

Mi r&lamo

LIPANJ 2025

BROJ 56

**HUPT – PONOSAN DOMAĆIN
ESCIF-A 2025. U ZAGREBU**

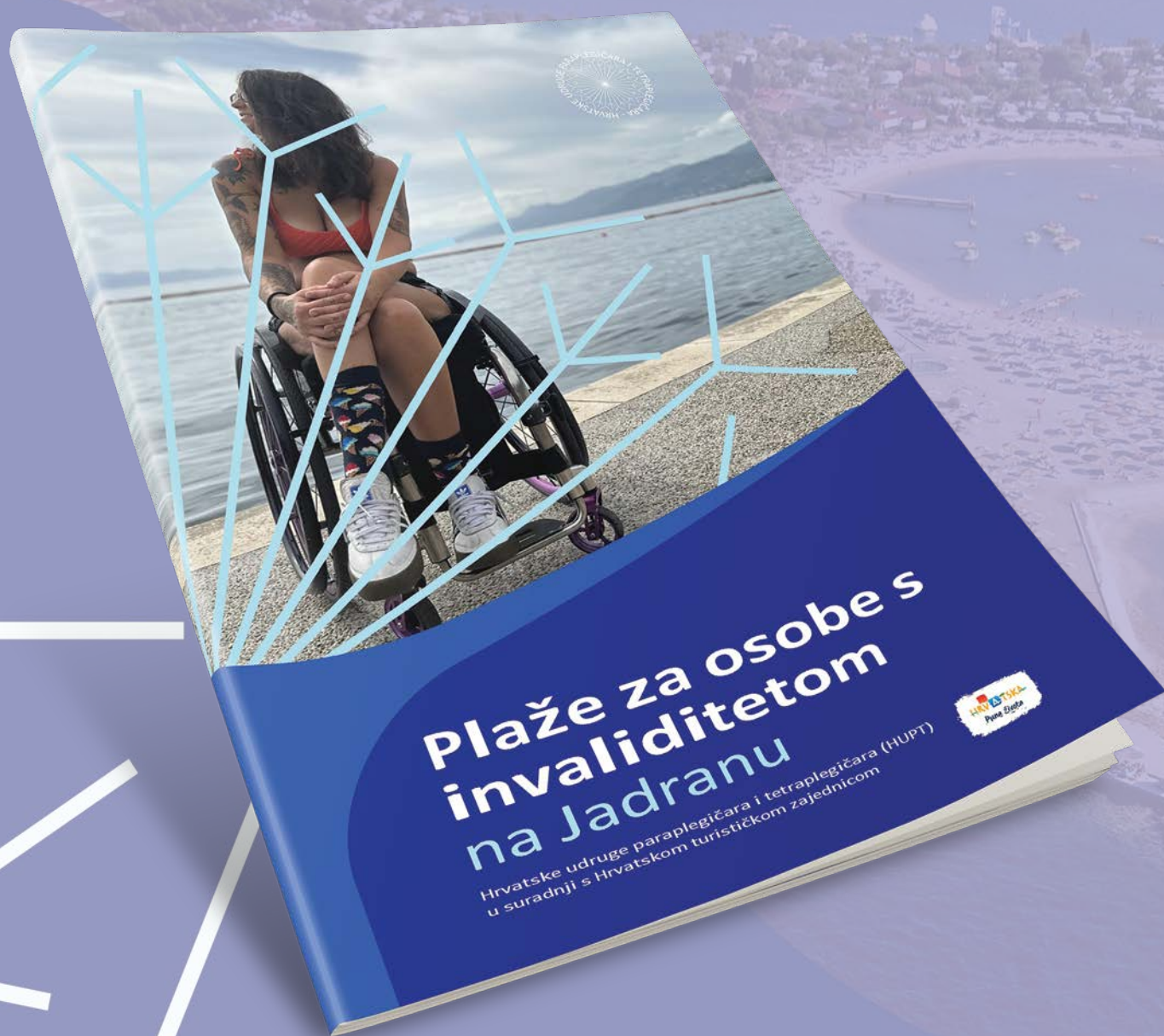
WINGS FOR LIFE WORLD RUN

**SPORTSKI SUŽIVOT –
POVEZIVANJE BEZ OGRANIČENJA**

**IN MEMORIAM JANKO EHRLICH-
ZDVOŘÁK**



SAZNAJTE VIŠE
www.hupt.hr



Brošuru “Plaže za osobe s invaliditetom” kao i interaktivnu kartu pristupačnih plaža možete pronaći na našoj mrežnoj stranici www.hupt.hr u katalogu prava

Dragi članovi i članice, čitatelji i čitateljice,

Novo izdanje *Mi rolamo* donosi nam inspiraciju, zajedništvo i ponos na sve što smo zajedno postigli u proteklom razdoblju. Ovaj broj obilježava ključne trenutke za HUPT – od priprema za godišnji kongres Europske federacije za ozljede leđne moždine (ESCIF) koji smo s ponosom ugostili u Zagrebu od 28. do 31. svibnja 2025., do uspješnog sudjelovanja na utrci *Wings for Life World Run* u Zadru, gdje smo zajedno s rekordnih 10.000 sudionika poslali snažnu poruku nade i solidarnosti.

Posebno smo ponosni na primjenu Europskog zakona o pristupačnosti, koji je od 28. lipnja 2025. postao obveza u Hrvatskoj, dodatno osnažujući prava osoba s invaliditetom. Ova promjena nije samo pravni korak, već i potvrda našega zajedničkog zalaganja za uklanjanje prepreka i stvaranje inkluzivnog društva. Nastavljamo raditi na projektima poput *Vodiča za inkluzivni turizam* u suradnji s Hrvatskom turističkom zajednicom, jačanju kapaciteta naših lokalnih udruga kroz edukacije i strateško planiranje te promicanju sporta bez ograničenja, kao što pokazuje uspješan prekogranični događaj na Jarunu.

Ovaj broj donosi i osobne priče naših članova, poput Ivanine inspirativne priče iz Osijeka, te sjećanje na Janka Ehrlicha-Zdvořáka, čovjeka koji je postavio temelje HUPT-a i čiji nas duh i dalje vodi. Uz to, putujemo u Maleziju, Singapur i Kambodžu, dijelimo recepte iz kolica i slavimo male i velike pobjede naših lokalnih udruga – od Splita do Osijeka.

Pozivam vas da se pridružite našim aktivnostima jer zajedno možemo još više! Hvala vam na podršci i povjerenju – nastavimo stvarati zajednicu koja ruši barijere i slavi život.

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.

HUPT – Ponosan domaćin ESCIF-a 2025. u Zagrebu

Od 28. do 31. svibnja 2025. godine Zagreb je postao središte europske rasprave o životu s ozljedom leđne moždine.



11



16

Wings for Life World Run

U Zadru je 4. svibnja 2025. održana utrka Wings for Life World Run koja je ove godine okupila rekordnih 10.000 sudionika iz 45 različitih zemalja.



20

Sportski suživot – povezivanje bez ograničenja

U okviru programa *Interreg Slovenija – Hrvatska 2021 – 2027*, koji za cilj ima jačanje prekograničnog povjerenja i povezivanja.



38

Malezija, Singapur i Kambodža

Kualu Lumpur, malezijsku metropolu, za ovo sam putovanje izabrala kao početnu destinaciju na koju sam letjela iz Zagreba.



42

Ratatouille (Ratatuj)

Ratatouille je specijalitet od povrća iz Provanse, a njegov nastanak najviše se veže za Nicu. Može se poslužiti kao toplo predjelo, glavno jelo ili hladno predjelo.

Sadržaj

- 6 Novosti
- 11 HUPT – Ponosan domaćin ESCIF-a 2025. u Zagrebu
- 16 Wings for Life World Run
- 20 Sportski suživot – povezivanje bez ograničenja
- 22 KaSPIN
- 26 SDUSO
- 28 SOZ
- 30 UPITIŽ
- 32 UPIT Osijek
- 35 In memoriam
- 38 Malezija, Singapur i Kambodža
- 42 Kuhanje iz kolica
- 44 G-HUPT broj 10
- 46 Razbibriga
- 47 Pristupnica za one koji žele postati članovi

Uredništvo



Davor Krog



Marija Bujanec



Ines Ignjačić



Ivan Strugar



Silvija Brkić Midžić



Marko Car

Mi rolamo

Izdavač:

HUPT
Vladimira Varičaka 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,
Dajana Hodžić, Dobriša
Maričić, Biljana Majnik,
Nikoslav Čale

Lektura i korektura:

Silvija Brkić Midžić

Marketing:

Marija Bujanec

Grafička priprema:

Davor Krog

ISSN:

2459-8003

Lice na naslovnici:

Ivana Smrečki

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

Od 28. lipnja 2025. pristupačnost više nije opcija nego zakonska obveza

Od kraja lipnja u cijeloj Europskoj uniji, pa tako i u Hrvatskoj, na snazi su nova pravila koja mijenjaju pristup digitalnim i fizičkim uslugama – osobito za osobe s invaliditetom. Počela je primjena Europskog zakona o pristupačnosti, a Hrvatska ga je uvrstila u svoj pravni okvir kroz Zakon o zahtjevima za pristupačnost proizvoda i usluga (*Narodne novine* br. 89/2025).

Ova promjena nije samo formalna – ona donosi konkretne obveze za poduzeća, proizvođače, uvoznike i pružatelje digitalnih i financijskih usluga. Njihovi proizvodi i usluge moraju biti pristupačni svima – uključujući osobe s invaliditetom.

Što to konkretno znači?

Ako ste dosad imali problema s korištenjem bankomata jer ne „govori“ ili ne prepoznaje pomoćne tehnologije, ako ste pokušavali naručiti robu *online*, a sučelje nije bilo čitljivo pomoću čitača ekrana – to bi se uskoro trebalo promijeniti.

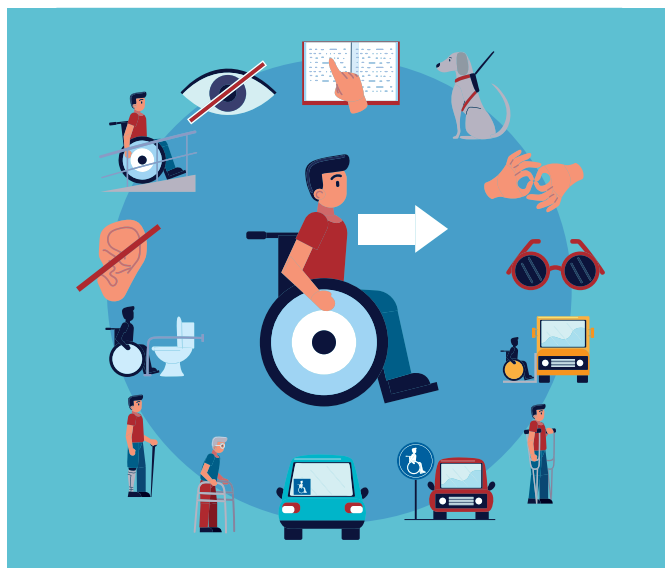
Prema Zakonu, pristupačnost više nije stvar dobre volje, već jasno definiran zakonski zahtjev. On se odnosi na niz proizvoda i usluga koje svakodnevno koristimo.

Proizvodi koji moraju biti pristupačni:

- računala, prijenosna računala, tableti i pametni telefoni
- operativni sustavi (npr. *Windows*, *MacOS*, *Android*)
- platni i samoposlužni terminali (bankomati, automati za karte, interaktivni kiosci)
- pametni televizori i oprema za pristup audiovizualnim sadržajima
- e-čitači (poput *Kindle*).

Usluge koje moraju biti pristupačne:

- elektroničke komunikacijske usluge (npr. mobilni operateri)
- usluge pristupa audiovizualnim sadržajima (*Netflix*, *YouTube*, *HRT*)



- internetsko i mobilno bankarstvo
- e-knjige i aplikacije za čitanje
- e-trgovina
- informacijski sustavi i izdavanje karata za međugradski prijevoz.

Prijelazna razdoblja i sankcije

Zakon predviđa prijelazna razdoblja za određene proizvode i usluge, posebice ako su već bili na tržištu prije 28. lipnja 2025. Takvi proizvodi mogu ostati u upotrebi do 2028. godine, pod uvjetom da nisu značajno mijenjani. No svi novi proizvodi i digitalne usluge od sada moraju odmah udovoljavati zahtjevima pristupačnosti.

Nadzor nad provedbom Zakona u Hrvatskoj provodit će nacionalna nadležna tijela, a zakon jasno predviđa kazne u slučaju nepoštivanja. Visina kazni ovisit će o težini prekršaja, a može uključivati i zabranu stavljanja proizvoda na tržište ili pružanja usluge.

Mišljenje Europskog foruma osoba s invaliditetom (EDF)

Europski forum osoba s invaliditetom, jedna od vodećih organizacija koja je godinama zagovarala donošenje ovog zakona, pozdravlja njegovu primjenu kao važan korak prema ravnopravnosti i uključenosti.

„Europski zakon o pristupačnosti nije samo pravni akt, on je znak da Europa prepoznaje prava osoba s invaliditetom kao ljudska prava. Omogućavanje pristupačnosti proizvoda i usluga znači uklanjanje prepreka koje mnogima onemogućavaju svakodnevn život i sudjelovanje u društvu“, ističu iz EDF-a. EDF također poziva sve države članice da iskoriste fleksibilnost koju zakon pruža i prošire obveze pristupačnosti na dodatne sektore, poput javnog prijevoza i izgrađenog okoliša, kako nitko ne bi ostao zapostavljen.

Tko je odgovoran?

Zakon jasno određuje da su za poštivanje pravila odgovorni:

- proizvođači (oni koji dizajniraju i razvijaju proizvode)
- uvoznici (koji proizvode unose na tržište EU)
- distributeri (trgovci i posrednici)
- pružatelji usluga (npr. banke, teleoperateri, internetske trgovine).

Oni su dužni:

- uključiti stručnjake za pristupačnost i same korisnike s invaliditetom u dizajn proizvoda
- osigurati da tehnička dokumentacija i upute budu pristupačne

- omogućiti podnošenje pritužbi i informirati korisnike o njihovim pravima.

Zašto je ovo važno za sve nas?

Pristupačnost nije tema koja se tiče isključivo osoba s invaliditetom. Voditi brigu o pristupačnosti znači brinuti o starijim građanima, roditeljima s djecom, osobama koje privremeno imaju ozljede, pa i onima koji žive u udaljenim ili ruralnim područjima gdje je digitalni pristup ključan.

Za poduzeća, ovo nije samo obveza – to je prilika. Prilika da se inovira, posluje odgovornije i proširi tržište. Pristupačnost znači bolji dizajn, lakšu upotrebu i lojalnije korisnike.

Što dalje?

SOIH – Zajednica saveza osoba s invaliditetom Hrvatske – najavila je edukacije i *online* radionice od rujna kako bi se svi uključeni bolje upoznali s obvezama i prilikama koje ovaj zakon donosi.

U isto vrijeme, organizacije osoba s invaliditetom pozivaju vladu da ode korak dalje i proširi primjenu zakona na druge ključne segmente života – urbani prijevoz, građevine, obrazovanje i zdravstvene usluge. Europski zakon omogućava takva proširenja jer je riječ o direktivi minimalne harmonizacije.

Bilo da ste korisnik, poduzetnik, IT stručnjak, regulator ili zakonodavac – ova promjena se tiče i Vas. Pristupačnost ne znači luksuz, nego osnovno ljudsko pravo.

HZJZ započeo dobrovoljno prikupljanje kontakt-podataka osoba s invaliditetom

U travnju ove godine, Hrvatski zavod za javno zdravstvo u suradnji s Ravnateljstvom civilne zaštite započeo je dobrovoljno prikupljanje kontakt-podataka osoba s invaliditetom, kako bi hitne službe mogle učinkovitije postupati u slučaju ugroze osobe s invaliditetom u kriznim situacijama.

Osobe s invaliditetom mogu dostaviti **broj mobitela, adresu e-pošte** te točnu **adresu stanovanja s naznakom kućnog broja, kata i broja stana**.

Podatci se mogu unijeti u Registar osoba s invaliditetom putem sustava e-Građani, pozivom na broj 091 468 3065 ili slanjem poruke na e-adresu: invaliditet@hzjz.hr.

Ova nadopuna Registra omogućit će operaterima na pozivnom broju 112 i službama spašavanja da **pravovremeno i učinkovito reagiraju**, uzimajući u obzir specifične potrebe svake osobe.



Izvještaj o implementaciji UN-ove Konvencije o pravima osoba s invaliditetom: osvrt EDF-a na učinak Europske unije

Europski forum osoba s invaliditetom (EDF) objavio je u ožujku 2025. alternativno izvješće koje ocjenjuje provedbu Konvencije o pravima osoba s invaliditetom (KPOSI) u Europskoj uniji. Iako su ostvareni određeni pomaci – poput donošenja Europskog akta o pristupačnosti, Strategije za prava osoba s invaliditetom 2021. – 2030. i prijedloga za uvođenje Europske iskaznice za osobe s invaliditetom – ključni ciljevi Konvencije nisu ostvareni. Među najvećim izazovima, EDF ističe:

- **Nedostatak usklađenosti zakonodavstva s Konvencijom** – Europska Komisija nije poduzela mjere kako bi osigurala usklađenost predloženih ili postojećih nacionalnih zakona i politika s Konvencijom. Nisu provedene sveobuhvatne zakonodavne revizije, a neki novi pravni prijedlozi proturječe KPOSI-ju (npr. Uredba o umjetnoj inteligenciji, prijedlog Uredbe o prekograničnoj zaštiti odraslih osoba i dr.). Tomu ide u prilog i ukidanje funkcije relevantne za praćenje provedbe Konvencije, tzv. Povjerenika za jednakost (engl. *Commissioner for Equality*), odgovorne za pitanja invaliditeta, jednakosti, borbe protiv diskriminacije i promicanja prava ranjivih skupina, a koju je do 2024. godine obnašala Helena Dalli.
- **Diskriminacija i nejednakost** – Osobe s invaliditetom zaštićene su zakonom gotovo isključivo u području zapošljavanja i osposobljavanja. Ne postoji horizontalni zakon protiv diskriminacije, a višestruke i povezane oblike diskriminacije zakon ne poznaje (npr. žena migrantkinja s invaliditetom).
- **Žene s invaliditetom i djeca s teškoćama u razvoju** – Suočavaju se s povećanim rizikom nasilja nego druge žene. Prava na seksualno i reproduktivno zdravlje često im se uskraćuju (Reuters potvrđuje da „prisilna sterilizacija ostaje legalna ili nije eksplicitno zabranjena u 12 od 27 članica EU“), imaju otežan pristup ginekološkoj i prenatalnoj skrbi, izostaje podrška roditeljstvu i majčinstvu, nastavlja se institucionalizacija, a kod djece s teškoćama u razvoju još uvijek je prisutna segregacija, kao



i izloženost višoj razini nasilja nego kod djece koja nemaju teškoće.

- Kada se govori o radu i političkom angažmanu, žene s invaliditetom ponovno su izostavljene. Strategije rodne ravnopravnosti Europske unije uglavnom ih ne prepoznaju kao posebnu skupinu, što ih ostavlja bez ciljanih mjera potpore u zapošljavanju, obrazovanju ili liderstvu. Time se zatvara krug institucionalne isključenosti: žene koje već žive na marginama sustava nemaju alate, prilike ni prostor za političko djelovanje ili ekonomsko osnaživanje.
- Unatoč donošenju Strategije o pravima djeteta Europske Unije i mehanizma *Child Guarantee*, ni u jednom od tih dokumenata nije jasno zacrtana obveza deinstitucionalizacije djece. Drugim riječima, EU i dalje omogućuje državama članicama da koriste sredstva europskih fondova za održavanje i financiranje institucija, umjesto ulaganja u inkluzivne usluge podrške u zajednici. Štoviše, Eurostat ne prikuplja podatke o djeci koja žive u institucijama, niti podatke razvrstane po vrsti invaliditeta, što dodatno otežava praćenje i planiranje učinkovitih mjera. Prema podacima EDF-a, najisključenija djeca – ona u ranjivim situacijama i s višestrukim poteškoćama – nemaju gotovo nikakve

prilike za izražavanje mišljenja o stvarima koje ih se tiču. Sudjelovanje se svodi na formalnosti, bez stvarne uključenosti ili prilagodbi koje bi omogućile njihovu ravnopravnu prisutnost.

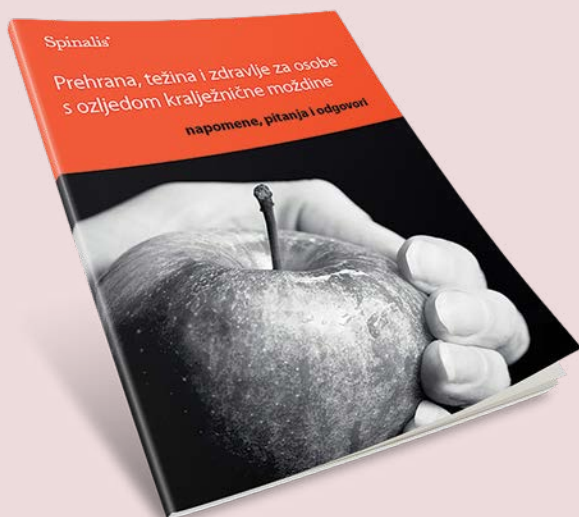
- **Pristupačnost i sloboda kretanja** – Iako su doneseni određeni zakoni, osobe s invaliditetom i dalje nemaju jednak pristup okruženju, prijevozu, digitalnim uslugama i komunikaciji. Nedostatak pristupačnog gradskog prijevoza i asistencija ograničava slobodu kretanja.
- **Upotreba sredstava EU i pravo na život u zajednici** – Fondovi se i dalje koriste za financiranje institucionalne skrbi, unatoč obvezama prema Konvenciji koje zahtijevaju podršku za samostalan život. Naime, neka sredstva iz Europskih strukturnih i investicijskih fondova i dalje se koriste za održavanje ili čak proširenje institucionalne skrbi, umjesto za razvoj usluga podrške u zajednici koje osobama s invaliditetom omogućuju život u vlastitom domu, s pristupom osobnoj asistenciji, obrazovanju, zapošljavanju i kulturnim sadržajima. Time se zapravo nastavljaju obrasci segregacije, iako su upravo ti fondovi zamišljeni kao alat za poticanje socijalne uključenosti.

- Jedan od najvećih problema je nedostatak transparentnosti i podataka – EU ne prikuplja sustavno podatke o osobama koje žive u institucijama jer se statistike temelje na osobama koje žive u tzv. „kućanstvima“. To znači da ne postoji jasna slika o broju institucionaliziranih osoba, niti o napretku država članica u procesu deinstitucionalizacije. Bez podataka nije moguće učinkovito planirati prijelaz na podršku u zajednici niti mjeriti učinke uloženi sredstava.
- Pozitivno je što je EU uvela inicijative poput Europske iskaznice za osobe s invaliditetom, ali njezin opseg i priznanje među državama članicama još su ograničeni i ne uključuju automatski prava kao što su socijalne naknade, podrška ili osobna asistencija.

Europska unija ima priliku iz nedostataka prepoznatih u izvješću izvući konkretne pouke i, uz aktivno uključivanje osoba s invaliditetom u sve razine odlučivanja, početi graditi dosljedniji i pravedniji sustav koji doista odražava duh Konvencije – društvo u kojemu nitko nije isključen.

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

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

Prihvaćeni komentari Hrvatskih udruga paraplegičara i tetraplegičara na e-savjetovanju – očuvane ključne potpore za osobe s invaliditetom



Na e-savjetovanju o Prijedlogu pravilnika o izmjenama i dopunama Pravilnika o poticajima pri zapošljavanju osoba s invaliditetom, komentari koje su uputile Hrvatske udruge paraplegičara i tetraplegičara (HUPT) u cijelosti su prihvaćeni.

U svojim komentarima HUPT je izrazio zabrinutost zbog predloženog smanjenja naknade za prijevoz te ukidanja potpore za održivost samozapošljavanja, naglašavajući da bi takve promjene imale neproporcionalno negativan učinak na osobe s invaliditetom, osobito u manje razvijenim područjima Hrvatske gdje su prilike za zapošljavanje ionako vrlo ograničene.

Samozapošljavanje je često jedina realna opcija za osobe s težim invaliditetom, jer omogućava rad iz vlastitog doma ili u neposrednoj blizini. Ukidanje potpore i ograničavanje subvencija plaće bez uvažavanja ekonomskih i teritorijalnih okolnosti moglo bi, kako je upozoreno, dovesti do povećanja socijalne isključenosti, pasivnosti i ovisnosti o socijalnim naknadama.

Nakon razmatranja, Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike, prihvatilo je sve ključne prijedloge HUPT-a:

- Potpora za održavanje samozaposlenosti osoba s invaliditetom neće se ukidati.
- Sufinanciranje troškova prijevoza ostaje na razini od 100%, bez smanjenja na 75%.
- Fiksni limit subvencije plaće od 3.000 eura zamjenjuje se dinamičkim modelom – subvencija će iznositi do tri minimalne plaće, čime se osigurava usklađenost s ekonomskim kretanjima.
- Zadržana je ravnopravnost samozaposlenih osoba s invaliditetom s ostalim poslodavcima, čime se sprječava njihovo diskriminiranje i potiče aktivno sudjelovanje na tržištu rada.

Ovaj ishod potvrđuje koliko je važno svakodnevno se zalagati da osobe s invaliditetom ne budu uskraćene za svoja prava, niti da im se ukidaju poticaji za samozapošljavanje i druge mjere koje omogućuju aktivno sudjelovanje u društvu i na tržištu rada. Također pokazuje sve veću senzibiliziranost Ministarstva prema stvarnim potrebama ove skupine građana.

Amman-Berlinska deklaracija

Hrvatska je početkom travnja 2025. u Berlinu potpisala Amman-Berlinsku deklaraciju o globalnoj inkluziji osoba s invaliditetom, donesenu na trećem Globalnom sastanku na vrhu o pravima osoba s invaliditetom, u organizaciji Njemačke, Jordana i Međunarodnog saveza osoba s invaliditetom (IDA).

Deklaracija, koja nosi ime po Ammanu i Berlinu – gradovima ključnim za njezino oblikovanje i usvajanje – poziva da se najmanje **15%** međunarodnih razvojnih programa usmjeri na inkluziju osoba s invaliditetom, koje čine oko **15%** svjetskog stanovništva.

Potpisivanjem deklaracije države su se obvezale na veća ulaganja u inkluzivne politike, osiguravanje pristupa uslugama i uključivanje osoba s invaliditetom u donošenje odluka.

Iako dokument nije pravno obavezujući, važno je da ga Hrvatska shvati ozbiljno, definira konkretne mjere i uspostavi sustav praćenja provedbe kako bi preuzete obveze donijele stvarne promjene.



HUPT – Ponosan domaćin ESCIF-a 2025. u Zagrebu

Pripremila: Marija Bujanec

Od 28. do 31. svibnja 2025. godine Zagreb je postao središte europske rasprave o životu s ozljedom leđne moždine. U organizaciji Hrvatskih udruga paraplegičara i tetraplegičara (HUPT), a pod visokim pokroviteljstvom Predsjednika Republike



Hrvatske, održan je godišnji kongres Europske federacije za ozljede leđne moždine (ESCIF). Kongres je okupio 86 sudionika iz dvadeset europskih zemalja – među njima su bili predstavnici saveza udruga, stručnjaci iz područja rehabilitacije i asistivne tehnologije, znanstvenici, donositelji



javnih politika i predstavnici proizvođača asistivnih tehnologija.

Kongres je otvoren svečanom ceremonijom u hotelu *Westin*, gdje su okupljenima dobrodošlicu poželjeli Bojan Hajdin, predsjednik HUPT-a, Lucy Robinson, predsjednica ESCIF-a, Darijo Jurišić, pravobranitelj za osobe s invaliditetom te Ratko Kovačić, predsjednik Hrvatskoga paraolimpijskog odbora. Uvodne riječi istaknule su važnost ovog okupljanja kao platforme za razmjenu znanja, iskustava i inovacija u području spinalnih ozljeda.

Program prvoga dana bio je u potpunosti posvećen asistivnoj tehnologiji kao ključnom čimbeniku samostalnosti osoba s invaliditetom. Nathan Milgate iz britanske tvrtke *Triride UK* predstavio je prednosti elektromotornih nastavaka za kolica te ručnih



bicikala, naglašavajući njihovu praktičnost, sigurnost i utjecaj na svakodnevnu mobilnost korisnika. Posebno su istaknute koristi koje ove tehnologije donose u kontekstu povećane neovisnosti osoba s ozljedama leđne moždine. Iz Slovenije su stigle stručnjakinje iz Instituta URI Soča, dr. Ana Saksida i dr. Petra Grabner, koje su predstavile model integracije asistivne tehnologije u javnozdravstveni sustav. Kroz konkretne primjere iz prakse pokazale su kako suradnja između zdravstvenih ustanova i korisnika može rezultirati sustavnom dostupnošću i učinkovitom distribucijom potrebne opreme.

U nastavku dana održan je panel pod nazivom *Asistivna tehnologija – međunarodne prakse*, koji je moderirala Svjetlana Marijon iz Europskoga gospodarskog i socijalnog odbora (EGSO). U raspravi su sudjelovali predstavnici institucija, proizvođača i korisnika iz Hrvatske, Ujedinjenog Kraljevstva i Švedske. Panel je jasno ukazao na potrebu za standardizacijom pomagala, stabilnim i dostupnim modelima financiranja, kao i na važnost edukacije stručnog kadra i krajnjih korisnika.

Drugoga dana fokus Kongresa bio je usmjeren na inkluzivni i održivi turizam, kao sve značajniji aspekt samostalnog i aktivnog života osoba s invalidite-



tom. Jelena Šobat iz Ministarstva turizma i sporta Republike Hrvatske otvorila je dan predstavljanjem nacionalnih politika i strateških smjernica usmjerenih na pristupačnost turističke infrastrukture. Jani Demšar iz Geodetskog instituta Slovenije govorio je o korištenju kartografije i GIS sustava u evaluaciji i planiranju pristupačnih prostora, naglašavajući vrijednost prostora kao javnog dobra koje mora biti dostupno svima.

Online predavanjem uključio se i Igor Stefanović iz *UN Tourisma*, koji je predstavio međunarodni standard ISO 21902:2021 za pristupačni turizam. Naglasio je kako implementacija ovog standarda





zahtijeva političku volju i koordinirani rad različitih aktera. Sneshka Richter iz organizacije APITT održala je snažno predavanje o etičkoj i regenerativnoj održivosti u turizmu, pozivajući na uključivanje osoba s invaliditetom u sam proces oblikovanja turističkih ponuda.

Poseban dio programa bila je interaktivna prezentacija rezultata HUPT-ovog istraživanja o pristupačnosti plaža i turističkog smještaja na hrvatskoj obali, koje je provedeno uz podršku Hrvatske turističke zajednice. Predsjednik HUPT-a Bojan Hajdin ukazao je na velike geografske razlike u pristupačnosti, ali i na važnost suradnje s lokalnim zajednicama u poboljšanju dostupnosti turističke ponude.

Velik interes izazvalo je izlaganje Slavena Škrobota, poznatog putopisca i influencera, koji je s publikom podijelio osobno iskustvo putovanja svijetom u invalidskim kolicima. Njegova iskrena i inspirativna



priča nadahnula je prisutne i dodatno naglasila važnost stvaranja društva koje potiče mobilnost i samostalnost.

Dan je zaključen panelom *Pristupačni turizam – izazovi i odgovornosti*, u kojem su sudjelovali brojni stručnjaci, predstavnici udruga i privatnog sektora. Panelisti su iznijeli konkretne preporuke za jačanje međunarodne suradnje te osiguranje smještaja i sadržaja koji će biti uistinu dostupni svima, bez obzira na njihove fizičke sposobnosti.

Treći dan kongresa bio je posvećen pristupačnom prijevozu i urbanoj mobilnosti, temama koje izravno utječu na svakodnevni život osoba s invaliditetom. Profesor Marko Periša s Fakulteta prometnih znanosti Sveučilišta u Zagrebu otvorio je dan predavanjem o važnosti integracije asistivne tehnologije u javni prijevoz, prikazujući primjere iz prakse europskih pametnih gradova koji sustavno rade na postizanju inkluzivne mobilnosti.

Nakon njega, Daniel Casas iz Europskog foruma osoba s invaliditetom (EDF) govorio je o europskim pravnim okvirima i mehanizmima zaštite prava putnika s invaliditetom.



Njegovo izlaganje jasno je pokazalo koliko su regulative, uz provedbene mehanizme, ključne za svakodnevnu dostupnost prijevoznih usluga.

Na panelu *Budućnost pristupačnih gradova* moderatorice Sif Holst (EGSO) sudjelovali su predstavnici različitih sektora – od akademske zajednice do pružatelja prijevoza i stručnjaka za urbani razvoj. Raspravljalo se o potrebi integriranja infrastrukture, tehnologije i obrazovanja u jedinstvene strategije kojima bi gradovi postali inkluzivniji i pristupačniji. Radionica *World Cafe* pod vodstvom moderatora Darija Karačića okupila je sudionike u timove te je iznjedrila preporuke za tehnologiju, turizam i prijevoz.





U praktičnom dijelu programa organizirana je inkluzivna turistička tura Zagrebom, tijekom koje su sudionici imali priliku isprobati uređaje *Triride* u stvarnim uvjetima.

Obilazak grada uz turističkog vodiča obuhvatio je važne točke urbane pristupačnosti i završio je zajedničkim ručkom, službenim fotografiranjem te svečanom večerom na 17. katu hotela *Westin*.

Četvrti i završni dan kongresa bio je rezerviran za Skupštinu članica ESCIF-a. Tijekom sastanka raspravljalo se o strateškim prioritetima federacije u idućem razdoblju, s posebnim naglaskom na jačanje vidljivosti spinalnih ozljeda u europskim politikama.

Također je najavljeno da će domaćin sljedećeg kongresa ESCIF-a 2026. godine biti grad Bologna



u Italiji. Završna obraćanja bila su obilježena snažnim emocijama, zahvalama i priznanjem Zagrebu i HUPT-u na izvrsnoj organizaciji i gostoprimstvu.

Kongres je održan uz financijsku podršku Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva, glavnog sponzora *Triride SRL* te sponzora *EightTimesFaster GmbH* i *Wellspect*. Veliku podršku pružili su i Turistička zajednica Grada Zagreba, Hrvatska turistička zajednica te *Red Bull*, koji su svojim materijalima i logističkom podrškom dodatno obogatili doživljaj svih sudionika.

Zaključno, kongres ESCIF-a 2025. u Zagrebu ostavio je snažan dojam na sve sudionike.

Kroz bogat sadržaj, konstruktivne rasprave i praktične aktivnosti pružio je jasnu viziju europske suradnje u području spinalnih ozljeda i poslao snažnu poruku o važnosti i potrebi ovakvih događanja.

Triride[®]
by Gianni Conte

EIGHT
TIMESFASTER

Wellspect[®]
A REAL DIFFERENCE



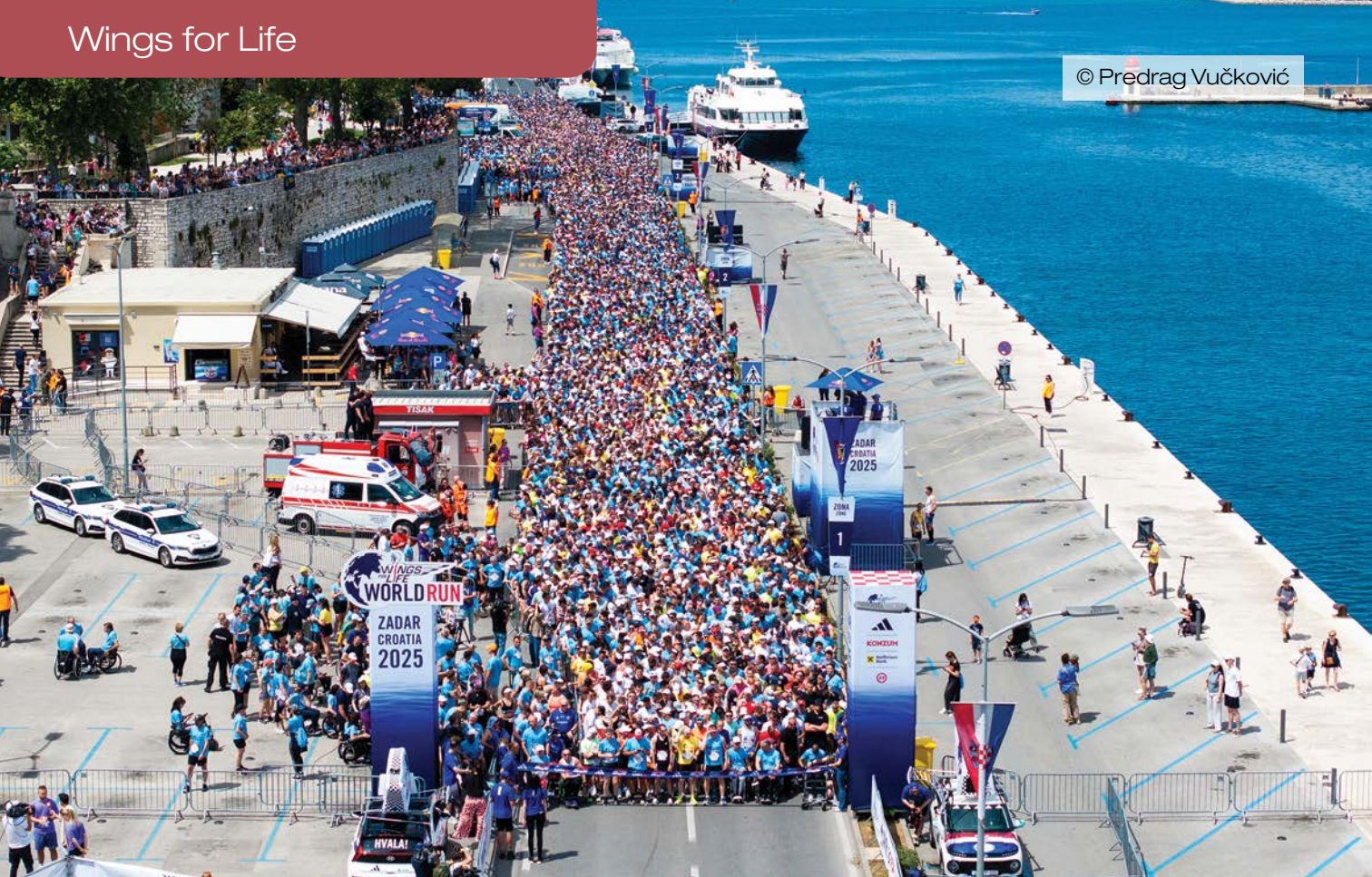
CROATIA
Full of life

Zagreb
THE CAPITAL OF CROATIA

ESCIF







Wings for Life World Run

Izvor fotografija: Red Bull Content Pool, arhiva sudionika

U Zadru je 4. svibnja 2025. održana utrka *Wings for Life World Run* koja je ove godine okupila rekordnih 10.000 sudionika iz 45 različitih zemalja. Zahvaljujući svima koji su sudjelovali u ovogodišnjoj utrci prikupljeno je 8,6 milijuna eura. Stopostotna vrijednost svih startnina i donacija ide u zakladu *Wings for Life* koja financira kliničke studije ozljeda leđne moždine, s ciljem pronalaska lijeka. U Zadru nam se pridružio i David Mzee koji je startavši sa zadarske rive prešao 443 metra, po prvi put nakon ozljede. Ruta utrke vodila je uz more od Zadra preko Bibinja i Sukošana pa dalje po Jadranskoj magistrali sve do Vodica. U konkurenciji natjecatelja u kolicima ovogodišnji su pobjednici **Ante Kolundija** s prijeđena 22 kilometra i **Martina Dragičević** s 12,2 kilometra; u konkurenciji trkačica **Nataša Šustić** s 47 kilometara, osvojivši tako i globalno 14. mjesto među trkačicama, a među trkačima **Slawomir Kaliskis** s pretrčanih 55 kilometara. Globalni pobjednik je **Jo Fokuda** iz Japana, koji je pretrčao nevjerojatnih 71,67 kilometara, što je ujedno i novi svjetski rekord. Najbolja svjetska trkačica je **Ester Pfeiffer**, koja je u Njemačkoj pretrčala 59,03 kilometara.





© Marjan Radović



© Tomislav Može





© Marjan Radović



© Marjan Radović



© Marjan Radović



© Marjan Radović



© Predrag Vučković



© Marjan Radović



© Marjan Radović



© Marjan Radović



© Marjan Radović



© Marjan Radović



© Tomislav Može



© Tomislav Može



© Tomislav Može



© Predrag Vučković



© Predrag Vučković



© Tomislav Može

Sportski suživot – povezivanje bez ograničenja

Tekst: Tatjana Varga

U okviru programa *Interreg Slovenija – Hrvatska 2021 – 2027*, koji za cilj ima jačanje prekograničnog povjerenja i povezivanja, a u suradnji s Plivačkim klubom Slovenske Konjice, Slovenija, u subotu 14. lipnja 2025. na Jarunu je održan prekogranični događaj *Sports Harmony / Sportski suživot – povezivanje bez ograničenja*, koji je okupio više od sedamdeset sudionika.

Između ostalih, posjetili su nas pravobranitelj za osobe s invaliditetom Darijo Jurišić i pomoćnica



pročelnice sektora za osobe s invaliditetom Grada Zagreba Sandra Čirkinagić.

U sklopu događanja za naše članove, prijatelje i suradnike organizirali smo prezentacije raznih



sportsko-rekreativnih aktivnosti, turnir u pikadu (1. mjesto: Nevena Majer Jager, 2. mjesto: Marijana Veršec; 3. mjesto: Davor Krog) i visećoj kuglani (1. mjesto: Ivan Lozić, 2. mjesto: Nevena Majer Jager; 3. mjesto: Davor Zobec).



Interreg



Co-funded by
the European Union

Slovenia – Croatia

SPORTS HARMONY

Zahvaljujući našoj članici Lauri Lovošević, predsjednik Streličarskog kluba „Tigar“ Ivan Gašpar održao nam je zaista sjajnu prezentaciju streličarstva, nakon koje su i naši članovi imali mogućnost oprobati se u gađanju lukom i strijelom. Pritom smo otkrili i nekoliko skrivenih talenata.

Članovi Plivačkog kluba Slovenske Konjice predstavili su nam ronjenje za osobe s invaliditetom i upoznali nas s ronilačkom opremom. Zbog manjka informacija o dubini i vidljivosti Jaruna ronjenje nismo probali u na licu mjesta, ali projekt se nastavio u 4. srpnja 2025. na bazenu u Slovenskim Konjicama. U bazenu, pod sigurnim nadzorom instruktora ronjenja, svi koji su to htjeli mogli su probati roniti s punom ronilačkom opremom.

Uz sportsko-rekreativne aktivnosti, druženje u opuštenoj atmosferi i roštilj vrijeme nam je i na Jarunu i u Slovenskim Konjicama brzo prošlo, a dobili smo i neke nove ideje za naša buduća druženja na otvorenom.

Vidimo se dogodine!





KaSPIN

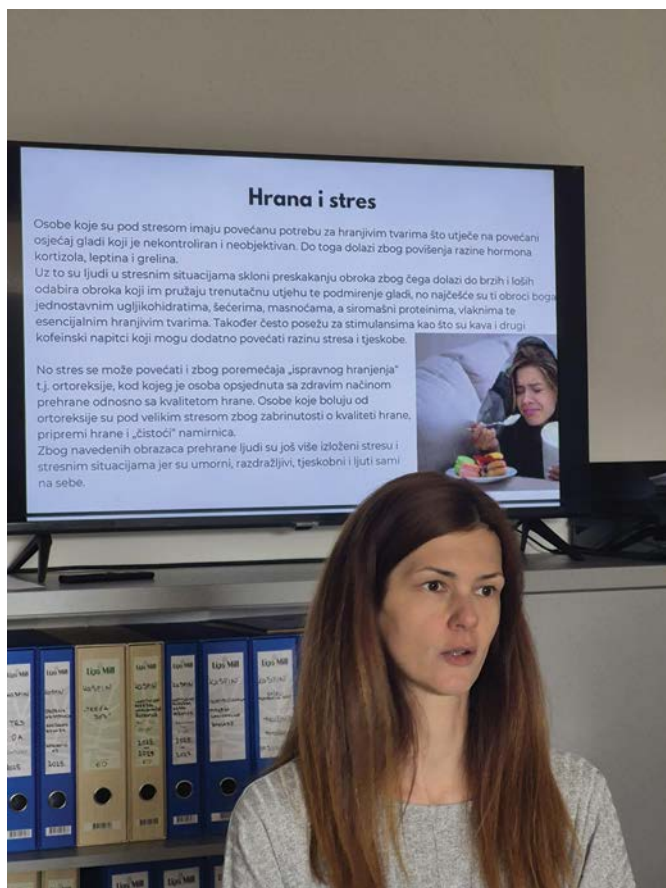
Tekst: Martina Benić

Dragi članovi i prijatelji,

s veseljem vam donosimo pregled važnih događanja, projekata i aktivnosti kojima smo u proteklim mjesecima obogatili rad naše Udruge i dodatno se približili ostvarenju svojih ciljeva – pružanju podrške osobama sa spinalnom ozljedom, unaprjeđenju njihova zdravlja i kvalitete života te jačanju naše zajednice.

Projekt Aktivni i zdravi

Na prijemu u prostorijama tvrtke **Studenac d.o.o.** 17. prosinca 2024. svečano je obilježen završetak donacijskog ciklusa kojim se podržavaju neprofitne organizacije koje djeluju za dobrobit zajednice. Ponosno objavljujemo da se među pet odabranih našao i naš projekt **Aktivni i zdravi**, usmjeren na očuvanje i unaprjeđenje zdravlja osoba sa spinalnom ozljedom kroz psihološku podršku, edukacije o zdravoj prehrani i fizičku aktivaciju.



U sklopu projekta do sada su provedene brojne vrijedne aktivnosti:

- **9. travnja 2025.** održana je psihološka radionica *Između gladi i zadovoljstva: psihologija prehrane i motivacija za promjenu* pod vodstvom psihologinje **Branke Bučević**. Sudionici su istraživali povezanost emocija i prehrane, ulogu motivacije te razvijali alate za usvajanje zdravijih navika. Istoga dana predsjednica Udruge, ujedno prehrambena tehničarka **Martina Benić**, održala je radionicu *Zdrava prehrana za osobe sa spinalnom ozljedom*, s praktičnim savjetima o planiranju obroka i svakodnevnim prehrambenim izborima.
- **30. travnja 2025.** fizioterapeut **Ivo Biturajac** vodio je radionicu s vježbama prilagođenima osobama koje se kreću pomoću invalidskih kolica, uključujući vježbe disanja, jačanja i razgibavanja – važne za očuvanje funkcionalnosti i prevenciju komplikacija.
- **7. svibnja 2025.** ponovno smo se bavili povezanošću tijela i uma. Branka je vodila radionicu *Tijelo i um u ravnoteži: prehrana kao alat za mentalno zdravlje*, dok je Martina održala edukaciju *Zdrava prehrana i nutritivne potrebe – s naglaskom na žene sa spinalnom ozljedom*.

Sudionicima su osigurani paketi s prehrambenim namirnicama i zdravo osvježanje, uz zahvalu trgovini **Studenac u Kamanju** na pomoći u pripremi.



Put do zdravlja – trogodišnji program



U sklopu trogodišnjeg programa **Put do zdravlja**, financiranog od strane **Ministarstva zdravstva**, proveli smo niz aktivnosti usmjerenih na psihološko osnaživanje, kreativni razvoj, jačanje samostalnosti i svakodnevnu podršku osobama s invaliditetom i članovima njihovih obitelji.

Održane su četiri psihološke radionice za osobe sa spinalnom ozljedom, njihove obitelji i druge zainteresirane sudionike:

- *Kreativne tehnike u službi mentalnog zdravlja*
- *Iza zidova: usamljenost kao izazov*
- *Toksična pozitivnost: kada sreća postane obveza*
- *Male navike, velike ovisnosti: bez čega ne možemo?*

Održana je i **radionica samozbrinjavanja i neovisnog življenja** – *Uživaj u kuhanju*, koju je vodio **Ivan Strugar**, dugogodišnji aktivist s tetraplegijom. Kroz vlastitu priču i kulinarske vještine, Ivan je sudionicima pokazao kako svakodnevne prepreke mogu postati prilika za rast. Pripremljena zdrava poslastica dodatno je osnažila poruku o važnosti samostalnosti i uživanja u svakodnevnim aktivnostima. Provedene su i četiri kreativne radionice s ciljem poboljšanja fine motorike ruku, jačanja kreativnosti i samoizražavanja osoba sa spinalnim ozljedama. Radionice kontinuirano priprema i vodi naša **Dragica Bratina**, osoba koja usprkos paraplegiji pokazuje zavidne kreativne vještine.

Druge usluge i aktivnosti KaSPIN-a

Socijalna usluga osobne asistencije za 26 korisnika – pruža se pomoć u svakodnevnim aktivnostima koje osobe s invaliditetom ne mogu izvoditi samostalno zbog vrste i stupnja invaliditeta. **Usluga potpore i podrške** u svakodnevnom životu starijim osobama i osobama s invaliditetom uključuje nabavu i podjelu paketa osnovnih potrepština za 85 korisnika u sklopu projekta **Pružimo podršku**.

Novi odobreni projekti i programi

Zahvaljujući kontinuiranom radu i povjerenju nadležnih tijela, s ponosom najavljujemo projekte i programe koji su dobili podršku za iduće razdoblje:

- **Treća dob** – dvogodišnji program u partnerstvu s Društvom multiple skleroze Karlovačke županije, usmjeren na kvalitetu života i prava starijih osoba. Projekt je odobren od strane **Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike** u sklopu Poziva za dvogodišnje programe za 2025. i 2026. godinu.
- **Put do cilja** – projekt podržan od strane **Karlovačke županije** unutar *Institucionalne podrške organizacijama civilnog društva koje se bave društveno osjetljivim skupinama* (2025. – 2027.).





- **Zajedno do cilja** – projekt podržan od **Grada Karlovca** unutar istog poziva kao i prethodni.
- **Boje emocija: kreativne radionice za mentalno zdravlje i rast** – uz podršku **Karlovačke županije** u sklopu Javnog poziva za financiranje projekata udruga iz područja zdravstva i socijalne skrbi u 2025. godini.
- **Medo u kolicima II** (Grad Karlovac) i **Trčanjem do zdravlja II** (Općina Kamanje) – projekti koji nastavljaju promicati inkluziju kroz sudjelovanje na utrci *Wings for Life World Run* u Zadru i edukaciju djece i mladih.

- **Treća dob** – dvogodišnji program koji je



usmjeren na poboljšanje kvalitete života neformalnih njegovatelja i starijih osoba kojima neformalni njegovatelji pružaju dugotrajnu skrb u Karlovačkoj županiji. Kroz pružanje savjetovanja i psihosocijalne podrške, edukativne radionice, besplatno posuđivanje medicinskih pomagala starijim osobama, volonterske aktivnosti i istraživanje profila neformalnih njegovatelja, program potiče socijalnu uključenost, smanjuje izolaciju te razvija izvaninstitucijske usluge. Aktivnosti uključuju informiranje, podršku i osnaživanje korisnika te jačanje kapaciteta organizacija civilnog društva u Karlovačkoj županiji za pružanje inovativnih usluga starijim osobama i neformalnim njegovateljima. Partner na programu je Društvo multiple skleroze Karlovačke županije (DMSKŽ), a financiran je od strane **Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike**.

- **Naša snaga – naše zdravlje** – projekt koji se provodi uz podršku „**Podravke**“ **kroz njihov natječaj za donacije za 2025. godinu**, predstavlja mnogo više od financijske potpore.



Ova inicijativa, u suradnji s KaSPIN-om nosi snažnu poruku – društvena solidarnost i briga za osobe s invaliditetom nisu samo vrijednosti, već i konkretna djela. Zahvaljujući ovoj potpori, bit će omogućeno provođenje niza aktivnosti usmjerenih na poboljšanje kvalitete života osoba sa spinalnom ozljedom. Edukacija, psihosocijalna podrška te specifične rehabilitacijske intervencije ključni su elementi ovog projekta koji ima za cilj ojačati samostalnost i dobrobit sudionika.



Jačanje kapaciteta i znanja

U cilju jačanja kapaciteta Udruge, provedena je edukacija i izrađen **Strateški plan razvoja Udruge za razdoblje 2025. – 2029.** Šest sudionika – zaposlenici i članovi Upravnog odbora – stekli su znanja iz područja strateškog planiranja, što će doprinijeti uspješnijem razvoju budućih aktivnosti i kvalitetnijem radu s korisnicima. Edukaciju su vodile **Maja Dragojević i Ivana Krizmanić**, stručnjakinje s višegodišnjim iskustvom u radu s organizacijama civilnog društva.

Na **Koordinacijskom sastanku i izobrazbi u Zadru** (25. – 26. ožujka 2025.), u organizaciji **Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva**, sudjelovale su predsjednica Udruge **Martina Benić**, psihologinja **Branka Bučević** i zaposlenik **Dražen Benić**. Bila je to izvrsna prilika za usvajanje novih znanja, razmjenu iskustava i umrežavanje s drugim organizacijama iz cijele Hrvatske.



Sudjelovanje na utrci *Wings for Life World Run*

Zahvaljujući donacijama privatnih tvrtki – uključujući **PPK Karlovačku mesnu industriju d.d., ILSAD d.o.o., VACON d.o.o. i ordinaciju dr. Marije**

Slobodanac – kao i projektima odobrenima od strane **Grada Karlovca i Općine Kamanje**, naši članovi, njihove pratnje i drugi zainteresirani trkači sudjelovali su u utrci **Wings for Life World Run** u Zadru.



Ova utrka simbolizira nadu i zajedništvo, a podrška partnera potvrđuje važnost suradnje za ostvarenje naših ciljeva. Organizirali smo **besplatan prijevoz**, osigurali **promotivne majice** te omogućili sudjelovanje osobama s invaliditetom, njihovim pratnjama i ostalim zainteresiranima.

Hvala svima na podršci, sudjelovanju i povjerenju. Zajedno stvaramo aktivniju, zdraviju i povezaniju zajednicu!

Vaš KaSPIN



Tekst: Nikoslav Čale

Prva polovica 2025. godine donijela je Splitsko-dalmatinskoj udruzi spinalno ozlijeđenih brojne razloge za optimizam i nadu. Udruga je, kao glas i potpora osobama s invaliditetom, učvrstila svoje mjesto u zajednici i potvrdila važnost svojih aktivnosti kroz konkretne rezultate i novonastale mogućnosti.



Usluga osobne asistencije

Jedan od najznačajnijih ciljeva Udruge ove godine bio je omogućiti osobnu asistenciju za 46 korisnika. Ova usluga pruža pravu slobodu i samostalnost osobama s invaliditetom, omogućujući im da svakodnevne obaveze obavljaju s dostojanstvom i bez barijera. Želja za proširenjem usluge osobne asistencije pokazuje ne samo potrebe članova, već i spremnost Udruge da se bori za unaprijeđenje kvalitete života svih svojih korisnika.



Odmor od skrbi – podrška korisnicima i njihovim obiteljima



Potpisivanjem ugovora za projekt *Odmor od skrbi*, Udruga je omogućila podršku za oko dvadeset korisnika. Ovaj projekt donosi olakšanje ne samo osobama s invaliditetom, već i njihovim obiteljima, pružajući im dragocjeno vrijeme za odmor i regeneraciju. Kroz isti projekt omogućili smo i kombi prijevoz OSI.

Takve inicijative čine sveukupnu podršku udruge još sveobuhvatnijom i značajnijom.

Podrška lokalnih institucija: projekti i suradnja

Prva polovica 2025. obilježena je i ostvarenjem značajnih suradnji s lokalnim institucijama. Udruga je uspjela osigurati projekte Splitsko-dalmatinske županije i grada Splita, što je dokaz priznanja i povjerenja koje institucije imaju u rad Udruge. Osim toga, odobreni su poticaji ZOSI-ja, čime je dodatno osigurana stabilnost i mogućnost daljnjeg razvoja Udruge.

Novi projekti i mogućnosti!

Uz sve ostvareno, Udruga ne prestaje s radom na novim projektima. U prvoj polovici godine aktivno smo radili na pripremi prijave za nove projekte, nastojeći proširiti utjecaj i podršku koju pružamo. Optimizam koji prati ovaj rad proizlazi iz uvjerenja

da svaki novi projekt donosi još više mogućnosti, inovacija i pomoći za naše korisnike.

Prva polovica 2025. godine za Splitsko-dalmatinsku udrugu spinalno ozlijeđenih bila je vrijeme napretka, suradnje i novih mogućnosti. Kroz usluge osobne asistencije, projekte podrške obiteljima, suradnju s institucijama i pripremu novih prijava, Udruga je pokazala da je spremna za nove izazove i da ima viziju bolje budućnosti za sve svoje članove. Optimizam je na pravome mjestu – jer zajedno možemo još više!



SOZ

Tekst: Tatjana Varga

Zajednica spinalno ozlijeđenih kontinuirano provodi nekoliko projekata i programa:

- uslugu osobne asistencije koja broji preko pedeset korisnika osobne asistencije i jednak broj zaposlenika, a čiji broj se stalno povećava



- program *Zaželi i ostvari* u kojem je zaposleno dvadeset gerontodomačica/na, koji svakodnevno posjećuju preko 150 korisnika te im redovito uručuju pakete s higijenskim potrepštinama
- institucionalnu podršku Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva
- projekt *Peer podrška za spinalno ozlijeđene* koji ulazi u treću godinu provedbe kada će se, uz postojeće, uvesti mnoge nove aktivnosti, najviše onih kreativnog i inkluzivnog karaktera



- u suradnji s partnerom, plivačkim klubom *Slovenske Konjice*, provodimo projekt *Sports Harmony / Sportski suživot: povezivanje bez ograničenja*.



Sudjelovali smo na nekoliko edukacija i konferencija, od čega izdvajamo:

- dvije edukacije o novostima u provedbi usluge osobne asistencije
- *online* edukaciju studenata medicine o pristupu prema osobama s invaliditetom; prostor u kojem se to odvijalo nije bio pristupačan pa smo na edukaciji sudjelovali *online*, ali smo organizatorima ukazali na to da su postupili





neprofesionalno, a studentima da je takav pristup prema osobama s invaliditetom u startu pogrešan

- sudjelovanje u izradi *Zagrebačke strategije izjednačavanja mogućnosti za osobe s invaliditetom za razdoblje 2026. – 2030.*, na poziv Gradskog ureda za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom
- konferenciju *Zdravstvena diplomacija – što zvijezde misle?* u organizaciji Hrvatske udruge



za promicanje prava pacijenata s panelom stručnjaka i javnih osoba; na panel raspravi sudionici su govorili o svojim iskustvima sa zdravstvenim sustavom kod nas i u svijetu

- međunarodnu utrku *Wings for life* koja je po deseti, jubilarni put održana u Zadru
- konferenciju *Respekt za sve – maternalna skrb s poštovanjem* u organizaciji udruge Roda



- završnu konferenciju o temi zapošljavanja i samozapošljavanja osoba s invaliditetom pod nazivom *Zajedno kroz izazove* u organizaciji SUMSI
- međunarodnu konferenciju *Pristupačna budućnost* koja se bavi temama rješavanja izazova s kojima se u modernom društvu suočavaju osobe s invaliditetom, u organizaciji HAKOM-a.



UPITIŽ

Tekst: Dajana Hodžić



Udruga paraplegičara i tetraplegičara nastavlja sa svojim humanističkim i solidarnim aktivnostima te ponovno njeguje svoju društvenu odgovornost. Prilikom raznih sjednica članova Upravnog odbora donesene su brojne odluke i formiran je plan aktivnosti za 2025. godinu koji uvelike uključuje socijalne aktivnosti članova i djelatnika udruge, a time i stvaranje kvalitetnih odnosa i ugodne harmonije. UPITIŽ kao jedna od poznatijih udruga Istarske županije ističe se po svojoj mogućnosti pružanja sigurnosti, pripadnosti i socijalne uključenosti, što je uistinu značajno za osobe s invaliditetom. Udruga svojim radom pozitivno utječe na kvalitetu života društvene zajednice u okviru poticanja društvenih aktivnosti za osobe s invaliditetom, socijalne uključenosti pa tako i zapošljavanja provedbom raznih projekata. UPITIŽ njeguje i razvija suradnju s Gradom Pulom, Istarskom županijom, Nacionalnom zakladom civilnog društva, Ministarstvom rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike Republike Hrvatske i samim time provodi razne projekte. Financiranje Ministarstva i Projekt *Zaželi* imaju dugotrajniju provedbu i financijsku



potporu, što udruzi omogućuje stvaranje potencijalnog radnog okruženja u svojim temeljnim djelatnostima pružanja usluge osobne asistencije i usluge pomoći u kući. Navedene aktivnosti pokazale su se izuzetno uspješnima, a zadovoljstvo korisnika udruge ne izostaje te potencijalno raste, što je zapravo i cilj poslovanja udruge. Udruga je povećala broj osobnih asistenata i gerentodomaćica unutar godinu dana, no isto tako se povećao i broj administrativnog osoblja, što su omogućile potpore Nacionalne zaklade civilnog društva, Grada Pule i Istarske županije. Važno je istaknuti kako je većina projekata prijavljenih u 2025. godini odobrena te je UPITIŽ nastavio suradnju s ključnim institucijama putem projekata i potpora: projekt *UPITIŽ u pokretu* financiran od strane Grada Pule, institucionalna potpora Grada Pule, projekt *Akcija i rekreacija* financiran od strane Istarske županije, te je u međuvremenu prihvaćen nastavak suradnje s Nacionalnom zakladom civilnog društva. Pomoću navedenih financijskih potpora UPITIŽ nastavlja svoj rad u provedbi projekata, pružanju usluga





osobne asistencije i pomoći u kući, te ono najvažnije: nastavlja doprinositi socijalnoj pripadnosti i uključenosti osoba s invaliditetom uključivanjem u razne društvene aktivnosti, organiziranjem druženja, izleta te konferencija gdje se donose razne odluke i planovi glede prava i potreba navedene skupine ljudi.

Udruga paraplegičara i tetraplegičara posebno se istakla u 2025. godini provedbom određenih aktivnosti te planom provedbe sljedećih aktivnosti. Krajem ožujka 2025. godine održan je koordinacijski sastanak s Nacionalnom zakladom civilnog društva u Zadru, gdje su se odvijale razne edukacijske radionice. Program je obuhvatio izazove u provedbi institucionalne podrške, javnu nabavu i doprinos udruga u razvoju lokalnih zajednica te se govorilo o programskim i financijskim izazovima, kao i pravilnoj implementaciji javne nabave. Sudjelovanje na radionici *Zamišljeni grad* donijelo je



brojna znanja u razvoju lokalne zajednice, što značajno doprinosi daljnjem razvoju udruge. UPITIŽ je nastavio s provedbom aktivnosti u Zadru i u svibnju 2025. godine gdje su predsjednik i članovi udruge sudjelovali u utrci *Wings for life Zadar 2025*. Ovakva manifestacija ostavila je iznimno pozitivne dojmove na sudionike, a istovremeno je izazvala veselje i kvalitetno druženje među članovima. Utrka *Wings for life Zadar* aktivnost je koju UPITIŽ provodi godinama putem projekata i potpore Istarske županije i Grada Pule. Pokazala se kao održiva aktivnost u društvenom i emocionalnom kontekstu, tako da se svakako planira ponovna provedba i u sljedećoj suradnji. Planom provedbe aktivnosti u 2025. godini UPITIŽ je predvidio brojna druženja, izlete i konferencije od kojih su se najviše istaknuli: izlet u Buzet povodom manifestacije *Sajam tartufa* krajem studenog, izlet na Brijune krajem rujna, konferencija povodom obilježavanja *Međunarodnog dana osoba s invaliditetom* početkom prosinca, također se planira izlet na Sljeme, no ako se ne realizira ova aktivnost u 2025. godini, svakako će biti predviđena za 2026. godinu. Rad i doprinos UPITIŽ-a vidljivi su kroz kvalitetan rad i pružanje mogućnosti sudjelovanja u aktivnostima svojim zaposlenicima, članovima i njihovim obiteljima, a stvaranje pozitivnih doživljaja nastavit će i u idućim godinama poslovanja.



UPIT Osijek



Tekst: Biljana Majnik

Dan zdravlja u Osijeku 2025. godine



Dana 10. svibnja 2025. u Osijeku je obilježen *Dan zdravlja* na Trgu slobode od 10 do 13 sati.

Grad Osijek organizirao je ovu hvaljevrijednu akciju s ciljem promicanja zdravstvenih navika, prevencije bolesti i jačanja svijesti o važnosti brige za vlastito zdravlje.

Tijekom akcije građanima je omogućeno besplatno mjerenje tlaka, razine šećera u krvi te indeksa tjelesne mase i upoznati su s mogućnošću sudjelovanja u edukativnim radionicama i savjetovanjima. U provedbi akcije sudjeluju Zavod za javno zdravstvo OBŽ, Klinički bolnički centar Osijek, Dom zdravlja OBŽ, Medicinska škola, Odjel prevencije Policijske uprave OBŽ i Zajednica osječkog sporta s brojnim sportskim klubovima, te oko 35 osječkih udruga iz područja zdravstva, socijalne djelatnosti i sporta.

Lijepo vrijeme izmamilo je mnoge građane na dolazak na ovu javnozdravstvenu akciju čiji je cilj bio upoznati ljude sa zdravstvenim radom i ukazati im koliko je važno paziti na svoje zdravlje. Djeca iz brojnih sportskih organizacija i klubova također su se odazvala i pokazala svoje vještine prelazeći poligone, plešući i vježbajući.

Udruga paraplegičara i tetraplegičara OBŽ također je pozvana i odazvala se pozivu na ovu akciju, izložila letke i promotivne materijale te upoznala građane s mogućnostima koje nudi i aktivnostima koje provodi vezano za osobe s invaliditetom, od



osobne asistencije, savjetovanja do provedbe besplatnog prijevoza za osobe s invaliditetom.

Na našem „štanu“ osim građana kojima smo dali informacije o Udrugi pojavio se gradonačelnik Osijeka, kao i Mario Burek, savjetnik u osječkom Područnom uredu pravobranitelja za osobe s invaliditetom s kojim naša Udruga ima odličnu suradnju.



Posjet s Malte

Dana 10. travnja 2025. članovi UPIT-a u prosto-rijama Udruge paraplegičara i tetraplegičara Osječko-baranjske županije bili su domaćini delegaciji stručnjaka iz Agencije Sapport s Malte koji su se u sklopu studijskog posjeta kroz program razmjene *Taiex* željeli upoznati s procesom deinstitucionalizacije i razvojem usluga za neovisni život u zajednici osoba s invaliditetom u Hrvatskoj.

Agencija Sapport je nacionalna agencija Malte koja pruža usluge, podršku i smjernice osobama s invaliditetom, njihovim mrežama podrške i njihovim zajednicama. Agencija je počela s radom 2003. godine, a glavni cilj joj je da osobama s invaliditetom pruži podršku umjesto skrbi kako bi postigli neovisnost, nastavili živjeti u zajednici i primali onu vrstu podrške kakva im je potrebna.

Delegaciju s Malte čine djelatnici Agencije, Ministarstva inkluzije i socijalne skrbi, a pratila ih je gospođa Branka Meić Salie, savjetnica pravobranitelja za osobe s invaliditetom.

Voditeljica osobne asistencije Biljana Majnik i tajnik Udruge Goran Gojković predstavili su rad naše Udruge i usluge koje Udruga pruža, a članovi Udruge i korisnici osobne asistencije Marijo Tovernić i Dobrila Maričić iznijeli su svoja iskustva s osobnim asistentima. Gostima je prenesen pozdrav predsjednika Udruge Danijela Balažića koji je na putu, a u čije ime smo se potrudili predstaviti Udrugu na što bolji način.

Pitanja je bilo mnogo i u ugodnom ozračju vrijeme je brzo prošlo, a delegacija je nastavila svoj put u Vukovar, *Vukovarskim leptirićima*.

Biljana Majnik



Osječani na Wingsu



Kao i svake godine, tako su i ove, 2025., po dvanaesti put Osječani sudjelovali na humanitarnoj utrci *Wings for life*. Ne treba posebno objašnjavati humani cilj ove manifestacije, jer svi mi koji sudjelujemo znamo zašto to radimo. Ali uvijek smo iznova oduševljeni pozitivnom atmosferom i radujemo se susretu s prijateljima i poznanicima, kako iz naše udruge, tako i iz udruga iz Zagreba, Splita, Rijeke, Karlovca, Istre...



Ima članova koji nisu uspjeli doći u Zadar pa su „trčali“ virtualno.

S obzirom na to da će o samoj utrci pisati i članovi ostalih udruga, prilažem slike osječke ekipe uz pozdrav: **Do sljedećeg Wingsa!**

Dobrila Maričić



Naši članovi: Ivana Bilić

Tekst: Dobrila Maričić



Olvani ću pisati pomalo subjektivno, jer ju smatram svojom mentoricom. Kada sam se nakon rehabilitacije vratila u Osijek – pomalo zbunjena, nova i neiskusna – nazvala sam Ivanu. Bila je to odluka koja mi je uvelike olakšala početak. Odmah mi je objasnila mnoge važne stvari – što, kako, kamo – i uputila me da se javim u udrugu UPIT. Od tada smo se znale povremeno nalaziti na kavi, iako ne prečesto jer smo obje bile zaposlene, a Ivana i danas aktivno radi.

Ivana je završila Ekonomski fakultet i zaposlila se u poznatoj osječkoj tvornici čokolade i bombona „Kandit“. Na jednom službenom putovanju doživjela je prometnu nesreću – kao suvozačica zadobila je ozljedu kralježnične moždine. Nakon rehabilitacije nastavila je živjeti i raditi, i danas je izuzetno aktivna, iako koristi invalidska kolica.

O razdoblju rehabilitacije u Varaždinskim toplicama kaže: „Iako mnogi o tim mjesecima govore s ne-lagodnim sjećanjima, meni je to bilo vrijeme kada sam se naspavala kao nikada prije, stekla nova prijateljstva i popila više kava nego ikada u životu“. Upravo tada dogodilo se nešto neočekivano – Ivana je, gotovo slučajno, počela trenirati karate. Sport za koji nikada nije pomislila da bi je mogao zanimati postao je njezin novi izazov i izvor inspiracije. Uz predan rad i upornost, stigli su i rezultati: niz medalja raznih sjajeva, a kruna sportskog puta svakako je osvajanje trećeg mjesta na Svjetskom prvenstvu u parakarateu – uspjeh koji joj je donio

veliko osobno zadovoljstvo i potvrdu snage volje. Ivana – ili kako je ja volim zvati, Ivančica Lijepa – izuzetno je samostalna. Živi sama, a u blizini su joj roditelji i sestra s troje djece. Vrlo je uključena u njihov svakodnevni život: često čuva nećake, čita im priče, igra se i šeće s njima. Djeca razumiju da teta neke stvari radi drugačije – i prilagođavaju se bez problema.

U slobodno vrijeme Ivana uživa u čitanju – ponekad su to kriminalistički romani, ponekad laganije priče, jer, kako kaže, „život traži i to“. Voli se družiti s prijateljima, a s osobnom asistenticom rado peče kiflice. Strastvena je ljubiteljica gastronomskih događanja i rijetko koji lokalni sajam prođe bez nje. Nema fiš-jade ni seoske krčme u Baranji gdje nije kušala fiš paprikaš – ali uvijek traži da bude „manje ljut, treba li tako biti?!“. S posebnom radošću iščekuje Festival tista u Topolju jer, kako kaže: „Obožavam tjesteninu i taj festival mi je jedan od dražih! Preporučam svima – dođite, događanje je za svaku preporuku“. Ivana svoj godišnji odmor najradije provodi u Rovinju – na, kako kaže, „najtoplijem moru“. Taj šarmantni istarski gradić za nju nije samo destinacija, već i mjesto gdje je stekla iskrena prijateljstva. Godišnji se ondje ne prepušta slučaju – planira se unaprijed i u društvu, jer, kako Ivana često zna reći: „Pa ne možeš sjediti sam i piti kavu, a ne dijeliti taj pogled s dragim prijateljima“.

Na kraju, Ivana iskreno priznaje: „Ljuti me moja sporost koja sve više uzima maha – dan mi više nije dovoljan za sve što bih htjela“.



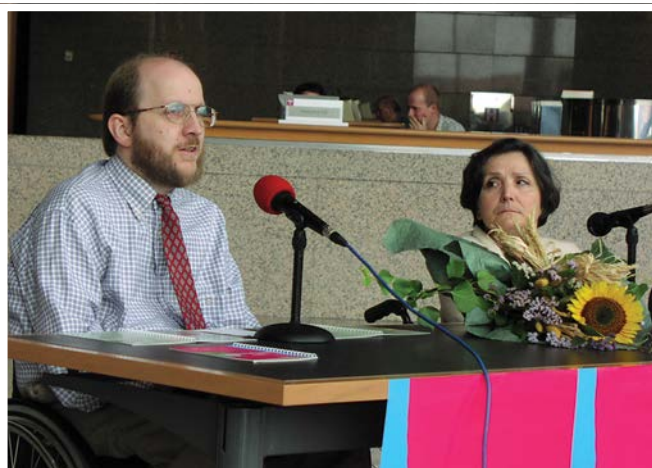
Janko Ehrlich-Zdvořák

Usiječnju ove godine, nakon duge i teške bolesti, zauvijek nas je napustio osnivač i dugogodišnji predsjednik Zajednice spinalno ozlijeđenih Janko Ehrlich-Zdvořák.

Janko je bio dugogodišnji bliski suradnik prve predsjednice HUPT-a Mande Knežević te je zajedno s njom postavio temelje HUPT-a kao krovne udruge paraplegičara i tetraplegičara u Hrvatskoj, Zajednice spinalno ozlijeđenih (SOZ) kao lokalne udruge te Europske federacije spinalno ozlijeđenih (ESCIF). Bio je predan borbi za uvođenje principa neovisnog življenja za osobe s invaliditetom, čvrsto vjerujući da svaka osoba s invaliditetom mora imati pravo na vlastiti izbor i kontrolu nad svojim životom. Janko je cijeli svoj život posvetio pomaganju drugima, nesebično ulažući vrijeme i energiju kako bi poboljšao kvalitetu života osoba s invaliditetom. Njegova predanost ovom cilju proizašla je iz osobnog iskustva – njegov životni put promijenio je nesretan skok na glavu u jezero Jarun 1982. godine, kada je imao samo 17 godina.

Unatoč izazovima, Janko je 1992. godine stekao

magistarsku diplomu iz povijesti umjetnosti i poljskog jezika na Sveučilištu u Zagrebu. Nakon studija postao je predsjednik Zajednice spinalno ozlijeđenih Zagreb, organizacije koja okuplja nekoliko stotina članova. Kao predsjednik, neumorno je radio na prikupljanju sredstava za projekte zajednice, surađivao s državnim i lokalnim vlastima te promovirao ustavna prava na slobodno kretanje,



In memoriam

obrazovanje, rad i sudjelovanje u svim aspektima društvenog života.

Njegovi suradnici i prijatelji pamte ga kao istinskog volontera i aktivista, čovjeka koji je vjerovao u svoju misiju i svakodnevno je ostvarivao.



Janko,

pamtit ćemo te po izvoru brojnih informacija kojima si raspolagao, kao osobu koju bismo nazvali za pomoć kad bismo išli na kviz znanja.

Po tvom omiljenom piću, viskiju bez leda.

Po pizzi margariti sa zapečenim rubom.

Kao osobu koja je voljela skijanje ljeti – („*jer skijanje voliš, a hladnoću mrziš*“).

Po *Dire Straitsima* koje si obožavao slušati, posebno na gramofonskim pločama.

Po tome da si uvijek koristio svaku priliku ispravljati nam gramatiku i pravopis.

Po hokeju o kojem si znao sve.

I po baseballu, o kojem si znao skoro sve.

Po brizi za druge.

Po filozofskim raspravama u koje si ulazio iz čista mira.

Po tuđicama koje si u svakodnevnom govoru namjerno koristio kako bi „zbunio protivnika“.

Pamtit ćemo te po oštrom jeziku, ali i po velikom srcu.

Utjecao si na živote brojnih ljudi – i to ne samo kao borac za prava osoba s invaliditetom, nego prije svega kao čovjek koji je svojim mudrim i britkim opaskama činio svijet drugačijim, koristeći tanke i neutabane puteve.

Poznavao si tisuće ljudi, ali samo su te rijetki uspjeli uistinu upoznati. Imao si kamenu ljušturu oko sebe, ali si nam ponekad dopuštao da se probijemo kroz nju, poput kiše koja prolazi kroz zidove zgrade.

Nadamo se da si sada na mjestu na kojem ćeš ostvariti snove koje na ovom svijetu nisi stigao.

Da ćeš sjediti na trgu maloga talijanskog grada i satima promatrati užurbanost i prolaznike.

Da ćeš se provozati *rollercoasterom* i doživjeti adrenalin zabavnog parka.

I skočiti padobranom, pa poslije svima preporučavati detalje te velike avanture.

Da ćeš krstariti prostranim morima, sjediti na velikoj terasi svoje brodske kabine, i uživati u mirnoći horizonta koju tek tu i tamo naruši krik galeba.

Dragi Janko, nadamo se da si pronašao svoju slobodu.

Počivaj u miru.



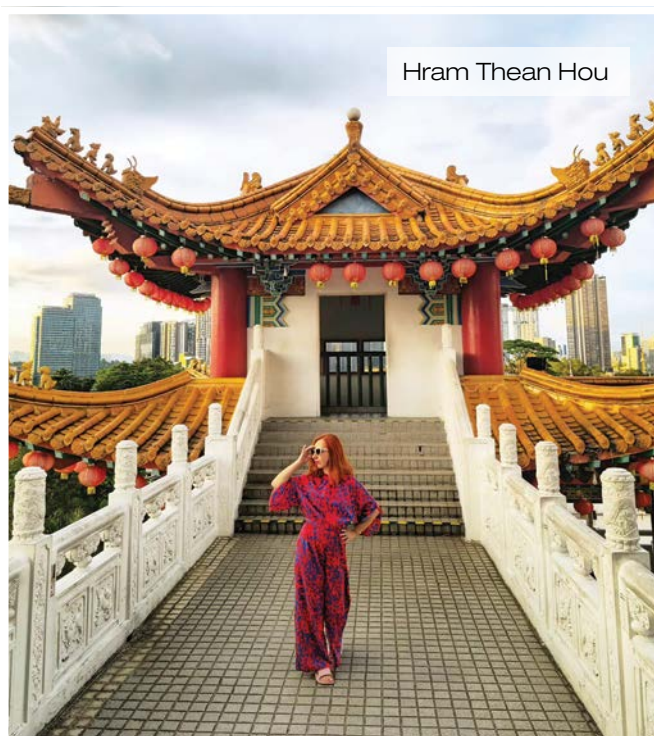
Malezija, Singapur i Kambodža

Tekst i fotografije: Ines Ignjačić

Malezija

Kualu Lumpur, malezijsku metropolu, za ovo sam putovanje izabrala kao početnu destinaciju na koju sam letjela iz Zagreba. Iz Malezije je prilično jednostavno doći do okolnih država lokalnim jeftinim letovima.

S obzirom na visoke temperature, a i na značajan porast turizma, u Kualu Lumpur većina nebodera ima na krovu veliki bazen s pogledom na grad. Tražeći smještaj, to mi je bio prioritet. Među smještajima se istaknula zgrada **Ceylonz**, što zbog bazena, što zbog terase s vrtovima, teretane i drugih sadržaja. Ceylonz je neboder od 39 katova u kojem ima mnogo različitih hotela i apartmana. Naš je bio izuzetno prostran, ugodan i besprijekorno dizajniran. Pogled iz bazena i također iz sobe čiji je cijeli jedan zid ostakljen padao je ravno na Petronas Towers. Ukratko, zgrada ima sama po sebi toliko sadržaja da je moguće odmoriti se i uživati, a da uopće nije potrebno izaći iz nje!





Petronas Twin Towers najviši su dupli tornjevi na svijetu, a neko su vrijeme bili i najviši tornjevi općenito. Povezuje ih most, a okružuje park. U unutrašnjosti su veliki trgovački centar i uredi.

U neposrednoj blizini grada nalazi se **Batu Caves**, pećinski kompleks hinduističkih hramova star čak 400 milijuna godina. Uz pećine je ogromna statua hinduističkog boga Murugana te 272 stepenice, posebno popularne od 2018., kada su obojene kako bi činile vizualno još veću atrakciju. Unutrašnjost pećina je osvijetljena, ispunjena skulpturama i zaista impresivna. Ispred i unutar kompleksa ima puno pitomih i druželjubivih majmunčića koji uzimaju i jednu sve na što naiđu – uključujući hranu koju možda držite u rukama za sebe.

Od hramova mi se svidio i **Thean Hou**, izgrađen u kineskom stilu, sa simbolima *yin i yang* na krovu.

Singapur

Iako je na glasu kao jedan od najskupljih na svijetu, iznenadilo me koliko je Singapur zapravo financijski pristupačniji od mojih očekivanja. Iznenadilo me također koliko je zelen; u toliko moderno izgrađenom gradu, prepunom futurističkih građevina, stabla i biljke su posvuda. Grad je u gotovo svim

segmentima prilagođen osobama koje se kreću iz pomoć kolica.

Singapur ima zanimljiva i neobična pravila ponašanja (i stroge kazne ako ih se ne poštuje), koja mu omogućuju da bude besprijekorno čist, da njime kroče ljudi koji strogo poštuju bonton te da suživot svima bude jednako ugodan.

U Singapur sam doletjela iz Malezije, i to na službeno proglašen najljepši aerodrom na svijetu.

Aerodrom Changi izgleda poput male džungle, a tako i miriše. 99% biljaka u njemu je prirodno. U središtu se nalazi ogroman vodopad, a u sklopu aerodroma također su bazen, *jacuzzi*, vrt leptira, najveći aerodromski tobogan na svijetu te, naravno, svi drugi sadržaji koje aerodromi inače imaju.



Jedno od najatraktivnijih mjesta jest **Supertree Grove** u sklopu parka **Gardens by the Bay**, u kojem se svake večeri dva puta održava *lightshow* u trajanju od petnaestak minuta, koji je za posjetitelje besplatan. Stabla parka svijetle u ritmu klasične glazbe, što čini audiovizualno remek-djelo. Nakon prvog *showa* koji nas je toliko oduševio ostali smo



Marina Bay, Singapur



Angkor Wat

Nadalje, u hotelu su me dočekali gušteri. U Kambodži ih ima izrazito mnogo i to mi ne smeta dok nisu unutar sobe, unutar hotela. Odlučila sam

ga pogledati još jednom, iz drugog ugla. Uz promenu Marina Bay nalazi se **Muzej znanosti i umjetnosti**, u zgradi koja izvana izgleda kao cvijet lotosa. Trenutačni postav čine interaktivne prostorije od kojih me se posebno dojmila ona s instalacijom pod nazivom *Kristalni svemir*, načinjenom od 178 000 LED lampica koje simboliziraju zvijezde u svemiru i nas kao njegov dio.

Jedan je od simbola grada i luksuzni hotel **Marina Bay Sands** iz kojega se pruža divan pogled na cijeli zaljev. Hotel je odredište vrlo imućnih ljudi, no pogled s vrha hotela nije rezerviran samo za milijunaše. Svatko može doći u bar na vrhu i za cijenu jednog pića uživati u najljepšem noćnom pogledu na cijeli Singapur.

Kambodža

Moj prvi kontakt s Kambodžom nije bio onakav kakvim sam ga zamišljala. Odabrala sam grad **Siem Reap**, u srcu zemlje, jer je najbliži svemu što sam željela vidjeti. No, već na izlasku iz aerodroma shvatila sam da su ovdje mještani nametljiviji nego u susjednim zemljama i da u svojoj kulturi imaju neke obrasce ponašanja koji meni osobno znatno manje odgovaraju.



Batu Caves

Bon Om Touk, vodeni festival



odmah promijeniti hotel, no nakon deset minuta shvatila sam *da je ovo Kambodža* i da gušteri žive – u svakom hotelu. Osim u resortima s pet zvjezdica. Pa sam, isfrustrirana i umorna, otišla u takav resort. Ondje mi se malo popravio ukupan dojam. Nikad ranije nisam bila na toliko luksuznom mjestu, i bilo mi je potpuno nevjerovatno da na ovakva mjesta mogu doći „obični ljudi“ – no u Kambožbi je za takav luksuz potrebno izdvojiti vrlo malo novca. Hotelska obiteljska soba ima 60 kvadrata, doček svakog gosta je poput kraljevskog dočeka, na ulazu svi gosti dobivaju poklone dobrodošlice, osoblje je beskrajno profesionalno i srdačno, ima *wellness* i mnogo drugih sadržaja, hrana i piće se pripremaju po najvišim standardima, a higijena i estetika prostora kombiniraju tradicijske vrijednosti i moderni luksuz.

Tih se dana u Siem Reapu održavao **Bon Om Touk**, trodnevni tradicionalni vodeni festival koji simbolizira kraj kišne sezone i obilježava se tako da stotine brodica plovi rijekom, praćene velikim vatrometom i svjetlosnim atrakcijama. Tih dana ljudi iz cijele zemlje dolaze u Siem Reap popratiti manifestaciju. Glavni su simbol Kambodže hramovi, među kojima prednjači **Angkor Wat**, budističko-hinduistički hram koji smatraju osmim svjetskim čudom. Jednodnevna ili višednevna ulaznica uključuje posjet

i drugim hramovima, poput **Ta Prohma**, napuštene budističkog hrama koji je progutala džungla i kojem je korijenje obavilo ruševine, poznatog po snimanju filma *Tomb Raider*.

Velika mi je želja bila nositi **tradicionalni kambodžanski kostim, sampot**. Odjeću se može unajmiti u neposrednoj blizini hrama, u ženskoj, muškoj i dječjoj verziji. Ženski kostim uključuje nakit, suncobran, korzet i remen. Svatko sam bira boje i strukture tkanine, a proces odijevanja traje minimalno pola sata. *Sampot* nije jednostavno odjenuti i nije moguće bez pomoći lokalne osobe, koja savija tkaninu tako da svaki nabor pričvrsti pribadačama po točno određenim pravilima.

Nakon nekoliko dana, Kambodža mi je ipak ostala u sjećanju kao topla i posebna destinacija u kojoj su detalji ono što ću pamtiti. Jugoistočna Azija općenito je kombinacija dobre klime, hrane, cijena, kultura. Istovremeno je destinacija i za lagan i za aktivan odmor. I sasvim sigurno, mjesto na kojemu ima još mnogo toga što želim istražiti.

Supertree Grove





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!

Ratatouille (Ratatuji)

Tekst: Ivan Strugar

Fotografije: Ines Ignjačić

Ratatouille je specijalitet od povrća iz Provanse, a njegov nastanak najviše se veže za Nicu. Može se poslužiti kao toplo predjelo, glavno jelo ili hladno predjelo, jer se može napraviti i dan prije, a ako odstoji postaje još ukusnije. Priprema se uglavnom od patlidžana, tikvice, paprika, rajčica i luka. Znam uzeti raznobojne paprike (crvenu, žutu, zelenu) za ljepši izgled jela. Od začinskog bilja koristim svježi bosiljak, svježi list peršina i majčinu dušicu. Jelo pripremam u okruglom pekaču, ali možete i u četvrtastim pekačima ili vatrostalnim posudama.



Sastojci: (za 4 osobe)

- 1 patlidžan (300 – 400 g)
- 2 manje tikvice (300 – 400 g)
- 2 rajčice (300 – 400 g)
- 3 paprike (crvena, zelena, žuta)
(300 – 400 g)
- 2 glavice luka (150 – 200 g)
- 2 krumpira (300 – 400 g)

- češnjak
- peršin
- bosiljak
- majčina dušica
- pasirana rajčica 700 ml
- 2 čajne žličice soli (5 – 7 g)
- papar
- šećer (čajnu žličicu)





Priprema:

Manju glavicu luka nasjeckajte te kratko popržite na ulju. Kada zažuti dodajte nasjeckani češnjak ili češnjak u granulama. Pustite da se kratko poprži pa zatim ulijte pasatu. Pustite da se lagano krčka, te dolijte 2 dl vode i pustite da prokuha 5 min. Kada je prokuhalo, u umak ubacite nasjeckani bosiljak, peršin, majčinu dušicu i žlicu šećera da malo neutralizira kiselinu. Pustite da prokuha 3 – 4 min i umak je gotov.

Patlidžan, krumpir i luk ogulite. Iz paprika izvadite sjemenke, a tikvice samo operite, ja ih ne gulim. Patlidžan, tikvice, krumpir i rajčice narežite na kolutove debljine 1 cm, papriku na filete, a luk na ploške. Posudu u kojoj ćete peći povrće malo premažite uljem. Krenite slagati povrće naizmjenično jedan kolut patlidžana, rajčice, tikvice, paprike, luka i krumpira i tako sve dok ne popunite posudu povrćem, posolite i popaprite povrće po vašoj želji. Ako želite pikantno jelo, slobodno dodajte čili papričice.



4 osobe



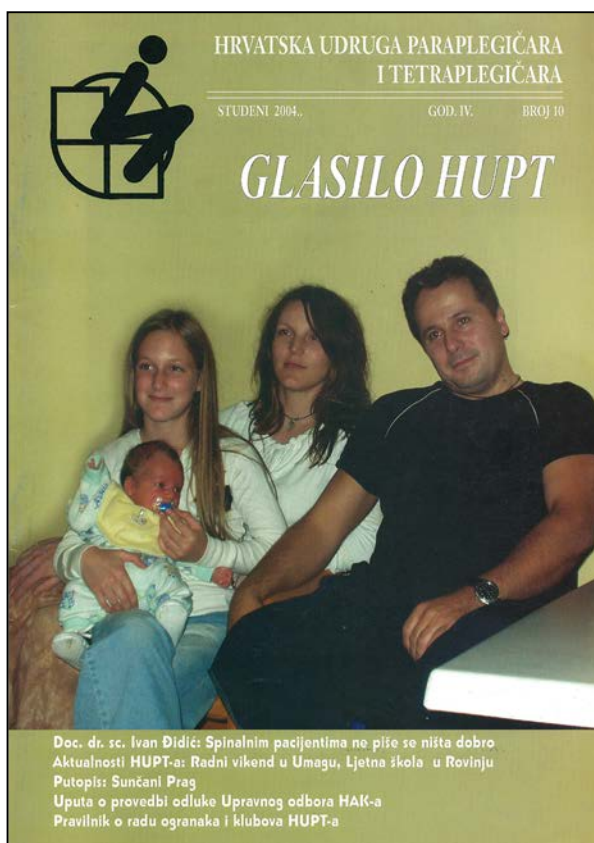
90 min

Na kraju povrće zalijte gotovim umakom koji ste prije pripremili. Pokrijte aluminijskom folijom i pecite 45 min na 200°C. Nakon 45 minuta maknite foliju i pecite još 15 min na 180°C. Ovo jelo možete poslužiti uz rižu, tijesto ili sa svježim kruhom. Može biti prilog mesnim i ribljim jelima.

Dobar tek!



G-HUPT broj 10



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

Blažene oči koje nas prate!



Neobičan pozdrav za rubriku "Riječ urednika". Međutim, kad se osvrnemo oko sebe, kad postanemo svjesni da smo, ne samo zahvaljujući televiziji i dnevnom tisku, pretežno vizualna bića i kad si posvijestimo što sve gledamo, onda doista – blažene oči koje gledaju i vide što vide (možda još blaženije što ne vide što vide). Naravno, ja ne mislim da je naročito blaženstvo čitati baš naš G-HUPT (svjestan sam i blage ironije ili kritike koja mi se može vratiti kao bumerang), ali ovo je godina svojevrsnih očevida kako na domaćem, tako i na međunarodnom planu.

Može li se tu išta promijeniti? Jasno da može. Kako? Uskoro ćemo imati priliku upotrijebiti svoje najubojitije oružje – svoj glas, svoje izborne pravilo! I ne samo to. Loše bismo prošli da čekamo skrštenih ruku izbore-reizbore, sitne pomake u kameleonskom fasiliziranju ili pozicioniranju moćnika i njihovih devijacija. Najdevijantnija je, zapravo, naša inertnost i pokornost, naše tolerantno uvažavanje razmahane prakse da nam se pred nosom događa pomodarstvo, kojeg bi se trebalo stidjeti, a ne ga javno reklamirati. Konkretno: svi smo mi svjesni da nam država nije svima majka i k tome predobro znamo da jednostavno nema dovoljno novca za nabujale socijalne potrebe i nema dovoljno novca za nedvosmislene poruke i Međutim, to ne opravdava državnog vrha. Za poticaje koji dolaze i s najvišeg državnog vrha, običnu hodačicu jednog dječovića traži se donator, umjesto da sustav ima gotova i primjerena rješenja. Ali nema pa nema... pa dobro, idemo dalje – unutarnji resursi su nepresušni, mada vozimo na rezervi. Ide se i korak dalje pa je donatorstvo i sponzorstvo indirektno čak institucionalizirano. Na našu žalost, ne na način da privatnici budu stimulirani porezima i olakšicama za ulaganje u humanitarne djelatnosti i razvoj civilnog sektora kao, primjerice, u Engleskoj, već kod nas razni natječaji za programe i projekte, koji se financiraju budžetskim sredstvima, favoriziraju one programe i projekte koji se financiraju i iz drugih izvora. To je neprijetna poruka i poticaj tzv. slobodnim strijelcima i vještim plivačima da se dokazu u svojoj meštriji pa – što su uspješniji, društveno su cijenjeniji (i u sabornici ih se navodi kao uzor).



2

SADRŽAJ

Riječ urednika	2
Razgovor s doktorom Đidićem	4
Aktualnosti: radni vikend	7
Iz pera sudionika	8



Čestitamo: Vjenčanje Marijane Blažanović i Denisa Marion	10
Statistika: Obrada podataka članova HUPT-a ...	12
Foto reportaža: Iločke jeseni	20
OBAVJEŠTENJE	21
PROPISE	24
PUTOPIS: Sunčani Prag	30
SPORT I REKREACIJA: Petnaesta godišnjica sportskog društva paraplegičara "Zagreb"	35
Mačevanje u invalidskim kolicima	38
XIII. ljetne paraolimpijske igre	41



Optimizam	48
-----------------	----

Nataša Sobočan: Mojih 20 paraolimpijskih dana 44



AKTUALNOST

Radni vikend



HUPT je i ove godine četiri organizirao polako prestat aktivnost. Za nizaciju rad namjera vod članovi na što više inf stručnjaka koji tuve problemima pa

Naravno da uključujemo i stručnjake širg društvenog usmjerenja. Kroz razne radionice sudionici radnog vikenda obogaćuju se korisnim informacijama i spoznajama, a to je ujedno prigoda da se razmjenjuju životna iskustva i praktična pro-gram koji se naziva peer counseling (savjetovanje na temeljima životnog iskustva). Ako ovsene pridamo i neprocjenjivu tjelesnu da svi volimo malo izletničkog izlivanja iz svoje sredine i svakodnevice, onda ne treba naglašavati koliko svaki pojedina može otkriti radosti, također organizirani smo u Topuskom, drugi u Usmagu, u Zagrebu, četvrti u Lovranu i evo, peti u Usmagu. Nadamo se da bi sljedeći radni vikend mogli održati negdje u Dalmaciji ili u Slavoniji – ve- prema tome gdje prevagne interes samog člana, a ni financijske pogodnosti nisu zanemarive. Cijena cjelokupnih organizacijskih poslova i troškovi smještaja limitirani su skromnim sredstvima HUPT-a. Međutim, kada sve obje- završi i kada se ovrnemo na dosadašnje rezultate, postajemo sve uvjereniji da radni vikend svojim gledati kroz materijalnu prizmu. Napokon, svojim masovnijim izlaskom i nazočnošću samih sredinama, medijakom popraćenošću koje sačinjavaju radni vikenda te svojim porukama koje šaljem u svoje šire društveno okruženje postajemo veću senzibiliziranost javnosti za potrebe para i tetraplegije.

Radni vikend u Usmagu održan je od 8. do 10. listopada 2004. godine u Hotelu "Sol Aurora".

Iz pera sudionika

Boravak članova HUPT-a u Usmagu (Katoro) od 8. do 10. listop- je zaista lijepom ugodaju. Opet smo se mogli podsjetiti na problem- oštećenje, osvježiti stara znanja – jer opreza nikad dosta! – i sazu- ide dalje. I dok su mladi bili na izvoru, ni mi stariji nismo ois- znanjima iz zdrave prehrane, aromaterapije i drugim sa- držajima.

Sam smještaj u suvremeno uređenom Hotelu "Sol Aurora" bio je na visokoj razini. Uosta- lom, standardi hotela s pet zvjezdica nadilaze mogućnosti većine nas sudionika radnog vikenda, tako da smo dodatno uživali u ponadi i ambijentu – od razumljive i bogate tipze pa sve do vizualnog spektra inter- jera koji se nadopunjavaju s ugodnim bojama zelenila izvana i s ostrim mirisima raskošne i bujne vegetacije.



8

Studentski pristup

Sol Aurora



Nakon ugodnog iznenađenja ukupnim izgledom hotela i okoline, ostali smo zatečeni komforom i kremlu na večera. Iako smo bili prilično iscrpljeni, uspjeli smo negdje naći energiju za odletati se i po nekoliko puta do bogatog švedskog stola uz što nam je bilo poslužno prigodno pjenjavo vino. No, o aktivnostima koje su slijedile tokom vikenda.

Pogledom na raspored bili smo zadovoljeni no kako već to biva u životu, predavanja se odžila, satnica se napula i nastala ponajbolja koju su brojni članovi iskoristili za letnja ili članova koji su poboljšavali projekat te time pridonijeli atmosferi na samim radionicama. svoji pozivnici, mirali smo zamjetiti te određenoj pristanosti jednog predavača spominjati jer se držimo one stare linoske- I kola rekama je dobra rekama. Nažalost, bojimo se za No, da ne završimo u tako mračnom tonu, završit ćemo s vedrijim temama koje su isto tako teple i oduševile. Ove godine je uvedeno plaćanje kotizacije što se, po našim saznanjima, pokazalo oduševilo; uposlali smo moge i istim i/ili sličnim problemima i potrebama, zajedno se družiti i uživati; razgledali ljepote Istre i naučili kako se bolje nositi s našim invaliditetom. Ocjena: -4



9

PUTOPIS

Sunčani zlatni Prag



Ostavljajući čudljivo zagrebačko vrijeme iza sebe, vos pomalo su nas mučila neka pitanja koje si i obično neko kad kreće u nepoznatu. Hoće li hoteli koje smo rezervirali? Kako će se nas vrijeme priti na sjeveru, kad je već ono čemo šlimung naći i kako će to sve skupiti ispasti? Na kr- onda uvijek velika i pozitivna.

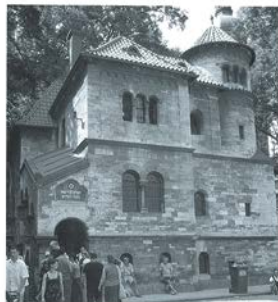
No, vožnja nas je smirivala, jer je autocesta izmno- tunelima i nadvožnjacima, a i prva postaja se pokazala spartanski uređen, no nov, potpuno pristupačan hotel je čist i uredan. Lijepo je bilo prošetati se po centru p odmore, zavorenim dućanima i uređima.

Napokon Češka

Idući dan nas je čekala vožnja prema Pragu. Cesta vijuga prema i cilju putovanja – Pragu. Cesta vijuga prema i granici pružajući lijepe vizure kuma, vinograda i polja. Formalnosti na granici, preko koje smo umalo prošli, gotovo da i nije bilo, pa smo se nastavili u nastavku vožnje mogli posvetiti uživanju i nezadrživoj Sumavi koju smo ostavljati iznenađujuće dobrim češkim cestama. Toliko predrasudama...



30



Staromestská sinagoga

carski grad. Gotika, renesansa i barok su prisutni s nekim od najboljih djela, sjetimo se samo katedrale Sv. Vite, Loreta, Staronove sinagoge ili već spomenutih Staromestškých náměstí, Karlovog mosta...

I Prag za tijelo...

Jasno je da se naš posjet nije mogao ograničiti samo na raz- gledavanje grada. Trebalo je poći i u koju pivnicu vidjeti što se može dobiti za jesti. Mudro smo izbjegli one najrazviklanije, u kojima treba unaprijed rezervirati stol i dobro se izlakariti na ulazu kako biste se prošili – recimo U Pletě ili još od Švejka poznatom U Kalicha. Mi smo izabrali Novoměstský pivovar, malo izvan najveće gužve. Ispalo je da i tamo treba imati rezervaciju, no našli su nam mjesto bez problema. Zato smo slušali povijest Praga na ruskom koja je agilna vodičica tumačila povećoj skupini u sali gdje smo se mi našli. Ah, ti turisti.



32

Jeli u pr- centru, uo- je kuhinji- velike. N- naručiti, mogu d- s marel- toga ne- jako ri- Pri- Češk- svij- se m- oni- Bu- ku- w-

odlazak d- posjetili- korišteni- kojem m- nastavi- Morav- turistič-

divnim vizurama istočne Češke i južne Moravoske. Cijelo vrijeme oko nas se bogata polja koja se smjenjuju sa šumama dok se približavamo granici. Upada nam u oči koliko je popularan turizam na biciklima – grupe mladih ali i zemljom.

Beč je bio naša posljednja veća stanica na koju se ne može mjeriti ne samo s praskim, već ni s lincenskim smještajem. Tu se pristupačnost ostvaruje samo uz asistenciju druge, pa i treće osobe.

Imaće, razgledavajući grad u kojem vam bez opasak u krilo, ne mogu ne pomisliti na Stulčevu Svoć F. Možda je dojam koje riječi ostavljaju pragnut, ali mi je u pjesma itekako pala na pamet. Fasade su održavane i čiste, ali je grad prija- ljudi su prilično neljubazni, a od cijena se lako zakolutaju oči. Zato je ipak najbolje jesti u – recimo – tajvanskom restoranu, jer se na takvim mjestima može pristojno jesti za razumnu cijenu.

Povratak je obično antiklimaks – pa ni ovaj Semmering dočela kiša, zvali smo kako smo kod kakvog kipeu na Karlovom mostu. S'asnuu

Što kupiti?

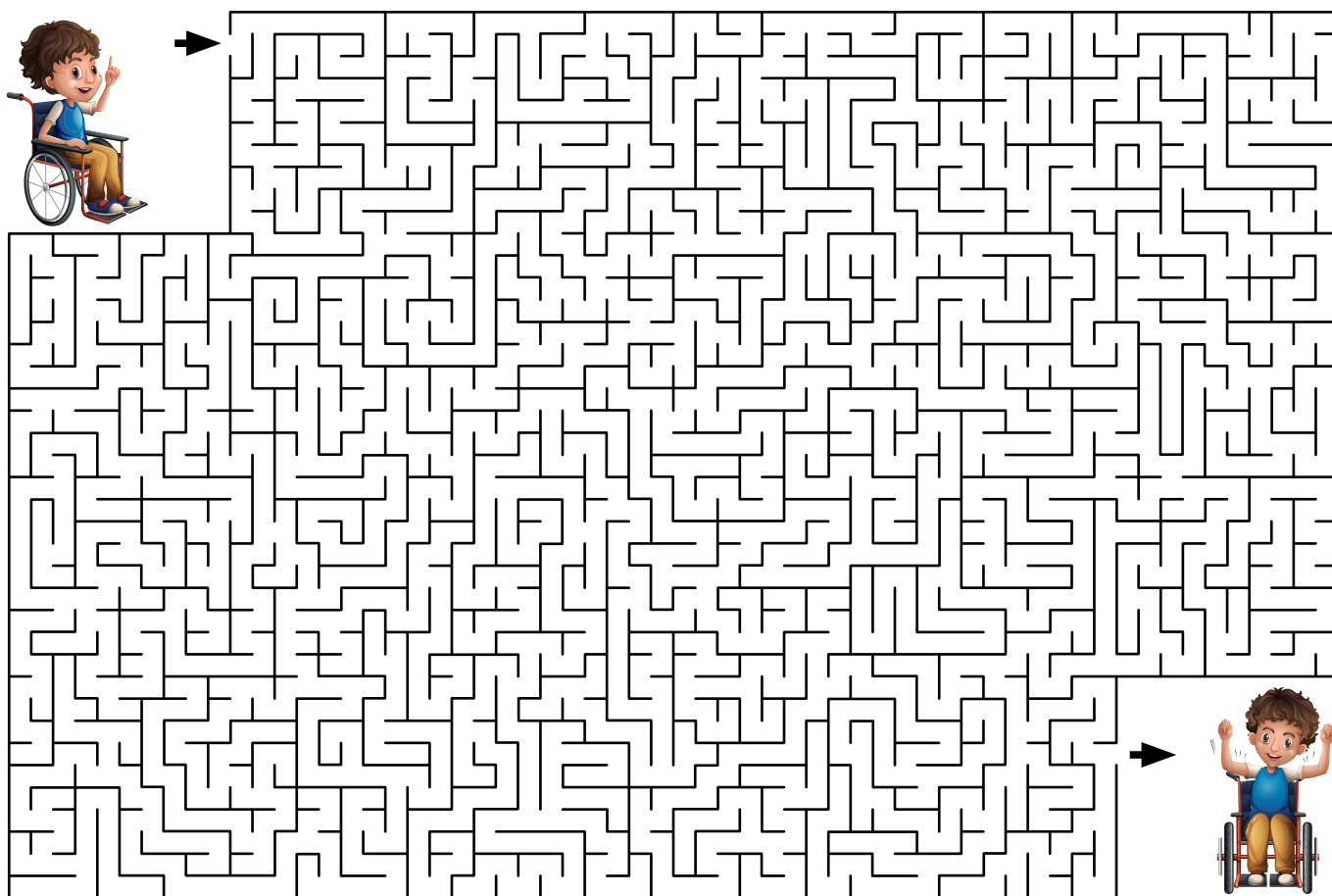
Nije teško izabrati. Češka je zemlja kristala i stakla, a samo je pitanje koliko toga kupiti i kako to prevesti doma. Preporučljivo je kupovati u tvorničkim dućanima, jer je tamo cijena dosta povoljnija.

Ako lako komlji predmeti ne dolaze u obzir, mogu se kupiti krasne drvene igračke, proizvodi reprezentacije. To je češki sport broj jedan. Poslednu u gradu na lica mjesta koju predmete koje se potom može kupiti za razumnu cijenu. Na koncu, i nadalje poznata Becherovka može biti zgodan suvenir, pa i ako ne volite njen specifičan okus.



33

Labirint



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

Sudoku

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

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

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. Na našoj mrežnoj stranici <https://hupt.hr/pristupnica/> možete naći informacije i kontakte lokalnih udruga, a na karti pogledajte koja udruga pokriva vašu županiju.



SLOBODA KRETANJA BEZ GRANICA

 BAUERFEIND®



BAUERFEIND.HR