

Mirolamo

PROSINAC 2022

BROJ 51

**PRILAGODBA TURISTIČKE
DESTINACIJE**

ODRŽAN RADNI VIKEND 2022.

EGIPAT

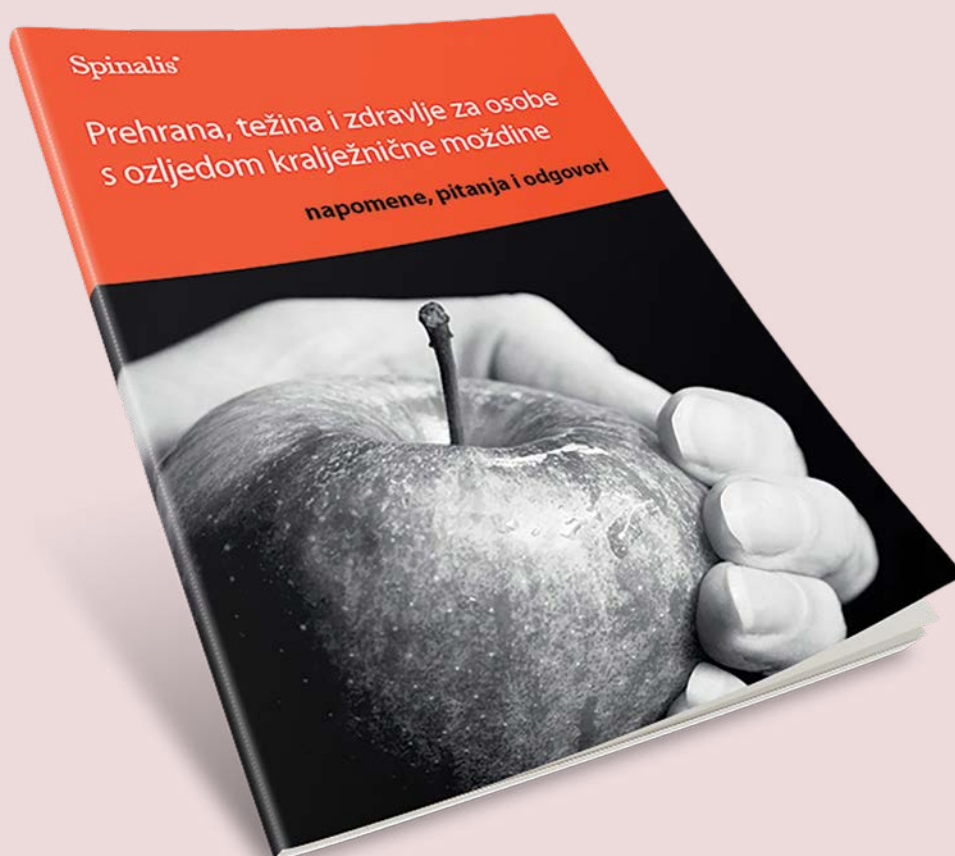
**GRUZIJA, NEISTRAŽENI KOMADIĆ
KAVKAZA**



SAZNAJTE VIŠE
www.hupt.hr

Spinalis

Prehrana, težina i zdravlje za osobe s ozljedom kralježnične moždine



Sadržaj:

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

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

Dragi članovi i čitatelji,

Vrijeme je brzo proletjelo i evo nas u božićnom izdanju *Mi rolamo*. Godina je bila izazovna, a najviše je obilježena Zakonom o osobnoj asistenciji. Toliko godina smo ga čekali i pozdravljamo donošenje zakona tijekom sljedeće godine, najviše zbog toga što će pravo na osobnog asistenta napokon imati svi koji ga i trebaju, a ne samo mali dio koji je financiran preko Ministarstva. Unatoč tomu što se zakon piše tolike godine u suradnji s predstavnicima udruga ima jako puno nedostataka i primjedbi, ali baš zbog toga što nisu uvaženi naši prijedlozi. Iskazali smo nezadovoljstvo određenim stavkama u zakonu pa još ne znamo konačan nacrt, ali pola zakona će biti regulirano i pravilnicima koji još nisu napisani te imamo obećanje kako će se pisati u suradnji s nama i kako će biti gotovi do ožujka 2023. godine. Tek ćemo tada znati kako će sve skupa izgledati. Vjerujem da će uvažiti naše prijedloge kako bismo svi bili zadovoljni, a ako ne bude tako, nadam se kako ćemo biti ujedinjeni u borbi za ono što nam i pripada. Nadalje, već u prvoj polovini siječnja 2023. imamo sastanak s predstavnicima HZZO-a vezano za cijenu, ali i opseg pomagala koja idu preko doznake, budući da su neke stavke maknute, a doznaka za kolica unatoč inflaciji i poskupljenju materijala niža je za 25% u odnosu na 2006. godinu, što je nedopustivo. Nije raspisan niti natječaj



za nove projekte od strane Europskoga socijalnog fonda niti kroz bilo koje druge kanale financiranja te se nadamo skorom raspisivanju kako bismo mogli djelovati, ali i funkcionirati.

Bilo mi je zadovoljstvo na Radnom vikendu vidjeti nove članove i nadam se da su Vam svima bile zanimljive teme, a već smo krenuli u pripremu novog. Krenuli smo s kampanjom *Pristupačan turizam* (više o tome u časopisu) i trenutno imamo više od 50% sakupljenih sredstva za realizaciju te se nadam da ćemo u idućim mjesecima uspjeti sakupiti cjelokupan iznos. Moramo biti jako sretni jer se ostvaruje dugo očekivani san svih nas, a pogotovo naše drage Mandice – novi Spinalni centar u Varaždinskim Toplicama bit će otvoren u prvoj polovini 2023. godine, što nas posebno veseli i napokon ćemo imati dostojanstvenu rehabilitaciju. Vjerujem da će 2023. biti puno bolja za sve nas i želim Vam blagoslovljen Božić i sretnu Novu godinu!

S poštovanjem,
Bojan Hajdin

Financijski
podržava



Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva

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

GRUZIJA, neistraženi komadić Kavkaza

Smještena u Kavkazu, na granici Europe i Azije, sjecište je različitih kultura, carstvo gastronomije, prepoznatljiva po prekrasnoj prirodi i očaravajućoj metropoli.

38



12

Prilagodba turističke destinacije

Kvaliteta života osoba s invaliditetom predstavlja svaki proces zadovoljavanja potreba i ostvarivanja interesa, izbora, vrijednosti i težnji svakog pojedinca u različitim razdobljima života.



16

Održan Radni vikend 2022.

HUPT je ovogodišnji radni vikend održao od 16. do 18. rujna u hotelu „Sol Garden Istra“ u Umagu, s glavnom temom – *Pristupačan turizam*.



27

EGIPAT

Priča je započela 2017. kada sam bila u Hurgadi. Tada su me jedino zanimali Egipćani, kako naći bogatog muža i nositi hidžab.



44

Pašticada od tune

Tradicionalne ljubitelje pašticade ovaj će recept potaknuti na raspravu, no pozivam Vas da prvo probate jelo pa onda sudite.

Sadržaj

- 6 HUPT-ove aktivnosti
- 12 Prilagodba turističke destinacije
- 16 Održan Radni vikend 2022.
- 20 Vožnja i prilagodba automobila nakon ozljede kralježnične moždine
- 23 O Agramu od osnivanja do danas
- 27 EGIPAT
- 38 GRUZIJA, neistraženi komadić Kavkaza
- 43 El Practicante
- 44 Kuhanje iz kolica
- 46 Kakvih sve pomagala ima
- 48 G-HUPT broj 5
- 51 Pristupnica za one koji žele postati članovi

Tko je surađivao na ovom broju



Janko
Ehrlich-Zdvořák

Uređuje i piše,
uglavnom o filmovima.



Ines
Ignjačić

Putuje i istražuje
gradove i divljine.



Silvija
Brkić Midžić

Lektorira tekstove za
HUPT i tako proširuje
svoje obzore.



Marija
Bujanec

Prati događanja
udruge. Također
zadužena za marketing
i oglašavanje.



Davor
Krog

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



Ivan
Strugar

Prati sportska zbivanja,
kuha i dijeli recepte.

Mi rolamo

Izdavač:

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

E-mail uredništva:

mirolamo@hupt.hr

Glavni urednik:

Janko Ehrlich-Zdvořák

Uredništvo:

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

Suradnici:

Danijel Balažić, Martina
Benić, Bojan Hajdin,
Ivan Strugar, Mladen
Jurada, Laura
Lovošević

Lektura i korektura:

Silvija Brkić Midžić

Marketing:

Marija Bujanec

Grafička priprema:

Davor Krog

ISSN:

2459-8003

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

Prijem kod predsjednika RH



Predsjednik Republike Zoran Milanović primio je 5. prosinca, povodom Međunarodnog dana osoba s invaliditetom koji je obilježen 3. prosinca, predstavnike Zajednice saveza osoba s invaliditetom Hrvatske, krovne organizacije osoba s invaliditetom u Hrvatskoj.

U razgovoru s predsjednikom Milanovićem naglašeni su problemi od kojih je najveći činjenica da još uvijek nije riješeno financiranje udruga osoba s invaliditetom. Pritom je rečeno kako u europskom Fondu za oporavak postoje velika sredstva koja bi se mogla koristiti za potrebe udruga koje skrbe o osobama s invaliditetom, ali u praksi se taj novac nedovoljno koristi. Tu je i trenutno neprihvatljiv Nacrt prijedloga Zakona o osobnoj asistenciji koji se mora izmijeniti.

„Država ne može pobjeći od svoje odgovornosti, odnosno ne može se oslanjati samo na sredstva iz fondova EU. To je posao državne vlasti i ona mora pronaći rješenja za potrebe osoba s invaliditetom“, rekao je na sastanku predsjednik Milanović koji opravdanim smatra zahtjeve o kojima se razgovaralo.

Uz predsjednicu Zajednice saveza osoba s invaliditetom Hrvatske Maricu Mirić, na sastanku su bili predsjednik Hrvatskog saveza udruga invalida rada Ante Štulić, predsjednik Hrvatskoga paraolimpijskog odbora Ratko Kovačić, izvršna direktorica Saveza društava distrofičara Hrvatske Sanja Rimac, predsjednik Hrvatskog saveza udruga osoba s intelektualnim teškoćama Ozren Catela, trenutačna predsjednica Hrvatskog saveza gluhih i nagluhih Jadranka Krstić i prevoditeljica Justina Zajc, novoizabrana predsjednica Hrvatskog saveza gluhih i nagluhih Dijana Vincek, predsjednik Saveza civilnih invalida rata Hrvatske Ante Kalina, izvršna direktorica Saveza društava multiple skleroze Hrvatske Dijana Roginić, predsjednica Hrvatskog saveza udruga osoba s tjelesnim invaliditetom Jozefina Kranjčec, predsjednica Saveza udruga za autizam Hrvatske Lidija Penko, predsjednik Hrvatskog saveza udruga za mlade i studente s invaliditetom Denis Marijon, predsjednik Hrvatskog saveza udruga cerebralne i dječje paralize Ivica Bašić, predsjednik Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara Bojan Hajdin, predsjednica Hrvatske udruge za školovanje pasa vodiča i mobilitet uz psa vodiča Mira Katalenić, izvršna direktorica Hrvatskog saveza slijepih Andreja Veljača i pratitelj Petar Glavaš te predsjednica Hrvatskog saveza gluhoslijepih osoba “Dodir” Sanja Tarczay i prevoditeljica Karla Silić.

Uoči Međunarodnog dana osoba s invaliditetom

HUPT je zajedno s ostalim predstavnicima saveza osoba s invaliditetom sudjelovao 1. prosinca na svečanoj sjednici Povjerenstva Vlade RH za osobe s invaliditetom. Predsjednik Vlade RH Andrej Plenković naglasio je dosadašnje iskorake u poboljšanju prava OSI te najavio donošenje Zakona o roditeljskim i roditeljskim naknadama (siječanj 2023.), Zakona o osobnoj asistenciji (srpanj 2023.) i Zakona o inkluzivnom dodatku (siječanj 2024.).



Održane edukacije za osobne asistente



HUPT je u sklopu projekta *Spin Asistent 3* održao tri edukacije za osobne asistente u Splitu, Puli i Zagrebu. Kroz edukacije, razgovaralo se o pravima i obvezama kako osobnih asistenata tako i korisnika usluge osobne asistencije. Također, razgovarali smo o aktualnim temama, a koje se odnose na uslugu osobne asistencije, ponovno smo naglasili kako je važno imati dobrog asistenta te smo poslušali probleme i prepreke s kojima se susreću i korisnici i asistenti.

Projektom *Spin Asistent 3* iz sredstava Europskog socijalnog fonda (ESF) financirala se osobna asistencija za 20 korisnika članova HUPT-a, a nakon njegovog završetka 13. rujna ove godine financiranje je preuzeo MROSP.

Održan 27. hrvatski simpozij osoba s invaliditetom s međunarodnim sudjelovanjem



Zajednica saveza osoba s invaliditetom Hrvatske – SOIH, u suorganizaciji sa Zavodom za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom, održala je najveći godišnji skup osoba s invaliditetom u regiji na temu *Konvencija UN o pravima osoba s invaliditetom – o nama uvijek s nama – od slogana do realnosti*. Simpozij se održao 24. i 25. listopada u Hotelu *Diplomat* u Zagrebu, a program je započeo komemoracijskom počasti i prisjećanjem na preminuloga dugogodišnjeg predsjednika SOIH-a dr. Zorislava Bobuša, čiji doprinos u radu s osobama s invaliditetom nikada neće biti zaboravljen.

Bogat program prvog dana simpozija upotpunile su teme: *Akcijski plan izjednačavanja mogućnosti za osobe s invaliditetom od 2021. do 2024. – snažna podrška provedbi KPOSI, Opći komentar br. 8 (2022.) o pravu osoba s invaliditetom na rad i zapošljavanje, Osnova korištenja poticaja (potpora) pri zapošljavanju osoba s invaliditetom, Zablude i istine o vještačenju osoba s invaliditetom, Članak 27. KPOSI „rad i zapošljavanje“ – raskorak između teorije i prakse, Prikaz mobilne aplikacije Pristupačni Zagreb, Izazovi i pozitivna iskustva i preporuke u pružanju podrške žrtvama i svjedocima kaznenih djela, Uloga skloništa u procesu zaštite žrtve obiteljskog nasilja – primjer dobre prakse Dom „Duga Zagreb“, Boćanje kao izazov za osobe s invaliditetom, radionice Žene s invaliditetom i Mlade osobe s invaliditetom te nastup u izvedbi KUD-a „Žensko kazalište“.*

Drugi dan simpozija okupio je predstavnike svih Centara znanja na konferenciju *Zajedno znanjem – Centri znanja zajedno* pod sloganom „Nije znanje, znanje znati, već je znanje znanje dati!“. Predstavnici ostalih Centara znanja predstavili su svoje višegodišnje aktivno djelovanje kroz tri definirana tematska područja: digitalna Hrvatska, uključiva i solidarna Hrvatska te zelena i održiva Hrvatska. Detaljno izvješće dostupno je na web stranici SOIH-a.

HUPT u 8. Centru znanja - održan Okrugli stol

Inkluzija kao univerzalno ljudsko pravo



U organizaciji 8. Centra znanja dana 13. lipnja 2022. održan je Okrugli stol *Inkluzija kao univerzalno ljudsko pravo* u okviru Kampanje *Inkluzija je ljudsko pravo*, usmjerene donošenju Zakona o inkluzivnom dodatku i uspostavi inkluzivnog pristupa izjednačavanju mogućnosti osoba s invaliditetom s osobama bez invaliditeta i oslobađanju od diskriminacije i netolerancije. U uvodnom izlaganju Marica Mirić, dopredsjednica SOIH-a, naglasila je kako je cilj inkluzije obuhvatiti sve ljude bez obzira na rasu, spol, invaliditet, medicinske i druge potrebe.

Na Okruglom stolu gostovali su doc. dr. sc. Ljiljana Pintarić Mlinar s Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu koja je predstavila izazove socijalne inkluzije, prof. dr. sc. Dejana Bouillet s Učiteljskog fakulteta

Sveučilišta u Zagrebu s temom obrazovanja kao ključnog preduvjeta holističkog pristupa djeci s teškoćama u razvoju te doc. dr. sc. Tihomir Žiljak, koji je istaknuo prepreke u području inkluzivnog obrazovanja. Predstavljen je i promotivni video kampanje 8. Centra znanja *Inkluzija je ljudsko pravo* u kojem su sudjelovale osobe s invaliditetom i osobe bez invaliditeta poručujući da inkluzija nije isključivanje osoba s invaliditetom iz društvenih aktivnosti u koje su osobe bez invaliditeta uključene; inkluzija nije samo fizičko uključivanje osoba s invaliditetom, nego sudjelovanje osoba s invaliditetom na ravnopravnoj osnovi, osiguravanjem mogućnosti i prilagodbi sukladno individualnim potrebama.

Kampanja se provodi uz financijsku potporu Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva.

Zagrebačka strategija izjednačavanja mogućnosti za osobe s invaliditetom u razdoblju od 2022. do 2025. godine



Na prijedlog gradonačelnika grada Zagreba Tomislava Tomaševića Gradnska skupština grada Zagreba donijela je 12. srpnja 2022. *Zagrebačku strategiju izjednačavanja mogućnosti za OSI* za novo četverogodišnje razdoblje. Na temelju provedenog savjetovanja s krovnom organizacijom za osobe s invaliditetom u RH (SOIH-om), *Strategija* obuhvaća 8 strateških područja i 13 strateških ciljeva s aktivnostima, rokovima te pokazateljima provedbe, a za što su ukupno predviđene 142 aktivnosti.

Neke od novosti su: donošenje Akcijskog plana za unaprjeđenje sustava potpore inkluzivnom obrazovanju djece s teškoćama u razvoju, provođenje prevencije *burnout-a* kod članova obitelji i neformalnih njegovatelja osoba s invaliditetom, organiziranje rada inovativnog inkubatora za samozapošljavanje i društveno poduzetništvo osoba s invaliditetom, osnivanje centra za osobe s mentalnim teškoćama, osiguravanje uvjeta za pružanje usluge privremenog/

povremenog smještaja djece s teškoćama u razvoju za vrijeme korištenja odmora od skrbi roditelja/skrbnika, dodjela gradskih stanova za grupni najam osobama s invaliditetom, dogovoren rok za dovršetak radova kompleksa URIHO-a na Kajzerici (2025.), uvođenje pristupačnoga dojavnog sustava za osobe s invaliditetom. Detaljne mjere provedbe i rokovi dostupni su u rubrici *Strategije* na web stranici *Službenog glasnika grada Zagreba*.

Objavljeno izvješće HZJZ-a o osobama s invaliditetom za 2022. godinu



U Republici Hrvatskoj, po stanju na dan 1. rujna 2022., živi 624.019 osoba s invaliditetom, od čega je 353.550 muškog spola (56,7%) i 270.469 ženskog spola (43,3%) te na taj način osobe s invaliditetom čine oko 16% ukupnog stanovništva. Najveći broj osoba s invaliditetom, njih 285.155 (45,7%), u dobnoj je skupini 65+, dok je 268.911 (43,1%) osoba u radno aktivnoj dobi, 20 – 64 godine. Najčešće vrste oštećenja kod osoba s invaliditetom jesu višestruka oštećenja, oštećenja lokomotornog sustava te oštećenja drugih organa. Najveći broj osoba s invaliditetom ima prebivalište u Gradu Zagrebu i Splitsko-dalmatinskoj županiji

(29,4% zajedno). Ovogodišnje izvješće o osobama s invaliditetom sadrži prikaze općih sociodemografskih parametara te podatke o vrstama oštećenja i oštećenjima funkcionalnih sposobnosti za RH te za svaku županiju zasebno. Detalji Izvješća dostupni su na [web stranici HZJZ-a](#).

Nacrt prijedloga Zakona o osobnoj asistenciji konačno na e-Savjetovanju



Od 1. prosinca 2022. na e-Savjetovanju je dostupan Nacrt prijedloga zakona o osobnoj asistenciji, a treba stupiti na snagu 1. srpnja 2023.

Donošenje Zakona o osobnoj asistenciji normativno uređuje projektnu aktivnost kao pravo, definira uvjete i kriterije za ostvarivanje prava, te način procjene razine potrebne podrške osoba s invaliditetom, uvjete za pružatelje usluge, uvjete za osobne asistente, tumače/prevoditelje hrvatskoga znakovnog jezika i videće pratitelje, način financiranja te druga pitanja povezana s uslugom OA.

Broj osoba s invaliditetom u RH kontinuirano raste (624.019 u 2022. prema HZJZ-u), a time i potreba za OA, čiji je glavni cilj osigurati neovisno življenje i uključenost u zajednicu osobe s invaliditetom te osiguravanje pristupačnosti svim segmentima života.

Za što kvalitetnije komentare na Nacrt prijedloga, molimo sve zainteresirane za aktivno sudjelovanje u raspravama krovnih organizacija OSI na ovu temu.

Što nam donosi novi Zakon o radu (ZOR)?



ZAKON O RADU

Početkom 2023. godine na snagu stupa izmijenjeni Zakon o radu kojim se regulira sljedeće:

- Ugovori na određeno vrijeme moći će se s istim radnikom sklopiti najviše tri puta u tri godine (iznimke su zamjene za radnika, rad na projektima financiranim fondovima EU, rad na sezoni te agencijski rad). Poslodavac s istim radnikom može sklopiti novi ugovor o radu na određeno vrijeme samo ako je od prestanka radnog odnosa kod toga poslodavca do sklapanja novog ugovora o radu na određeno vrijeme proteklo najmanje šest mjeseci.
- Ako se ugovori rad od kuće za stalno ili najmanje 10 dana uzastopce u jednom kalendarskom mjesecu, radnik ima pravo na naknadu troškova poput režija ili interneta, a ako je u pitanju ugovor o radu na daljinu (obavlja se isključivo koristeći ICT te radnik sam određuje radno mjesto koje je promjenjivo) poslodavac nema takvih obveza niti mora radniku osigurati računalo.
- Ukida se ograničenje dodatnog rada od 180 sati godišnje, te se propisuje da se ugovorom o dodatnom radu ne smije ugovoriti radno vrijeme u trajanju dužem od 8 sati tjedno. Iznimno, ugovor o dodatnom radu može se sklopiti u trajanju dužem od 8 sati tjedno, ali ne duže od 16 sati tjedno, pod uvjetom da je sklopljen na određeno vrijeme u trajanju koje nije duže od 4 mjeseca.
- Radnik ima pravo na neplaćeni dopust do 5 dana godišnje za pružanje osobne skrbi članu obitelji ili članu kućanstva.
- U izvanrednoj situaciji kojom se prekida rad, radnici imaju pravo na najmanje 70% prosječne plaće u prethodna tri mjeseca (do sada nije bilo propisano te se podrazumijevalo da treba isplatiti stopostotni iznos).
- Poslodavac mora isplatiti plaću najkasnije do 15. u mjesecu za prethodni mjesec i taj se rok neće moći produžiti niti kolektivnim ugovorom.
- Za radnika koji je tijekom trajanja ugovorenoga probnog rada privremeno odsutan (zbog privremene nesposobnosti za rad, korištenja roditeljskih prava i korištenja prava na plaćeni dopust i sl.), trajanje probnog rada produžuje se razmjerno duljini trajanja nenazočnosti na probnom radu.

Dio ZOR-a oko regulacije platformskog rada stupa na snagu tek 1. siječnja 2024.



Prilagodba turističke destinacije

Tekst: Bojan Hajdin

Kvaliteta života osoba s invaliditetom predstavlja svaki proces zadovoljavanja potreba i ostvarivanja interesa, izbora, vrijednosti i težnji svakog pojedinca u različitim razdobljima života. Kako bi osobe s invaliditetom ostvarile zadovoljavajuću razinu kvalitete života, potrebno ih je uključiti u društvo, a za uključivanje u društvo je potrebna prilagodba današnjim trendovima, navikama i potrebama.

Osoba koja se kreće uz pomoć invalidskih kolica kada se nalazi u moru/bazenu jedino tada nema pritisak niti na jedan dio tijela, stoga je preporuka što češće prakticirati isto.

Suvremeno društvo podrazumijeva otvorenost, pristupačnost i prihvaćanje različitosti. Ipak, osobe s invaliditetom zbog svojih se fizičkih nedostataka susreću s brojnim izazovima pri pokušajima aktivnog uključivanja u život zajednice.

Temeljem istraživanja došli smo do saznanja kako u RH ne postoji niti jedna (turistička) destinacija koja je u potpunosti prilagođena osobama s

invaliditetom. Obilaskom većeg broja lokacija na moru zaključili smo da i tamo gdje postoje neke prilagodbe one u cijelosti ne odgovaraju potrebama istih jer uvijek smo nailazili na određene nedostatke.

Zaključak: Osobe koje se kreću uz pomoć kolica nemaju mogućnost kvalitetnog, aktivnog i zadovoljavajućeg odmora koji im je prijeko potreban.

Destinacija - standardi

- Prilagođen smještaj
- Kretanje bez arhitektonskih barijera
- Prilagođene atrakcije (POI)
- Prilagođene plaže
- Outdoor aktivnosti



Statistika iz Projekta 2017. godine, financiranog od Ministarstva turizma

Pregledane su 54 destinacije diljem jadranske obale za koje se navodi da su prilagođene osobama u kolicima i rezultati su sljedeći:

Pristupačnost plažama:	Pristupačnost moru:	Toaleti na plaži za osobe u kolicima:
Uopće se ne može pristupiti 17% plaža	Na 37% plaža ulaz nije pristupačan	Nepristupačan u potpunosti u 78% slučajeva
Djelomično se može pristupiti 7%	Na 44% plaža ulaz u vodu je djelomično pristupačan	Djelomično pristupačan u 6%
Na 76% se moglo pristupiti plaži	Na 19% plaža je pristup u more bio potpuno pristupačan	Pristupačan u 6%

Standardi plaže

- Prilagođena parkirna mjesta
- Pristup plaži
- Ulazak u more
- Sunčalište i kabina za presvlačenje
- Prilagođen toalet

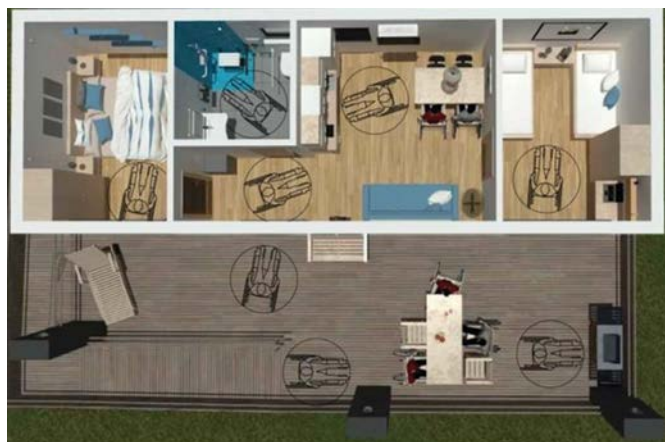
Prilagođen smještaj (mobilna kućica)



Mobilna kućica je u potpunosti projektirana po „pravilniku o osiguranju pristupačnosti građevina osobama s invaliditetom i smanjene pokretljivosti” i je projektirana u suradnji s osobama s invaliditetom.



Kretanje i funkcioniranje u svim djelovima kuće



Vizija

Prilagođena (turistička) destinacija

- Prilagođen smještaj
- Prilagođena plaža
- Mapirana destinacija
- Mapirana trasa za biciklizam

KUPNJA MOBILNE KUĆICE – Kupnjom prve u potpunosti prilagođene mobilne kućice osobama koje se kreću uz pomoć invalidskih kolica osigurao bi se dostojanstven boravak na odmoru.

LOKACIJA ZA POSTAVU KUĆICE – U blizini jedne od djelomično prilagođenih plaža koju bismo uz korekcije prilagodili u potpunosti kako bi ih osobe u kolicima mogle koristiti.

MAPIRANJE DESTINACIJE – Postoje djelomični vodiči za prilagođene objekte, no ne postoji put od jednog prilagođenog objekta kojim osoba u kolicima može proći bez arhitektonskih barijera. Izrada detaljne mape destinacije za kretanje u invalidskim kolicima.

TRASIRANJE SPORTSKE AKTIVNOSTI – Kupnja dva prilagođena ručna bicikla s kolicima, prilagođavanje te mapiranje staze za bicikle.

ZAKLJUČAK

U Hrvatskoj postoji 60-ak plaža koje su djelomično prilagođene, no uz te plaže ne postoji smještaj, niti mapirana destinacija kao ni staza za bicikle. Postoji samo jedan privatni smještaj na otoku Rabu, ali nema plaža niti mapirane staze i destinacije. Prilagodбом destinacije, osobe u kolicima imale bi adekvatan smještaj, mogle bi uživati u blagodatima kupanja u moru, znale bi koji su ugostiteljski/kulturni objekti prilagođeni te kako doći do njih i na kraju, imale bi priliku provesti i aktivan odmor vozeći se biciklima po trasiranim i mapiranim stazama! Zvuči nevjerojatno i nedostižno.

VRIJEDNOST PROJEKTA

1.300.000,00 KN (175.000.00 EUR)

Uplate donacija:

NAZIV: HRVATSKE UDRUGE PARAPLEGIČARA I TETRAPLEGIČARA (HUPT)

ADRESA: Varićakova ulica 20, Zagreb

MATIČNI BROJ UDRUGE: 1441370

IBAN: HR5323600001101528797

VAŠ BROJ RAČUNA

SVRHA UPLATE: DONACIJA - DESTINACIJA





Održan Radni vikend 2022.

HUPT je ovogodišnji Radni vikend održao od 16. do 18. rujna u hotelu „Sol Garden Istra“ u Umagu, s glavnom temom – *Pristupačan turizam*. Trodnevni seminar bio je međunarodnog karaktera, a u programu su sudjelovali gosti iz Slovenije – Mirjam Kanalec (dopredsjednica ESCIF-a), Italije – Slobodan Miletić (član Saveza talijanskih udruga osoba s ozljedom leđne moždine – FAIP) i Srbije – Bojana Gladović (članica UO ESCIF-a te predsjednica Saveza paraplegičara i kvadriplegičara Srbije – SPIKS) koji su upoznali sudionike s dobrim i lošim praksama u ostvarivanju pristupačnog turizma u njihovoj zemlji. U dijelu rasprave sudionici su ustanovili sličnosti i razlike sa stanjem u Hrvatskoj u vidu razmatranja prijedloga za poboljšanje trenutnog stanja. Danijel Balazić, predsjednik UPIT OS, predstavio je sudionicima primjer jedne dalje turističke destinacije – Tenerifea.

U drugom dijelu programa predstavljeni su primjeri (ne)pristupačnosti u gradovima RH i to od strane predstavnika i članova udruga osoba sa spinalnim ozljedama, kako slijedi:

- Martina Benić (KaSpin) za grad Karlovac

- Jadranka Luketa (SDUSO) za grad Primošten (dugogodišnja borba s gradonačelnikom rezultirala je instaliranjem rampe za ulazak u more)
- Lukrecija Tomušić (KAROCA) za grad Rijeku
- Mladen Jurada (UPITIŽ) za grad Pulu
- Biljana Majnik (UPIT OS) za grad Osijek
- Denis Marijon i Ivan Strugar (SOZ) za grad Zagreb

Paralelnu radionicu održale su Spinalne ozljede Zagreb (SOZ) na temu *peer counsellinga*, a vodile su ju Tatjana Varga i Ines Ignjačić.

O obilježjima i izazovima pristupačnog turizma izlagao je gospodin Siniša Kekić, dok je predsjednik HUPT-a Bojan Hajdin kroz izlaganje naglasio važnost uvođenja i primjene standarda, uz navođenje primjera inkluzivnih destinacija.

Ovom seminaru prisustvovali su i predstavnici Ministarstva turizma i sporta Sanja Baroza i Nikolina



Zagorac te gradonačelnik Umaga Vili Bassanesse, kojima zahvaljujemo.

Također, velika hvala i našim vjernim donatorima, bez čije potpore ne bismo mogli održati naš Radni vikend – Nacionalnoj zakladi za razvoj civilnoga društva i Ministarstvu zdravstva te tvrtkama *Bauerfeind*, *Lentismed*, *Ottobock* i *Stoma medical*.

Vaši utisci o Radnom vikendu

Što Vam se na Radnom vikendu posebno svidjelo?

- Aktivnost sudionika u postavljanju pitanja i aktivnom sudjelovanju svojim iskustvima u zadanoj temi ne/pristupačnog turizma. Svako mjesto pristupačnosti ima ograničenja i mogućnosti pa ih treba najbolje iskoristiti, a mi smo za to stručnjaci, samo se moramo aktivirati i nadležne informirati.
- Predavanje Mirjam Kanalec i Danijela Balažića.
- Razmjena osobnih iskustava korisnika.
- Mnogo mladih ljudi, napokon. Neka nova

energija i mnogo smijeha. Sviđa mi se što su predstavnici udruga vodili predavanja... da se više upozna grad.

- Lokacija i vrijeme održavanja, druženje s poznatim i novoupoznatim ljudima.

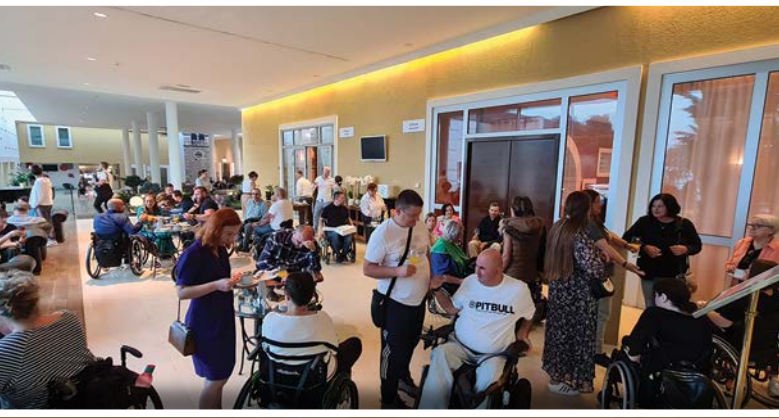
Vaše pohvale, komentari i prijedlozi za sljedeći Radni vikend

- Hvala na prilici za sudjelovanje na Radnom vikendu. Bilo mi je zadovoljstvo sudjelovati po drugi put.
- Organizirati sportske, društvene aktivnosti kako bi se izbjegla monotonija suhoparnih predavanja u zatvorenom prostoru.
- Samo tako naprijed i možda uključiti više predstavnika struke i institucija nadležnih za OSI. Također, trebalo bi usmjeriti napore na teme manje poznate osobama s invaliditetom.
- Hvala na divnom druženju. Do sada osobno najbolji Radni vikend.



Donatori i sponzori:







Vožnja i prilagodba automobila nakon ozljede kralježnične moždine

Automobil, kao prijevozno sredstvo, u današnje vrijeme predstavlja učestalu potrebu te omogućuje veću razinu samostalnosti i mobilnosti za osobe s invaliditetom. Sposobnost samostalnog upravljanja automobilom čini nas slobodnijima i fleksibilnijima u obavljanju obveza, a također su nam dostupnije brojne aktivnosti vezane uz obiteljski ili društveni život.

Zdravstveni uvjeti za vožnju nakon ozljede kralježnične moždine

Hoćemo li i nakon ozljede moći voziti automobil ovisi prije svega o razini ozljede, o tome je li ozljeda potpuna ili nepotpuna te o uspješnosti rehabilitacijskog procesa. U svakom slučaju, da bi upravljali automobilom potrebno je imati i/ili kroz rehabilitaciju steći barem određenu razinu kontrole nad svojim rukama.

Osim drugih zdravstvenih uvjeta koje moraju zadovoljiti svi vozači, također se trebaju moći kontrolirati mišićni spazmi koji su česta posljedica ozljede kralježnične moždine (OKM). U procjeni sposobnosti za vožnju u obzir se uzima svaki individualni slučaj zasebno, a osobe čija je ozljeda u **lumbalnom ili sakralnom** dijelu kralježnice

Čak i ako je ozljeda više razine, upravljanje osobnim automobilom može biti mogućnost.

u pravilu će imati sposobnost vožnje automobila. Prema jednom istraživanju provedenom 2001. čak je 84% osoba s tetraplegijom imalo sposobnost vožnje automobila. Ipak, ovdje treba istaknuti da tek s našim terapeutom, a prema potrebi i drugim zdravstvenim stručnjacima, možemo definitivno utvrditi je li vožnja moguća **u konkretnom slučaju** sa zdravstvene i funkcionalne strane.

Kada je pravi trenutak za započeti s vožnjom?

Prije svega, uzmimo **dovoljno vremena za oporavak** nakon ozljede – što uspješniji oporavak mora biti naš primaran fokus. Kasnije ćemo sa svojim terapeutom utvrditi koji je povoljan trenutak da se okrenemo vožnji, a to može biti i nakon više mjeseci od ozljede. Uostalom, tek kroz rehabilitaciju možemo utvrditi koje su promjene u automobilu **dugoročno potrebne** kako bi odgovarao našim potrebama.

Savjeti iz prve ruke prije prilagodbe i kupnje automobila

Povežite se s lokalnim udrugama i njihovim članovima koji imaju sličnu ili istu razinu ozljede vašoj. Ako već imate iskustvo kupnje ili prilagodbe automobila, mogu vam dati vrijedne i korisne savjete iz prve ruke i upozoriti vas na što sve treba pripaziti. Mnogi od nas se krenu prvo informirati putem dostupnih izbora s internetskih stranica i/ili foruma, ali takve je informacije potrebno uzimati s dozom opreza i svakako ih provjeriti prije iskušavanja na sebi.

Razine prilagodbe automobila

Tehničke promjene za upravljanje osobnim automobilom nakon OKM-a možemo podijeliti na sljedeće razine:

- ulazak u automobil
- sjedenje u automobilu
- upravljanje automobilom.

Gdje su tehničke promjene u automobilu potrebne i u kojoj mjeri, to će ovisiti o **našim specifičnim potrebama**. O tome koje su promjene potrebne također će ovisiti i cijena cijelog postupka prilagodbe automobila.

S obzirom na to da cijena može biti iznimno visoka, provjerite svoje osiguranje te postoji li kakvo subvencioniranje za prilagodbu automobila od strane relevantnih institucija u zemlji.

Prije nego krenete u ikakvu prilagodbu automobila, obavezno utvrdite koje su točno promjene nužne s obzirom na vaše potrebe. Uz to je ključno da pronađete i pouzdanu tvrtku koja će stručno provesti prilagodbu vašega automobila.

Uređaji koji se koriste u prilagodbi automobila za vozače s OKM-om spadaju u kategoriju tzv. **potpomoćnih tehnologija**. Ove se tehnologije ne odnose samo na prilagodbu automobila, a njihova svrha u suštini je da vam olakšaju poteškoće vezane uz invaliditet.

Koje su najčešće promjene potrebne?

Kočnice, ubrzanje i volan

Tehnička prilagodba utječe najčešće na one elemente **upravljanja automobilom** za koji su potrebne noge što je razumljivo s obzirom na to da se automobil prilagođuje osobi koja u određenoj mjeri ima ograničenje vezano uz pokretanje nogu. Često se tako prilagođavaju **kočnica** i papučica za **ubrzanje** (gas), a katkad se prilagođuje i **volan**.

Primjerice, ako ste osoba s paraplegijom i imate očuvanu dobru kontrolu ruku, onda je automobil s **automatskim mijenjanjem brzina** dobro rješenje za vas. U tom se slučaju mehanizam kočenja i ubrzanja može prilagoditi **ručnoj kontroli**. Za ručnu kontrolu postoji više opcija, primjerice, može biti postavljena na volan i možete ju prilagoditi specifično svojoj potrebi.

Ručna kontrola kočenja i ubrzanja možete postaviti tako da njome upravljate lijevom ili desnom rukom.





Ako možete dobro koristiti desnu nogu, tada već automobil s automatskim mjenjačem može za vas biti dovoljno rješenje. Međutim, ako kontrolirate samo lijevu nogu, bit će potrebna prilagodba i ugradba papučice za ubrzanje na lijevu stranu. Na volan se također može ugraditi dodatak koji će vam olakšati upravljanje jednom rukom. Osim toga, ako imate vrlo ograničenu funkciju ruku, postoji također mogućnost ugradnje **elektroničkih uređaja** koji olakšavaju upravljanje volanom.

Ulazak i sjedenje u automobilu

Za osobu s OKM-om katkada prepreka vožnji može biti već i sam ulazak u automobil. U tom se slučaju samostalan ulazak može osigurati na dva načina: prilagodbom vozila, obično većeg poput kombija, tako da ima ulaznu rampu ili dizalicu za kolica.

Međutim, važno je da se vozilo može prilagoditi tako da ga možete voziti **dok sjedite u kolicima**.

Za to će biti potrebno ukloniti vozačko sjedište i ugraditi ručni ili elektronski sustav koji će zaključati i držati kolica na mjestu prilikom vožnje.

Ako se pak možete samostalno prebaciti s kolica na vozačko mjesto, morate još pripaziti na to da odaberete automobil koji vam omogućuje da u njega možete unijeti i pospremiti svoja kolica.

Sažetak – pet smjernica za prilagodbu automobila nakon OKM-a

Ako ste nakon rehabilitacije odlučili voziti prilagođeni automobil imajte na umu sljedeće:

1. **Razina vaše ozljede** – u velikoj mjeri uvjetuje prilagodbu automobila
2. **Vaše specifične potrebe** – proizlaze ponajviše iz Vaše ozljede
3. **Konkretna tehnička promjena** – utvrđujete ih na osnovi svojih potreba i procjene stručnjaka
4. **Tip automobila** – potražite opciju koja najviše odgovara zahtjevima za tehničku prilagodbu
5. **Financijski uvjeti** – prije početka ulaganja utvrdite ukupnu cijenu prilagodbe automobila s obzirom na svoje financijske mogućnosti.

Ukoliko se odlučite za vožnju ili za prilagodbu automobila, želimo vam sigurnu i udobnu vožnju.

LENTIS/MED

O Agramu od osnivanja do danas

Tekst: Branko Omazić, predsjednik AKOSI AGRAM

AK AGRAM za osobe s invaliditetom prvi je atletski klub za osobe s invaliditetom, osnovan u Hrvatskoj 2. prosinca 2004. u sklopu Međunarodnog dana osoba s invaliditetom. Prvi predsjednik bio je Tarik Filipović, poznati glumac i TV voditelj, koji je s velikom voljom vodio klub i doveo ga do zavidne razine, nakon čega ga preuzima gospođa Božica Barišić.

Gospođa Božica Barišić klub je vodila pet godina kao predsjednica te je unijela jedan novi i prepoznatljiv stil vođenja kluba s Upravnim odborom u kojemu su većinom žene koje nastoje pomoći članovima kluba u svim sferama života. Poslije Božice predsjednici su još bili: Dražen Noso, doktor otorinolaringolog; Hrvoje Šojat, doktor ortoped; Zlatko Vrdoljak, profesor, a sada klub vodi Branko Omazić, prof. defektolog.

Priznanja

U klubu imamo više dobitnika najviših državnih priznanja: Branimir Budetić, Vedran Lozanov, Marija



Iveković i Zoran Talić kao i sam naš Klub dobitnici su najvećeg priznanja MZOS-a – Državne nagrade Franjo Bučar, a dobitnici su i priznanja predsjednika RH. I Klub i više pojedinaca dobitnici su i drugih vrijednih priznanja grada Zagreba, Hrvatskoga paraolimpijskog odbora, Zagrebačkoga sportskog saveza, Zagrebačkoga sportskog saveza osoba s invaliditetom, itd., o čemu se više može pročitati na našoj web stranici: **www.agramak.hr**

Naš predsjednik koji vodi klub kao volonter, Branko Omazić, za svoj rad dobio je priznanja od Hrvatskoga



olimpijskog odbora i Hrvatskoga paraolimpijskog odbora, kao i od Zagrebačkoga sportskog saveza osoba s invaliditetom i Zagrebačkoga sportskog saveza. Kao trener prije rata za svoj rad je dobio više priznanja bivše Jugoslavije, Bosne i Hercegovine i grada Dervente kao jedan od najboljih trenera u Europi i svijetu. Godine 1995. dobio je zajedno sa svojim atletičarem Antom Peharom priznanje od





Predsjednika RH Franje Tuđmana i Predsjednika Hrvatskoga olimpijskog odbora Antuna Vrdoljaka za prvu osvojenu medalju za atletiku slijepih i slabovidnih Hrvatske. Godine 2009. dobio je od grada Dervente Priznanje *Derventsko srce* za doprinos razvoju i afirmaciji Dervente, njegovanju dijaloga, pravde, mira i ljudskih prava. Iste godine dobio je i najviše priznanje Republike Hrvatske, iz ruku Predsjednika RH Stjepana Mesića – Priznanje Red Danice Hrvatske s likom Franje Bučara za vrhunska ostvarenja u sportu osoba s invaliditetom.

Dominantni smo u osvajanju prvih mjesta ekipno i pojedinačno na našim atletskim prvenstvima već 16 godina. Naš klub je od početka i glavni oslo-



nac reprezentacije Hrvatskoga paraolimpijskog odbora, a i najkvalitetniji kao klub u obitelji HPO-a, dok naš Hrvatski atletski savez osoba s invaliditetom (HASOSI) ima najbolje rezultate kao Savez članica HPO-a.

Za osvojene zlatne medalje na Paraolimpijskim igrama i svjetskim prvenstvima Grad Zagreb je

dodijelio na korištenje stanove (s mogućnošću otkupa) Mariji Iveković, Vedranu Lozanovu, Branimiru Budetiću, Zoranu Taliću i Ivanu Katanušiću.

Atletičari različitih vrsta invaliditeta

Osim što se bavimo sportskom djelatnošću, mi svojim radom želimo pomoći i djeci s teškoćama i mladima s različitim vrstama invaliditeta – u našem Klubu imamo i djecu i mlade slijepe i slabovidne,



djecu i mlade s intelektualnim poteškoćama, djecu i mlade s cerebralnom paralizom, s amputacijama ruku i nogu, kao i djecu i mlade u kolicima. Uz veliku pomoć roditelja, članova obitelji i prijatelja obitelji, mi pomažemo djeci i u školi (uz podršku sponzora koji nam poklanjaju trenerke, majice i sl.), te ujedno pri upisu na studije i slično.

Natjecateljskom atletikom u Klubu se bavi 39 djece i mladih, a svi ostali su s nama u Klubu jer im se sviđa druženje, bavljenje atletikom, putovanja, rad s nama i slično...



Skrb o životnim potrebama atletičara

Svi naši kvalitetniji atletičari/ke imaju ugovor s Klubom koji skrbi o svim njihovim sportskim kao i zdravstvenim potrebama. Pomogli smo u osnivanju još 15 atletskih klubova za osobe s invaliditetom: Bjelovara, Varaždina, Rijeke, Pule, Splita, Karlovca, Čakovca, Daruvara, Osijeka, Medulina, a 2006. godine s još tri kluba osnovali smo Hrvatski atletski savez osoba s invaliditetom (HASOSI), koji danas broji 16 klubova.

Rad na raznim projektima

Klub će i dalje nastojati da se ovaj sustav rada kako s djecom u integriranom školovanju tako i s djecom i mladima u ustanovama za osobe s invaliditetom poboljša jer ima uvjeta za to, pa tako radimo i sada na nekoliko projekata. Na svima njima radit će i rade



profesori i nastavnici tjelesne kulture, kao i atletski treneri iz atletskih klubova. Ostvaruje se suradnja s obiteljima izravnih korisnika, njihovim školama, ustanovama i udrugama i aktivno uključivanje u sustav rada volontera i ostale populacije. Posebnu pozornost posvetit ćemo radu psihologa, fizioterapeuta i defektologa rehabilitatora s djecom i mladima, što se pokazalo neophodnim pri analizi projekata koje smo provodili prethodnih godina. U planu su atletski programi za djecu s poteškoćama u razvoju od 5 do 15 godina i mlade s invaliditetom od 15 do 25 godina, kojima se stvaraju radne navike, disciplina, odgovornost i ljubav prema atletici. Iz toga proizlazi i želja da djeca i mladi izrastu u zdrave i duševno stabilne socijalizirane i samostalne osobe. Integracijom s drugim mladim osobama i atletičarima te drugim sportašima pridonosi se stvaranju osoba neovisnih o drogama, alkoholu i maloljetnoj delikvenciji.

Naš klub odlično surađuje sa svim institucijama, prije svega pojedinim ministarstvima koja imaju odlično razumijevanje za naš rad, a koje potvrđujemo našim rezultatima. Kvalitetnu suradnju imamo s GNK Dinamo jer se nalazimo u istom Sportskom centru Maksimir, kao i s Atletskim klubom Dinamo-Zrinjevac Zagreb koji je najbolji



u redovnoj atletici u Hrvatskoj i čije sve resurse – atletski stadion, svlačionice, teretanu – koristimo bez ikakvih problema.

Kvalitetna je i suradnja s HASOSI i s Hrvatskim paraolimpijskim odborom. U izradi projekata najviše nam pomaže Mate Krišto koji za nas radi besplatno. U organizaciji putovanja mnogo nam pomaže Smiljan Darojković koji je član našega Upravnog odbora.

Struktura kluba

Sve strukture kluba imaju mandat od 2019. do 2023. godine. Skupština kluba broji 15 članova.

UPRAVNI ODBOR AK AGRAM za osobe s invaliditetom za mandat 2019. – 2023.

- Branko Omazić – predsjednik
- Slavica Samardžić – dopredsjednica
- Branko Peašinović – član
- Smiljan Darojković – član
- Zlatko Vrdoljak – član

Mali dodatak o našem radu i našim studentima

U godini kada Klub obilježava 18 godina postojanja i rada i deset godina izuzetnih rezultata – najtro-



fejnjiji smo klub po međunarodnim rezultatima ne samo u Zagrebu, nego i u Hrvatskoj, o čemu će govoriti jedan od priloga. Želimo omogućiti našim najkvalitetnijim atletičarima stručno usavršavanje,

a mladima koji dolaze da se bave sportom prvo rekreacijski, a zatim, ako iskažu volju i kvalitetu, da se s njima nastavi raditi u cilju postizanja što boljih atletskih rezultata.

Posebno bismo istakli člana našeg kluba Branimira Budetića koji je jedina osoba s invaliditetom u svijetu koja je završila Kineziološki fakultet s prosjekom ocjena 4,8 i koji sada radi u Gradskom uredu za mlade i sport. Dvojica naših bivših atletičara su studenti menadžmenta u Splitu na studiju ASPIRA i njihove su ambicije veće: da nađu posao kada završe studij.

Djeca i mladi s različitim vrstama invaliditeta koji dolaze u Klub žele se baviti sportom i njegovim osnovama, a koji će sport izabrati, to ovisi o njima. Naša je želja da ostanu u atletici, a oni imaju pravo izbora.

Tu prije svega mislimo i na djecu i mlade u kolicima kojih je sve više u našem klubu jer imamo najbolje uvjete za njihove treninge, a nastojimo da u budućnosti ti uvjeti budu još i bolji. Stoga ih pozivamo da se učlane u naš klub i da se bave atletikom.

FLOCATH QUICK - jednokratni intermitentni kateteri s hidrofiličnim slojem



KIRKOMERC d.o.o.

Zagrebačka cesta 145A

10000 Zagreb

Tel: 01 3866 150

Fax: 01 7789 624

e-mail: kirkomerc@kirkomerc.hr

www.kirkomerc.hr





EGIPAT

Tekst i fotografije: Laura Lovošević

Priča je započela 2017. kada sam bila u Hurgadi. Tada su me jedino zanimali Egipćani, kako naći bogatog muža i nositi hidžab. Donekle sam i uspjela u tome, zapravo nisam postigla ništa od onog što mi je bila namjera, već bolje razumijevanje druge kulture.

Zavoljela sam kulturu, tradicionalnu hranu, more i „piti“ (tj. pušiti) nargilu. Nešto je nedostajalo, a to je prava povijest po čemu je i poznat Egipat. To me je potaklo da nakon pet godina ponovno dođem posjetiti Kairo.

Putovanje je, kao što znate Vi koji ste u kolicima, jako naporno i ako putujete samo pola sata. Tako da ni put do Egipta nije bio jednostavan.

Kada sam stigla u Kairo bilo je 3 sata u noći, osjetila se velika vlaga u zraku i arapski parfemi. Moji prijatelji su me dočekali, potrпали su stvari u mali Volvo iz '99. u koji su jedva stala dvoja kolica, ali zato je meni osobno bilo jako zabavno u vožnji pretjecati vozila bez pojasa, zbog čega me ulovio strah, na što mi je moj prijatelj rekao: „Don't be pussy“.



Ceste su bez traka i čuje se konstantan zvuk trube koji predstavlja signalizaciju pa ga čuješ i u snu. Drugoga dana smo posjetili poznati Nacionalni muzej egipatske civilizacije u kojemu nismo smjeli fotografirati, ali tamo se može sve, tako da smo napravili 1000 fotki koje nam ne trebaju i dirali skulpture a da to nitko nije primijetio, što je žalosno. Na ulasku u prostoriju s mumijama podmitili smo stražare bombonima u slučaju da mumiji otpadne koji ud.



Prijatelj nam je pokazao sličnosti današnjeg Egipćanina s mumijama. Crte lica i građa tijela jasno pokazuju te sličnosti tako da je čak jedan od poznatih faraona bolovao od istog invaliditeta kao on, jer i danas postoji incest i sklapanje brakova unutar obitelji.

Nakon posjeta muzeju bili smo jako umorni pa smo odlučili pojesti neko tradicionalno jelo. Naš domaćin odveo nas je u poznati restoran zvan „Abu Tarek“. Ispred ulaza, dok smo se parkirali, dogodio se sudar dvaju automobila u kojem se muškarac derao i ljutio na svoj auto umjesto na ženu koja je uzrokovala sudar i otišla u miru.



Jeli smo tako fini *kushari*, nakon toga smo otišli u njihov *coffee shop*, zaigrali tavlju i uživali u nargili. Ostalih dana posjetili smo džamiju Al-Azhar u kojoj smo se vozikali po mekanim tepisima i oslijepili od predivnog unutrašnjeg dvorišta koje vas jednostavno baca u trans.



Nakon džamije posjetili smo veliki bazar koji je krcat ljudima i raznim zanimljivim stvarčicama. Obavili smo šoping i tetovaže od *henne* koja košta pola eura. Iako se čini sve jeftino, da naši prijatelji iz Egipta nisu bili s nama koštalo bi trostruko više, tako da se isplati imati poznanstva i „dogovorene brakove“ pred strancima, kao što me moj prijatelj nazvao svojom ženom tako što je na ponudenu cijenu izrekao: „She is my wife, are you crazy?“ Došli smo napokon do piramida, vozeći se naokolo ne bismo li pronašli ulaz. Za Egipćane je ulaz besplatan, a za turiste košta 250 egipatskih funti.



Može se doći i obilaziti svaku od tri piramida, ali je teren nepristupačan pa će vam za to trebati *triride* ili *frontwheel*. Možete iznajmiti kočiju ili devu. Moj asistent nije prošao dobro s cijenom jahanja deve, jer sam bila loša supruga svom prijatelju pa je rekao Abou Ziadu (vlasniku deve) da sam mu bivša cura umjesto žena.



Nakon obilaska piramida bio je obiteljski ručak, gdje sam prvi put posjetila svoju buduću *villu*. Dočekala me svekrva (*hue- hue*); pripremila je razna tradicionalna jela kao što su ptičji jezik, sarma i golub punjen rižom. Nakon toga pili smo tri vrste cijeđenog soka i igrali UNO. Majka mog prijatelja pokazala mi je kako se stavljaju hidžab i *jlebie* (tradicionalna kućna haljina) koja mi se jako svidjela pa sam ju prisvojila i izašla u njoj na sladoled nakon druženja. Nisam bila baš uvjerljiva u toj odjeći kao „njihova“ zbog cigarete u ustima, jer se ondje žene ne intoksiciraju kao Europljanke.



Zadnjega dana smo odlučili provesti noć na Nilu. Staza uz Nil je duga 14 km, a nismo ju propješačili jer smo računali na vožnju brodićem. Zbog straha



od krokodila u vodi bojala sam se prići ogradi dok mi prijatelj nije rekao da ih ima samo u Luxoru.

Prije vožnje smo odlučili malo prošetati i sjesti na nargilu, ali smo jako ogladnjeli pa je vožnja brodićem otpala.

Zadnje jelo koje smo vani pojeli bio je kebab koji smo morali čekati duže od predviđenog jer nismo znali pravi naziv – kod njih se kaže *shawarma*. Sljedećeg jutra prije odlaska donijeli su nam tortu da proslavimo prijateljev rođendan koji je trebao biti tek za dva tjedna, ali kod njih je sramota slaviti kad si muškarac pa su to napravili samo po mojoj želji. Putovanje je bilo uspješnije od očekivanog, posebno što se tiče prilagodbe za osobu s invaliditetom koja je k tome i žena, naravno svi imamo predrasude o mjestima i ljudima koje nismo nikad upoznali izravno, već preko medija. Zato Vam preporučujem da riješite svoje strahove i iluzije odlaskom na takva mjesta i doživite vlastito iskustvo.



Sretan Božić
i uspješnu 2023.
žele vam
HUPT-ovci



SOZ

Tekst: Janko Ehrlich-Zdvořák

U drugoj polovici godine Spinalne ozljede Zagreb provodile su projekte osobne asistencije i *peer counselinga* kao i ranije.

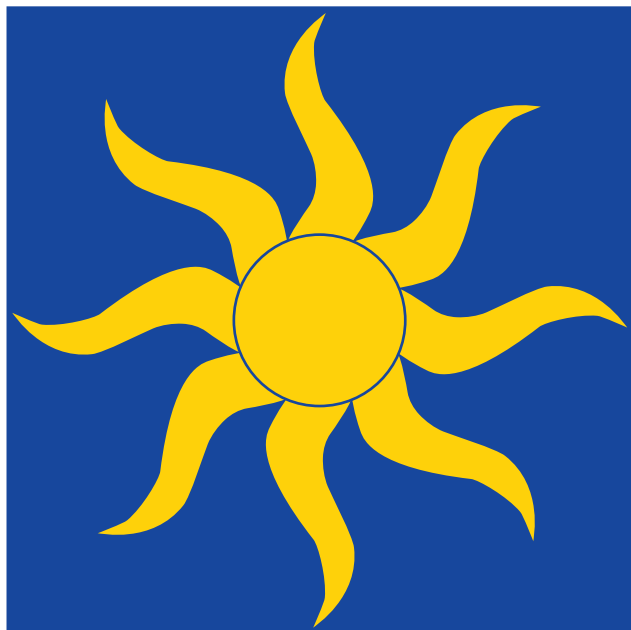
U projekt financiran preko MROSP-a uključena su dva nova korisnika. U sklopu projekta osobne asistencije 3.OA, u Karlovcu smo održali partnerski sastanak s KASPIN-om.



Kao partnerska udruga SOIH-u, i dalje sudjelujemo u projektu „IzaZOVI u krizi“ gdje gotovo na tjednoj bazi slušamo edukacije i unaprjeđujemo znanja na teme poput intervencija u kriznim stanjima, o procjeni rizika, prevenciji i razvijanju planova za smanjenje utjecaja krizne situacije, problemima u evakuaciji ranjivih skupina itd.

Sudjelovali smo na brojim konferencijama i sastancima, od čega izdvajamo:

- razgovor u Gradskoj skupštini Grada Zagreba povodom obilježavanja Međunarodnog dana osoba s invaliditetom;



- konferenciju *Pristupačni turizam – održivi turizam* (na kojoj je svoje izlaganje, među ostalima, imao i naš član Siniša Kekić) u hotelu Hilton;
- gostovanje u TV emisiji *Željko Marušić i gosti* na OTV-u, o životu osoba sa spinalnom ozljedom i pristupačnosti;
- okrugli stol *Neovisan život i kako se nositi s predrasudama* koji se održao u Bruxellesu i koji smo slušali *online*, a na kojem su neki naši članovi bili prisutni i uživo.

Početakom 2023, počinjemo provoditi projekt *Zaželi – program zapošljavanja žena – faza III*, u sklopu kojeg planiramo zaposliti devet teže zapošljivih žena na radnom mjestu gerontodomačice i pružiti uslugu pomoći u kući za 54 korisnika. Očekivano trajanje projekta je osam mjeseci.

Vjerujemo kako će nova godina uz nove izazove donijeti i nove prilike za pružanje još boljih i kvalitetnijih usluga našim članovima.



UPiT Osijek

Tekst: Danijel Balažić



Udruga paraplegičara i tetraplegičara Osječko-baranjske županije pored svojih redovnih radnih aktivnosti uvijek pronalazi način kako okupiti svoje članove i kvalitetno im ispuniti vrijeme, organizirati druženje i edukacije kad god je to moguće. Prva aktivnost u drugoj polovini 2022. godine bio



je odlazak na Radni vikend u Umag koji je organizirao HUPT. Članovi UPIT-a OBŽ zajedno sa svojim osobnim asistentima i pratnjama putovali su kombijem udruge i osobnim automobilima. Pored niza zanimljivih predavanja predsjednik UPIT-a Danijel Balažić održao je prezentaciju na temu pristupačnog turizma u inozemstvu, a zaposlenica udruge Biljana Majnik prezentaciju na temu pristupačnosti turističkih destinacija u Slavoniji i Baranji. Bilo je tu



vremena i za razmjenu iskustava vezanih za život osoba s invaliditetom, druženje, a s obzirom na lijepo vrijeme i za šetnje i kupanje.

Krajem rujna članovi UPIT-a sudjelovali su na tradicionalnoj *Čobanijadi* u Orahovici na kojoj se kuhao čobanac u pedesetak kotlića i zauzeli smo četvrto mjesto. Vrijeme nas je poslužilo, bilo je tu pjesme, plesa, druženja i odlične hrane. Pozvani smo da se odazovemo i iduće godine, čemu se radujemo.

Početak listopada održano je ribolovno natjecanje za osobe s invaliditetom pod nazivom *Pecanjem do zdravlja* u mjestu Bilje u Baranji. Sudjelovalo je dvadesetak prijavljenih ribolovaca iz Bjelovara, Virovitice i Osijeka, a imali su podršku osobnih asistentata, volontera Crvenog križa iz Darde i volontera naše udruge. Nakon završetka ribolova, vaganja ulova i proglašenja pobjednika svi smo zajedno ručali u restoranu „Didin konak“ u Kopačevu. Dan je bio ispunjen pozitivnom energijom i druženjem,



a vrijeme nam je bilo naklonjeno. Nadamo se da će se ribolovno natjecanje održavati i idućih godina.

Početak studenog održana je edukacija osobnih asistenata i korisnika usluge osobne asistencije u okviru projekta *Spinal Asistent III*. Edukacija je održana u Osijeku u hotelu ZOO, a održali su je Bojan Hajdin, predsjednik HUPT-a i Danijel Balažić, predsjednik UPIT-a. U okviru edukacije prisutni su došli do nekih novih informacija o metodama



pružanja usluge osobne asistencije, razgovaralo se o dobrim i lošim iskustvima ovoga poslovnog odnosa, a sve s ciljem povećanja kvalitete ove socijalne usluge i boljeg osmišljavanja radnog vremena. Edukacija je bila vrlo zanimljiva jer su korisnici i osobni asistenti razmijenili svoja osobna iskustva s ostalim sudionicima.

Nakon edukacije održana je Redovna godišnja skupština UPIT-a i bila nam je velika čast što je na njoj prisustvovao predsjednik HUPT-a Bojan Hajdin

kojega su dan ranije članovi udruge dočekali u svojim prostorijama, priredili domjenak i proveli vrijeme zajedno u neformalnom druženju.

Poslije održane skupštine svih pedesetak prisutnih, od kojih tridesetak osoba u invalidskim kolicima, uživalo je u neformalnom druženju i finom zajedničkom ručku.

Nadamo se da će u idućoj godini kvalitetnih aktivnosti biti još više, a mi ćemo dati sve od sebe da tako i bude.



KaSPIN

Tekst: Martina Benić

Karlovačka udruga spinalno ozlijeđenih krenula je u drugu polovinu godine vrlo aktivno. Zahvaljujući financijskoj potpori Karlovačke županije kroz projekt *Budi kreativan i aktivan II*, tijekom ljetnih mjeseci u prostoru naše Udruge održavale su se kreativne radionice za sve članove i korisnike željne druženja, smijeha i dobre zabave. Prilika za usmjeravanje njihove energije u kreativan rad ostvarena je pod vodstvom naše članice Dragice



Bratine, velike kreativke, zaljubljenice u rukotvorine, stvaranje i domaći dizajn. Preko projekta *Kreativno osnaženi* financiranog od strane Općine Kamanje nastavili smo s održavanjem kreativnih radionica u Centru M.A.R.E. u Rovinju. U sklopu ovog projekta, u Rovinju smo obilježili Međunarodni dan osoba s ozljedom kralježnične moždine (5. rujna).

Budi oprezan – Budi zdrav je projekt financiran iz proračuna grada Karlovca, čiji je cilj prvenstveno edukacija djece i mladih kao najrizičnije skupine o spinalnim ozljedama i raznim rizičnim ponašanjima koji dovode do spinalnih ozljeda. Obilaskom vrtića i srednjih škola djeca i mladi se upoznaju s nama kao osobama sa spinalnim ozljedama, s našim načinom života, prilagodbama i raznim preprekama s kojima se svakodnevno susrećemo i koje svakodnevno savladavamo. Suvišno je napomenuti da je najživlje, najveselije, najiskrenije i najneposrednije uvijek s vrtičkim uzrastom.

KaSPIN je i u drugoj polovici 2022. godine nastavio s provođenjem projekta *Budi aktivan – Budi uključen II*, pružajući uslugu osobne asistencije osobama s invaliditetom na području grada Karlovca, Karlovačke županije, grada Zagreba, Primorsko-goranske i Istarske županije. Također,



do 15. studenog trajao je projekt *Zajedno jači* kojim su se provodile psihološke radionice i edukacije za zaposlenike, volontere, članove Udruge, korisnike i ostalo zainteresirano građanstvo.

Po prvi put ove godine sudjelovali smo na *13. sajmu udruga* koji se tradicionalno održava na karlovačkoj Promenadi. Na našem štandu izložili smo radove koji su izrađeni na kreativnim radionicama. Družili smo se s građanima koje smo upoznali s radom naše Udruge.



Početak mjeseca studenoga 2022. s Ministarstvom zdravstva potpisali smo trogodišnji ugovor za projekt *Put do zdravlja* kojim je zaposlena voditeljica projekta, ujedno i magistra psihologije, čime imamo priliku nastaviti pružati psihološku potporu i pomoć našim članovima i korisnicima. Valja istaknuti i angažman prvostupnika fizioterapije kao izvoditelja aktivnosti škole plivanja za vrijeme planiranog boravka u Rovinju i individualnih vježbi za osobe s invaliditetom.



Dana 30. studenog obilježili smo nadolazeći Međunarodni dan osoba s invaliditetom održavanjem Okruglog stola *Ususret Međunarodnom danu osoba sa invaliditetom s temom Njega i skrb kod spinalno ozlijeđenih*.



Krajem godine očekujemo potpisivanje ugovora odobrenog projekta *Zaželi podršku – Faza III*, kojim će ovoga puta biti zaposleno devet žena, pripadnica teško zapošljivih skupina, a koje će pružati potporu i pomoć za pedeset i čevero starijih i nemoćnih osoba na području grada Karlovca i Karlovačke županije.

Ova godina nam je bila prilično turbulentna i aktivna, veselimo se nadolazećoj u nadi da će biti još uspješnija od prethodne.



UPITIŽ

Tekst: Mladen Jurada

Nakon dugog i toplog ljeta, nakon što smo zaboravili na koronu, ponovno smo krenuli žestoko s druženjem i susretima.



Na Radnom vikendu u Umagu u organizaciji HUPT-a naši članovi su se uklopili izuzetno dobro s članovima svih ogranaka Saveza diljem Hrvatske i bilo je to ponovno jedno odlično, tradicionalno i nezaboravno druženje gdje se uvijek iznova može saznati nešto novoga što se tiče isključivo naše populacije i naših problema.

Nismo se ni odmorili od Radnog vikenda u Umagu, a organizirali smo jednodnevni izlet na otoke Brijune na koje se uvijek lijepo vratiti iznova. Jednostavno, ondje je čarobno i terapijski opuštajuće. Znao je pokojni Tile gdje je najljepši i najmirniji kutak na kugli zemaljskoj. U povratku smo nastavili druženje uz odličnu mezu u Fažani na obali uz more i prekrasan dan.



Međunarodni dan spinalnih ozljeda obilježili smo na najbolji mogući način u mirnoj unutrašnjosti lijepe naše Istre uz sportsko-rekreativno druženje i





naravno uz roštilj i piknik, gdje smo se uspjeli okupiti u izuzetno velikom broju članova i njihovih pratnji. Međutim, u ovoj godini najznačajnije nam je to što smo uspjeli dobiti nove prostorije za rad i djelovanje udruge UPITIZ, urediti ih i useliti, te smo obilježili međunarodni dan OSI svečanim otvorenjem svoga prostora na koje smo pozvali suradnike, donatore i sve koji su pomogli da se ispuni naš dugogodišnji san. Tom prilikom održali smo i svečanu godišnju skupštinu UPITIZ-a i zakusku uz druženje i zabavu. Što se tiče projekata, sve znamo. Cijelu godinu živimo u izuzetnoj neizvjesnosti svi zajedno. Svakodnevno su nove situacije: kao vremenska prognoza, isto tako i nove informacije o nastavku provođenja projekata, međutim uvijek se nadamo, živimo u nadi i ne damo se: „Krepat, ma ne molat!“





GRUZIJA, neistraženi komadić Kavkaza

Tekst i fotografije: Ines Ignjačić

Smještena u Kavkazu, na granici Europe i Azije, sjecište je različitih kultura, carstvo gastronomije, prepoznatljiva po prekrasnoj prirodi i očaravajućoj metropoli. Kao takva, Gruzija je na mene ostavila snažan dojam. Najviše su me očarale upravo prirodne ljepote, dok me se sam gruzijski narod dojmio nešto manje.

Tbilisi

S razlogom bih opisala gruzijsku metropolu kao jednu od najljepših koje sam do sad imala priliku vidjeti. Nisam očekivala ovakvu raskoš, a niti posebnost u odnosu na sve druge gradove – kako europske, tako i azijske. Vrlo je otmjen, čist, pun atrakcija, divne arhitekture i niza elegantnih detalja. Tbilisi je inače poznat po **termalnim kupeljima**. Jedna od najpoznatijih, što svojom veličanstvenom vanjštinom, a što sadržajem, jest *Chreli-Abano bathhouse*, zgrada od mozaika koja podsjeća na džamiju, u kojoj se može uživati u nekom od antičko-modernih *wellness* programa kakvi su zaista jedinstveni u svijetu.

Zanimljiva turistička atrakcija, kakvu nisam nigdje još do sad vidjela, jest **vidikovac iz zraka** koji na

prvu izgleda kao balon na vrući zrak. Podiže se s tla svakih pola sata i u njega se može smjestiti trideset



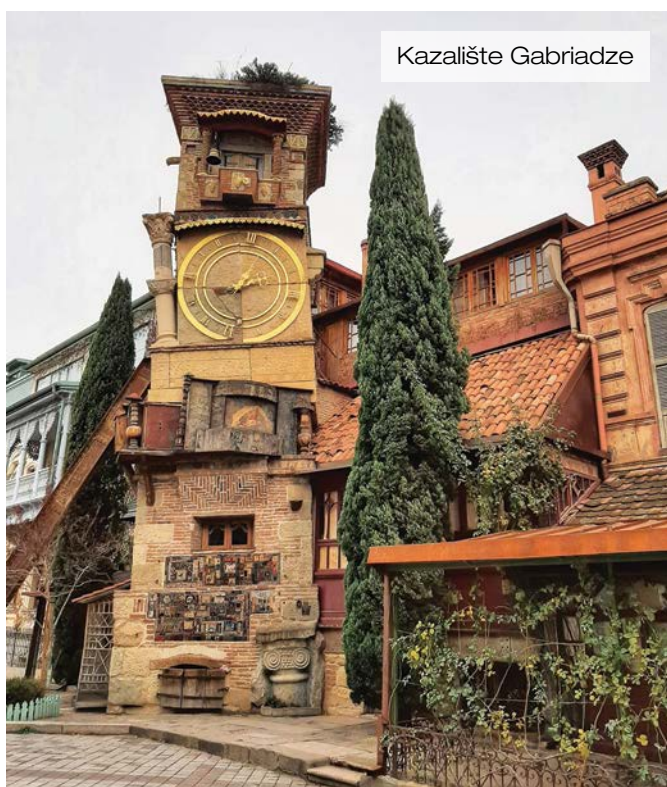
Chreli-Abano termalna kupelj



Bakuriani

ljudi. Za svega nekoliko minuta dođe na visinu od 150 metara s koje se pruža pogled na cijeli grad. Radi danju i noću, tako da ga i oni koji ostaju na tlu mogu neprestano vidjeti s gotovo svake lokacije u gradu.

Još jedna od posebnosti jest to da u samom središtu grada, neposredno uz povijesne građevine, teče 22 metra visok **slap Leghvtakhevi**. Ime je dobio po gruzijskoj riječi „*leghvi*“ što znači „smokva“, jer je nekoć bio okružen brojnim stablima smokava. Danas je okružen povijesnom jezgrom. Nad gradom prolazi žičara, odnosno **zračni tramvaj** koji prevozi ljude s jednog dijela na drugi i iz čijih se kabina također pruža pogled na grad. Ne samo da ima praktičnu svrhu, nego se iz njega nadvija



Kazalište Gabriadze



Slap Leghvtakhevi

magičan pogled nad staru povijesnu jezgru **Narikalu**, rijeku Mtkvari i druge dijelove grada.

Pažnju plijeni i građevina **Gabriadze** – sat koji izgleda kao da je iz nekih drevnih vremena, no sagrađen je tek 2010. godine, neposredno uz kazalište lutaka. Svaki sat vremena iz tog sata izađe lutka anđela, a dva puta dnevno (u 12 i 19 sati) lutka oko sata napravi cijeli krug – „*the circle of life*“. Sasvim sigurno ne bih znala ovakve detalje da mi ih nije ispričao slučajni prolaznik, lokalac koji je bio prisutan dok je ova instalacija nastajala.

Jedna od atrakcija novijeg datuma jest **Most mira** na kojem se nalazi trideset tisuća LED žaruljica koje se upale svake večeri prije zalaska sunca. Žarulje šalju poruke Morseovim kodom i ispisuju nazive kemijskih elemenata koji se nalaze u ljudskom tijelu, a poruka je „*Himna života i mira među ljudima i nacijama*“. Impresivno i snažno.

Gruzijaska kuhinja i vina

Mnogi su oduševljeni gruzijskom kuhinjom, no meni se nije svidjela. Ipak, o ukusima se ne raspravlja, a neki od njihovih specijaliteta koje svakako treba kušati jesu **khinkali** – meso omotano tijestom u zanimljive „piramidice“; **ojaxuri** – zdjelica puna mesa, krišaka krumpira i drugog povrća;

tolma, kod nas poznata kao japrag ili harambašići; **khachapuri** – kruh od sira; **churchkhela** – šećerna lizalica koja se prodaje na štandovima na doslovno svakom uglu, a izrađuje se od orašastih plodova, šećera i sušenog voća. Ono što mi se ipak sviđjelo jest to što se namirnice koriste u dosta neobičnim kombinacijama. Primjerice, nar i kuhani kesten koriste kao dodatak glavnim jelima.



Gruzija je poznata po proizvodnji preko 400 vrsta vina. Probala sam dva, oba crna i slatka – **sapaevari i khvanchkaru**. Poznato alkoholno piće je i **chacha**, vrlo snažna votka, koju sam ovaj put preskočila. Zanimljivo je da doslovno niti jedan restoran u vrijeme večere nije bio slobodan i trebalo je čekati red da se oslobodi mjesto. Inače je potrebno rezervirati stol, osobito vikendima.

Planinski lanci

Ako *googlate* Gruziju, prvo što ćete vidjeti na svim fotografijama jesu predivne planine. Gruzija je poznata po nestvarno lijepoj prirodi. Među



najpoznatijim planinama je **Kazbegi**. Do nje se može doći iznajmljenim automobilom ili organiziranim izletom kombijem. Na vrhu planine nalazi se bajkovita crkva **Trinity Church**, također svojevrsni simbol zemlje. Puhao je vrlo snažan vjetar, što je zimi uobičajeno na ovakvim visinama. Dijelovi Kazbegija za vrijeme mog boravka bili su prekriveni snijegom, a drugi, gotovo neposredno uz njih, zeleni. Ovdje je moguće i okušati se u nekim ekstremnim sportovima poput *paraglidinga* koji, pri ovako snažnom vjetru i iznad ovakvih vrhova, čak i promatraču podižu puls!



U planinama smo naišli na ženu koja proizvodi i prodaje nekoliko vrsta domaćeg meda. Naučila nas je razlikovati pravi od lažnog meda (lažni med

je obojeni šećer koji neki prodaju i naplaćuju kao pravi). Naime, ako žličicu meda stavite na tanjur, dodate par kapi vode i protresete tanjur, stvorit će se saće. Po tome se zna da je med pravi.

Kako cesta odmiče dalje prema sjeveru i ruskoj granici, neposredno uz gruzijsku vojnu cestu, prošli smo uz spomenik **Jvari Pass**. Spomenik usred divljine na prvu ne zvuči zabavno. No, toliko je impresivan da mi je, koliko god sam vremena tamo imala, bilo premalo. Naime, potpuno oslikan muralima, ovaj simbol gruzijsko-ruskog prijateljstva nije samo povijesni, nego i umjetnički projekt.

Jezero Zhinvali

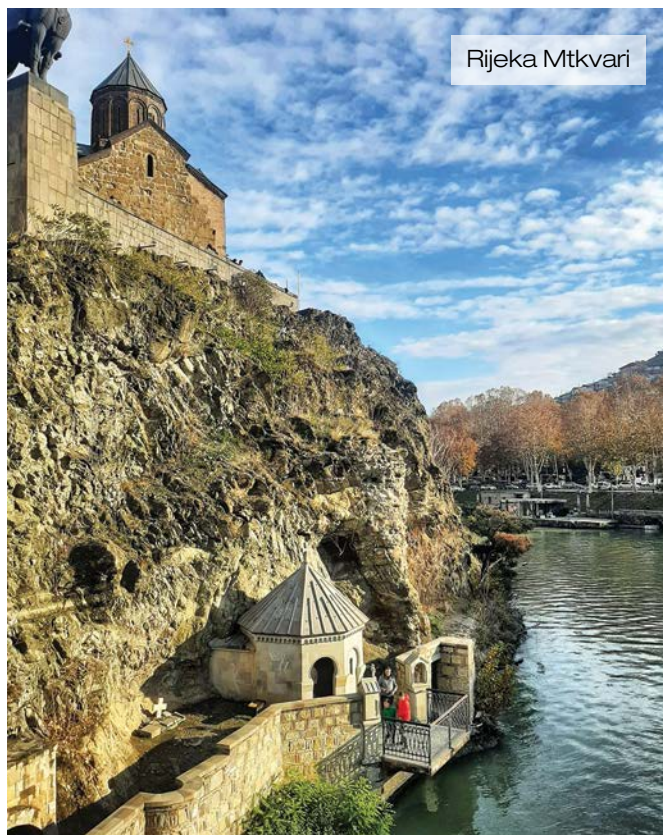


Povratak u osamdesete

Provela sam nekoliko dana u samom srcu zemlje, u selu **Bakuriani** koje broji manje od dvije tisuće stanovnika, primarno poznatom kao skijalište. Prvog jutra boravka oduševio me pogled na planinske lance i njihovo zelenilo, a već sljedećeg dana napadalo je pola metra snijega. Doma sve rjeđe vidam takve bijele pokrivače pa sam u ovome zaista uživala.

Sam gradić izgleda kao da ste ušli u neku TV seriju iz osamdesetih. Sve je mirno i sporo, ali ne na „dosadan“ način. Naprotiv, ima neku posebnu toplinu i šarm. Poput grada u kojemu se ne događa ništa, a opet, događa se sve, samo u umanjenoj verziji. Uz snježnu ulicu prodaje se ručno izrađena zimska

Rijeka Mtkvari



odjeća od vune, posvuda prolaze i plijene pažnju stotine prelijepih pasa, zrak je najčišći koji pamtim, a s obzirom na to da nitko ne govori engleski, sporazumijevate se rukama.

Ovoj mirnoj seoskoj oazi najbliži je grad Borjomi poznat po proizvodnji istoimene mineralne vode,

Tbilisi



a s Bakurianijem ga povezuje jedna od najljepših željezničkih pruga na svijetu – **Kukushka vlak**. Zimi, dok je u planinama snijeg, pogled na vlak i iz vlaka je veličanstven. Tih 37 kilometara planinske vožnje željeznicom preko snježnog prekrivača nadrealan je, gotovo filmski doživljaj kojem sam se jako veselila. No, nažalost, za vrijeme mog boravka željeznica je bila privremeno zatvorena radi COVID-a, tako da će pričekati neku drugu priliku.

Lokalni način života

Dok ju mi i Rusi nazivamo Gruzijom, a većina svijeta Georgijom, Gruzijci vlastitu zemlju zovu **Sakartvelo**, a stanovnike (sebe) nazivaju Sakartvelima.

Gruzija je vrlo siromašna zemlja. Prosječna plaća u Gruziji čak je tri puta manja nego u Hrvatskoj. Mnogi ljudi još uvijek nemaju *smartphone*, nego koriste telefone poput *Nokia 3310*. Mnogi taksisti nemaju GPS i ne znaju ga koristiti. Kako se odmiče prema ruralnim dijelovima, taj se financijski jaz sve više očituje. Niži standard se, međutim, neće primijetiti ako posjetite samo Tbilisi. Naime, cijene su ondje u skladu s platežnom moći turista pa su u mnogočemu slične kao u Zagrebu.

Po gruzijskim ulicama vidjela sam mnogo pasa lualica. Procjenjuje se da ih samo u Tbilisiju ima 46



tisuća. Među njima ima i mnogo čistokrvnih pasa poput haskija, samojeda i korgija, što je na zapadu gotovo nemoguće i zamisliti. Svi su psi lualice cijepjeni protiv bjesnoće i imaju oznaku na uhu po kojoj se to vidi. Prizori su iznimno tužni, kako u gradovima gdje se tu i tamo nađe netko tko im da vode, tako još više u divljini gdje u pravilu nema ljudi i psi su prepušteni samima sebi.

Javni prijevoz među većim gradovima sasvim je zadovoljavajući i dosta jeftin. Lokalni vozači su navikli na relativno loše ceste i uvjete vožnje, dok nama takvo iskustvo može biti nešto stresnije. Gruzijci su srdačni, no čula sam prije polaska puno više pohvala na račun njihove ljubaznosti nego što sam to osobno doživjela.

Ovo je zemlja u kojoj se može najviše uživati boraveći u prirodi, bilo da se radi o aktivnom odmoru poput planinarenja ili skijanja, ili pak o uživanju u miru, tišini i svježem zraku. Također, ovo je zemlja za sve one koji žele priuštiti svome nepcu nove okuse. Sve to za relativno nisku cijenu avionske karte i vrlo nisku cijenu smještaja. Tjedan dana je minimalan period u kojemu se može vidjeti najljepše od svega što zemlja nudi. Prepuna simbolike i skrivenih detalja koje se ne može niti uočiti dok se za njih ne zna, Gruzija je vrijedna posjeta i lijepa u svako godišnje doba.

THE PARAMEDIC

El Practicante

Tekst: Janko Ehrlich-Zdvořák

El *Practicante* je španjolski triler koji opisuje bolničara koji nakon prometne nesreće postaje paraplegičar i pritom mu baš ne ide najbolje. Ne znači da se on samo ne snalazi, nego ni prije nesreće nije bio baš najveći *veseljko*. Priča ide relativno dobrim tempom, bez zastajkivanja i suviše patetike, no pitanje je na kraju hoćete li biti sretni što ste potrošili dva sata života na film.

Cijelo ozračje filma je pojačano mračnom fotografijom tako da sve sugerira iščašenu stvarnost u kojoj glavni junak živi. Je li to neka „španjolska škola“ u kojoj se kad su osobe s invaliditetom u pitanju sve odvija u nekim mrakovima (sjetite se filma Alejandra Amenábara, *Mar adentro*, o kojem sam već pisao u ovoj rubrici).

Naš glavni junak, kako se da pretpostaviti, nije netko s kim će se gledatelj poistovjetiti, pogotovo nakon što počne pikati sve oko sebe.

Priča nije potpuno originalna jer je ovakvih psihopatskih veza i odnosa prema drugim ljudima bilo i u drugim filmovima, samo se čovjek pita kako je taj čovjek uopće funkcionirao prije svoje nesreće.





Naš član i aktivist Ivan Strugar, inače osoba s tetraplegijom, aktivan je i samostalan u svom svakodnevnom životu. Ujedno, Ivan i jako fino kuha pa nas svako toliko razveseli kakvim svojim specijalitetom koji priprema sâm ili uz asistentsku podršku. Tako smo odlučili da nadalje i s Vama podijelimo njegove omiljene recepte pa ih iskušajte i uživajte!

Paštica od tune



Sastojci:

(za 4 osobe)

- ☞ 800 g odrezaka od tune
- ☞ 2 jušne žlice oštrog brašna
- ☞ 100 ml maslinovog ulja
- ☞ 4 češnja češnjaka
- ☞ 800 g pelata ili sjeckane rajčice u konzervi
- ☞ 10 maslina punjenih paprikom
- ☞ 10 kapara
- ☞ 1 žlica šećera
- ☞ 200 g luka
- ☞ 200 g mrkve
- ☞ 10 suhih šljiva
- ☞ 400 ml crnog vina
- ☞ 3 lista lovora
- ☞ sol i papar

Tradicionalne ljubitelje paštice ovaj će recept potaknuti na raspravu, no pozivam Vas da prvo probate jelo pa onda sudite. Postupak je specifičan: tuna se ne „špika“, već se pirja zajedno s povrćem i začинима.



**Priprema:**

- Odrreske tune operite, posušite i s obje strane uvaljajte u brašno.
- Pripremljene odrreske popecite na 50 ml zagrijanog ulja s obje strane. Kada su pečeni, odrreske izvadite na tanjur.
- U istu posudu u kojoj ste pekli odrreske tune dodajte preostalo ulje, dodajte nasjeckani luk, naribanu mrkvu i protisnuti češnjak. Pržite dok luk i mrkva ne omekšaju. Dodajte sjeckanu rajčicu ili pelate, kapare, narezane suhe šljive i narezane masline. Podlijte vodom (otprilike 200 ml) i polovicom vina (200 ml) i pirjajte poklopljeno 40 minuta na laganoj vatri.
- Umak nakon pirjanja propasirajte ili izmiksajte štapnim mikserom. Posložite pečene odrreske tune u posudu te dodajte preostalo vino (200 ml) i vode po potrebi (100 – 200 ml). Po potrebi posolite i popaprite te kušajte. Ako vam se čini da je prekiselo slobodno dodajte malo šećera. Kuhajte sve zajedno još 20 – 25 minuta.
- Poslužite toplo s kuhanim njokima. Možete poslužiti pašticadu i s palentom ili tjesteninom.

Savjet: pašticadu kuhajte u povišenoj posudi. Kada vratite tunu u umak više ne miješajte sadržaj, nego ga povremeno protresite. Koristite kvalitetno vino (plavac mali, merlot, *cabernet sauvignon*).

Želim vam dobar tek!



Kakvih sve pomagala ima

Držač za piće uz krevet

- Koristite uz krevet, stol ili bilo koju drugu tvrdnu površinu.
- Imate dva kuta na izbor.
- Pričvršćuje se na bilo koji cjevasti okvir kreveta, okvir invalidskih kolica ili drugi cjevasti okvir promjera od 1,9 do 2,5 cm.
- Većina čaša ili šalica stane u plastični držač, čak i one s ručkom. Također može držati limenku ili bocu pića. Fleksibilni, kromirani gušći vrat dug 28 cm olakšava postavljanje držača za čaše.

Izvor: <https://shop.maddak.com/p/bedside-beverage-holder?pp=12>



Držač karata *Card Player*®



- Atraktivan držač za karte u obliku lepeze savršen je za svakoga s ograničenom snagom i spretnošću prstiju.
- Čvrsto drži karte i pruža jasan pogled na njih. Može se udobno držati oslabljenom ili artritičnom rukom i može samostalno stajati na dvije noge koje se ne klišu. Karte neće ispasti ako se nagnu. Držač je također odličan za telefonske poruke, recepte, popise za kupovinu, kupone, račune, podsjetnike itd.
- Izrađen je od izdržljive krute plastike. Dimenzije: 10 x 20 cm.

Izvor: https://shop.maddak.com/p/card-player-card-holder/leisure-recreation-aids_playing-card-holders-and-accessories?pp=12

Aplikator za losion *Roll Easy™*



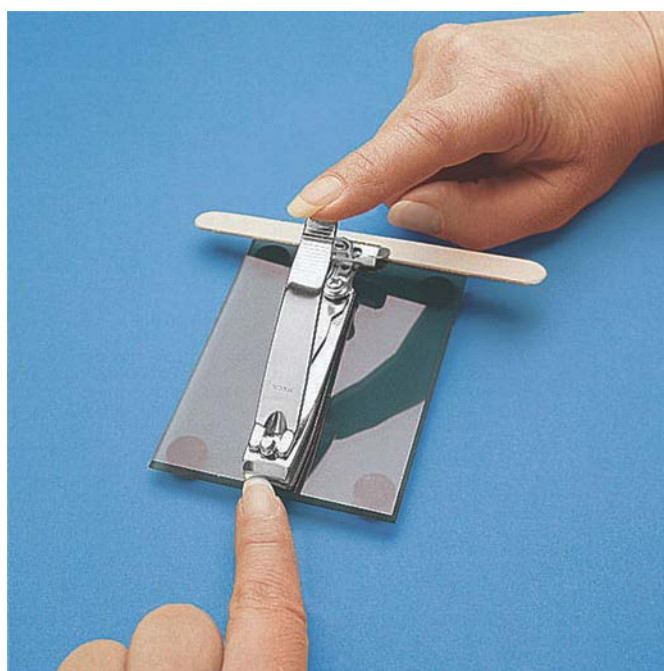
- Aplikator losiona koji masira tijelo dok nanosi masti, kreme, losione i lijekove.
- Valjci nježno masiraju tijelo čineći iskustvo nanošenja losiona ugodnijim.
- Dolazi s dva različita masažna valjka koji se lako koriste i mijenjaju. Obrnuti valjak obujmljuje prirodne obline tijela i može se koristiti za nanošenje losiona na ruke, noge i vrat. Okrugli valjak je idealan za korištenje na leđima.
- Okretna glava na dršci omogućuje korištenje valjaka pod bilo kojim kutom i pokrivanje čak i najteže dostupnih područja. Preklopne ručke za jednostavno spremanje i putovanje. Duljina je 37 cm kada je rasklopljen, a 21 cm kada je presavijen.

Izvor: <https://shop.maddak.com/p/roll-easy-lotion-applicator?pp=12>

Kombinirani set za njegu noktiju

- Njega noktiju dva u jednom.
- Kombinirani set turpija za nokte i škarica namijenjen je osobama koje ne mogu uhvatiti ili koristiti male ručne predmete.
- Predmeti za njegu noktiju postavljeni su na podlogu od pleksiglasa® s neklizajućim nožicama. Grickalica od nehrđajućeg čelika reže nokte jednostavnim pritiskom na polugu. Rašpica se čvrsto drži u opružnoj kopči za jednostavno rašpanje nokta jednom rukom. Uključene su dvije brusne ploče.

Izvor: <https://shop.maddak.com/p/nail-care-combination-set?pp=12>



G-HUPT broj 5



DA, TI TO MOŽEŠ!
PRISTUPAČNIJE
SLJEME
UNIVERZALNI
DIZAJN
MILKA, VJEČNA
OLIMPIJKA

U prošlim brojevima počeli smo se prisjećati starih brojeva naših časopisa, da se prisjetite kako smo krenuli i što smo sve radili. U ovom broju se prisjećamo četvrtog broja "Glasila HUPT". Stare brojeve možete potražiti na našoj web stranici www.hupt.hr/casopis/ pa ih prelistati i pročitati *online* ili ih preuzeti u pdf formatu. Nadamo da ćete uživati u putovanju u prošlost.

RIJEČ UREDNIKA

Pozdrav!

Peti broj G-HUPT-a – još jedna stopa u nastojanju da osobe s para/tetraplegijom grade svoje zajedništvo i zajednički kreiraju što prepoznatljiviji model udruge, udruge koja će s vremenom postati vrlo moderna i dovoljno moćna da odgovori na nasušne potrebe, potrebe o kojima danas neki od naših članova mogu nerijetko samo sanjati. Primjerice:

> Tko zna kakav bismo odgovor dobili na upit o mogućnostima

ljetovanja osoba s tetraplegijom? Jer, jasno je, bez osobnog pratioca i pristupačna smještaja osobi s tetraplegijom bolje je ostati kod kuće, ne ići glom u jagode.

- > S obzirom da je sezona ljetovanja pri kraju, možda bi bilo zanimljivo znati kakva su iskustva osoba s paraplegijom. Ima li i kod njih raskoraka između realnih mogućnosti i objektivnih nemogućnosti? Što se može i mora promijeniti u najskorijoj budućnosti?
- > Sportsko-rekreacijski centar (SRC) p/t je nasušna potreba, no mi još nemamo ni pedlja prostora u vlasništvu HUPT-a.

Ovo su samo uske naznake među velikim izazovima nas sadašnjih, još više vas budućih.

Razloga za zajedništvo je mnogo; posla previše, poslenika premalo. Valja žarko željeti što više poslenika, tj. djelatnih članova i suradnika.

S obzirom da će se uskoro održati Skupština HUPT-a, nadam se što većem odazivu članstva pa da sa sobom donesu što više novih ideja i programa.

Pišite i surađujte u G-HUPT-u, jer – ovo je doista vaše glasilo.

Pozdrav!

t i h o



Urednik u Rimu

2

SADRŽAJ

- 2 Riječ urednika
- 4 Filip Filipović: Razgovor s direktoricom Parka prirode MEDVEDNICA
- 8 AKTUALNOSTI
- 8 (tim): Promocija »Da, Ti to možeš«
- 8 (mit): Novi projekti
- 9 (mit): Godišnja skupština HUPT-a
- 9 (tim): Susret veterana
- 10 (tim): Primjeri dobre prakse
- 11 Manda Knežević: Zašto
- 12 Ivo Bukovac: Pisma iz Rima
- 17 TRAGOM POSUĐENIH ČLANAKA
- 17 Načela univerzalnog dizajna
- 20 Stvarne činjenice
- 20 Prof. dr. Gruđen: Psihijatrijski poremećaji u populaciji invalidnih osoba i kako se nositi s invaliditetom
- 23 (tim): Razmišljanja
- 24 Protest obješenih paraplegičara
- 25 OGLAS
- 25 Marijeta: »Jobova« putovanja
- 26 SPORT
- 26 (t): SP u Francuskoj
- 27 Tihomir Perhat: Skromno molitveno iskustvo
- 28 Manda Knežević: Predstavljanje HUPT-a



15. - 17. 06. 2023.

LMF festival

Gdje: Jarunsko jezero, Zagreb

Cijena ulaznice: 44,00 – 49,00 EUR
(331,52 – 369,19 kn) za 3 dana

Zabava

Kultura

Sport



11.02.2023.

Neno Belan & Fiumens - 25 godina

Gdje: Dom sportova, Zagreb

Cijena ulaznice: 14,60 – 22,56 EUR (110 – 170 kn)

Osobe s invaliditetom besplatno, pratnja puna cijena.



27. i 28.06.2023.

Robbie Williams

Gdje: Arena Pula

Cijena ulaznice: 91,58 - 108,83 EUR (690,00 – 820,00 kn)

Osobe s invaliditetom 25,22 EUR (190 kn), pratnja puna cijena.

24.03.2023.

Jon Lord's "Concerto for Group and Orchestra"

Gdje: KC Dražen Petrović, Zagreb

Cijena ulaznice: 60,00 – 90,00 EUR (452 – 678 kn)



25.05.2023.

Lord of the dance

Gdje: Arena Zagreb

Cijena ulaznice: 28,54 – 77,64 EUR (215 – 585 kn)

Osobe s invaliditetom besplatno



04.01. - 05.01.2023.

Audi FIS Svjetski skijaški kup "Snow Queen Trophy" 2023.

Gdje: Zagreb



20.04. - 23.04.2023.

Croatia Rally

Gdje: Diljem Hrvatske

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

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

Pristupnica za one koji žele postati članovi

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

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

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

U _____ DATUM _____ POTPIS _____

Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara

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



**ANALGETSKI
GEL**

**EFEKT
HLAĐENJA**

**za
OPORAVAK
nakon
SPORTSKIH
OZLJEDA**

ORIGINAL

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

U SVIM LJEKARNAMA I DROGERIJAMA

