

Mi r&lamo

PROSINAC 2023

BROJ 53

**RAZGOVOR S ANKOM SLONJŠAK
BIVŠOM PRAVOBRANITELJICOM**

**PONOS HRVATSKE SLAVEN
ŠKROBOT**

RADNI VIKEND 2023 VELI LOŠINJ

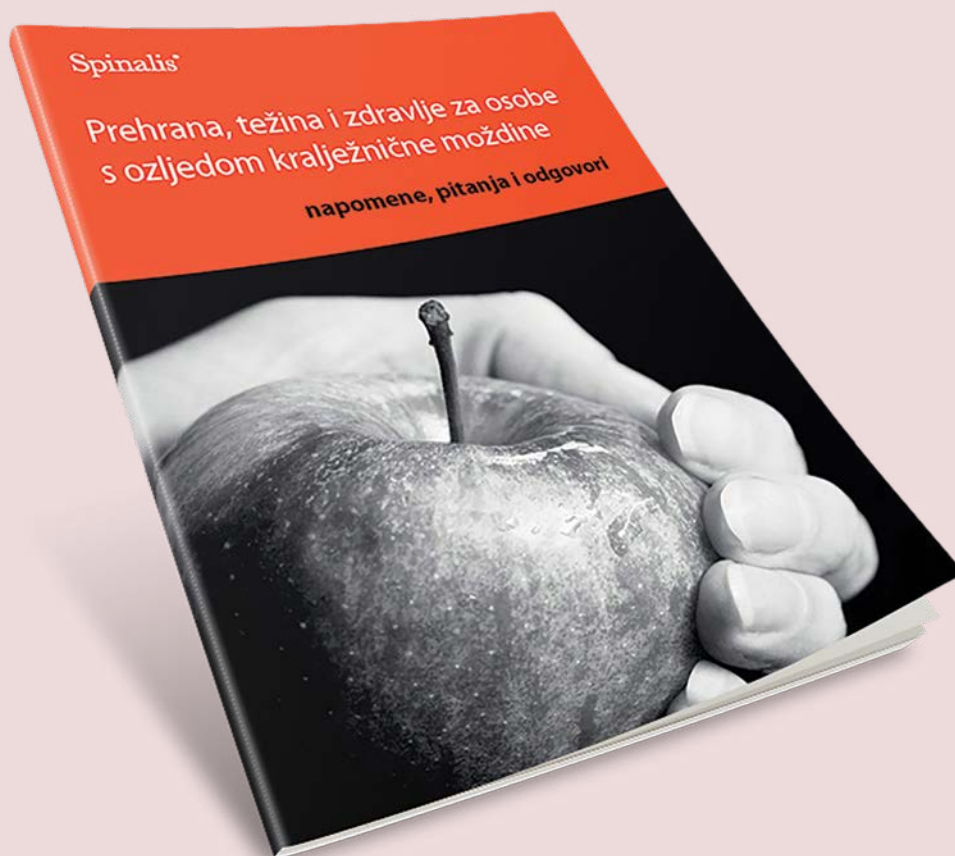
**IRSKA I ŠKOTSKA, ZELENE OAZE
SJEVERA**



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,

stiglo je i božićno izdanje *Mi rolamo*, iako nam se prema vremenskim uvjetima to i ne čini, no unatoč tomu vjerujem kako smo svi u božićnom raspoloženju.

Ova godina je obilježena donošenjem Zakona o osobnoj asistenciji koji će obuhvatiti sve potrebite i to je ono najbitnije iako nije onakav za kakav smo se zalagali i kakav smo htjeli, no obećano nam je kako će se s vremenom prilagođavati individualnim potrebama. Zakon je donesen 1. srpnja 2023. sa stupanjem na snagu 1. siječnja 2024., no, nažalost, početak će se primjenjivati tek od 1. ožujka 2024. i duboko se nadam kako ga neće opet prolongirati. Nadalje, moramo biti i zadovoljni zbog Zakona o inkluzivnom dodatku koji također nije baš kakav smo priželjkivali, ali neki pomak se dogodio kao i sa Zakonom o OA. Vjerujem da će se s vremenom i taj zakon poboljšavati i pokriti sve potrebe za inkluzijom, jer to je ipak inkluzivni dodatak. Sudjelovali smo kod kreiranja obaju zakona, davali prijedloge koji nisu u potpunosti uvaženi, a onda smo kasnije stavljali primjedbe i borili se za veća prava, tj. realne potrebe i iskreno se nadam kako će oba zakona stvarno krenuti i kako nećemo biti obmanuti.

Uspjeli smo u suradnji s Hrvatskom turističkom zajednicom napraviti vodič plaža za OSI koji je bio prijeko potreban, a sljedeće godine napraviti ćemo i detaljan vodič za prilagođen smještaj. Žalosti činjenica kako se većina toga radi stihijski pa tako imamo nekoliko prilagođenih plaža, dok u krugu od 50 km nema prilagođenog smještaja. Također, krećemo i dalje s kampanjom *Prilagodba turističke destinacije* i vjerujem

kako će biti realizirana sljedeće godine.

Napokon, nakon tri godine pauze, u 2024. godini očekujemo i raspisivanje natječaja iz Europskoga socijalnog fonda te smo ove godine obišli sve lokalne udruge, analizirali probleme i stavili si u zadatak riješiti ih u sljedeće dvije godine. Svaka će lokalna udruga aplicirati na što više natječaja kako bi nama – osobama s invaliditetom bilo bolje, no za provedbu tih natječaja potrebni ste nam Vi, članovi. Moja je želja otkada sam postao predsjednik uključivanje što većeg broja članova u rad udruge i uvjeren sam kako sve ide u tom smjeru. Pokazatelj je i Radni vikend ove godine na kojemu je bilo 67 osoba u kolicima i koji smo uspješno organizirali unatoč smanjenim financijskim sredstvima, a ista situacija s Radnim vikendom očekuje nas i sljedeće godine.

Moram spomenuti i otvorenje dugo očekivanoga Spinalnog centra, no to nije ni blizu onoga što nam je potrebno i što smo priželjkivali, ali kao i u svemu ostalome, borit ćemo se i truditi da bude na razini onoga što nam je potrebno i nećemo odustati, jer smo mi borci!

Želim Vam blagoslovljen Božić i sretnu Novu 2024. 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.

Radni vikend 2023. – Veli Lošinj

Ovogodišnji Radni vikend proveli smo u sunčanom Velom Lošinj, uz razne radionice, predavanja, zabavu i dobro društvo vikend je proletio.

20



Sadržaj

- 6 Novosti
- 11 Revizija postojećeg te razrada novog strateškog plana HUPT-a
- 13 Posjet lokalnim udrugama članicama HUPT-a
- 16 Kampanjom „Odmor bez barijera za osobe u invalidskim kolicima“ skupljeno 60% sredstava
- 18 Upoznajte Emilia i Boška, najbolje prijatelje iz Vodnjana!
- 20 Radni vikend 2023. – Veli Lošinj
- 26 Ponos Hrvatske Slaven Škrobot
- 30 Razgovor s Ankom Slonjšak, bivšom pravobraniteljicom
- 33 KaSPIN
- 34 SOZ
- 36 UPiT Osijek
- 39 UPITIŽ
- 41 Irska i Škotska, zelene oaze sjevera
- 46 Kuhanje iz kolica
- 48 G-HUPT broj 7
- 50 Razbibriga
- 51 Pristupnica za one koji žele postati članovi



26

Ponos Hrvatske Slaven Škrobot

Slaven Škrobot – pustolov i strastveni zaljubljenik u putovanja i glazbu, dobitnik priznanja udruge Ponos Hrvatske za 2022. godinu



30

Razgovor s Ankom Slonjšak bivšom pravobraniteljicom

Razgovarali smo s Ankom Slonjšak, bivšom pravobraniteljicom za osobe s invaliditetom i našom članicom. Nakon 15 godina vršenja dužnosti pravobraniteljice.



41

Irska i Škotska, zelene oaze sjevera

Postoji jedna stara britanska izreka o tome kako ne postoji loše vrijeme, nego samo neprikladna odjeća.



46

Recept: Beef Stroganoff

Govedina Stroganoff poznato je internacionalno jelo koje nam dolazi iz ruske kuhinje. Originalni recept temelji se na pirjanom junećem mesu (pisanica – biftek).

Uredništvo



Davor Krog



Marija Bujanec



Ines Ignjačić



Ivan Strugar



Silvija Brkić Midžić



Marko Car

Mi rolamo

Izdavač:

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

E-mail uredništva:

mirolamo@hupt.hr

Glavni urednik:

Davor Krog

Uredništvo:

Davor Krog, Marija Bujanec, Ines Ignjačić, Ivan Strugar, Marko Car, Silvija Brkić Midžić

Suradnici:

Martina Benić, Bojan Hajdin, Tatjana Varga, Mladen Jurada, Dobrila Maričić

Lektura i korektura:

Silvija Brkić Midžić

Marketing:

Marija Bujanec

Grafička priprema:

Davor Krog

ISSN:

2459-8003

Izglasan zakon o inkluzivnom dodatku



Nakon dugogodišnjeg čekanja i priprema, Hrvatski sabor je u petak, 15. prosinca 2023. godine donio Zakon o inkluzivnom dodatku, novčanoj naknadi namijenjenoj osobama s invaliditetom, a koji stupa na snagu 1. siječnja 2024. godine.

Dodatak objedinjuje četiri dosadašnje naknade - osobnu invalidninu, doplatak za pomoć i njegu, uvećani doplatak za djecu i naknadu za nezaposlene. Inkluzivni dodatak će mjesečno iznositi od 138 do 720 eura, ovisno o kategoriji, odnosno razini potpore. Za prvu će kategoriju iznositi 720 eura, 480 eura za drugu, 430 eura za treću, te 162 eura i 138 eura za četvrtu i petu razinu. Iz resornog ministarstva

napominju da niti jedan korisnik od sadašnjih 147.000 neće dobiti manji mjesečni iznos kroz inkluzivni dodatak, nego što je dobivao do sada te da će prihod za sve sadašnje korisnike rasti za minimalno 50 do 100 i više posto.

Za svaku naknadu dosad je bilo potrebno vještačenje i posebna procedura, a tome bi sada trebao doći kraj. Do priznavanja inkluzivnog dodatka korisnici će i dalje imati ostvarena prava, a postupak za inkluzivni dodatak provodit će se do kraja 2024. godine. Nakon priznanja inkluzivnog dodatka korisnicima će biti isplaćena razlika. U proračunu za 2024. za isplatu inkluzivnog dodatka predviđeno je 506 milijuna eura, što je dvostruko više nego što se sada isplaćuje na ime četiriju naknada.

Promjene poreznih propisa od 1. siječnja 2024. važne za poslovanje udruga

Od 1. siječnja 2024. primjenjuju se sljedeće novine:

- kod isplate plaće više se neće obračunavati prirez
- iznos osnovnog osobnog odbitka povećava se sa sadašnjih 530,90 € na 560,00 €
- općine i gradovi će propisivati stope poreza na dohodak koji će se obračunavati kod isplate plaće i isplate drugog dohotka
- udruga postaje obveznik PDV-a ako isporuči u prethodnoj ili tekućoj godini dobra ili usluga u vrijednosti većoj od 40.000 € (umjesto 39.816,84 €)
- godišnji neoporezivi iznos u eurima za prigodnu nagradu radniku je do 700,00 €, za nagrade za radne rezultate 1.120,00 € te za novčanu paušalnu nagradu za troškove prehrane radnika 1.200,00 €
- naknada za korištenje privatnog automobila u službene svrhe po prijednom km iznosi **0,50 € po km**
- dnevnicu za službena putovanja u tuzemstvu iznosi **30,00 €**
- raste potpora zbog invalidnosti radnika s 331,81 € na 560 €.

Novi Zakon o povlasticama u prometu (NN 133/2023)

Od 15. studenog 2023. stupio je na snagu Zakon o povlasticama u prometu kojim se uređuju povlastice u željezničkom, pomorskom i cestovnom prometu na teritoriju Republike Hrvatske za učenike i studente, osobe s invaliditetom te korisnike obiteljske invalidnine iza smrtno stradalih hrvatskih branitelja iz Domovinskog rata i korisnike novčane naknade u iznosu obiteljske invalidnine iza nestalih hrvatskih branitelja iz Domovinskog rata.

Osobama s invaliditetom AKD d.o.o. kao nositelj javne ovlasti izdat će na adresu prebivališta Europsku parkirališnu kartu za osobe s invaliditetom te Europsku i Nacionalnu iskaznicu za osobe s invaliditetom. Pozitivna je promjena to što sami korisnici neće trebati posebno predavati zahtjev za isprave, već će se izdavanje isprava obaviti pomoću informatičkog sustava za dodjelu prava, tj. podataka iz Registra osoba s invaliditetom (ROI). Upravo stoga moli se sve osobe s invaliditetom da provjere svoje podatke u Registru jer nije dovoljan samo status, već se sukladno Zakonu provjeravaju upisana oštećenja organizma i njihov postotak. Osobe s invaliditetom mogu dostaviti dokumentaciju za upis podataka u ROI na adresu **invaliditet@hzjz.hr**.

Prema navedenim stavkama Republika Hrvatska će biti prva država članica EU koja će nove europske dokumente izdati svim građanima RH koji ispunjavaju propisane kriterije i to prije stupanja na snagu Direktive Europskog parlamenta i Vijeća o uspostavi europske iskaznice za osobe s invaliditetom i europske parkirališne karte za osobe s invaliditetom. Ovaj postupak će se provesti nakon uspostave informacijskog sustava povlastica u prometu, a najkasnije do 15. svibnja 2024. Uvedene su i nove kaznene odredbe radi zlouporabe koje se kreću od 300,00 do 1.000,00 EUR s mogućnošću oduzimanja isprave. Sve nove informacije objavljuvat će se javno na mrežnoj stranici: **<https://mosi.akd.hr>**.

Svečano obilježena 20. godišnjica Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva



Početkom studenoga u Smaragdnoj dvorani hotela Esplanade održana je svečanost kojom su obilježena dva desetljeća od osnutka Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva, a koja je okupila više od 400 predstavnika međunarodnih institucija, tijela državne uprave te lokalne i područne regionalne (samouprave) kao i predstavnika organizacija civilnoga društva.

HUPT je od 2016. godine dio 8. Centra znanja za društveni razvoj u području unaprjeđenja kvalitete življenja osoba s invaliditetom pod financijskom podrškom Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva. Od 2024. godine HUPT postaje korisnik sustavne podrške Zaklade kojom se omogućuju sredstva za osnovni rad Saveza te veći naglasak na jačanje lokalnih članica udruga osoba sa spinalnom ozljedom.

Nastavak kampanje “Je li osobama s invaliditetom u RH primjereno stanovanje lutrija?”



S ciljem donošenja odgovarajućeg pravnog okvira socijalnog stanovanja u RH, u prosincu 2023. godine održala se panel rasprava u kojoj su sudjelovali predstavnici saveza udruga osoba s invaliditetom, predstavnici mreže beskućnika te umirovljenika, a potom se održao i Okrugli stol s donositeljima odluka. U travnju 2023. godine Ministarstvo prostornog uređenja, graditeljstva i državne imovine osnovalo je Radnu skupinu za izradu nacrt Nacionalnog plana stambene politike Republike Hrvatske do 2030. godine, a mi kao civilno društvo svakako ćemo se potruditi dati svoje prijedloge za primjereno i priuštivo stanovanje najvulnerabilnijih skupina društva kada ugledamo ovaj dugo očekivani dokument.

Besplatan obilazak Lovačkog muzeja

Lovački muzej u Zagrebu nudi mogućnost besplatnog organiziranog i individualnog razgleda muzejskog postava udrugama i osobama s poteškoćama i invaliditetom. Muzej je jedan od rijetkih u kojima je moguće dotaknuti neke eksponate, što predstavlja nezamjenjivo iskustvo za sve posjetitelje. U krugu Muzeja nalazi se besplatno parkiralište za sve posjetitelje, a za osobe s poteškoćama u kretanju postoje dizalo i prilazna rampa s dvorišne strane. Adresa muzeja je Nazorova 63, Zagreb, a za grupne posjete potrebna je telefonska najava na broj **01/ 48 76 567** ili na e-mail: **lovacki.muzej@hls.com.hr**.

Završna konferencija projekta *Platforma 50+*

U Zagrebu je 23. listopada održana završna konferencija projekta *Platforma 50+*, koji je suradnjom saveza, lokalnih udruga osoba s invaliditetom te akademske zajednice po prvi put proveo model unaprjeđenja javnih politika značajnih za osobe s invaliditetom i utemeljenih na rezultatima opsežnih istraživanja. U okviru projekta provedena su tri znanstvena istraživanja: *Usklađivanje nacionalnog zakonodavstva s KPOSI*, *Mapiranje sastavnica neovisnog življenja* i *Asistivna tehnologija u 21. stoljeću – primjena i perspektive*.

Na konferenciji su voditelji istraživačkih timova s Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu predstavili rezultate provedenih istraživanja.



Rezultati istraživanja koji se odnose na mapiranje sastavnica neovisnog življenja naglasili su važnost stručne podrške i edukacije roditelja i osoba s invaliditetom te pružanje podrške djeci s teškoćama u razvoju. Također je naglašena potreba osiguranja preduvjeta za neometanu komunikaciju, orijentaciju, kao i značaj pristupačnosti građevina i javnoga prijevoza. Istaknuta je sporost promjena koje se događaju te nedovoljno razumijevanje stručnjaka i još uvijek nedovoljna senzibilizacija poslodavaca o prednostima zapošljavanja osoba s invaliditetom. Vezano za istraživanje u području asistivne tehnologije rezultati pokazuju da je otežana njezina dostupnost, da je skupa, ne postoji tehnička podrška prilikom nabave, loša je suradnja dobavljača s roditeljima i ostalim stručnjacima i ne postoji dostupnost stalne tehničke podrške.

Projekt *Platforma 50+* imao je za cilj i pokrenuti promjene u svrhu unaprjeđenja kvalitete življenja osoba s invaliditetom u zajednici, što je učinjeno kroz šest smjernica djelovanja. Smjernice se odnose na:

- tranziciju iz vrtića u školu za djecu s teškoćama u razvoju
- razvoj mobilnih stručnih timova
- razvoj potpore osobama koje brinu o osobama s najtežim invaliditetom, odmor od skrbi
- asistivnu tehnologiju kao podršku neovisnom življenju osobama s invaliditetom i djeci s teškoćama u razvoju
- strateške odrednice socijalnog stanovanja
- razvoj javnih politika u području pristupačnosti javnih građevina i javnoga prijevoza osobama s invaliditetom.



SOIH je na ovom projektu ostvario partnerstvo s 11 saveza – Savezom društava distrofičara Hrvatske, Hrvatskim savezom udruga invalida rada, Hrvatskim savezom udruga osoba s intelektualnim teškoćama, Hrvatskim savezom gluhih i nagluhih, Savezom civilnih invalida rata Hrvatske, Savezom društava multiple skleroze Hrvatske, Hrvatskim savezom udruga osoba s tjelesnim invaliditetom, Savezom udruga za autizam Hrvatske, Hrvatskim udrugama paraplegičara i tetraplegičara, Hrvatskim savezom slijepih i Hrvatskim savezom gluhoslijepih osoba „Dodir“. Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet



Sveučilišta u Zagrebu bio je partner kao znanstveno-istraživačka institucija. U tijeku provođenja projekta mreži su se priključile sljedeće članice: Kuća ljudskih prava Zagreb, Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Mreža mladih Hrvatske, Hrvatski savez za mlade i studente s invaliditetom, Hrvatski savez udruga cerebralne i dječje paralize, Udruga gradova u Republici Hrvatskoj, Hrvatska zajednica

za Down sindrom, Koalicija udruga u zdravstvu, Hrvatska udruga za školovanje pasa vodiča i mobilitet, Udruga Most i Matica umirovljenika Hrvatske. Proširenje mreže rezultat je prepoznavanja zajedničkih interesa, područja rada i mogućih oblika suradnje i temelj uspješnih odnosa u budućnosti. Ugovor je bio sklopljen u okviru Operativnog programa Učinkoviti ljudski potencijali 2014. – 2020., za razdoblje od 28. listopada 2020. do 28. listopada 2023. godine. Bespovratna sredstva osigurana iz Europskoga socijalnog fonda iznose 390.239,50 eura (85%), dok iz Državnog proračuna RH iznose 68.865,79 eura (15%). Provedbena tijela bili su Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike i Nacionalna zaklada za razvoj civilnoga društva.

Provedeni projektni moduli bili su: jačanje partnerstva organizacija osoba s invaliditetom i uključivanje novih članica; ispitivanje javnog mnijenja i potreba društva, provedba triju znanstvenih istraživanja; izrada smjernica za razvoj javnih politika; analiza društvenog utjecaja te provedba strukturiranog dijaloga.





Revizija postojećeg te razrada novog strateškog plana HUPT-a

Evaluaciju strateškog plana HUPT-a za razdoblje 2019. – 2021. (koji je zbog pandemije COVID-19 produljen na razdoblje do 2023. godine) proveo je nezavisni stručnjak kroz metode desktop analize te raznih participativnih oblika rada s vodstvom, zaposlenicima i volonterima HUPT-a kao i



predstavnicima lokalnih članica HUPT-a. U svrhu kvalitetne analize i razrade novog plana provodile su se sljedeće aktivnosti: desk analiza ostvarenih ciljeva iz dostupne dokumentacije, polustrukturirani intervjui s ključnim dionicima HUPT-a, anketa među članicama, izrada evaluacijskog izvješća, inicijalna radionica strateškog planiranja uz prezentaciju evaluacijskog izvješća te provedba participativne radionice HUPT-a i predstavnika članica na temu razrade okvirnih strateških usmjerenja saveza za iduće razdoblje (predstavnici udruge, zaposlenici, volonteri).



Posjet lokalnim udrugama članicama HUPT-a

HUPT je u studenome 2023. godine započeo s analizom potreba i potencijala udruga članica s ciljem poboljšanja pružanja podrške. U tu svrhu organizirani su posjeti lokalnim udrugama članicama u Zagrebu, Karlovcu, Splitu, Rijeci, Puli i Osijeku, gdje su se organizirale i fokus grupe s vodstvom i zaposlenicima. Cilj fokus grupa bio je detaljnije raspraviti i identificirati potrebe članica za razvojem aktivnosti, usluga i projekata na lokalnoj razini te analizirati potencijalnu suradnju s HUPT-om. Dio zaključaka predstavljamo i ovdje:

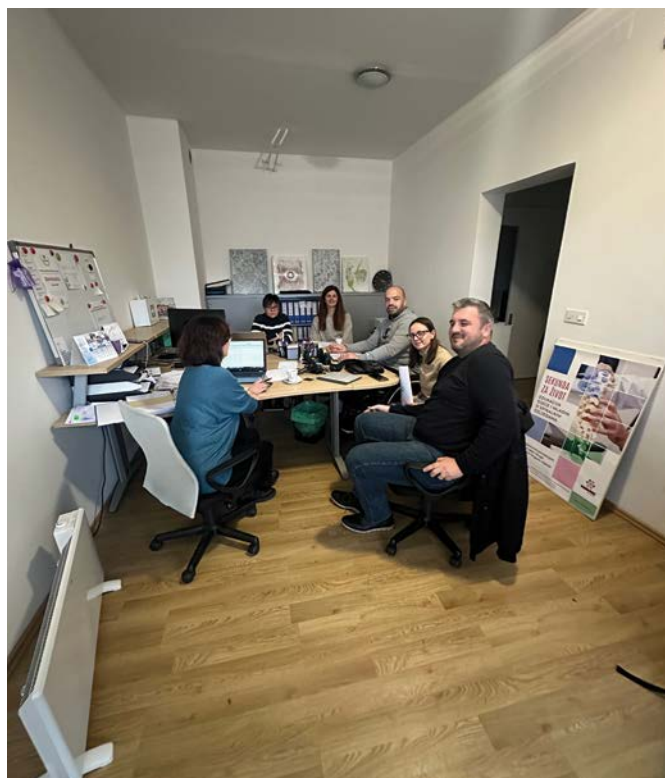
- pristupačnost javnih prostora provlači se kao primarni problem aktivnog sudjelovanja
- potreba za uslugom osobne asistencije tijekom cijelog dana (16 sati)



- potreba za kvalitetnim programima rehabilitacije i mogućnost rehabilitacije u Spinalnom centru
- uspostava ambasadora HUPT-a (osobe koje rade s ortopedskim pomagalicama, sportaši i druge aktivnije osobe) uz edukaciju i standardizaciju postupaka



- utjecaj na liječnike vezano za ispravne korake, posebice vezano za propisivanje pomagala
- novoozlijeđene osobe rijetko se uključuju u rad udruga te je potrebno organizirati aktivnosti koje bi ih privukle



- lokalne udruge usmjerene su na provedbu usluge osobne asistencije koja uvelike omogućava socijalno uključivanje i kvalitetu života
- potrebno je unaprijediti suradnju između Spinalnog centra i lokalnih udruga kako bi se nastavila podrška osobama na lokalnoj razini





- organizirati suradnju s medicinskim školama te zdravstvenim sustavom
- zagovaranje na lokalnoj razini, prema JLS, vezano za pristupačnost, usluge i slično
- unaprjeđenje rehabilitacije u Spinalnom centru kroz prikupljanje i prikazivanje dobre prakse, na temelju čega se zagovaraju bolji uvjeti rehabilitacije u SC
- dostupna stručna osoba u HUPT-u ili SC-u kao podrška drugim stručnjacima vezano za spinalne ozljede (npr. u trenutku ozljeda)



- osiguravanje pravne podrške za članice
- razvoj socijalne usluge „half way house“ tj. osposobljavanje SOO za neovisno življenje u lokalnoj zajednici odmah nakon Spinalnog centra (način privlačenja)
- daljnji razvoj PEER COUNSELINGA – kao obvezni dio rehabilitacije u SC-u, razvoj usluge na lokalnoj razini, usluga koja uključuje i članove obitelji
- suradnja s područnim uredima HZSR-a gdje se novoozlijeđeni prvo javljaju.





Kampanjom „Odmor bez barijera za osobe u invalidskim kolicima“ skupljeno 60% sredstava

Uz kampanju za prilagođenu turističku destinaciju kreirana je i mapa plaža za osobe u kolicima

Istraživanje iz 2017. godine pokazalo je da u Republici Hrvatskoj ne postoji turistička destinacija koja je u potpunosti prilagođena osobama u invalidskim kolicima. Do danas to se nije promijenilo. Većina članova Hrvatskih udruga paraplegičara i tetraplegičara (HUPT) ne ide na Jadran jer u RH nemaju u potpunosti prilagođene destinacije.

Stoga su iz HUPT-a 2022. godine pokrenuli donatorsku kampanju kako bi skupili sredstva za

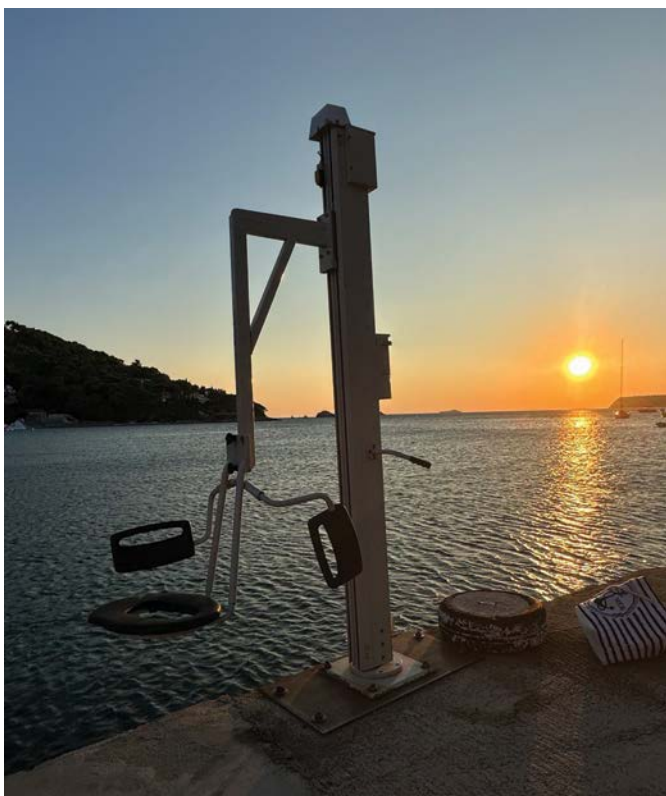


realizaciju projekta „Odmor bez barijera za osobe u invalidskim kolicima – prilagodba turističke destinacije“. U zadnjih godinu dana skupljeno je **60% sredstava, odnosno 81.000,00€ kroz donacije i direktne aktivnosti udruge.**

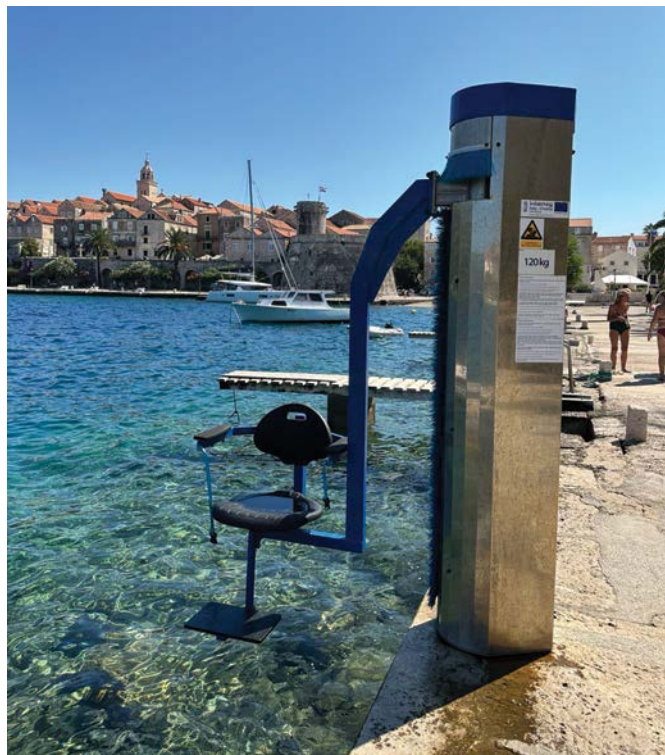
Cilj je prilagoditi jednu destinaciju u kojoj bi osobe koje se kreću uz pomoć kolica imale adekvatan smještaj, prilaz plaži i moru, mapirane prilagođene ugostiteljske i kulturne objekte te staze bez



arhitektonskih barijera te trasirane i mapirane staze za aktivan odmor s biciklima. Ovaj neprofitni projekt služio bi članovima HUPT-a (savez 6 lokalnih udruga spinalno ozlijeđenih, ukupno 721 član) i korisnicima međunarodnih partnerskih udruga. Osim financija, udruga se bavila i terenskim radom. U žiži ljetne sezone od lipnja do rujna s Hrvatskom turističkom zajednicom obišli su sve plaže duž Jadrana, od Savudrije pa do Molunata. Utvrđeno je da su u potpunosti prilagođene dvije plaže: Kostanj u Rijeci i Valkane u Puli.



Što to znači? To znači da samo dvije plaže imaju adekvatan parking, pristup plaži, sanitarni čvor za osobe s invaliditetom, sunčalište i adekvatan ulaz u more. Osim toga, 90 % hotela nije u potpunosti prilagođeno osobama u kolicima. A ako su prilagođeni, ne nalaze se u neposrednoj blizini plaže.



Nakon terenskog rada, HUPT je s HTZ-om izdao i vodič s mapom plaža koje su u određenoj mjeri prilagođene za osobe u kolicima. Ona je dostupna na stranicama HTZ-a i HUPT-a.

Kampanja „Odmor bez barijera za osobe u invalidskim kolicima“ ide dalje i u 2024. godini. Sagrađena destinacija bit će ogledan primjer kako smještaj prilagođen osoba u kolicima treba izgledati.

Što nakon toga? Želja je da se izgradi čitav naselje koje će poboljšati kvalitetu života osoba u kolicima, ali i obogatiti i upotpuniti turističku ponudu RH. Pozivamo vas da donirate i podržite kampanju HUPT-a „Odmor bez barijera“.

Link mapiranih plaža i link na crowdfunding kampanju nalaze se na našoj mrežnoj stranici www.hupt.hr





Upoznajte Emilia i Boška, najbolje prijatelje iz Vodnjana!

Emilio Zonta (32) i njegov preko tone težak miljenik Boško najljepši su primjer toga koliko prijateljstvo između čovjeka i životinje može biti lijepo i iskreno. Dok Emilia svakog dana uveseljavaju lica brojnih životinja o kojima brine na farmi, i životinje su sretnе što uz sebe svakodnevno imaju nasmijanog, simpatičnog zaposlenika koji ih obožava. Proveli smo nekoliko sati s Emiliom. Evo što nam je rekao.

Kada i kako to da ste se zaposlili na Didaktičkoj eko farmi?

Za oglas za zapošljavanje javili su mi iz naše udruge UPITIŽ. Natječaj je bio preko Zavoda za zapošljavanje. Javio sam se i dobio posao. Radim tu već četiri godine. Prve dvije godine bio sam zaposlen na pola radnog vremena, a sad sam na puno.

Kako izgleda tvoj prosječan radni dan?

Dođem na našu Eko didaktičku farmu i brinem se o našim životinjama da imaju hrane, da ih pustim na ispašu. Radim i terapijsko druženje s njima. Vikendima, kada ja ne radim, o životinjama brine zaposlen farmer. Imamo i volontere

koji baš žive u Vodnjanu, a došli su iz raznih dijelova svijeta.



Boškarin Boško je dosta popularan u zadnje vrijeme. Možeš li nam reći nešto o njemu? Po čemu je poseban?

Poseban je po tome što je pripitomljen, i po tome što je najstariji boškarin u cijeloj Istri. Najveću popularnost stekao je time što je bio na hrvatskoj poštanskoj markici.

Čuli smo da Boško pomaže bolesnoj djeci u oporavku. Kako to funkcionira?

Pomaže svojom dušom jer pušta ljude da ga podržavaju, i samim time opušta ljude. Dolaze nam djeca sa zdravstvenim teškoćama iz Pule i Vodnjana, provedu ovdje nekoliko sati i igraju se sa životinjama. Ponekad dođu i školske grupe i studenti, a imali smo i djecu iz Amerike u posjetu.

Koliko je zahtjevno raditi ovakav posao? Što je najljepše, a što najteže?

Zahtjevno je, ali kad voliš takve životinje onda ti ne predstavlja nikakav problem jer je opuštajuće.

Sve životinje su na farmi zajedno. Vlada li tu sloga ili kaos?

Sve životinje su zajedno jer se slažu jedni s drugima, čak se i međusobno igraju. Uz Boška, imamo još preko dvadeset životinja: magarce, koze, ovce, psa, mačku, zeca, kokoši...

Što biste poručili ljudima koji žele posjetiti farmu? Tko i kada može doći?

Preporučio bih ljudima da izađu malo iz grada i da dođu u prirodu i uživaju u ljepotama naše



© Emilio Zonta

Eko farme, a i djeci bi bilo korisno i lijepo da se upoznaju sa životinjama.

Ima li još nešto što biste htjeli podijeliti s nama?

Možete doći svakim danom i pogledati našu Didaktičku eko farmu ili Ekomuzej Vodnjan, kao i naše proizvode: domaće voće i povrće, vino, rakije... Imamo svašta!





Radni vikend 2023. – Veli Lošinj

Prvi dan Radnog vikenda prošao je napeto uz pub kviz sa sjajnim nagradama i još boljim ekipama koje su kroz dva kruga pokazale poznavanje opće kulture, ali i uže tematike – osoba sa spinalnim ozljedama.

Drugi dan seminara prošao je radno i inspirativno, a program je započeo dobrodošlicom direktora Turističke zajednice grada Malog Lošinja Dalibora Cvitkovića. Važne informacije vezane za provedbu Zakona o osobnoj asistenciji, ostvarivanja prava korisnika i pružanja usluge podijelile su predsjednice lokalnih članica – Martina Benić iz Karlovačke udruge spinalno ozlijeđenih (KaSPIN-a) i Tatjana Varga iz Zajednice spinalno ozlijeđenih (SOZ-a). Kako se osobna asistencija provodi u Sloveniji i koje su izmjene od 2019. godine do danas u reguliranju usluge, ukazala nam je Mirjam Kanalec, predsjednica Društva paraplegikov ljubljanske pokrajine te potpredsjednica ESCIF-a. Korisnu interaktivnu aplikaciju za praćenje kvalitete osoba sa spinalnim ozljedama predstavili su nam dr. sc. Marko Kumrić i izv. prof. dr. sc. Joško Božić s Medicinskog fakulteta u Splitu. Član i aktivist Udruge paraplegičara i tetraplegičara Istarske županije (UPITŽ-a) Zdravko Lakić prezentirao je konkretne probleme „na

terenu“ grada Pule i ukazao na moguća rješenja u manjim gradskim i prigradskim sredinama. Specijalist urologije Tomislav Dominis, koji je i sam osoba s paraplegijom, ukazao je na najučestalije zdravstvene probleme osoba sa spinalnom ozljedom, ali i predstavio inovativni kirurški zahvat uklanjanja bubrežnih kamenaca. Što UPIT-OS sve provodi za svoju zajednicu predstavila nam je tajnica udruge Biljana Majnik. Lokalna udruga SOZ iz Zagreba proširila je svoje aktivnosti, o čemu nam je pričala Ines Ignjačić, voditeljica projekta *Peer podrška za spinalno ozlijeđene*. U uvijek aktualnu temu katastrofa te korisnih uputa i opreme prilikom evakuacije uveo nas je predsjednik SPIKS-a Nenad Duraković.

U završnom dijelu programa drugog dana Radnog vikenda održana je inicijalna radionica za izradu strateškog plana HUPT-a gdje su članovi metodom „world cafe“ procijenili ciljeve prethodne strategije HUPT-a i mogli dati izravan doprinos kreiranju vizije i novih mjera za poboljšanje kvalitete življenja osoba sa spinalnom ozljedom. Voditelj radionice bio je Dario Karačić, a odabrano je osam „domaćina“ koji su se rotirali po ekipama prema strateškim mjerama i aktivnostima.

Trećega dana seminara predsjednik HUPT-a Bojan



Hajdin prezentirao je brošuru *Plaže za osobe s invaliditetom na Jadranu*. Brošura je rezultat suradnje HUPT-a i Hrvatske turističke zajednice, a sadrži 42 plaže u šest županija. Za svaku plažu određeni su glavni elementi pristupačnosti: parkiranje, pristup, ulazak u more, sunčalište, toalet za OSI te spasilac.

Brošura je dostupna na *web* stranicama Hrvatske turističke zajednice te na *web* stranici HUPT-a. Ovaj seminar održan je uz podršku naših dugogodišnjih donatora i sponzora – Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva, Zagrebačke županije, *Bauerfeinda*, *Plasting ortopedije* i *Famaxa*.

Financijski
podržava

 Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva

 **BAUERFEIND**®

 **FAMAX**®
MEYRA HRVATSKA



PLASTING ORTOPEDIJA
d.o.o.





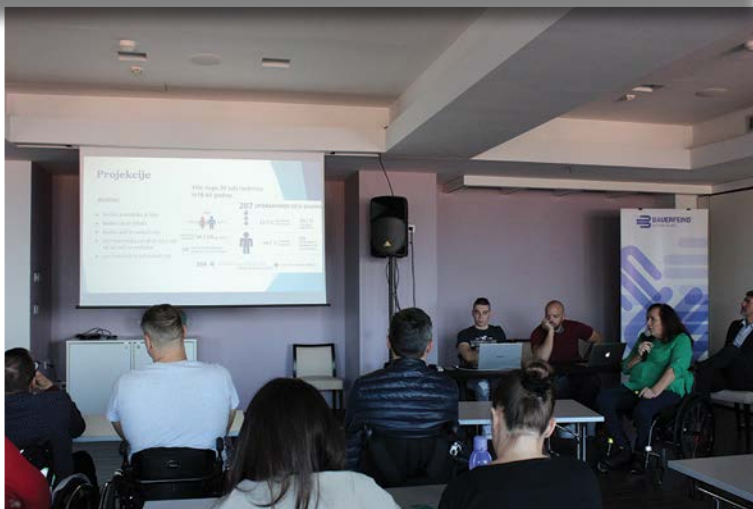
Što Vam se na Radnom vikendu posebno svidjelo?

- pub kviz nam je svima dao vjetar u leđa
- pozitivna atmosfera među prisutnima
- predavanje liječnika i mapiranje plaža za OSI
- *world caffe*
- dvorana manjeg obujma, da se nismo rasi-pali kao inače, činjenica da nismo morali birati između radionica koje idu paralelno te sasvim dobre prilike za raspravu
- sudjelovanje svih sudionika na pojedinu temu (pitanja i odgovori)
- lokacija i organizacija
- teme vezane za osobnu asistenciju, predava-nje urologa iz Zadra
- zajedničko pravljenje plana rada za sljedeće razdoblje
- predavanje o aplikaciji *Spineally*
- odabir same lokacije, primjerene sobe hotela
- zanimljiva predavanja, saznala sam nove informacije, podijelili smo iskustva, upoznala sam nove ljude i čula korisne savjete
- druženje i komunikacija s osobama s istim ili sličnim potrebama, edukacija o temama koje mi direktno pomažu u svakodnevnom životu



Vaši prijedlozi za sljedeći Radni vikend?

- tema: kronični umor i bolovi kod spinalnih ozljeda
- budući da je 25 godina HUPT-a, predlažem Dubrovnik jer tamo RV nije bio, naučili smo na kvizu
- važno je razmijeniti iskustva, organizirati stručna predavanja liječnika
- kao što je dr. Tomislav rekao, više doktora da dođe s njim
- ako bi RV trajao dulje, možda staviti neku aktivnost tipa grupni zadatak odmah prvi dan da se rezultati prezentiraju zadnji dan
- možda neko predavanje vezano za stolicu, hemoroide i taj dio problema u kolicima
- osigurati malo slobodnog vremena za upoznavanje mjesta gdje se radni vikend održava, možda bi se petak navečer moglo iskoristiti za dio programa
- neka i dalje budu zanimljive i korisne teme na predavanjima i da se uključi što više članova









Ponos Hrvatske Slaven Škrobot

Pripremila: Tatjana Varga

Slaven Škrobot – pustolov i strastveni zaljubljenik u putovanja i glazbu, dobitnik priznanja udruge Ponos Hrvatske za 2022. godinu

Udruga Ponos Hrvatske svake godine dodjeljuje priznanje ljudima koji su svojim djelima pokazali iznimnu ljudskost, inspirirali druge ili učinili nešto zbog čega su primjer drugima.

Izdvajaju se pojedinci koji bez ikakve financijske koristi nastoje učiniti život svoje okoline boljim. Dvije godine zaredom dobitnici ovog priznanja su naši članovi: Tomislav Salopek (dobitnik priznanja za 2021. godinu) i Slaven Škrobot (dobitnik priznanja za 2022. godinu).

U ovom broju donosimo Vam razgovor sa Slavenom Škrobotom, kojega smo uspjeli „uhvatiti“ u Zagrebu između dvaju putovanja.

Znaš li tko te je kandidirao za nagradu Ponos Hrvatske?

Iz mojih saznanja i informacija koje su stigle do mene, prijavilo me više ljudi. Od njih osobno poznajem dvije osobe, a jedna od njih je Nevena, jedna od osoba kojoj smo poklonili posebno prilagođeni bicikl.



Slavenova sestra Martina preuzela je nagradu dok je on bio na Sumatri

Što je za tebe značilo biti dobitnik priznanja Ponos Hrvatske?

Nagrade i priznanja nikada nisu bili nešto čemu sam težio niti razlog radi kojega radim sve ovo što radim. Meni nagrada „Ponos Hrvatske“ osobno ne predstavlja puno, osim činjenice da je moj projekt i sav trud koji sam uložio u to

prepoznat od šire „publike“. Rekao bih da je osim toga to i dokaz da radim dobro i ispravno, kao i „gorivo“ koje me pokreće da idem dalje.

Što je priznanje promijenilo u tvom životu?

Apsolutno ništa, osim što sad imam manje mjesta na polici, što se na račun nagrade mogu šaliti i što mi ona na neki način pomaže u ostvarivanju budućih suradnji.



Imaš svoj blog, mnogo toga već znamo o tebi i tvojim putovanjima i poznato je da se ne štediš i da se upuštaš u avanture u koje se ni mnoge osobe bez invaliditeta ne bi upustile. Koje je putovanje za tebe bilo najizazovnije i zbog čega? Koje te je najviše oduševilo?

Mogu reći koje je bilo najmanje izazovno, a to je Malta! U usporedbi s mojim ostalim putovanjima, bio je to put jednak nekom jednodnevnom izletu! Teško mi je zapravo reći jer je svako putovanje u ono vrijeme za mene bilo najizazovnije. Rekao bih da je fizički najteže definitivno bilo kada sam biciklirao 3500 km od Savudrije do Istanbula, a što se tiče organizacije, logistike i financija, onda tu na prvo mjesto dolazi zadnje putovanje od tri mjeseca Jugoistočnom Azijom.

Ne putujem radi statistike niti kako bih stavio kvačicu na neku zemlju, već isključivo na destinacije koje su mi izuzetno zanimljive, izazovne i po mogućnosti dinamične. Zato mi je teško odabrati najdražu i onu koja me najviše oduševila, jer učinile su to sve zemlje koje sam do sada posjetio. Ako bih već morao birati, rekao bih: Australija, Kambodža, Indonezija i Egipat! To su mjesta na kojima sam osjetio neku dublju povezanost i mjesta na koja ću se jednoga dana obavezno vratiti. Zapravo, to kažem za

sva mjesta osim Malte, ali nikad ne reci nikad! Rekao sam tako za Izrael pa sam na kraju svega par dana prije početka rata trebao putovati tamo!

Većina tvojih putovanja su u nama egzotične zemlje. Koliko traju pripreme? Na što sve moraš paziti? Koje su glavne prepreke s kojima se susrećeš?

Sve ovisi o destinaciji na koju idem, s kime idem, koliku pomoć imam na tim destinacijama, na koliko dugo idem i naravno, o financijama! Putovati kao osoba s tetraparezom na ovakve destinacije i to na par mjeseci, tako dinamično i intenzivno, nije nimalo lagan zalogaj i za pripremiti se za ovakav put treba uložiti jako puno vremena, volje i upornosti na istraživanje i dobro planiranje. Primjerice, za put od tri mjeseca Jugoistočnom Azijom kroz Singapur, Maleziju, Indoneziju, Tajland, Kambodžu i Vijetnam bilo mi je potrebno potrošiti puna dva mjeseca na laptopu kako bih sve posložio. Ne govorim o dva sata dnevno, već od jutra do mraka! Naravno, to ne iziskuje toliko vremena želite li putovati „normalno“, vidjeti najosnovnije ili, primjerice, samo ono što je osobi koja recimo koristi kolica dostupno i prilagođeno, već ako ste pomalo „blesavi“ kao i ja i želite se „penjati“ po planinama. Jasno je da za svoje stanje putujem na pomalo ekstreman način i na neprilagođene destinacije pa neka Vas sve ove moje riječi ne obeshrabre odlučite li se na nekakvo putovanje!



Ono što mi na svakom putovanju predstavlja najveću prepreku jest pronaći osobu koja je dovoljno sposobna, voljna i spremna odvažiti se i otići na ovakvo jedno putovanje sa mnom. Ljudi obično imaju tu zabludu da postoji red ljudi koji samo čekaju moj poziv, no u realnosti to nije

tako. Možda sada, kada sam stekao određenu prepoznatljivost i „popularnost“ stvari jesu nešto lakše za mene nego prije, ali isto tako, krenuo sam od nule i prolio puno znoja i krvi kako bih bio ovdje gdje jesam danas. Znači, kao što sam i napisao, obično sve kreće oko osobe, tj. suputnika za putovanje! Toj osobi sve češće i češće osobno podmirujem troškove putovanja, što znači da nekako do tih novaca onda trebam i doći! To nastojim napraviti preko suradnji, sponzora, donacija putem *crowdfunding* kampanje, predavanja, pisanja, a tu su i neke ostale stvari koje radim, kao i ostali izvori prihoda poput npr. invalidnine. Pronalaskom osobe, tj. suputnika kreće istraživanje, planiranje, slaganje najoptimalnije rute, grubih troškova i lokalaca koji će nam na određenim lokacijama pomoći, kao i vodiča. To sve iziskuje posvećenost, puno odbijanja i veliku upornost! Recimo, za zadnje putovanje sveukupno sam preko *Facebooka* razgovarao s preko 300 različitih osoba, lokalaca, vodiča, kapetana, vozača itd.



Što se samog puta tiče, najveći problem predstavljaju mi transport, smještaji i 20 kg teška toaletna stolica koju vučem sa sobom! S obzirom na to da se kateteriziram, nemoguće mi je za tako dugi put ponijeti toliko katetera pa je prije samog polaska potrebno poslati nekoliko paketa na različite destinacije kako bih se ondje ponovno opskrbio stvarima nužnim za moj život!

Smještaji su problematični jer jako često nemaju informacija niti fotografija vezanih uz prilagođenost ili, u mojem slučaju, vezanih uz kupaonicu. To iziskuje direktan kontakt i razgovor o smještaju, kao i dvostruku provjeru, što često zna biti naporno i vremenski zahtjevno govorimo li o velikom broju smještaja.

Jesi li ikada bio u opasnosti na nekom od putovanja?

Mislim da bih mogao napisati knjigu o opasnim situacijama s kojima sam se susretao na svojim putovanjima! Nažalost, putnika s tetraparezom koji putuju na takav način i na iste destinacije kao i ja u svijetu nema mnogo, i ja sam osobno bio suočen s puno situacija i stanja o kojima prije puta nisam mogao saznati ništa, ni od koga. Primjerice, radi svoje se ozljede ne znojim pa sam se često našao u situaciji gdje mi se tijelo pregrijalo i gdje sam bio blizu toplinskog udara. U Tanzaniji sam se po prvi put suočio s jako natečenim stopalima koja se s vremenom nisu oporavljala, što me naravno zabrinulo, a u to vrijeme nisam se imao kome obratiti. Događao mi se i manjak katetera, višednevno korištenje istog, razne rane, poput one u Egiptu kada mi se prilikom vožnje *quada* u pustinji zabio vijak u nogu, itd. Najgore iskustvo koje sam doživio bilo je definitivno u Grčkoj, za vrijeme bicikliranja do Istanbula. Tada nisam mogao staviti kateter, zbog čega mi se prepunio mjehur i izazvao sam autonomnu disrefleksiju (AD), što mi je skoro dva dana zaredom izazvalo moždani udar. Posljedice toga moje tijelo osjeća i dandanas!



No, to su sve situacije vezane uz moje zdravstveno stanje, pa se s obzirom na to mogu „pohvaliti“ i s drugima. U Maroku, točnije, u El Jadidi neki čovjek je mene i prijatelja napao nožem. U Egiptu smo kod libijske granice usred pustinje zalutali u vojnu bazu po mrklome mraku, što je rezultiralo time da su nas tri vojnika deset sekundi držala na nišanu! U Tajlandu smo, na svu sreću, lakše opljačkani, a u Jordanu sam bio vrlo blizu brojnih eksplozija, očito izazvanih od strane Izraela prema Palestini ili obrnuto. Na Šri Lanki mi je kokos s palme pao na ruksak na leđima,

a u Turskoj sam dobio COVID-19 i deset dana proveo u strogoj izolaciji zatočen u kamperu na parkiralištu bolnice. To su sve situacije u kojima sam se našao slučajno i koje bih, da sam imao izbora, rado izbjegao. One opasne i rizične situacije u koje svakodnevno ulazim upravo su one koje ljudi obično najmanje doživljavaju, a to je davanje sebe u ruke nepoznatih ljudi. Svakodnevna nošenja, transferi, usponi i prebacivanja, iako na prvu bezazleni, zapravo su samo mali korak od nekakve nesreće ili situacije koja može poći po zlu! Sve se to možda čini puno, ali sve je to iskustvo i bez određenog rizika stvari neće doći same od sebe...



Proputovao si dobar dio svijeta. Kakva su tvoja iskustva što se tiče odnosa prema osobama s invaliditetom?

Ja loših iskustava nemam. Mišljenja sam: ako si otvoren, verbalan i ako te nije sram prići i pitati, teško da će ti netko odbiti pomoći. Sve što sam do sada napravio i gdje sam putovao ostvarilo se zahvaljujući meni, ali i ogromnim dijelom ljudima kojima sam okružen i koje upoznajem. Rekao bih da veliku ulogu ima način na koji se postaviš i ne kaže se bez veze: „Kako zračiš, tako privlačiš“. Ljudi su mi, gdje god sam putovao, u koji god kraj svijeta, uvijek pomagali bez obzira na invaliditet, nacionalnost ili boju kože. Nikada nisam imao problema, što govori da u svijetu još uvijek prevladavaju dobri ljudi!

U odnosu na iskustva iz svijeta, što misliš o položaju osoba s invaliditetom i odnosu društva prema osobama s invaliditetom u Hrvatskoj?

Govorimo li o „egzotičnim“ zemljama, to su većinom zemlje s velikim postotkom siromaštva, u kojima osobe s invaliditetom žive puno gorim i težim životom nego mi u Hrvatskoj. Tu govorimo

o zaista teškim uvjetima za život i nedostatku osnovnih stvari potrebnih za život, poput recimo ortopedskih pomagala, što za razliku od njih mi u Hrvatskoj ipak imamo. Samim time, i s obzirom na sve ostalo, ti su ljudi u svojim zemljama gotovo potpuno lišeni inkluzije u svakodnevni život. Rekli bi mnogi da situacija kod nas nije ništa bolja, iako u realnosti jest, ali ta tvrdnja nije daleko od istine. No, Hrvatska se kao članica EU ne bi trebala ugledati na zemlje koje su po razvoju daleko iza nas, već upravo na one koje su bolje. Posjetite li primjerice Singapur, shvatit ćete koliko jedna osoba (u kolicima) zapravo može voditi kvalitetan život i biti uključena u svakodnevnicu kao i svaki normalan građanin. Ono što ima Singapur mi u Hrvatskoj nećemo imati niti za trideset godina!

Kakvi su tvoji daljnji planovi?

Planova i ideja je mnogo, ali bez odgovarajućih ljudi, sponzora i financija te zdravlja ostvarivati velike ciljeve i projekte nije lako, a da to ne donosi neke određene posljedice. Pronađem li odgovarajuću osobu, plan mi je početkom 2024. otputovati na dva do tri mjeseca i putovati Južnom Amerikom! U svibnju 2024. trebao bih u sklopu novog projekta biciklirati jednim dijelom Europe, ali o tome uskoro. Osim toga, pokoji koncert, festival, kratko putovanje, ljetovanje na našoj obali i ono što bih svakako trebao jest napisati knjigu i napraviti promociju/turciju kroz cijelu Hrvatsku.



Neostvarene želje?

Volio bih odbiciklirati od Zagreba do Senegala, ali to je ogroman projekt. Osim toga, prijeći VIA Adriaticu, možda neki Camino i „popeti“ se na Kilimandžaro!



Razgovor s Ankom Slonjšak, bivšom pravobraniteljicom

Pripremio: Davor Krog

Razgovarali smo s Ankom Slonjšak, bivšom pravobraniteljicom za osobe s invaliditetom i našom članicom. Nakon 15 godina vršenja dužnosti pravobraniteljice, evo što nam je rekla.

Kako ste postali pravobraniteljica?

Ured pravobraniteljice za osobe s invaliditetom započeo je s radom 1. srpnja 2008. godine, najprije u prostorijama Hrvatskog sabora, a zatim nakon opremanja od rujna 2008. u sadašnjim prostorijama na adresi Savska cesta 41, Zagreb. Na inicijativu pokreta osoba s invaliditetom, na čelu s dr. Zorislavom Bobušom i Zajednicom saveza osoba s invaliditetom Hrvatske, a uz veliku podršku tadašnje ministricе obitelji, mladih, branitelja, socijalne politike i međugeneracijske solidarnosti gospođe Jadranke Kosor donesen je Zakon o pravobranitelju za osobe s invaliditetom koji je stupio na snagu 1. siječnja 2008. godine. Na Javni poziv koji je objavljen krajem siječnja 2008. javila sam se kao jedna

od kandidatkinja, a u svibnju me je Vlada RH predložila Hrvatskom saboru koji me imenovao 18. lipnja 2008. godine.





Koja su vaša postignuća u trajanju mandata?

Općenito govoreći, najponosnija sam na naše brojne prijedloge zakona i podzakonskih akata koji uređuju područja od interesa za osobe s invaliditetom, ali i konkretne preporuke na koji način izgraditi cjelovit sustav brige o osobama s invaliditetom. Ništa manje važno jest istaknuti i kontinuirani utjecaj na javne politike – na takav način da budu oblikovane, rekla bih, „i po mjeri osoba s invaliditetom“. Ono što me istinski ispunjava zadovoljstvom jesu konkretni uspjesi na otklanjanju nejednakosti u rješavanju po pojedinačnim pritužbama, kada je taj rad iskazivan statistički kroz naša godišnja izvješća rezultirao otklanjanjem stvarnih zapreka u pristupu redovnom obrazovanju ili zapošljavanju i predstavlja ono polazište na kojemu trebamo izjednačavati položaj osoba s invaliditetom s drugim građanima. Svaka zaposlena osoba s invaliditetom, svako dijete s teškoćama kojemu je našim zalaganjem i zagovaranjem osigurana podrška u vrtiću, školi ili u obitelji, svaka dostupna usluga za osobe s različitim oštećenjima koja znači neovisnost i uključenost ima posebno mjesto u mojem radu i to me motiviralo da s još više energije i entuzijazma štitim i promičem prava osoba s invaliditetom neovisno o dobi i oštećenju. Premda mi se čini da se sporo mijenja odnos zajednice prema osobama s invaliditetom, rezultati u 15 godina postojanja institucije otklonili su mi nezadovoljstvo. Ponosna sam na našu neovisnost i moje suradnike koji su doprinijeli da je institucija stekla i međunarodni ugled u području zagovaranja i zaštite ljudskih prava osoba s invaliditetom. Prepoznati smo i

kao savjetodavno tijelo od strane pojedinaca, ali i pravnih osoba, udruga, različitih institucija. Načinom djelovanja i postignutim promjenama kao što su one u skrbništvu i lišavanju poslovne sposobnosti zanimljivi smo mnogim zemljama kojima prenosimo iskustva na brojnim stručnim skupovima. Također sam ponosna što smo ispunili strateški cilj zacrtan još 2011. godine, a to je da smo otvorili tri područna ureda u Osijeku, Splitu i Rijeci kako bismo se što više približili osobama s invaliditetom i djeci s teškoćama u razvoju.

Jeste li zadovoljni sa smjerom u kojem ide ured pravobranitelja za osobe s invaliditetom?

Zadovoljna sam i ponosna.



Kako biste opisali svoje iskustvo kao pravobraniteljica?

Posao pravobraniteljice kao čelnice jedne takve institucije i predstavnice osoba s invaliditetom na mnogim zadacima kako u RH, tako i u stranim zemljama bio je odgovoran, častan i vrlo zahtjevan. Ovlasti koje proizlaze iz temeljnog Zakona, ali isto tako iz Konvencije o pravima osoba s invaliditetom, zatim Zakona o suzbijanju diskriminacije kao i Zakona o zaštiti osoba s duševnim smetnjama – s obzirom na to da imamo više uloga, tražio je veliku energiju, strpljivost, razboritost i promišljanja što je najbolje za kvalitetu života osoba s invaliditetom i djecu s teškoćama u razvoju.



Jeste li uspješno surađivali s državnim i gradskim ustanovama u rješavanju problema osoba s invaliditetom?

Što se tiče suradnje, u mnogim situacijama da bi se riješio problem osoba s invaliditetom bila je potrebna međusektorska suradnja, često je bilo potrebno uključiti istovremeno kako državna tijela tako i jedinice lokalne i regionalne samouprave. Ponekad je bilo potrebno uložiti znatan trud da bi se dogodili minimalni pomaci, ali tamo gdje je bilo dobre volje, a nije bilo potrebe za velikim financijskim ulaganjima, rezultati su bili bolji. Mnogi zadatci nisu kratkoročni za rješavanje i potreban je znatan ulog da bi se dogodile npr. promjene u odredbama pojedinih zakona. Najbolje govore činjenice da je uvijek bilo oko 50% prihvaćenih ili primljenih na znanje zakonodavnih odredbi i preporuka.

Hoće li Vam nedostajati posao pravobraniteljice?

S obzirom na to da sam prva pravobraniteljica za osobe s invaliditetom, da sam u 15 godina dala sva svoja znanja i iskustva kako bi osobama s invaliditetom bilo bolje i da smatram ovu instituciju kao svoje „dijete“ jer sam tu provela bezbroj sati, radnih dana i vikenda, što u uredu, a što na putovanjima, radionicama, skupovima... nedostaje mi već sad, ali zdravlje je prvo i ako nema zdravlja onda nema niti nikakvih drugih aktivnosti. Čast mi je bila obnašati ovu dužnost i ovom prilikom zahvaljujem svim osobama s invaliditetom, udrugama i savezima te Zajednici saveza osoba s invaliditetom Hrvatske na preporukama i mnogobrojnim aktivnostima na kojima smo surađivali te ostalim institucijama koje su pokazale interes i dobru volju u poboljšanju kvalitete života osoba s invaliditetom.

Imate li kakav savjet za budućeg pravobranitelja/pravobraniteljicu?

Mišljenja sam da ona osoba koja bude izabrana za budućeg pravobranitelja/pravobraniteljicu mora biti spreman/spremna pomoći običnom čovjeku neovisno o njegovim osobnim karakteristikama (stupnju obrazovanja, pripadnosti, invaliditetu...) te da isti takav odnos treba imati i prema suradnicima. Potrebno je da bude predan i poštovan u obavljanju zadataka. Ta osoba mora biti spremna uz tekuće zadatke obavljati mnoge aktivnosti vezane uz međunarodne poslove.

Mogućnost prilagodbe novonastalim situacijama i „uskakanja“ također su još neki od savjeta, ali ono što bih još navela jesu empatičnost, strpljivost i dobra volja. Unaprijed čestitam novom pravobranitelju/pravobraniteljici na povjerenju koje će zadobiti za sljedeći mandat.

Kakvi su vaši daljnji planovi u životu?

Vrijeme koje je ispred mene želim iskoristiti za osnaživanje. Također bih željela više vremena iskoristiti za odlaske na koncerte, u kazalište..., a nakon toga pronaći neko mjesto gdje bih ponovno mogla iskoristiti vrijeme za radne aktivnosti te dati svoje znanje i iskustvo.



KaSPIN

Tekst: Martina Benić



KaSPIN je i u drugoj polovici 2023. godine nastavio s provođenjem projekta „Kreativno osnaženi“, preko kojeg smo provodili kreativne radionice pod vodstvom naše Dragice. Na radionicama smo uz druženje izrađivali radove, čestitke, prigodne poklončiće. Ove godine po drugi put smo sudjelovali na 14. 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, drugim udrugama koje smo upoznali s našim radom.

U jedanaestom mjesecu s Ministarstvom zdravstva potpisali smo ugovor za provedbu druge godine programa „Put do zdravlja“ na kojemu je zaposlena voditeljica projekta, ujedno i mag. psych., čime imamo priliku nastaviti pružati psihološku potporu i pomoć našim članovima i korisnicima. Početkom prosinca tradicionalno smo obilježili Međunarodni dan osoba s invaliditetom održavanjem Okruglog stola ususret Međunarodnom danu osoba s invaliditetom s temom „Njega i skrb kod spinalno ozlijeđenih“.

Tijekom jeseni posjetili smo nekoliko puta karlovački vrtić Rakovac i s djecom proveli ugodne trenutke te ih upoznali sa invaliditetom, kako se krećemo uz pomoć invalidskih kolica, kako ulazimo u kolica, kako spavamo, kako savladavamo prepreke... Dječija znatiželja i direktnost u njihovim pitanjima oduševila nas je...

Na samom kraju godine dobili smo Donaciju Podravke koja je prepoznala rad KaSPIN-a te nam je velikodušno donirala financijska sredstva, ali i



brojne proizvode za naše radionice i članove te im i ovim putem zahvaljujemo.

Kraj godine bio je prilično napet i turbulentan, ali dan po dan uspješno smo prevladavali prepreke s kojima smo se suočavali. Sada na kraju godine veselimo se nadolazećoj godini u nadi da će biti još uspješnija od prethodne.



SOZ

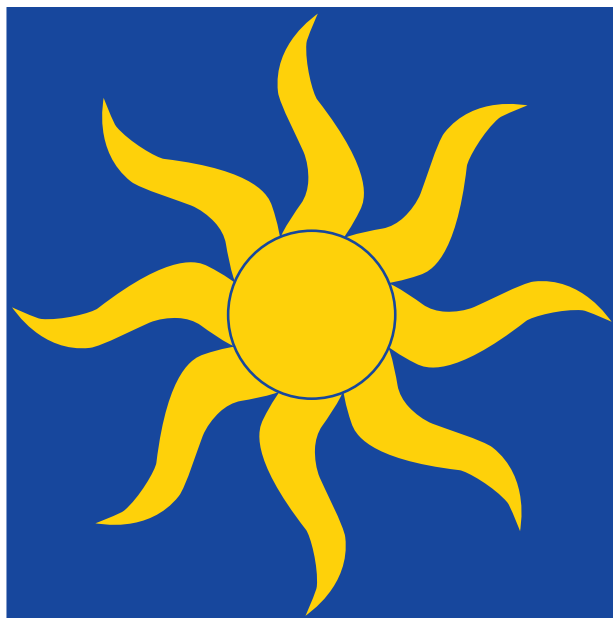
Tekst: Tatjana Varga

Ova, 2023. godina za SOZ je bila puna izazova. Promijenili smo naziv udruge iz Spinalne ozljede Zagreb u Zajednica spinalno ozlijeđenih. Nakon više od petnaest godina dugogodišnjeg zalaganja i vođenja udruge, u kolovozu 2023. dotadašnji predsjednik i osnivač Janko Ehrlich-Zdvořák dao je ostavku. Svojim radom postavio je čvrste temelje na kojima sadašnja uprava može nastaviti rasti i razvijati programe i projekte, u svrhu poboljšavanja kvalitete života osoba sa spinalnom ozljedom, te mu na tome zahvaljujemo.



U listopadu je za predsjednicu SOZ-a izabrana Tatjana Varga, a uz nju će udruhu sljedeće četiri godine voditi Upravni odbor u sastavu: Roman Baštijan, Davor Krog, Nikola Koluder i Denis Marijon, te članice nadzornog odbora Božana Dejanović, Nevena Majer Jager i Ivana Smrečki.

U lipnju 2023. počeli smo s provedbom novog projekta **Peer podrška za spinalno ozlijeđene** koji je financiran od Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike, za razdoblje od lipnja 2023. do svibnja 2024. (predviđa se trogodišnje financiranje, do svibnja 2026.).



Aktivnosti koje pokriva projekt:

1. Organizacija i provedba radionica *peer counselling* u suradnji sa Specijalnom bolnicom za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske Toplice; svakog mjeseca naš tim iskusnih *peer counsellora* odlazi u Specijalnu bolnicu za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske Toplice, koja je partner na projektu. Tim čine osobe koje su već dugi niz godina u kolicima, no unatoč tomu žive vrlo aktivan život i dobar su primjer novoozlijeđenim osobama o tome kako život nakon ozljede može izgledati.



2. Edukacije za nove edukatore *Peer to peer* u drugim gradovima, koje imaju za cilj međusobni prijenos znanja i iskustava
3. Sudjelovanje na konferenciji *Radni vikend*



4. Klubovi / druženja – svakog mjeseca u prostoru našeg ureda organiziramo druženje za naše članove, njihove obitelji, prijatelje ili osobne asistente te sve zainteresirane. Na taj način svi imaju mogućnost i priliku iznijeti svoje ideje i prijedloge za poboljšanje rada udruge. Također, u sklopu druženja igramo društvene igre, organiziramo filmske projekcije, zanimljiva predavanja i slično.



5. Tečaj crtanja i slikanja provodimo u prostoru slikarskog atelijera u Zagrebu. Održava se svakog tjedna tijekom cijele godine. Polaznici su naši članovi, a tečaj vode akademski slikari. Projektom osiguravamo besplatan tečaj i sav potreban slikarski pribor za polaznike.

6. Organizacija odlazaka na kulturne manifestacije svakog mjeseca: posjećujemo kino, kazalište, galerije, muzeje, koncertne dvorane itd. Odlazak je organiziran za naše članove, a trošak svih ulaznica je pokriven. Na svaku od manifestacija ide i nekoliko volontera koji članovima pružaju pomoć pri savladavanju prepreka u kretanju.

Nakon što je u srpnju 2023. izašao Zakon o osobnoj asistenciji, u posljednjih smo nekoliko mjeseci, kao i mnoge druge udruge koje su do sada provodile program osobne asistencije, intenzivno radili na dobivanju licence kako bismo dosadašnjim i novim korisnicima i dalje mogli pružati ovu uslugu.

U rujnu 2023. završen je projekt zapošljavanja žena za pomoć u kući pod nazivom *Zaposlene i osnažene*, financiran iz Europskoga socijalnog fonda. Kroz projekt smo zaposlili ukupno devet žena te pružili uslugu pomoći u kući za 59 korisnika s područja Zagreba i Zagrebačke županije. Podijelili smo više od 330 paketa kućanskih i higijenskih potrepština tijekom šest mjeseci provedbe. Zadovoljni smo doprinosom za društvo koji smo ostvarili ovim projektom. Korisnici projekta bile su osobe starije od 65 godina te osobe s invaliditetom. Na natječaj koji je raspisan u kolovozu prijavili smo novi projekt, kojim bismo osigurali uslugu za dvostruko više korisnika i zaposlili dvostruko više osoba koje će pružati pomoć u kući, i to na području nekoliko županija. Rezultate projekta očekujemo početkom 2024. godine.



UPIT Osijek

Tekst: Dobrila Maričić

UPIT-ovci u Fitness centru „X BODY by Suzana“

U sklopu projekta UPIT2GO krenuli smo s provedbom treninga za osobe s invaliditetom, članove UPIT-a, u Fitness centru „X BODY by Suzana“ u Osijeku.



Na sastanku početkom rujna, kada je stigao novi kombi, dogovoreno je da osobe s invaliditetom mogu dolaziti osam puta u jednom mjesecu na vježbe, praćeni budnim okom Suzane – fizioterapeutkinje i vlasnice Centra.

Već prvi dolazak osvojio me ogledalima, ali i spravama, loptama, trakama, bučicama i nekim odijelima sa strujom... (a kasnije sam saznala koje su mogućnosti revitalizacije – pasivno razgibanje, *dry needling*, *tapping*, *Emmett*, *cupping*, elektroprocedure, UZV, laser, vakuum terapija...)

Suzana nam je objasnila što planira raditi s nama i dogovorili smo se o terminima naših dolazaka.

U mjesecu rujnu vježbale su Anica i Pavka. Anica mi je rekla da je oduševljena jer je trenerica Suzana vrlo educirana, pristupačna i susretljiva. S njom



je radila individualne vježbe prilagođene njenim mogućnostima. Jako je zadovoljna vježbama, jer vidi napredak u kondiciji i stabilnosti. Odlučila je nastaviti s vježbama u vlastitom aranžmanu.

Ni Pavka nije štedjela riječi pohvale kako za Suzanu, tako i za terapeute koji s njom rade.

U listopadu smo vježbali Goran i ja. Bilo nam je lijepo (i naporno) i ono što nam se sviđjelo jest da smo vježbali u kontroliranoj sredini, bez mogućnosti zabušavanja, jer te vježbe ne bismo odrađili sami, kod kuće. Posebno su nam se sviđjela odijela sa strujom. Ponekad smo se pri vježbanju smješkali mi, a ponekad Suza i terapeuti, ali često bi neki komentar ili pokret izazvao smijeh. Sve u svemu – zanimljivo, zabavno, korisno i opuštajuće (posebno nakon vježbanja uz kavicu ili čaj na terasi ispred dvorane).

I Danijel je zadovoljan, ali Suzana ga je izdala da se on najviše bunio pri vježbama, da je pokušavao zabušavati. He, he!

Kako mi se čini, ovo je tek početak naše suradnje sa Suzanom u njenom Fitness centru.





Naši članovi - Anrijana Levačić

Tekst: Dobrila Maričić

Anrijanu Levačić viđala sam na sastancima naše Udruge, ali nismo imale prilike za bolje upoznavanje i dulje druženje.

U listopadu smo kombijem udruge UPIT zajedno putovala u Lošinj na Radni vikend HUPT-a i imale priliku malo više razgovarati i podružiti se.

Anrijana je vrlo ugodna sugovornica i ispričala mi je „svoju priču“.

Rođena je 15. prosinca 1973. u Osijeku, a pri porodu je došlo do povrede kralježnične moždine i dijagnoze paraplegije.



Osnovnu i srednju ekonomsku školu završila je u Belom Manastiru, a njeni roditelji su se izborili da pohađa školu u redovnom razrednom odjelu po redovnom programu, što u takvoj sredini poput Belog Manastira nije bilo lako postići.

Nakon završetka školovanja bila je u raznim udrugama, a neke od njih su Baranjsko srce, Baranjski



leptirići... gdje je radila sve poslove – od čistačice, kuharice kave, pa skoro do šefa (smijeh). Od 2007. godine članica je UPiT-a, uključuje se u projekt UPIT2GO i zapošljava se kao dispečerica na pola radnog vremena.

Kombijem korisnici odlaze na izlete, u trgovine, na liječničke kontrole, u posjete prijateljima...

Dovoljno je nazvati Anrijanu i dogovoriti svoj termin, a ona će vrlo profesionalno i ljubazno pokušati ispoštovati želje korisnika.

Taj su projekt kao udruga predstavljali drugim udrugama, pa su putovali u Karlovac, u Istarsku županiju, Šibenik, na Slapove Krke, u Vodice, Split, vozili se trajektom (brodom)...

O tom projektu pisao je Danijel u našem časopisu. Anrijana kaže da se kao dispečerica osjeća vrlo zadovoljno i korisno.



U slobodno vrijeme bavi se filatelijom – ima oko 18.000 markica iz cijeloga svijeta, numizmatikom, skuplja šećere iz kafića, pa joj ih prijatelji donose s raznih putovanja.

Voli životinje i, kako kaže, udomila bi sve što nađe. Njeni ju podržavaju, ali ponekad i ne mogu. Sada ima macu koju je isto udomila. Ona ju isprati svaki put kada nekamo ide.

Voli putovanja, šetnje, izlaske, a često izađe s ekipom iz osnovne škole, jer su i nakon toliko godina još uvijek povezani i djetinjasti (opet smijeh). Lijepo se slaže sa svojom asistenticom Anom i vrijeme im uvijek brzo prođe, bile one u šetnji, kuhale, spremale ili odrađivale administrativne poslove, a pogotovo u šoping.



I za kraj o ovoj našoj zanimljivoj, a samozatajnoj Anrijani: strastvena je navijačica! Prati Hrvatsku nogometnu reprezentaciju, Hrvatsku rukometnu reprezentaciju i svoje male nećakinje karatašice. Sudjelovala je u Zadru na gotovo svim utrkama *Wings for Life*.



UPITIŽ

Tekst: Mladen Jurada

Nakon odmora od odlične humanitarne utrke *Wings for life* shvatili smo da bi ipak trebalo nekoliko laganih treninga i priprema ili se ne bismo trebali toliko naprezati, međutim teško je odoljeti emocijama.



U proteklom razdoblju imali smo u našim prostorijama nekoliko susreta, prezentacija i partnerskih sastanaka s predstavnicima HUPT-a, SOZ-a, a i dragih nam prijatelja iz Slovenije iz tvrtke TIK KOBARIT.

Izdvajamo predstavnike SOZ-a koji su održali predavanja o *peer counselingu* osobama iz našeg područja nakon ozljeda i o nastavku integriranog i civiliziranog življenja. Svakako nije zanemariv susret s HUPT-om koji je uvijek dobrodošao za savjete i suport. Ovaj put su to bili savjeti i ideje oko strateškog plana i razvoja projekata u lokalnim udrugama. Što se tiče aktivnosti našega članstva, krenuli smo u organizaciju i realizaciju izleta i obilaska nacionalnog parka Brijuni, gdje smo se u povratku u Fažani nastavili družiti.

Uz druženje već smo se počeli dogovarati i o susretu koji organizira HUPT, o Radnom vikendu koji je ove godine održan na Velom Lošinju. Sudjelovalo je desetak članova UPITIŽ-a koji su svi redom prezadovoljni lokacijom, temama, druženjem i razmjenom iskustava.



Došlo je tako i vrijeme izborne skupštine, jer su nevjerojatno brzo protekle četiri godine.

Iskoristili smo priliku da na neki način obilježimo Međunarodni dan osoba sa invaliditetom i toga dana, 3. prosinca 2023., održali smo izbornu skupštinu na kojoj smo imali velik odaziv članstva i tom prilikom organizirali smo domjenak za kraj uspješne godine.

Da ne zaboravimo, imamo novog-starog predsjednika Mladena Juradu.

Povodom dana OSI bili smo i u Osnovnoj školi u Buzetu u suradnji s DTI Buzet, gdje smo učenicima prezentirali opasnosti od nastanka invaliditeta te mogućnosti nastavka bavljenja sportom i postizanja vrhunskih rezultata nakon nastanka invaliditeta. Moramo još spomenuti da željno iščekujemo rezultate projekta ZAŽELI na koji smo aplicirali.

A što reći o zakonu o osobnoj asistenciji? Ništa, tisuće informacija i dezinformacija... Vrijeme će pokazati, ali mislimo da će se sve izgaditi i nastaviti svojim tokom. Samo znamo da nema spajanja božićnih i novogodišnjih praznika. Poslije stare godine stiže nova godina i bit ćemo pametniji.

Sretan Božić i Novu godinu želi Vam vodstvo UPITIŽ-a i njihovo članstvo!



Sport u UPITIŽ-u

Tekst: Mladen Jurada

Pišući redovni članak o radu udruge shvatio sam da nismo ni svjesni koliko imamo članova sportaša i to vrlo uspješnih, ne samo na nacionalnoj sceni, već i na međunarodnim natjecanjima.



U kratkom proteklom razdoblju u UPITIŽ se učlanilo mnogo mladih članova, ambicioznih sportaša koji se bave raznim sportovima.

Imamo odlične primjere naših članova UPITIŽ-a Emilija Zonta, Sandra Krupljana, Marina Giljanovića, Stipe Tokića i Amara Zeca koji su ove godine postigli izuzetno dobre rezultate u atletici. Imamo i vrlo uspješne košarkaše Dejana Nišandića i Rafaela Belca, a i vrlo dobre stolnotenisače među kojima su još nespomenuti Filip Marić i Dejan Nišandić. Filip povremeno igra košarku i rukomet u kolicima te je sudjelovao u reprezentaciji na međunarodnim natjecanjima.

Naš predsjednik Mladen Jurada bio je šesnaest godina zaredom državni prvak u streljaštvu u kategoriji SH1 i disciplini R1 i još uvijek drži aktualni rekord u toj disciplini. Natjecao se u reprezentaciji desetak godina na međunarodnom nivou širom svijeta na



svjetskim prvenstvima, svjetskim kupovima i europskim prvenstvima. Osim streljaštva, okušao se i u raznim ostalim sportovima kao što su atletika, stolni tenis, plivanje, čak i skijanje na vodi. Zdravko Lakić također skija, međutim ne samo na vodi, već i na snijegu koji mu je velika ljubav.



Imamo i sudionika na paraolimpijskim igrama u maratonu Gracijana Turčinovića, koji se okušao i na mnogim međunarodnim maratonima i polumaratonima.

Imamo mnogo novih, mladih i ambicioznih članova koji se bave raznim sportovima i aktivnostima za koje će im UPITIŽ dati maksimalnu podršku.



Irska i Škotska, zelene oaze sjevera

Tekst i fotografije: Ines Ignjačić

Postoji jedna stara britanska izreka o tome kako ne postoji loše vrijeme, nego samo neprikladna odjeća. Odlaskom u škotske planinske predjele shvatila sam da je autor u pravu. Vjetar ondje propuhuje kroz kosti i zajedljivo se ruga mojoj neprikladnoj odjeći i kalendaru koji pokazuje – lipanj. Našla sam se tako zatečena kako hladnoćom, tako i nekima od najljepših prizora koje sam ikad vidjela.

Irska

Nacionalni park Wicklow i dolina Glendalough

Wicklow je jedan od osam nacionalnih parkova Irske i ujedno najpopularniji. Nalazi se 66 kilometara južno od Dublina. Idealan je za šetnju, planinarenje, uživanje u prirodi i posjet brojnim lokalitetima. U njegovom je središtu jezero Tough Tay okruženo planinama, a u okolici ostatci mnogih nekadašnjih građevina, slapovi i stijene.



Po povratku u grad, podno Wicklowskih planina, zaustavili smo se u selu Annamoe, na privatnoj farmi koja na autentičan način prikazuje posjetiteljima kako izgleda svakodnevni život farmera i njegovih ovaca. Naizgled savršena lakoća kojom psi na farmi poslaguju ovce na mjesto zadatak je iza kojega stoji puno vježbe i rada. Farmer Michael, vlasnik farme, objašnjava posjetiteljima sve o funkcioniranju farme: o psima, ovcama, pravilima, rutinama itd. Naime, svaka zvučna komanda za psa ima određeno značenje, i postoji jasan postupak učenja koji pas treba proći da bi naučio razumjeti komande. Ovakav se zadatak može povjeriti samo najinteligentnijem i najspособnijem graničarskom



Dublin

škotskom ovčaru – *Border Collieju*. Ostali psi koji su prošli proces školovanja, ali nisu zadovoljili uvjete, najčešće kasnije idu na udomljavanje, dok oni koji se istaknu dobiju zadatak voditi farmu. Kao gošća farme također sam imala priliku hraniti janje na bočicu i upoznati ostale četveronožne domaćine.

Klifovi istočne irske obale

Premda su većini ljudi asocijacija na prirodne ljepote Irske Moheri klifovi, oni koji odsjedaju u Dublinu da bi vidjeli klifove imaju opciju letjeti do Galwaya, unajamiti automobil ili pak ići na organizirani turistički

izlet. Javni prijevoz nije dovoljno dobar da se uspije otići na Moher na jednodnevni izlet.

Međutim, ako nemate vremena otići na Moher, što je bio i moj slučaj, postoji alternativa u samoj okolici



Trinity College

Dublina, na istočnoj obali: planinski lanac **Howth**, do kojega ima otprilike sat vremena vožnje vlakom iz grada. Howth je selo na poluotoku i istoimeni planinski lanac, nakupina klifova smještena uz Irsko more s čarobnim pogledom na plaže, svjetionike, biljni svijet i pučinu. Uspjela sam uhvatiti jedan od rijetkih sunčanih dana i uživati u šetnji ovim čarobnim predjelima.

U maloj konobi u Howthu jeli smo lokalni specijalitet – *fish & chips*, poslužen uz čašu desertnog vina. Ovo jelo se poslužuje u većini irskih restorana, posebno u onima uz obalu.

Dublin

Premda je ogroman grad, Dublin je uz dobru organizaciju i plan moguće razgledati i za svega nekoliko dana. Treba uzeti u obzir da kiša, koja je vrlo učestala, usporava kretanje i javni promet te stvara gužve na ulicama. Naravno, ni mene nije zaobišla. Posjetila sam **Trinity College Dublin** koji se nalazi u centru grada i u čije je dvorište ulaz besplatan. Ovo Sveučilište nije mjesto rezervirano samo za studente. To su arhitektura, povijest i umjetnost u

jednom, mjesto uz koje se vežu brojne legende, i na kojemu su diplomirale neke od najutjecajnijih osoba svog vremena poput Oscara Wildea i Samuela Becketta.



Jedan od simbola grada je pub s crvenom fasadom, **Temple Bar**, ona poznata zgrada s irskih razglednica. Pub je osvijetljen lampicama cijele godine, iz njega uvijek dopire irska muzika, a ispred se uvijek nalazi stotinu ljudi. Međutim, iako je najpoznatiji, ovo nije najbolji dublinski pub. Zapravo, ovo je pub u koji uglavnom idu turisti. Irci odu koji blok dalje, u neki od niza drugih pubova koji su doslovno na svakom koraku, i u kojima se poslužuju najkvalitetnija irska piva. Preporučujem svakome da isproba i turistički i lokalni pub te donese vlastiti sud. Oni rijetki ljudi koji, poput mene, ne vole pivo, mogu odabrati neke od brojnih točenih cidera koji su također specijaliteti u ovom dijelu svijeta. U Dublinu se nalazi i poznata tvornica piva **Guinness**. Posebno mi se svidio **Park Phoenix**, mjesto u širem centru grada, kojim se slobodno kreće čak šest stotina jelena! Potpuno su pitomi i naviknuti na ljude pa ih se može hraniti mrkvama, fotografirati i, ako ste jako strpljivi, maziti.

Na jednodnevne izlete iz Dublina se može otići na dosta mjesta, između ostalog u mali grad **Kilkenny**, poznat do istoimenom dvorcu te divnim pitoresknim uličicama i fasadama.

Škotska

Visoravan Glencoe – najljepši dio Škotske

Asocijacija na Škotsku većini su ljudi uglavnom nepregledno zelenilo i famozna priroda. Što se više krećete prema sjeveru, to ovaj stereotip postaje stvarniji. Bezbrojne visoravni i doline mjesta su na kojima nema često signala niti ljudi, tek tu i tamo pokoja starinska krčma uz cestu kako bi se prolaznici okrijepili i zagrijali propuhane obraze.



Među najatraktivnijim mjestima je **visoravan Glencoe**. Kroz nju prolazi Glenfinnan Viaduct, poznata željeznica **West Highland Line** na kojoj je između ostalog sniman film o Harryju Potteru. Taj vlak, jedan od najatraktivnijih u svijetu, kreće iz sela Mallaig na zapadnoj obali Škotske i vozi u smjeru Fort Williama.

Njime se nisam vozila, ali sam ga došla vidjeti s točke s koje je najbolje uočljiva njegova putanja preko mosta i dim iz lokomotive koji se širi beskrajnim zelenilom. Vlak onuda prolazi dva puta dnevno. Do te točke dovezao nas je David, simpatični Škot koji je ujedno vozač i vodič, i koji punih deset sati nije prestajao govoriti, kako o sebi, tako i o svemu što



Holyrood Park

mu je palo na um. No, zaboravio je reći najvažniju stvar, onu zbog koje smo i došli – s koje se to točno točke vidi željeznica. I tako nam je vlak prošao ispred nosa, odnosno više bočno nego ispred. Dok smo ozlojeđeni zamjerali Davidu na takvom propustu, deset minuta kasnije vlak je prošao – ponovo! I ponovo smo ga propustili! „Zašto nam nisi rekao da će proći opet?“, upitah ga. „Trebalo je to biti iznenađenje“, pojasni David, koji nam je nakon toga postao malo manje simpatičan.

Južnije, na turističkom dijelu Glencoea, nalazi se Centar za posjetitelje s muzejskim prostorom, restoranom, kafićem i suvenirnicom.

Edinburgh

Iako slovi kao jedan od najljepših gradova na svijetu, bila sam skeptična prema tome dok ga nisam osobno vidjela. No pokazao se kao čaroban i impresivan, izgrađen georgijanskim stilom i sav u cigli, s nizom unikatnih detalja i sitnica koje mu daju neodoljiv šarm. Širim centrom grada može se proći pješice, štoviše to i preporučujem, kako bi se moglo zaista doživjeti svu njegovu čar.

Posjetila sam **Palaču Holyroodhouse**, čija je vlasnica bila kraljica Elizabeta. Inače je Palaču moguće razgledati, no baš za vrijeme mog dolaska bile su pripreme za kraljičin dolazak koji dogodio par dana

kasnije. Vrlo brzo nakon toga kraljica je preminula, tako da je ovo bio jedan od njezinih posljednjih posjeta Škotskoj, a palaču je naslijedio kralj Charles III. U blizini je i **Holyrood Park** u čijem je središtu jezero puno labudova. **Dvorac u Edinburghu** nalazi se na vulkanskoj stijeni i na njega se pruža pogled s bilo koje točke u centru grada. Otprilike pet kilometara od centra grada je najbliža plaža, Portobello beach. Pješčana i ogromna, dočekala me prazna jer niža temperatura i hladan vjetar nisu privlačni plivačima, nego tek pokojem galebu.

Glasgow

U Glasgowu sam posjetila **Pollok Country Park**, jedan od najljepših parkova u Ujedinjenom Kraljevstvu, ali i Europi. Osim vrta načinjenog od labirinata, ondje živi škotsko visinsko govedo koje nisam ranije imala priliku vidjeti uživo. Premda se ova životinja veže prvenstveno uz Škotsku i ondje ih ima najviše – i stoga bi se mogao steći dojam da je upravo ona simbol Škotske – nije. Naime, nacionalni simbol Škotske je, vjerovali ili ne, jednorog!

Na putu do Polloka prošla sam uz ogromne terene za golf. Nisam do tada znala da je upravo u Škotskoj golf nastao. No, nije to jedino što je ondje nastalo. Također su ondje izumljeni i bankomat, mikrovalna pećnica, kabanica i brojne druge stvari.



Edinburgh

Ogromni murali se nalaze na pročeljima mnogih zgrada u Glasgowu. Uživala sam u ljepoti grada, nešto manje u hrani koja mi se nije sviđela, a još manje u kavi. Premda ondje žive ljudi svih nacionalnosti i poput svakog velegrada oduševljava ljepotom različitosti, Škotska i gradovi u UK još uvijek njeguju eleganciju i stil sredine prošlog stoljeća, kakvu se danas ne viđa niti u najvećim centrima mode poput New Yorka, Milana ili Pariza.

Mitovi o Škotima

Prije nego sam krenula na put, čula sam da u Škotskoj ima više crvenokosih ljudi nego igdje drugdje na svijetu, čak oko 10% ukupne populacije, dok je u

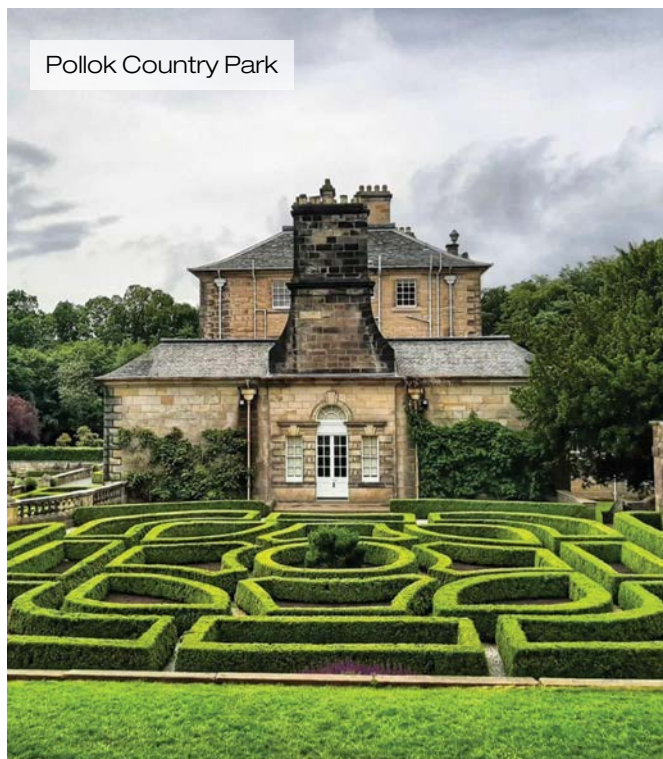
Škotsko visinsko govedo



ostatku svijeta taj postotak manji od 2%. Međutim, za vrijeme cijeloga svog boravka srela sam samo dvije crvenokose osobe, i to dvoje djece. Gdje li su onda svi ti ljudi? Naime, oni uglavnom žive na samom sjeveru zemlje gdje ja niti nisam bila, a nema ih mnogo u većim gradovima na jugu. Osim toga, veliki gradovi su puni doseljenika iz cijelog svijeta pa se oni rijetki pravi Škoti nekako izgube u masi.

Nadalje, iako postoji uvjerenje da Škoti nose kilt, vozač David je doslovno jedini muškarac kojeg sam srela u Škotskoj, a koji je nosio kilt i kompletnu

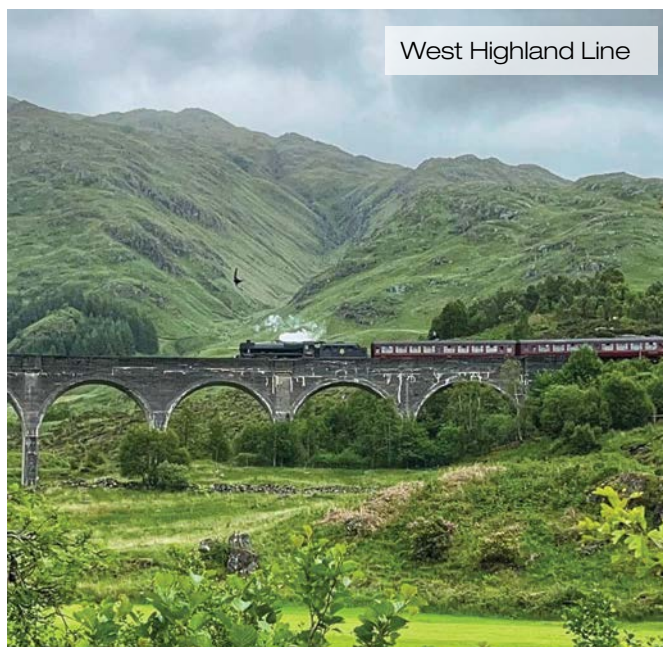
Pollok Country Park



tradicionalnu odjeću. Svi ostali muškarci odijevaju se uobičajeno i nose – hlače.

Naposlijetku, svi su čuli za mit o škrtim Škotima. Nisam se u njega niti uvjerila niti razuvjerila. Rekla bih da su Škoti jednako škrti/velikodušni kao i bilo koji drugi narod. Međutim, za stanovnike zemalja na sjeveru karakteristično je da su vrlo poštteni i vrlo ljubazni pa nikad, niti u jednom mom posjetu nekoj od tih zemalja nisam od lokalaca doživjela bilo koju vrstu nepravde, diskriminacije, licemjerja niti bahatosti. A zemlju čine njezini ljudi – i zbog toga se zemljama sjevera uvijek rado vraćam.

West Highland Line



Kuhanje iz kolica



Naš član i aktivist Ivan Strugar, 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!

Beef Stroganoff (govedina u umaku)



Sastojci:
(za 4 osobe)

- 800 g junećeg buta
- 400 g šampinjona
- 2 glavice luka
- 2 čajne žlice senfa
- 400 ml goveđeg temeljca
- 150 g kiselih krastavaca
- 2 jušne žlice milerama
- 100 g maslaca
- 2 jušne žlice brašna (oštro)
- 200 ml crnog vina (merlot)
- papar
- 1 čajna žlica crvene paprike



Govedina Stroganoff poznato je internacionalno jelo koje nam dolazi iz ruske kuhinje. Originalni recept temelji se na pirjanom junećem mesu (pisanica – biftek), ali može se upotrijebiti i juneći but pa je priprema jela malo dulja. Postoji više varijacija na ovaj recept. S obzirom na to da mnoge zanima kako se priprema ta famozna govedina Stroganoff, donosim jedan od najčešćih recepata. Inače, jelo je dobilo ime po jednom članu vrlo bogate i utjecajne obitelji Stroganoff iz 19. stoljeća, a pretpostavlja se da je ime posvećeno grofu Pavelu Stroganoffu.



Priprema:



4 osobe



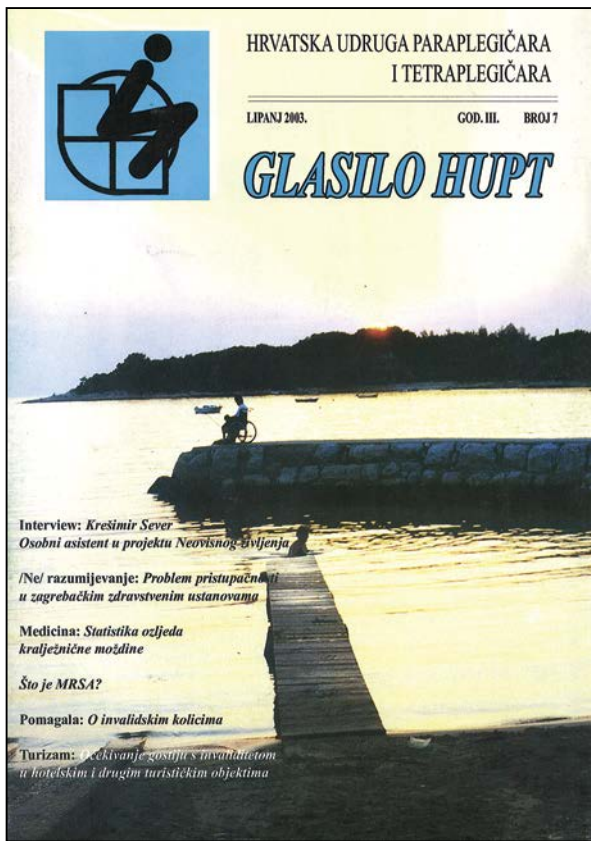
120 min

Juneći but narezati na trakice duljine 5 cm i širine 1 cm. U tavu na otopljeni i zagrijani maslac dodajte junetinu koju ste prethodno uvaljali u brašno te popržite 5 minuta. Meso izvadite iz tave te na preostalu masnoću dodajte luk koji ste narezali na sitne kockice te ga pržite dok ne požuti. Narezane šampinjone dodajte na poprženi luk te ih popržite dok ne puste vodu. U dublju posudu vratite meso, šampinjone, dodajte 200 ml govedeg temeljca, senf, kisele krastavce narezane na kockice te

pustite da prokuha. Dodajte sol, papar, crno vino, crvenu papriku i pustite na laganoj vatri da krčka sat vremena. Povremeno promiješajte, dodajte govedi temeljac po potrebi. Kuhajte još 30 minuta na laganoj vatri dok meso ne postane mekano. Kada je gotovo dodajte 2 žlice mineralne vode, te sve promiješajte i pustite 5 minuta da odstoji. Uz jelo možete poslužiti rižu, tijesto (tagliatelle) ili njoke. Jelo sam poslužio uz zelene tagliatelle. Uz ovo jelo preporučujem crno vino.



G-HUPT broj 7



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 još jednog starog broja *Glasila HUPT*. Stare brojeve možete potražiti na našoj web stranici www.hupt.hr/publikacije/casopisi/ pa ih prelistati i pročitati *online* ili ih preuzeti u pdf formatu. Nadamo da ćete uživati u putovanju u prošlost.

RIJEČ UREDNIKA

Cijenjeni-e,



Neprijeporno je da se podosta teksta koji objavljujemo može pronaći i pročitati iz izvorišta. Međutim, malo tolerancije ambicioznijih, koji su za apsolutnu izvornost, te informiranijih, koji smatraju da se svi moramo jednako truditi da bi došli do zahtjevnijih podataka, otvara dovoljno prostora u ovom dvobroju Glasila HUPT-a da pružimo itekako korisna znanja i spoznaje s kojima se živi i koje imaju trajniju vrijednost. Tu, prije svega, mislim na *Dodatak, Posuđene članke* i one tekstove do kojih možete putem Interneta. Ali, naravno, nemamo svi ni kompjuter ni pristup Internetu.

Ja se i nadalje zalažem za objavljivanje autoriziranih tekstova naših članova i suradnika, jer je to jedan od bitnih razloga i poticaja postojanja Glasila HUPT-a. Stoga unaprijed zahvaljujem svima koji će se potruditi nešto napisati i objaviti u Glasilu, a dosadašnjim suradnicima, uz zahvalu, i zamolba da nas i nadalje prate kroz život i rad.

Ne zamjerite što nema pokojnog potpisa pod tekstovima, jer ima podosta timskog rada (*nadam se, ne i plagijata*).

Svima želim što ugodnije i što sadržajnije ljeto!

A poslije ljeta ... IZNENADENJA!

Tihomir



2

SADRŽAJ

- 2 Riječ urednika
- 3 Aktualnosti HUPT-a:

Izborna skupština



Projekti

Poticanjem osobnih mogućnosti do kvalitetnijeg življenja

Žalba i očitovanje na ocjenu HUPT-ovog projekta

"Web portal za osobe s paraplegijom i tetraplegijom"

5 Interview: Krešimir Sever - Osobni asistent u projektu Neovisnog življenja

7 Problem pristupačnosti u zagrebačkim zdravstvenim ustanovama

14 Specifične potrebe njege kod osoba s tetraplegijom

16 Izlaganje: VALENTIN POZAIĆ, SJ:

Dostojanstvo umiranja - teološko moralni vidici

22 Medicina: Statistika ozljeda kralježnične moždine

26 Problemi infekcije kod samokateterizacije

29 Što je MRSA

31 Pomagala: O invalidskim kolicima

37 Studentska rubrika

39 Posuđeni članci: Pravo na ljubav i pravo na protest

41 Volja za toleranciju

42 Krokodilske suze, dodatne potrebe, desert

46 Turizam: Očekivanje gostiju s invaliditetom u hotelskim i drugim turističkim objektima



E	C	V	R	D	O	N	Ć	I	Ž	O	B	D	O	O	D
F	P	R	K	S	A	O	L	Z	S	G	O	R	K	I	F
R	H	Š	Z	H	L	Z	Z	C	S	U	K	R	A	S	I
A	Z	Ž	E	C	E	G	E	J	I	N	S	T	Z	E	U
N	R	V	Đ	N	M	K	U	H	A	N	O	V	I	N	O
C	A	N	E	J	I	V	I	K	S	T	N	E	V	D	A
U	S	O	Z	J	A	C	A	J	L	A	R	K	I	R	T
S	N	V	B	L	K	S	A	M	E	H	E	L	T	E	B
K	J	A	P	E	M	F	L	O	I	P	V	I	A	A	A
A	E	G	O	T	E	P	Ž	I	O	A	H	D	K	Đ	D
S	G	O	L	I	L	G	L	K	C	A	V	A	C	B	N
A	O	D	N	B	Z	M	L	F	N	E	L	P	Đ	Š	J
L	V	I	O	O	A	O	Ž	O	N	A	A	E	L	U	A
A	I	N	Ć	Ž	N	C	Ć	T	R	C	P	V	J	I	K
T	Ć	A	K	I	Z	V	O	N	Č	I	Ć	I	O	A	V
A	Đ	A	A	Ć	O	V	O	R	T	S	E	V	L	I	S

Osmosmjerka

- | | |
|-------------------|-------------|
| Advent | Nova godina |
| Adventski vijenac | Obitelj |
| Badnjak | Pokloni |
| Bakalar | Polnočka |
| Betlehem | Pšenica |
| Božić | Silvestrovo |
| Božićno drvce | Snijeg |
| Francuska salata | Snjegović |
| Imela | Tiha noć |
| Isus | Tri kralja |
| Jaslice | Ukrasi |
| Kuhano vino | Zvončići |

Lagano

		7						
				2				3
	5	9						
		3	1			9	6	
	9	5				2		8
		8		5				4
		1					2	7
					7			
8					2			

Sudoku

Cilj igre je popuniti prazne ćelije s brojkama od 1 do 9, tako da se u svakom retku, svakom stupcu i u svakom manjem kvadratu 3x3 svaki broj pojavljuje samo jednom.

Teško

4				3				
6	3			5		9		
9			8					3
					5	2	7	1
	5		2					9
	2			7				6
	4			2	6	1	9	
3	6		7					
2							4	

Rubrika BonTonček

Zašto ne govorimo o „invalidima“ nego o osobama s invaliditetom?

Riječ invaliditet potiče iz latinskog *invalidus* što znači nevrijedan, nesposoban, nejak, nemoćan, slab. Dakle, u prvom planu pojma je ljudsko ograničenje, čime se osoba stavlja u nezavidan položaj i stigmatizira. Kada govorimo o osobi s invaliditetom, na prvom mjestu nam je pojam osobe, tj. čovjeka sa svojim identitetom koji nije ograničen samo invaliditetom. Time se naglašava da je osoba puno više nego njezin invaliditet pri čemu se nastoji dati do znanja da nije osoba „invalidna“, nego su dio ili dijelovi njezinog tijela i/ili psihe zahvaćeni određenim nedostacima i nemaju funkcije kakve imaju kod većine populacije.

Pristupnica za one koji žele postati članovi

Budući da su Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara savez i kao takve ne mogu imati fizičke osobe za članove nego samo udruge, upravni odbor HUPT-a je donio odluku da se županije koje su do sada pripadale HUPT-u podijele na najbliže lokalne udruge. Za članstvo u udruzi kontaktirajte naše lokalne udruge. Za više informacija o lokalnim udrugama na našoj mrežnoj stranici <https://hupt.hr/pristupnica/> možete naći kontakte lokalnih udruga i kako ih možete kontaktirati.





*Sretan Božić.
i uspješnu 2024.
žele vam
HUPI-ovci*