Neki dobivaju napade panike jer se osjećaju bespomoćni u suočavanju sa svojom svakodnevnicom. Osobe koje osjećaju tjeskobu cijelog dana znaju koliko to može biti iscrpljujuće, zato neki pak razviju tzv. opsesivno ponašanje, pa bezbroj puta provjeravaju jesu li zaključali ulazna vrata prije nego što budu sposobni otići na posao ili nešto drugo obaviti.

Kad je briga dobra...

Povremeni osjećaj zabrinutosti nije isto što i osjećaj zabrinutosti svakog dana, iz dana u dan. Ako nas zabrinutost potakne na akciju na najboljem smo putu.

Suočavanje sa strahovima

Što se zapravo događa?

Naše tijelo reagira kemijskim procesima na strah koji stalna zabrinutost može stvoriti. Kad ste preplašeni vaše tijelo proizvodi adrenalin. On je rezultat pobjegni ili ostani refleksa koji nam pomaže da nadiđemo ili pobjegnemo od svega što nam prijete fizički. Adrenalin utječe na probavni sustav i može učiniti da se osjećate bolesno. Što više brinete postaje sve gore i gore i nagla navala adrenalina može uzrokovati glavobolju i učiniti da se osjećate vrlo loše. Moguće su i poteškoće sa spavanjem, jer misli lakše pobjegnu od kontrole noću posebice ako živite sami. Baš kao što umorni ljudi obično znaju biti skloni brizi više od odmornih.

Suočavanje sa strahovima

Obično se najčešće javlja strah od nepoznatog. Pokušaj da to ustanovimo može nam pomoći da ga nadiđemo. Suočavanje može pomoći da razmislite kako da izađete sa tim strahom na kraj, što možete učiniti, tko vam može pomoći ako je potrebno. Razgovor s partnerom/icom, prijateljima također je vrlo koristan i može vam pomoći pronaći pravo rješenje za vaše probleme. Razgovor s psihologom ili psihoterapeutom također je vrlo dobro rješenje. Oni će vam pomoći razumjeti vaše probleme.

Pokušajte s listom briga

Popišite svoje brige, vidjet ćete već za dva tjedna kako popunjavate vašu listu da je većina vaših briga odavno nestala ili uopće i nije bila važna. Dobra je i relaksacija te vizualizacija jer zamjenjuje negativne misli pozitivnima. Možete pokušati i s vježbanjem jer time prebacujete pažnju s uma na tijelo. Pazite što jedete, ostavite se kofeina (kave, čajevi, gazirani sokovi-neki) jer sadržava stimulanse koji povećavaju tenziju poput glavobolja i želučanih problema. i naposljetku, potražite mišljenje stručnjaka kako biste lakše riješili svoje nedoumice, a koji će vam pomoći da se oslobodite briga i strepnji koje su odavno zavladaile vašim životom.



Dopustite drugima da vam pomognu

Tko je naj naš strip crtač?



Pobjednica strip-natječaja Paula Petković, učenica 4. razreda OŠ Petra Kanavelića iz Korčule

je Đini Radovanović, 5. razred također iz OŠ Petra Kanavelića iz Korčule dok je treće



Strip Đine Radovanović, učenice 5. razreda OŠ Petra Kanavelića iz Korčule osvojio je drugo mjesto

dio s učenicima, te članovi i djelatnici lokalne udruge Spinalne ozljede Zagreb. Nagrade učenicima dodijelila je predsjednica HUPTa, Manda Knežević koja je zahvalila svima na sudjelovanju na ovom projektu te još jednom ukazala na važnost ovog projekta.



U sklopu svečane podjele nagrada predstavljena je brošura „Dobro je znati! Trećeplasirani je Ivan Čanić, učenik 8. Stripovi sa brda i oto- razreda OŠ dr. Jure Turića iz Gospića ka“ u kojoj su izašli i nagrađeni radovi. Brošura je preventivno-edukativna, a cilj joj je na temelju radova djece približiti i ukazati na mogućnosti stradavanja koja dovode do spinalne ozljede.

Svečana atmosfera na dodjeli nagrada za najboljeg strip-crtača

Svečanom podjelom nagrada učenicima okončan je i završen projekt „Mreža za brda i otoke“. Nakon odlaska u sedam gradova gdje su informirani i educirani mladi o rizičnim situacijama koje mogu dovesti do ozljede kraljeznične moždine i vrlo ozbiljnog invaliditeta te održanih strip radionica za 267 učenika između svih pristiglih radova izabrana su tri najbolja. Prvo mjesto osvojila je Paula Petković, 4. razred OŠ Petra Kanavelića iz Korčule, drugo mjesto pripalo Ivan Čanić, 8. razred OŠ dr. Jure Turića iz Gospića. Paula i Đina svojim stripovima prikazale su kako je lako nastradati i koje aktivnosti najčešće dovode do invaliditeta s posljedicama paraplegije i tetraplegije dok rad Ivana Čanića ukazuje na odnos prema osobama s invaliditetom. Na svečanoj podjeli uz nagrađene učenike sudjelovali su i njihovi roditelji, članovi i aktivisti HUPTa, stručni suradnik na projektu, Tihomir Tikulin koji je na strip radionicama ra-



Ovaj prekrasan poklon skriva laptop koji je Paula Petković osvojila kao prvonagrađena



Trećeplasirani je Ivan Čanić, učenik 8. razreda OŠ dr. Jure Turića iz Gospića



Ljepote Osijeka: katedrala

Jedna sasvim ljetna reportaža

Idemo u Osijek, zove nas Danijel. Tamo će tijekom vikenda održati seminar o fizikalnoj terapiji i liječenju osoba sa spinalnom ozljedom. Manda nas je okupila: Marijanu, Božanu i moju malenkost. Organizirala je Karla i HUPT-ov kombi...

Divan je, sunčan, subotnji ljetni dan i put u Osijek čini se kao dar s neba. Bijeg iz Zagreba, i što je najvažnije, idemo u prijestolnicu gastronomije i fenomenalnog dočeka gostiju. Osi-

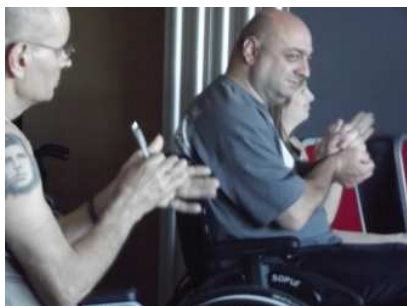
jek. Posve nepravedno zapostavljen, glavni grad istočne Hrvatske raduje se svakom svom gostu pa i nama.

Svake godine, pa tako i ovaj sedmi put po redu, osječka udruga za osobe sa spinalnom ozljedom UPIT obilježava Tjedan osoba sa spinalnom ozljedom seminarom s temama bliskim svojim članovima – osobama s ozljedom kralježnične moždine.



Danijel pozdravlja Mandu na početku seminara

UPIT, najmarljivija članica HUPT-a



Na seminaru je bilo živo

Upitnik o boli ispunili su svi nazočni, što je bio dobar uvod za predavanje dr. med. Hrvoja Černoškog o boli. On je, među ostalim, istaknuo kako bol koju vjerojatno svi osjećamo na ovaj ili onaj

Došli smo, bolje rečeno, nahrupili u konferencijsku dvoranu hotela Osijek, taman na vrijeme da se pozdravimo s Danijelom, predsjednikom UPIT-a. Zatim su počela predavanja pa nas je tako dr. Suzana Čalošević još jednom podsjetila na važnost nastavka fizikalnih vježbi i nakon dolaska iz bolnice, radi održavanja psihofizičke kondicije. Vježbanje pridonosi kvalitetnijem životu – zaključila je dr. Čalošević.

Upitnik o boli



Manda ispituje pristupačnost sobe hotela Osijek



Na rikverc ulaz u restoran

Danijela i drugih aktivista UPIT-a koji su nazočili skupu.

Večera za prste polizati!

Usljedilo je kasno poslijepodnevno ispijanje kave uz obalu Drave, pa večera u talijanskom restoranu. Tanjur s njokima, bogato serviran na slavonski način, oborio nas je s nogu. Ljubazni konobari, skoro pa domaća atmosfera. U društvu naših superljubaznih domaćina Dani-

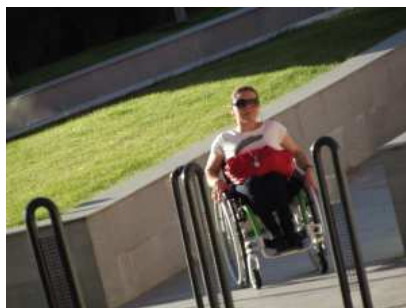


Božana i Marijana u elementu

jela i Danijele vrijeme je naprosto proletjelo. U povratku smo nakratko svratili u Paljevine kod Marijaninih roditelja. I gdje bismo se drugo okupili nego za stolom punim slavonskih mesnih specijaliteta, plus kolač koji je samo za nas napravila Marijanina mama – za prste polizati!



Ekipe čeka hranu



Kolicima u razgledanje Osijeka



Marijanina mama dočekala nas je po slavonski

Budućnost po mjeri čovjeka



Prvi zemljobrod-Feniks u Novom Meksiku

ričkim Državama. Osmislio ga je arhitekt Michael Reynolds postavivši temelje nove arhitekture koji danas mnogi zovu biotektura. O čemu se zapravo radi?

Reynolds je sagradio potpuno novu vrstu kuće koja je u potpunosti energetska neovisna i k tome izgrađena u razini zemlje i time dostupna svima, pa i onima u kolicima. Njegova kuća, koju je nazvao Feniks, ne troši ni lipe za grijanje, hlađenje, vodu i struju i, što je još važnije, ona proizvodi hranu. Reynolds je ovu kuću nazvao *zemljobrod* (earthship). Ona istodobno proizvodi električnu energiju, filtrira vodu i proizvodi hranu.

Kako „radi“ zemljobrod?

Ona je u potpunosti zakopana u zemlju sa svih strana, a velike staklene prozorske stijene ugrađene su na južnoj strani kuće. Uz te staklene stijene nalazi se veliki staklenik koji istodobno i grije i hladi kuću. Na taj način u kući je stalna temperatura po ljeti i po zimi, a stakleni vrt s južne strane u kojem se tijekom cijele godine proizvodi hrana istodobno stvara vrlo zdravu klimu u prostorijama kuće.

Nije li izvanredna ideja da dok kuhate usred zime i ustanovite

Spavaća soba u zemljobrodu



Hvala bogu pa postoji Internet pa tako i svi mi obični smrtnici željni novih ideja imamo gdje otploviti u potrazi za svojim istomišljenicima. Možda vam je već dosad palo na pamet kako bi bilo lijepo da ne morate stalno strepiti kako ćete platiti režije, koliko će poskupiti prehrambene namirnice...

Pri tom zasigurno niste ni sanjali da je koncept održivog života već više od četrdeset godina u upotrebi u Novom Meksiku u Sjedinjenim Ame-



Unutarnji vrt

kako vam nedostaje rajčica, ružmarin ili bosiljak, posegnete rukom u svoj zimski vrt unutar kuće i problem je riješen. Istodobno, pripremili ste ukusno jelo.

Struju proizvodi kuća sama koristeći se solarnim panelima, te vjetroelektranama ako je vrijeme tmurno, a vjetrovito. Unatoč predrasudama kako u našim kra-

jevima nema dovoljno sunca za korištenje solarnih panela morat ćemo vas razuvjeriti. Baš naprotiv, uz korištenje panela i vjetroelektrane osigurava se električne energije koliko je potrebno za normalo odvijanje života. Voda koja se koristi u kući je isključivo kišnica, a filtrira se čak četiri puta. Kišnica se slijeva u spremnik pokraj kuće zatim se prvi puta filtrira te odlazi u slavine za piće, kupanje i kuhanje, zatim opet filtrira i koristi za zalijevanje biljaka u kući. Voda koju biljke ne iskoriste ponovno se filtrira i odlazi za zalijevanje zahodske školjke poslije čega se ponovno filtrira i zalijeva vanjski vrt.

Kuća od starih guma, betona i limenki piva

Otac zemljobroda Michael Reynolds odlučio je postaviti visoke standarde. Njemu nije bilo dovoljno što njegova kuća sve sama radi od grijanja do proizvodnje hrane. Njegova kuća Feniks također je sagrađena od odbačenih starih guma, betona, odbačenih staklenih boca, praznih limenki od piva, drva i stakla. Tako je zemljobrod jer je izgrađen od ispunjenih automobilskih guma ispunjenih zemljom otporan na potrese i ne veže na sebe vlagu iz zemlje. Sve to čini ovu kuću jeftinom za gradnju i održavanje i trajnu za dugogodišnji život u njoj. Iako, postoje dvojbe u javnosti oko neštetnosti automobilskih guma kao građevinskog materijala, uvijek je otvorena mogućnost ovu kuću



Kupaonica zemljobroda



Brighton zemljobrod Velika Britanija

arhitektonskim mogućnostima.

Reynolds smatra recikliranje otpada primjerice unutar zemljobroda korištenje odbačenih guma, ambalaža itd najbitnijim. Prema njegovim riječima zaista je potrebno ozbiljno se pozabaviti otpadom prije nego ogromne količine koje proizvodimo nas ne zatrpaju i ne upropaste cijeli naš planet.

Svatko sam gradi zemljobrod

Raynoldsu su se tijekom godina pridružili istomišljenici te su došli živjeti te digli svoje zemljobrod kuće oko njegove kuće Feniks. On je svakome od njih pomogao u gradnji jer smatra da je važno da svatko sam svojim rukama sagradi svoju kuću naravno prema vlastitim idejama, željama i potrebama. Istodobno, počeo je i suradnju s američkom državnom administracijom za legalizaciju ovih objekata.

Isto tako Reynolds pomaže ljudima širom svijeta da nauče graditi zemljobrod jer tvrdi da je to moguće u svim klimatskim uvjetima uz korištenje materijala koji su najdostupniji u tome kraju. Među ostalim pomogao je stanovnicima Andaman otoka na indijskom potkontinentu koji je ušao u povijest nakon nezapamćenih razaranja poslije tsunamija tijekom kojega je u jednom danu stradalo tridesetak tisuća ljudi. Veliki val srušio je sve sagrađene objekte.



Jezerce u zemljobrodu



Zemljobrod u izgradnji kod Karlovca

Ni tri godine nakon tragedije preživjelim stanovnicima nije osigurana pitka voda, a živjeli su u barakama od lima. Voda se svakodnevno dopremala cisternama te im je to trebala dostajati za sve njihove dnevne potrebe, a barake su bile daleko od primjerenog stambenog rješenja. No, dosjetili su se! Pozvali su Reynoldsa u pomoć. On je ubrzo ustanovio da su materijali idealni za zemljobrod u tim uvjetima: prazne plastične boce, stare automobilske gume i cement. Za četrnaest dana niknuo je prvi indijski zemljobrod. Indijci su dobili spasonosno rješenje i ponovo počeli graditi svoja naselja.

Izvor i link za članak

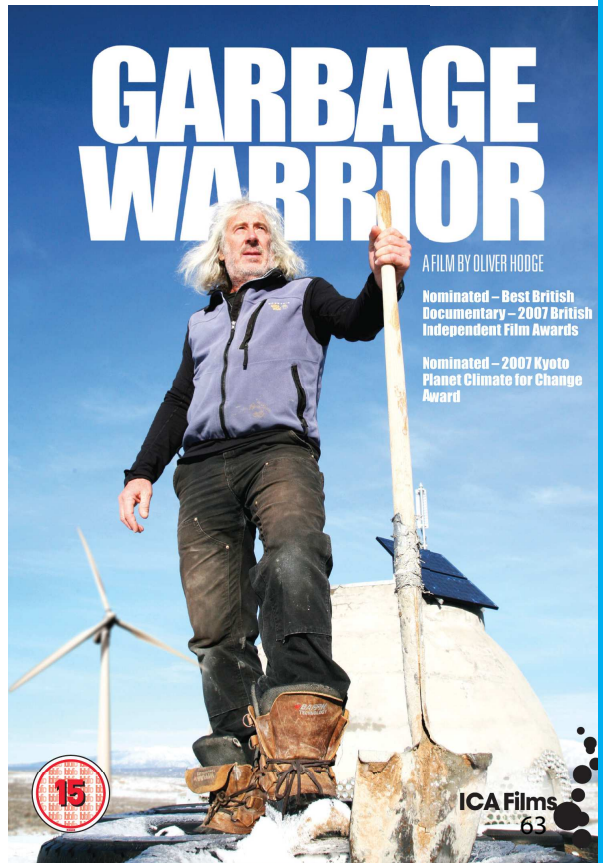
Michael Reynolds: Garbage warrior

<http://www.youtube.com/watch?v=YrMJwledrWU>

Zemljobrod u Europi

Prvi zemljobrod u Velikoj Britaniji nikao je 2004. godine u Kinghorn Lochu u škotskoj regiji Fife. Izgradili su ga volonteri udruge osoba sa ozljedom kralježnične moždine. Godinu dana kasnije niče zemljobrod u Engleskoj u Stanmer Parku u Brightonu. Cijelo naselje zemljobroda-ekoselo planira se podići u Brightonu u suradnji s Agencijom za zaštitu okoliša Velike Britanije i Energy Savings Trusta. U planu je izgradnja šesnaest zemljobrod kuća sa jednom, dvije i tri spavaće sobe. Sve su oblikovane prema osnovnim principima zemljobroda razvijenog u Sjedinjenim Državama te prilagođenih Velikoj Britaniji. Na ovaj način procjenjuje se da će se reciklirati 15 000 guma. U malenom francuskom selu Ger podignut je prije pet godina za obitelj Trott.

Reynolds i zemljobrod inspirirali su i hvaljene dokumentarce





Bogatstvo sunčanih zraka zemljobroda

Nizozemskoj, Velikoj Britaniji, Švedskoj, Estoniji i Češkoj. Dobar pregled naći ćete na web stranicama European Earthship Builder United. Prvo službeno naselje zemljobroda razvija se u Olstu u Nizozemskoj, imat će 23 zemljobroda.

Zemljobrod Hrvatska

Vrijedni aktivisti Ekološkog društva Pan iz Karlovca grade prvu održivu ekološku kuću izgrađenu od otpadnih materijala na ovim prostorima. Earthship se gradi na budućem eko imanju udruge u selu Ščulac kod Barilovića. Ovi ekološki aktivisti pozivaju sve zainteresirane da im se pridruže u gradnji infrastrukture ekološkog imanja uz prekrasnu rijeku Koranu.



Tko kaže da gradnja zemljobroda nije glamurozan posao?!

Michael Reynolds
„otac“ zemljobroda



Recikliraj!



Umjetnik WC papira

Yuken Teruya je Japanac nastanjen u New Yorku umjetnik čija je mašta najbogatija kad koristi nevjerojatne materijale. Poput ove šume u kutku vašeg doma načinjene od kartonskih valjaka iz rola WC papira. Bravo Yuken!

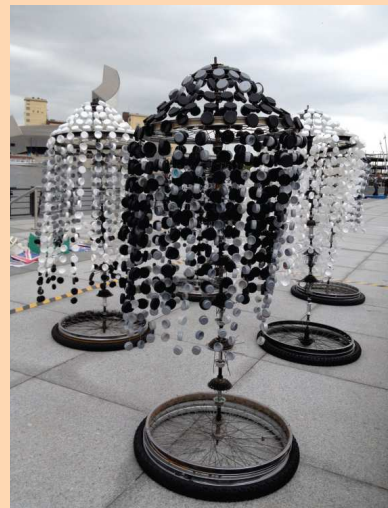


Reciklirane božićne kuglice

Ove boce za sokove savršeno su ponovno iskorištene za reciklirane božićne divovske kuglice. Dizajner reciklirane kuglice je Choo Yut Shing iz Singapura, a fotka je s Flickr.

Umjetnica dna PVC boca

Korijen mog interesa je održivo upravljanje otpadom - kaže britanska umjetnica Michelle Brand. Ona dizajnira estetske i dekorativne predmete od dna PVC boca te ih međusobno spaja spajalicama. Nalazi ljepotu i oblikuje ultramoderne lustere, ukrase i sl. od predmeta koje većina ljudi smatra smećem. Sviđa joj se nalaziti mogućnosti gdje većina ljudi nalazi i vidi samo probleme.



Zašto volontiram?

Ime i prezime:

Janko Ehrlich-Zdvořák

Dob:

48 godina

Horoskopski znak:

škorpion

Ljubavni status:

oženjen

Staż volontiranja:

11 godina



Na kojim poslovima volontiram:

Vodim udругu Spinalne ozljede Zagreb i u Hrvatskoj udruzi paraplegičara i tetraplegičara sam član upravnog odbora, još se bavim i međunarodnom suradnjom i peer counsellingom.

Zašto zapravo volontiram:

Ne bi volontirao da nemam ugodne suradnike i suradnice; osjećam kako u jednoj poticajnoj i zdravoj radnoj atmosferi i klimi mogu pružiti nešto za opće dobro. I taj se rad kreće u tri smjera. Jedan je izravna pomoć, nadalje rad na poboljšanju općih uvjeta života i rehabilitacije osoba sa spinalnom ozljedom te u kontaktu s državnim i lokalnim vlastima na prevladavanju svih zakonskih i drugih ograničenja za osobe s invaliditetom. Iako je rad u nevladinoj organizaciji često naporan, frustrirajući i neglamurozan bez nekih velikih časti i mali pomaci na prije navedene tri razne zapravo ispunjavaju me osjećajem da sam barem djelomično mogao omoći za opće dobro.

Kako sam počeo volontirati?

Došlo je samo od sebe postupno, prvo na nekim određenim projektima, a potom se opseg poslova povećao i tako je rad postao svakodnevna obveza u udrugama. Svakako rad u udruzi često nije lagan i zahtjeva mnogo snage no, svatko je zapravo odgovoran za promjene u društvu koje mora ishoditi sam ili sa sebi bliskim i sličnim osobama. Smatram kako nevladine organizacije koje pošteno provode svoje zadaće na opće dobro zapravo treba smatrati kao izuzetno vrijedan i važan stup društva.

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.



Quadro Select®

Zaštita i stabilnost
Velike mogućnosti pozicioniranja
Multifunkcionalni jastuk
Idealan za mršavije korisnike
Jamstvo 3 godine



Contour Select®

Zaštita i stabilnost
Odličan za pozicioniranje nogu i zdjelice
Multifunkcionalan jastuk
Oprez kod mršavijih korisnika
Jamstvo 3 godine

Obratite nam se s povjerenjem:

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

Zagreb
Božidarevićeva 13
tel: 01 244 41 60

Zagreb
Draškovićeva 56
tel: 01 481 49 19

Zagreb
Radnička cesta 57
tel: 01 353 51 27

Bjelovar
Franjevačka ulica 3
tel: 043 241 770

Čakovec
Zrinsko Frankopanska 2a
tel: 040 823 026

Daruvar
Trg kralja Tomislava 16
tel: 043 331 123

Dubrovnik
Antuna Šercera 1b
tel: 020 77 02 21

Karlovac
Petra Preradovića 16
tel: 047 353 51 53

Koprivnica
Željka Selingerova 2a
tel: 048 210 140

Osijek
Vukovarska 12
tel: 031 372 474

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

Rijeka
Verdžieva 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

Split
Spinčićeva 2b
tel: 021 770 463

Varaždin
Julija Merlića 26
tel: 042 313 989

Vinkovci
Trg Josipa Runjanina 6
tel: 032 308 411

Zadar
Kolovare 9
tel: 023 254 500