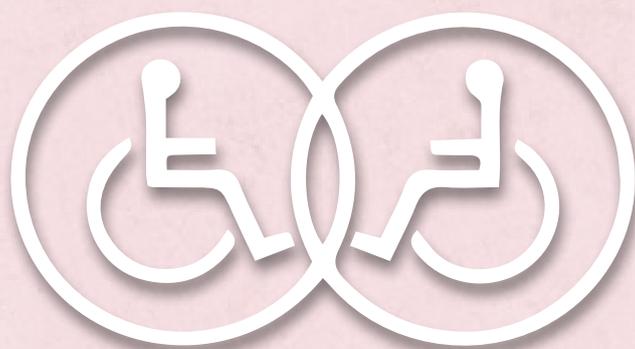


GODINA IX - BROJ 9
Prosinac 2021. godine, Zadar

GLASNIK UTTI ZADAR



SADRŽAJ:

- Riječ urednika
- Plan i program Udruga za 2022. godinu
- Kroz Zadar
- Međunarodni dan osoba s invaliditetom 2020. godine
- Izložba fotografija štíćenika Srednjoškolskog đakškog doma Zadar
- Izborna Skupština 2021. godine
- Nacionalni dan oboljelih od cerebralne i dječje paralize
- Svjetski dan oboljelih od cerebralne i dječje paralize
- Dani otvorenih vrata udruga
- Međunarodni dan svjesnosti o Duchenne mišićnoj distrofiji
- Prednosti neinvazivne mehaničke ventilacije (NIV)
- Europski tjedan mobilnosti 2021. godine
- Svijeće za Vukovar i Škabrnju
- I dlan treba drugi dlan da se čuje
- Prvi Para taekwondo open Zadar
- Izlet članova UTI-Zadar
- Sport i rekreacija za OSI
- Stvaralaštvo Marije Ilić
- Zabavni kutak

Izdavač:

Udruga tjelesnih invalida Zadarske županije Zadar
Ulica obitelji Stratico 1
23 000 Zadar

Glavni urednik:

Filip Jadrijević

Redakcija-uredništvo:

Željko Županović, Stanko Panić, Marija Ilić, Majda Vukoša, Nikolina Pekić

Broj primjeraka: 450

Tisak i grafička priprema:

 FG GRAFIKA

RIJEČ UREDNIKA

Poštovani čitatelji zadovoljstvo nam je predstaviti još jedan broj Glasnika sada već devetu godinu za redom. Kao i dosadašnjih godina tako i ove, financijsku podršku izdavanju našeg malog, ali nama dragog i važnog Glasnika, pružio je županijski Upravni odjel za zdravstvo, socijalnu skrb, udruga i mlade.

Završila je još jedna godina, koronavirus je još uvijek među nama i ometa naše životne i poslovne tokove, ali polako gradimo suživot s njim. Na stranicama ovog Glasnika pružit ćemo Vam uvid u neka od događanja koje je Udruga organizirala ili pak sudjelovala u njima. Nažalost, neka događanja su odgođena ili otkazana radi sigurnosnih mjera zbog spomenute prijetnje koronavirusom. Trudimo se svake godine unijeti dašak novog u naš rad pa tako i Glasnik stoga se nadamo da će ovaj naš tekstualni i slikovni prikaz zadovoljiti Vaše potrebe za novim informacijama i zanimljivostima u svijetu osoba s invaliditetom. Ako se osjećate izoliranima zbog svog invaliditeta, trebate pomoć ili želite podijeliti svoju priču s nama, slobodno nam se javite. Tu smo da pomognemo koliko je u našoj moći.

Budući da smo na samom odlasku godine, koristimo ovu priliku da Vam poželimo sretan Božić te da Vam godina na dolasku prođe u ozračju radosti, zdravlja i blagostanja.

S poštovanjem,
Filip Jadrijević



PRIJEDLOG PLANA I PROGRAMA DJELOVANJA UTI ZADAR ZA 2022. godinu

Temelj za donošenje Plana i programa djelovanja UTI Zadar u 2021. godini je prihvaćeni četverogodišnji Plan i program djelovanja UTI Zadar (2021. -2025.godina).

Ovaj Plan i program nadopunjen je konkretnim prijedlozima za slijedećih 12 mjeseci. Aktivnosti i događanja navedena u ovom prijedlogu podložni su izmjenama ovisno o razvoju situacije s COVID-19:

- u suradnji sa tijelima Grada Zadra članovima osigurati dodatni dio prostora Udruge,
- organizirati u mjesecu svibnju/lipnju jednodnevni izlet radi osnaživanja članstva i iskazanim prihvatljivim željama članova,
- dostojanstveno obilježiti Nacionalne dane CDIP i SDD, kao i 18. studenog Dan sjećanja na žrtve Domovinskog rata i Dan sjećanja na žrtvu Vukovara i Škabrnje, 3. Prosinca- Međunarodni dan osoba s invaliditetom okupljanjem članova Udruge i raznim prigodnim aktivnostima i manifestacijama, i ostalih državnih, nacionalnih i međunarodnih manifestacija koje se obilježavaju.
- poticati druženje i izmjenu iskustava članova sastajanjem u Udruzi,
- povećati informiranost članova putem Internet i Facebook stranice, obavijesti i Glasnika
- poticati članove na bavljenje sportom i organizirati sportska druženja,
- organizirati razne radionice u prostoru/ima UTI Zadar, ovisno o afinitetima članova i sponzora,
- radom Aktiva žena osnažiti i poboljšati status žena s invaliditetom, osnažiti rad žena s invaliditetom organiziranjem raznih aktivnosti,
- posjetiti najpotrebitije članove UTI Zadar (100%-tno tjelesno oštećenje),
- organizirati što veći broj volontera za pomoć članovima UTI Zadar,
- biti u kontaktu sa članovima u ostalim gradovima naše Županije kao što su Pag, Gračac, Obrovac, Benkovac, Biograd n/m i otvoriti podružnice u istima,

- raditi na prijedlogu mogućnosti uspostavljanja prijevoza za članove u gradovima i općinama županije (cca 150 članova) na primjeru organiziranog prijevoza za OSI u gradu Zadru
- nastaviti sa izdavanjem Glasnika Udruge
- surađivati i razmjenjivati iskustva s ostalim udrugama osoba s invaliditetom i ostalim udrugama civilnog društva u Zadru tj.u cijeloj RH,
- pomoći u održavanju plaže za osobe s invaliditetom na Vitrenjaku i organizirati susrete i druženja članova na istoj,
- napraviti reviziju parkirnih mjesta za OSI i „znaka pristupačnosti“ u suradnji i akciji s MUP-om, posebno nakon uvođenja novog Europskog znaka, te parkirna mjesta u Gradu (86) označiti kao tranzitna (max. dozvoljeno parkiranje 8 sati za vrijeme ljetne sezone),
- Izrada računalnog programa sukladno administrativnim potrebama Udruge

Potrebna sredstva za rad UTI Zadar zatražiti od grada Zadra i Županije koji su i do sada osiguravali većinu prihoda za nesmetani rad Udruge. Omogućiti administratoru/ici puno radno vrijeme. Iznaći i nove izvore financiranja sve u skladu sa čl. 58. Statuta UTI Zadar. U cilju navedenog Udruga će se javljati na natječaje koje raspišu tijela lokalne i regionalne uprave/samouprave, resorna Ministarstva, Savezi, trgovačka društva i druge ustanove vezano za pomoć i uključivanje osoba s invaliditetom u sve „pore“ društva Grada i Županije.

PRIJEDLOG PREDSJEDNIŠTVA
UDRUGE TJELESNIH INVALIDA
ZADARSKE ŽUPANIJE

KROZ ZADAR

PRIMJER DOBRE PRAKSE



OBILJEŽAVANJE MEĐUNARODNOG DANA OSOBA S INVALIDITETOM

3. PROSINCA 2020. GODINE

Glavna skupština Ujedinjenih naroda, u listopadu 1992. godine na zajedničkoj sjednici održanoj radi obilježavanja Desetljeća osoba s invaliditetom (1983. – 1992.), usvojila je rezoluciju kojom se **3. prosinac**

proglašava Međunarodni dan osoba s invaliditetom.

Nakon donošenja predmetne rezolucije, UN-ova Komisija za ljudska prava u svojoj rezoluciji od 5. ožujka 1993. godine pozvala je zemlje članice da ističu obilježavanje 3. prosinca:

“s ciljem postizanja punog i jednakog uživanja ljudskih prava i sudjelovanja osoba s invaliditetom u društvu”.

Prema podacima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo u Hrvatskoj živi 511.281,00 osoba sa nekom vrstom invaliditeta, od toga njih 14.285,00 živi na području Zadarske županije i svi oni zaslužuju kvalitetan i ravnopravan suživot s ostatkom stanovništva. Od 1993. godine pa do danas napravljeni su pomaci u tom smjeru, ljudi su osvješteniji vezano za probleme osoba s invaliditetom, ali uvijek može i treba biti bolje što će Udruga tjelesnih invalida Zadarske županije Zadar, kao jedni od predstavnika osoba s invaliditetom

nastojati i činiti, a vas dragi sugrađani pozivamo da činite isto. Svaka i mala pomoć osobi s invaliditetom čini korak više ka kvalitetnijem suživotu.

Udruga tjelesnih invalida Zadarske županije Zadar obilježava Međunarodni dan osoba s invaliditetom već punih 26. godina, a zadnjih jedanaest godina naša Udruga obilježava 3. prosinca okupljanjem i druženjem s članovima i dragim gostima na dostojanstven način u prostorima Arsenala.

Godine 2020. zbog nepovoljne epidemiološke situacije izazvane koronavirusom, nismo bili u mogućnosti organizirati svečano obilježavanje tog za nas važnog datuma, stoga smo kroz sudjelovanja na Radio Zadar, putem članaka u Zadarskom listu i na Internet Portalima ukazivali na poteškoće s kojima se osobe s invaliditetom susreću s ciljem osvještavanja javnosti i obilježavanja Međunarodnog dana osoba s invaliditetom.



IZLOŽBA FOTOGRAFIJA FOTO-VIDEO SEKCIJE SREDNJOŠKOLSKOG ĐAČKOG DOMA ZADAR



Prijateljstvo i suradnja između Udruge tjelesnih invalida Zadarske županije Zadar i Srednjoškolskog đačkog doma Zadar se nastavlja i dalje. Fotografije učenika koji su dio foto-video sekcije Doma, već duži niz godina uveličavaju naša svečana obilježavanja Međunarodnog dana osoba s invaliditetom.

S obzirom na nepovoljnu epidemiološku situaciju u 2020. godini Udruga nije bila u mogućnosti organizirati spomenuto svečano obilježavanje pa je tako izostala i izložba fotografija. Kako bi te lijepe

fotografije ipak bile izložene javnosti održana je izložba istih u prostorijama Udruge u razdoblju od 22. ožujka 2021. do 19. travnja 2021. godine. U fotografijama su imali priliku uživati članovi i posjetitelji Udruge.

Foto-video sekcija Doma uspješno djeluje 7 godina pod vodstvom profesora Damira Tomića, a njeni članovi već nekoliko godina izlažu svoje radove u sklopu izložbi i natjecanja na regionalnim i državnim Domijadama gdje su uvijek pri samom vrhu kada je riječ o nagrađivanju najboljih radova.



ODRŽANA IZBORNA SKUPŠTINA UDRUGE TJELESNIH INVALIDA ZADARSKE ŽUPANIJE ZADAR



predsjednika Udruge izabralo gospodina Željka Županovića te gospodina Filipa Jadrijeva za dopredsjednika. Kao članovi predsjedništva izabrani su: Branko Nešović, Luka Sršen, Pero Žilić, Marija Ilić, Emira Alidžanović, Alenka Latinčić, te Majda Vukoša. Za članove Nazornog odbora izabarani su: Ivan Anušić, Vjekoslav Valčić i Sveto Popović. Zamjenici u Nazornom odboru su: Hata Radevska, Anita Rudić i Ilija Margarín. Zastupnici u Savezima udruge su: Željko Županović u HSUTI-u, Pero Žilić u HSUCDP, te Filip Jadrijev u SDDH-u. Uz gore navedene promjene u vodstvu Udruge, izglasane na Skupštini,

Zbog nepovoljnih epidemioloških uvjeta uzrokovanih COVID-om 19 Udruga tjelesnih invalida Zadarske županije Zadar je bila primorana odstupiti od svoje tradicije održavanja Skupštine u travnju. Ove godine Skupština se održala 15. srpnja 2021. godine u 11:00 sati u VIP salonu u sklopu športskog centra Višnjik. Članovi Udruge su se sastali u nešto manjem broju (36 članova) ali ipak dostatnom da Izborna skupština bude valjana. Prisutno članstvo je za

došlo je i do promjene osobe na funkciji tajnika/ice Predsjedništva. Novoizabrano Predsjedništvo Udruge je na svojoj prvoj sjednici održanoj 09.rujna 2021. godine izabralo gospođu Nikolinu Pekić za tajnicu Predsjedništva.



Na Skupštini je također izglasano da se gospodin Stanko Panić proglasi počasnim članom Predsjedništva te da mu se dodjeli zahvalnica za životno djelo s obzirom na dugogodišnji rad u Udruzi i zalaganje za boljitak druge.

Osim izbora novog vodstva na Skupštini se raspravljalo i o odrađenim aktivnostima kroz proteklo razdoblje te o problemima s kojima se Udruga susreće. Predočeni su financijska i opisna izvješća. Članovi su imali mogućnost iznijeti svoja mišljenja, komentare kao i probleme, a bilo je i govora o planovima i ciljevima Udruge u nadolazećem razdoblju.



OBILJEŽAVANJE NACIONALNOG DANA OSOBA S CEREBRALNOM PARALIZOM

Dana **05. svibnja** obilježen je Nacionalni dan osoba s cerebralnom paralizom. Budući da još uvijek živimo u sjeni epidemije uzrokovane COVID-om 19, te s ciljem zaštite naših članova te ostalih potencijalnih sudionika, odustali smo od organizacije radionica, prezentacija i sličnih okupljanja koja smo prijašnjih godina organizirali u prostoru Udruge ili prostorima naših bliskih suradnika. Umjesto toga putem medija smo podsjetili javnost na ove hrabre ljude koji se svakodnevno bore s preprekama koje pred njih postavlja cerebralna paraliza i ujedno im čestitali njihov dan.



Kada jer riječ o cerebralnoj i dječjoj paralizi, valja uvijek naglasiti dvije stvari. Prvo cerebralna paraliza je specifična po tome što je svako oboljenje različito i nitko nema identične simptome. Drugo je činjenica da je u Hrvatskoj od 1958. godine obavezno cijepljenje novorođenčadi protiv dječje paralize pa je tako u našoj državi zbog dobre procijepljenosti skoro iskorijenjena dječja paraliza, tj. nema novih slučajeva od 1988. godine.

Također, povodom obilježavanja ovog dana Hrvatski savez cerebralne i dječje paralize organizirao je okrugli stol pod nazivom Obrazovanje djece i mladih s cerebralnom paralizom u Republici Hrvatskoj. Spomenuto okupljanje odvijalo se putem Zoom platforme. Razgovaralo se o obrazovanju nekada i sada, uspoređivalo školovanje s asistentom u nastavi i bez njega gdje je zaključeno da su asistenti u nastavi od velike pomoći pri obrazovanju djece i mladih s cerebralnom paralizom.



Raspravljalo se i o perspektivi djece rane i predškolske dobi s motoričkim teškoćama uzrokovanim cerebralnom paralizom. Također se govorilo o inkluzivnom obrazovanju i integraciji djece s cerebralnom paralizom u osnovne i srednje škole, te fakultete. Iznesena su i osobna iskustva osoba s cerebralnom paralizom u procesu obrazovanja i zapošljavanja. Naime, većina djece s cerebralnom paralizom raste normalno i pohađa normalnu školu kako osnovnu tako i srednju školu te fakultet, ukoliko nemaju težih intelektualnih i psihičkih manjkavosti. Vrlo je bitno gledati na

osobu s cerebralnom paralizom kao na osobu kojoj se dogodilo da ima cerebralnu paralizom, a ne kao cerebralno paraliziranu osobu, naročito kada se radi o djetetu. Dijete je potrebno uključiti u vrtić, a kasnije i u školu i pomoći mu da se razvija u skladu sa svojima mogućnostima. Svi smo mi prije svega ljudi i cjelovite osobe bilo da imamo invaliditet ili ne i imamo pravo živjeti punim plućima.

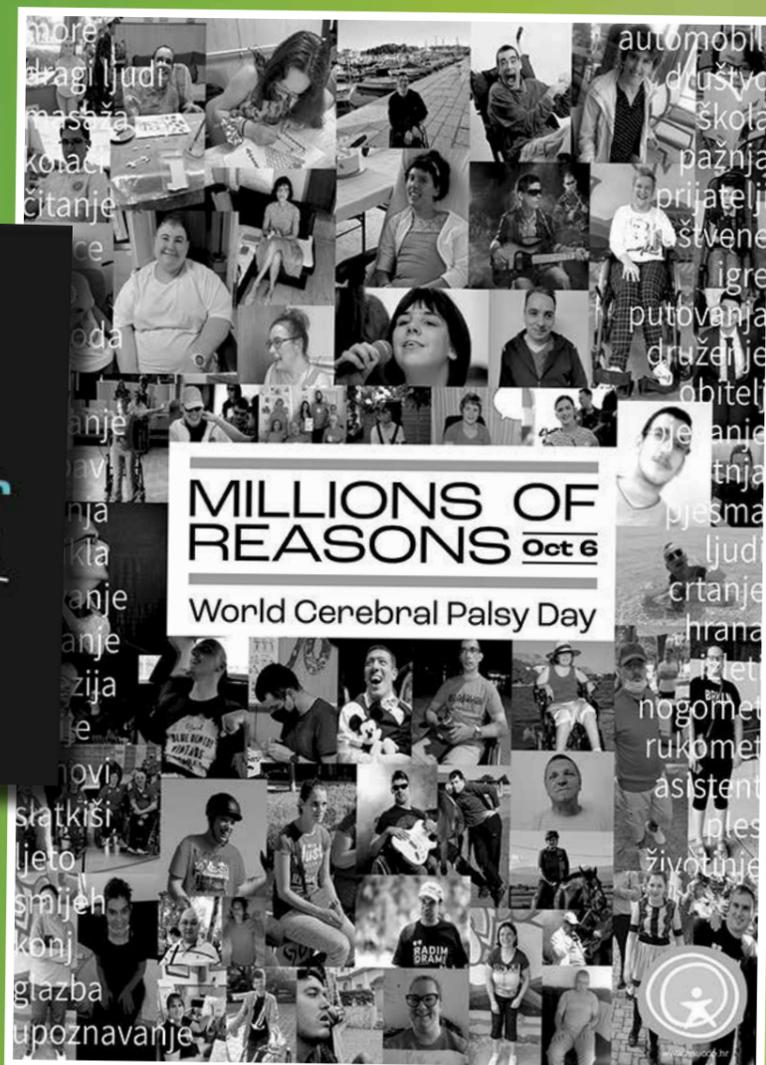


OBILJEŽAVANJE SVJETSKOG DANA OBOLJELIH OD CEREBRALNE PARALIZE 06. LISTOPADA 2021. godine

Svjetski dan osoba oboljelih od cerebralne paralize tradicionalno se obilježava 06. listopada. Tu globalnu kampanju podržava više od 75 organizacija širom svijeta. U današnje vrijeme 17 milijuna ljudi diljem svijeta živi s cerebralnom paralizom. Kao i svake godine tako i ove, obilježavanje Svjetskog dana osoba oboljelih od cerebralne paralize za cilj ima rušenje mitova i stereotipova o cerebralnoj paralizi. Problemi osoba s cerebralnom paralizom, njihovih obitelji

kao i osoba koje o njima skrbe još uvijek nisu u dovoljnoj mjeri prepoznati stoga je potrebno osigurati uvjete za izjednačavanje mogućnosti i unapređenje kvalitete života ove izrazito ranjive populacije. Povodom obilježavanja ovog dana Hrvatski savez udruga cerebralne i dječje paralize organizirao je okrugli stol pod nazivom „Kako biti samostalan/na“.

Naš voditelj sekcije cerebralne i dječje paralize, gospodin Pero Žilić je tom prigodom sudjelovao u spomenutom on-line stolu. Moderator je bio gospodin Neven Jurina Tomić, mag. nov. i paed., a predavač gospodin Darko Kobetić, prof. reh. Govorilo se o emocionalnom stanju pojedinca, vlastitoj odgovornosti za vlastita emocionalna stanja kao i o izgradnji vlastite strukture ličnosti zasnovanoj na vlastitim postupcima prema samome sebi. Dio predavanja i razgovara je bila i osobna vrijednost svakog pojedinca bez obzira na vrstu i stupanj invaliditeta. Prisutni su mogli aktivno sudjelovati u predavanju putem opcije chat/čavrljanje te kroz rješavanje zanimljivog on line upitnika. Predavanje je bilo korisno i zanimljivo za osobni razvoj osoba s invaliditetom bez obzira na oblik i stupanj invaliditeta.



Show us your reason

MILLIONS OF REASONS Oct 6 World Cerebral Palsy Day

DANI OTVORENIH VRATA UDRUGA



Manifestacija Dani otvorenih vrata udruga koju organizira Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske godišnji je događaj koji se održava u cijeloj Hrvatskoj s ciljem informiranja javnosti o radu udruga u lokalnoj i široj zajednici. To je prilika da građani sudjeluju u brojnim kreativnim radionicama, predavanjima, predstavama, akcijama, te se upoznaju s različitim društveno korisnim projektima i programima, ali i mogućnostima volontiranja u udrugama.

lokalna briga i osviještenost o problemima osoba s invaliditetom svake godine sve bolja. Također je naveo da Udruga planira raditi na socijalizaciji i rekreaciji OSI kroz druženja na izletima, edukativnim, kreativnim te sportskim radionicama i susretima kao i kroz projekte koje planira realizirati ovisno o epidemiološkoj situaciji.

Udruga tjelesnih invalida Zadarske županije otvorila je svoja vrata građanima i medijima i predstavila svoj rad pod motom „Krizu je prilika za novi početak“. Vrata Udruge bila su otvorena za sve zainteresirane 10. lipnja 2021. od 10:00h do 12:00 sati. U susretu s predstavnicima lokalnih medija, točnije predstavnicima Diadora TV, 057 info.hr, eZadar.hr i Zadarskog lista, Predsjednik Udruge, gospodin Željko Županović, se zahvalio na njihovoj podršci Udruzi te istaknuo tekuće probleme OSI vezano za pristupačnost sakralnim objektima, muzejima, ugostiteljskim objektima i sl. Dotaknuo se i uređenja plaže za OSI na Vitrenjaku, ali je i istaknuo da je



OBILJEŽEN SVJETSKI DAN SVJESNOSTI O DUSCHENNE MIŠIĆNOJ DISTROFIJI

07. RUJNA 2021. GODINE

Tema ovogodišnjeg Svjetskog dana svjesnosti o DMD-u je „Život odraslih i Duchenne“ stoga je u duhu te teme organiziran Okrugli stol „Svjetlo za Duchenne“ u organizaciji Saveza društva distrofičara Hrvatske. Na spomenutom događanju na temu „Duchenne mišićna distrofija – bolest s novim horizontom“ govorila je prof. dr. sc. Ervina Bilić, prim. dr. med., specijalist neurolog, uži specijalist za područje neuromuskularnih bolesti i predstojnica Klinike za neurologiju Kliničkog bolničkog centra Zagreb i Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, v.d.voditeljica Odjela za neuromuskularne



bolesti i kliničku elektromioneurografiju Klinike za neurologiju KBC Zagreb i voditelj Referentnog centra Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske za neuromuskularne bolesti i kliničku

elektromioneurografiju.

Nadalje, o Doprinosu Ministarstva zdravstva unapređenju kvalitete življenja osoba s mišićnom distrofijom u Republici Hrvatskoj govorio je prim. Željko Plazonić, dr. med., državni tajnik u Ministarstvu zdravstva i izaslanik Vlade Republike Hrvatske.

Isto tako, gospođa Marija Borovec, voditeljica Službe za zaštitu osoba s invaliditetom i skrbništvo u Ministarstvu rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike, je govorila o Doprinosu Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike unapređenju kvalitete življenja osoba s mišićnom distrofijom u Republici Hrvatskoj.

Prikazanje i promotivni video **#SPREADTHEWORD** kao dio SDDH kampanje obilježavanja Svjetskog dana svjesnosti o Duchenne mišićnoj distrofiji. Svoja iskustva života s ovom teškom bolesti s nama su podijelili obitelji: Matijašević, Vidiček i Čabraja. Istog dana, u večernjim satima, crvenim svjetlom su bile osvijetljene poznate znamenitosti, građevine i spomenici u brojnim gradovima u Hrvatskoj kao znak podrške svima koji se susreću s ovom teškom bolešću.

SVJETSKI DAN SVJESNOSTI
O DUCHENNE MIŠIĆNOJ
DISTROFIJI

ZAJEDNO SMO JAČI



PREDNOSTI NEINVANZIVNE VENTILACIJE (NIV)

Disanje, odnosno ventilacija pluća, podrazumijeva izmjenu zraka između atmosfere i pluća korištenjem mišića za disanje. Međutim, napredovanjem mišićne distrofije odnosno neuromuskularnih bolesti dolazi do slabljenja mišića trupa i udova, a s vremenom i dišnih mišića. Kada dođe do slabljenja dišnih mišića zrak ne može pravilno ulaziti i izlaziti iz pluća što može dovesti do hipoksemije odnosno do smanjenja količine kisika u arterijskoj krvi, a time i teškog oštećenja tkiva.

Klasična mehanička ventilacija podrazumijeva traheotomiju (kirurški postupak pri kojem se na dušniku pravi otvor-traheostoma) dok se kod neinvazivne ventilacije (NIV) zrak upuhuje putem maske za lice ili nos čime je omogućena lakša primjena mehaničke ventilacije. Na ovaj način korisniku je udobnije, a ujedno se izbjegavaju komplikacije koje mogu nastati poput nakupljanja bakterija na traheostomi što pak može dovesti do infekcije i upale pluća.

Sustav NIV-a funkcionira na način da je nosna maska povezana s uređajem koji osigurava neprekidan protok zraka što omogućava lakše disanje. Upuhivanjem dodatnog zraka u pluća uređaj NIV omogućava dišnim mišićima da se odmore i samim time im pruža mogućnost da se oporave. Također, uređaj NIV može povećati razinu kisika te smanjiti razinu ugljičnog dioksida u krvi, a prema sudu liječnika poboljšava i rad srca kad je su pitanju mišićna distrofija i neuromuskularne bolesti.



Uređaj NIV se uglavnom koristi tijekom spavanja, ali može se koristiti i u budnom stanju ukoliko je to potrebno kao i postaviti na stražnji dio elektromotornih kolica radi lakšeg kretanja. Korištenjem ovog uređaja kod kuće rjeđe su posjete i boravci u bolnici čime se smanjuju troškovi liječenja. Budući da se uređaj NIV može koristiti povremeno ne ometa svakodnevnu rutinu, poput hranjenja, uzimanja lijekova, provođenja fizikalne terapije i sl. Iako su poremećaji disanja neizbježni kod mišićne distrofije i neuromuskularnih bolesti korištenjem uređaja NIV povećava se kvaliteta života te produžava životni vijek. Stoga je potrebno, bez obzira na postojanje simptoma kao što su kronični umor, noćne apneje, otežano i plitko disanje i slično, barem jednom godišnje obaviti pregled pulmologa uz cjelonoćno snimanje dišnih funkcija, kako bi se pravodobno moglo započeti s primjenom NIV-a koji se, u slučaju postojanja kliničkih indikatora za njegovu primjenu može dobiti i putem HZZO-a.

Kako bi osvijestili javnost, naročito osobe s mišićnom distrofijom i neuromuskularnim bolestima, vezano za ovaj nadasve koristan uređaj predstavnici Saveza distrofičara Hrvatske su pokrenuli Kampanju „Za pokret ...“ koja se ove godine provodila 22. rujna 2021. godine u sklopu obilježavanja Europskog tjedna mobilnosti. Zadovoljstvo nam je na ovaj način barem malo pridonijeti širenju informacija o prednostima neinvazivne ventilacije.

OBILJEŽAVANJE EUROPSKOG TJEDNA MOBILNOSTI

Tema ovogodišnjeg Europskog tjedna mobilnosti bila je „Održiva mobilnost za zdraviji život!“ s tim u vezi osvrtao se na mentalno i tjelesno zdravlje, sigurnost i odgovor na probleme uzrokovane COVID-om 19. U skladu s tim diljem Europe, pozivalo se na veću usmjerenost na odnos između mentalnog zdravlja i gradske mobilnosti, isticala se važnost održavanja tjelesnog zdravlja na koje uvelike utječu onečišćeni zrak i buka, a kao protuteža tome isticala se korist od aktivne mobilnosti. Davao se naglasak i na najnovija dostignuća u smislu sigurnosti prijevoza kao i uključenosti osoba smanjene pokretljivosti u promet te mjera sigurnosti na cestama u gradskom okruženju i važnosti vraćanja povjerenja u javni prijevoz.



EUROPSKI
TJEDAN
MOBILNOSTI

16. – 22. RUJNA 2021

Krećimo se održivo!
Ostanimo zdravi!



Povodom ove manifestacije, Grad Zadar je, zajedno sa Udrugom tjelesnih invalida Zadarske županije Zadar, Udrugom za sport i rekreaciju Loptica, Udrugom skejtera i rolera, te Košarkaškim klubom osoba s invaliditetom Zadar, organizirao razne aktivnosti. Cilj je bio upozoriti javnost na sve veću opasnost od onečišćavanja zraka zbog neodgovorne upotrebe automobila te istaknuti važnosti pješčenja, vožnje bicikala, rola, boravka u prirodi za održavanje tjelesnog i mentalnog zdravlja, kao i važnost uklanjanja arhitektonskih barijera na području grada. U skladu s tim organizirana su slijedeća događanja: Dana 18.rujna 2021. zeleni kutak na Pozdravu



Arhitektonske barijere su arhitektonski elementi koji predstavljaju prepreke slobodnom kretanju slabije pokretnim osobama (osobe s invaliditetom, starije osobe) te majkama s djecom u kolicima

Osobe s poteškoćama u kretanju svakodnevno nailaze na okruženja koja su sve samo ne gostoljubiva, definitivno frustrirajuća. Osobe koje su u bilo kojem trenutku, na primjer zbog nesreće, prisiljeni kretati se u invalidskim kolicima, često se nađu u poteškoćama čak i u vlastitom domu. Barijere treba ukloniti iz okoliša, ulaza u građevine i u stambenim i poslovnim prostorima

Obratite nam se ako ste primijetili arhitektonske barijere u našem gradu ili ako trebate savjet pri prilagođavanju životnog i poslovnog prostora osobama s invaliditetom



Udruga tjelesnih invalida Zadarske županije Zadar
Ulica obitelji Straticio 1
Tel./fax: 023/213-885.
e-mail: uti-zadar@zad.t-com.hr
<http://www.uti-zadar.hr/>

suncu i dijeljenje zdravog doručka, orijentacijsko kretanje i dječji trail na Otoku Ošljaku te besplatna tura oko poluotoka u EKO TUK TUK električnim vozilima. Dana 20.rujna 2021. u Kneževoj palači održala se panel rasprava „Održiva mobilnost za zdraviji život!“ pod sloganom „Krećimo se održivo! Ostanimo zdravi!“ Završna događanja održala su se 22. rujna 2021. na Svjetski dan bez automobila. Za tu priliku privremeno je zatvorena cesta oko bivše Tehničke škole te su organizirane brojne aktivnosti na području Muraja, Poljane Šime Budinića i trga Pet bunara kao što su: relax šetnja i vježbe, igre za djecu na otvorenom u organizaciji Loptice, Next bike aktivnosti za djecu i odrasle, vožnja skejtova i rola u rganizaciji Udruge skejtera i rolera, mapiranje arhitektonski barijera od strane Udruge tjelesnih invalida Zadarske županije Zadar uz demonstraciju poteškoća na koje osobe slabije pokretljivosti, te osobe u invalidskim kolicima doživljavaju prilikom susreta sa arhitektonskim barijerama, te košarka u kolicima u organizaciji Košarkaškog kluba osoba s invaliditetom Zadar.



OBILJEŽAVANJE DANA SJEĆANJA NA ŽRTVE DOMOVINSKOG RATA I DANA SJEĆANJA NA ŽRTVU VUKOVARA I ŠKABRNJE

Dana 18. studenog 2021. godine povodom obilježavanja Dana sjećanja na žrtve Domovinskog rata i Dana sjećanja na žrtvu Vukovara i Škabrnje predstavnici Udruge tjelesnih invalida Zadarske Županije Zadar su zapalili svijeće na Narodnom trgu. S obzirom da još uvijek živimo u sjeni COVID-a 19 odlučili smo se za skromno okupljanje tako da je događanju, od strane Udruge, prisustvovalo Predsjedništvo te Nadzorni odbor Udruge. Što se tiče ostalih sudionika događanja svojom prisutnošću počastili su nas v.d. pročelnica Upravnog odjela za hrvatske branitelje, udruge, demografiju i socijalnu politiku gospođa Dubravka Dragaš, predstavnici medija te prolaznici koji su se zaustavljali na trenutak jer su imali potrebu obilježiti ovaj dan. Nastojali smo ujedno ispoštovati mjere od strane Stožera i odati počast žrtvama Škabrnje i Vukovara što je dugogodišnja tradicija naše Udruge.



I DLAN TREBA DRUGI DLAN DA SE ČUJE



Društvene mreže sastavni su dio svakodnevnice gotovo svakog čovjeka, različite životne dobi. Služiti se osnovama tehnologije i korištenja mogućnosti koje nam pruža sastavni su dio naših života.

S gledišta osobe s invaliditetom, oslanjajući se na osobna iskustva, mogu reći da je upravo tehnološki napredak i internetska era, izuzetno bitna u životu prethodno spomenutih. Samo jednim klikom na računalu ili mobitelu cijeli svijet postaje nam dostupan kao na dlanu. Novine čitamo na računalu ili mobitelu, ne čekamo da nam ih netko kupi i donese ili da nama pomogne odraditi to sami jer činjenica je da su osobe s invaliditetom osjetljiva skupina ljudi u velikom broju ovisna o pomoći druge osobe. Iskristiti ću ovaj trenutak kako bi istaknula kako svaki čovjek sam osjećaj ovisnosti o drugome teško prihvaća i kako nije lako prihvatiti i naučiti takav način komuniciranja sa životom. Tehnološkim razvojem i napretkom puno toga postalo nam je dostupnije, prihvatljivije i zanimljivije.

Čitajući novine, razne zanimljivosti, prateći YouTube kanale i sl. uključujemo se u jedan novi paralelni svijet, pratimo razne teme, komentiramo određene objave, izražavamo svoje mišljenje, možemo reći komuniciramo sa „svijetom“. Ako poželimo npr. vidjeti Maldive. Google Maps vodi nas u jednu drugu dimenziju, virtualno putujemo, razgledavamo znamenitosti, upoznajemo daleke kulture i običaje. Ako želimo pogledati film, bez problema možemo gledati baš onaj koji želimo i još jedan, dva, pet koliko želimo uživamo ili bježimo u svijet filmskih junaka u odmaku od stvarnosti koja nas često zamara, deprimira ili nam je dio te stvarnosti nedostupan. Želimo li naučiti neki novi strani jezik, online tečajevi su nam dostupni. Nitko nas ne mora voziti, pratiti, odvoziti i iako ta osoba ne traži „hvala“ mi ćemo ga uvijek višekratno ponoviti jer smo stvarno zahvalni na tome. Ako želimo slikati i to je moguće učiti kreativno pisanje ...mnoštvo stvari je dostupno uz puno manje muke i troška, a da pri tom ne trebamo izaći iz svoga doma, pa čak niti iz svoje sobe.

Kako to lako i dostupno zvuči, imamo sve na dlanu ali sjetimo se da i dlan treba drugi dlan da bi se čuo pljesak. Tako i čovjek treba drugog čovjeka da bi mogao zadovoljiti onu svoju elementarnu potrebu za zdravom komunikacijom i druženjem. Tu se već uvlačimo u prvu zamku tehnološkog napretka, isključujući se iz realnog svijeta i bazirajući se na virtualni ukoliko nismo dovoljno osviješćeni da znamo postaviti granicu.

Uostalom što bi nama trebala face to face komunikacija kad nam se nudi čitav niz društvenih mreža, samo trebamo birati Facebook, Instagram, tik-tok i sl.. Vrlo jednostavno samo se registriraš, stvoriš profil, odmah imaš nekoliko prijatelja, pa onda neki „prijatelji“ pronađu tebe, jer inače se poznajete ali se ne uspijevate vidjeti s obzirom na drugačije uvijete i mogućnosti življenja. Uključujući se na društvene mreže život stvarno postaje zanimljiviji, raznovrsniji, ispunjeniji, društveniji. Društvene mreže postaju naši produžetci. Postaje nam jako zanimljivo stvarati nova poznanstva, dijeliti mišljenje, objavljivati neke nama važne stvari. Polako se kod svih počinje stvarati ovisnost o prisutnosti na društvenim mrežama. Smatram da je naš život, a pri tom mislim na život osobe s invaliditetom u različitoj mjeri odmaknut od života drugih ljudi, lakše upadamo u zonu ovisnosti i sveprisutnosti na društvenim mrežama. Istraživanja na Harvardu pokazala su da objavljivanje vlastitih aktivnosti na društvenim mrežama, stvara osjećaj ugone. Ugone je lijep osjećaj. Na društvenim mrežama možeš biti bilo tko, možeš otvoriti „svoj profil“, u kojem prikazuješ sebe onakvim kakav želiš biti stvaranjem idealizirane slike o sebi, počinjemo pričati o sebi i upravo u tom fenomenu voljenja pričanja o sebi krije se uspjeh društvenih mreža. Otvara nam se jedan potpuno novi svijet u kojem možemo „nuditi“ sebe onakvim kakvi želimo biti (ukoliko postoji potreba za tim), a s obzirom da su osobe s invaliditetom još uvijek smatraju društveno neprihvatljivim, često se događa da dopuštaju sebi živjeti u svijetu gdje se mogu prikazati društveno „prihvatljivim“. Počinjemo biti aktivni na društvenim mrežama, a pasivni u aktivnom životu, komentiramo objave, uključujemo se u virtualne rasprave, pridružujemo se raznim grupama, lajkamo ono što nam se sviđa ili koristimo druge emotikone za različite osjećaje i mišljenja. Istovremeno dok mislimo da smo jednim lajkom pokrenuli svijet, svijet čeka nas da ga mi uistinu pokrenemo. S izvorima svoga nezadovoljstva suočavamo se na indirektan način, pasivno se povezujemo s ljudima, pasivno podržavamo ili ne podržavamo različita mišljenja, stavove, pravce, pasivno sjedimo ali aktivno vježbamo brzinu prstića na tipkovnici. Pasivno se pokrećemo, a aktivno mirujemo – koja je bit ove hit parole!?



Pitam se koliko bi onih like prstića izašlo iz svojih komfor zona i stalo javno iza svoga lajka!? Koliko nas je izrazilo nezadovoljstvo položajem osoba s invaliditetom na društvenim mrežama, a koliko nas je krenulo u aktivnu borbu u kojoj se vidi naše lice, naše noge, naše ruke, pokreti gdje se vidimo baš onakvi kakvi jesmo. Prekrasni s velikim srcem punim želje da budemo prihvaćeni i ljubavi koju možemo pružiti, prekrasni s glavom punom ideja i znanja od čega većina ostaje tek na papiru, prekrasni u cijelom svom postojanju pružajući time šansu da jednako i različito budu isto.

Nešto me sigurno navelo da pišem baš o ovoj temi, ne zato što smatram razvoj tehnologije i dostupnost društvenim mrežama nečim lošim. Upravo suprotno, mišljenja sam da su „noviteti“ novog doba potrebni i korisni, da je to platforma s koje možemo pustiti glas i pretvoriti ga u jeku, svoj glas, svoje ja. Platforma na kojoj možemo upoznati divne ljude koji dijele ista mišljenja i divne ljude koji ga ne dijele ali čuju glas.



„Čovjek doduše najčešće govori sebi, ali mora osjetiti odjek svojih riječi.“
Meša Selimović



U današnjem društvu u kojem je ambalaža paketa važnija od sadržaja, u kojem je jednako važnije od različitog u kojem je pad moralnih, ljudskih i društvenih vrijednosti dignut na visinu - možda baš taj danas čeka naš glas. Društvene mreže imaju svoje ogromne potencijale, omogućuju širenje svjetonazora, kruga ljudi, zabave, edukacije. Ipak da li to može u potpunosti zamijeniti jednu dobru kavu uz more uz čakulanje o svemu i svačemu?! Može li zamijeniti onaj sjaj u očima kada vidiš osobu koju voliš ili koja ti je draga? Može li zamijeniti tugu u oku kada se osjećaš tužno? Može li zamijeniti išta od toga ako to nitko nije vidio osim ekran u koji gledamo!?

Ja sam osobno sretna što postoje društvene mreže jer sam se tim putem povezala s dragim ljudima, borila za svoja mišljenja i stavove, sretna sam na tehnološkom napretku jer sam iz bolnice mogla vidjeti svoje ukućane, sretna sam što mogu koristiti sve što je dostupno i podražajno. Navijam za informatičko educiranje starijih i nemoćnih osoba koje se nisu snašle u moru svih tih novih dostupnosti. Na kraju želim samo reći kako je lako ući u svijet iluzije i izgubiti svijet realnosti zatvarajući se u krug koji pruža samo trenutno zadovoljstvo i prividnu sreću. Iako sam djelomično ovisna o novoj hit komunikaciji ja još uvijek ako mogu biram susret, biram pogled, biram dodir, biram osobu, a ne ekran, biram život i slavim ga kroz sve oblike komunikacije ali prije svega one direktne, kontaktne.

Majda Vukoša

PRVI PARA TAEKWONDO OPEN U ZADRU

Prvi Para taekwondo open u organizaciji TKOI Donat održan je 23. listopada 2021. u dvorani Krešimira Čosića s početkom u 10 sati i 30 minuta. Do organizacije ovog natjecanja došlo je prije svega iz ljubavi prema osobama s invaliditetom. Smatramo da svaka osoba ima pravo na dostojanstven život i uvjete u kojima će se razvijati u skladu sa svojim mogućnostima. Obzirom na takav pogled, odlučili smo da okupimo osobe s invaliditetom, njihove trenere, asistente te njihove obitelji.



Kao klub Taekwondo klub Donat za redovne članove je osnovan još prije 17. godina točnije 2003. godine i od tada djeluje na području Grada Zadra, dok je Taekwondo klub osoba s invaliditetom Donat osnovan 2016. pri čemu napominjemo da s osobama s invaliditetom radimo već 6. godina dakle i prije samog osnutka Taekwondo kluba osoba s invaliditetom Donat.

Taekwondo klub Donat i Taekwondo klub osoba s invaliditetom Donat ostvaruju uspješne i zavidne rezultate kojima je cilj daljnji razvoj i napredak u svrhu razvoja klubova i društva, ali s naglaskom na pojedinačan razvoj svakog djeteta! Želja je da ovaj turnir postane tradicionalan, već

iduće godine bi podignuli i razinu pa da to bude jedno kriterijsko natjecanje a nije isključeno da i državno prvenstvo dovedemo u Zadar.



PROGRAM:

Od programa možemo istaknuti:

- Program za djecu rane i predškolske dobi;
- Program za školsku djecu i mlade;
- Program za djecu s teškoćama u razvoju u obliku razvojnog, rehabilitacijskog i natjecateljskog programa.



IZLET ČLANOVA UTI-ZADAR

Dragi naši članovi, nažalost ni ove godine zbog situacije s koronavirusom nismo bili u mogućnosti slijediti našu tradiciju zajedničkog druženja u vidu izleta. Kao lokaciju za izlet Predsjedništvo UTI-a je 12. ožujka 2020. godine na 24. sjednici Predsjedništva odabralo lokaciju Etnoland Dalmati u Pakovom selu. Riječ je o tematskom parku u prirodi koji priča jedinstvenu priču o povijesti, kulturi i tradiciji Dalmatinske zagore. Prostor spomenutog parka je provjeren vezano za dostupnost osobama s invaliditetom, aranžman je bio dogovoren međutim zbog lockdown-a smo bili prisiljeni otkazati izlet u svibnju 2020. godine. Spomenuta lokacija je ponovno odabrana kao naše izletišta od strane Predsjedništva 04. veljače 2021. godine na 28. sjednici Predsjedništva. S obzirom da situacija s koronavirusom još uvijek nije stabilna odlučili smo i ove godine odustati od organizacije izleta radi zdravstvene sigurnosti vas, naših dragih članova u nadi da će treća sreća biti najveća te da ćemo se dogodine družiti u Pakovom selu. Do tada ostanite nam zdravi i veseli.



VAŽNOST SPORTA I REKREACIJE ZA OSOBE S INVALIDITETOM



Svaka osoba pa tako i osobe s invaliditetom trebaju se socijalizirati, širiti horizonte, živjeti punim plućima u skladu sa svojim mogućnostima. Osobe s invaliditetom se često osjećaju izostavljenima iz svakodnevnih zbivanja, imaju osjećaj da život prolazi pored njih.

Takvi negativni osjećaji, neprimjerene reakcije i odbacivanje od strane okoline u kojoj osobe s invaliditetom žive dovode do gubitka samopouzdanja i samopoštovanja kod osoba s invaliditetom. Jedan od načina socijalizacije i očuvanja fizičkog i mentalnog zdravlja su svakako sport i rekreacija jer se putem njih osobe s invaliditetom mogu aktivirati i maknuti iz kolotečine. Kroz bavljenje sportom, osobe s invaliditetom mogu razvijati svoje talente, zabaviti se, iskusiti osjećaj zajedništva i pripadnosti, a samim time ojačati svoje samopouzdanje i vjeru u vlastite sposobnosti. Neki sportovi i vidovi rekreacije mogu pomoći

osobama s invaliditetom u održavanju tonusa mišića te poboljšati pokretljivost ili pak usporiti degeneraciju. Sa željom da vas potaknemo na zdraviji način života, da u vama probudimo želju za promjenama, u nastavku smo za Vas sastavili popis klubova i udruženja na području Zadra u sklopu kojih se osobe s invaliditetom mogu baviti sportom.

- **Košarkaški klub osoba s invaliditetom „Zadar“**
- **Odbojkaški klub invalida „Zadar“**
- **Kuglački klub invalida „Dišpet“**
- **Plivački klub osoba s invaliditetom „Frogo“**
- **Plivački klub osoba s invaliditetom „Sv. Nikola“**
- **Ribolovni klub osoba s invaliditetom „Škartoc“**
- **Stolnoteniski klub osoba s invaliditetom „Sv. Krševan“**
- **Streljački klub osoba s invaliditetom „Donat“**
- **Udruga za šport i rekreaciju invalida Grada Zadra**

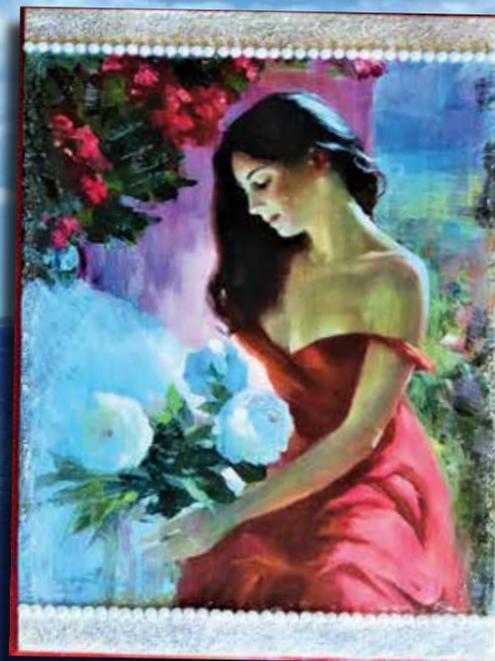


STVARALAŠTVO MARIJE ILIĆ



KIŠA

Polako sipi kiša,
kao da joj se padati ne da,
kao da bi se vratila opet
put sivoga neba.
Lagani vjetrić
nosi joj kapi.
Mota ih nježno,
kao vitice kose
i svud ih njegove ruke nose.
Po listovima plešu kapi
klizeći nježno, polako,
čekajući da ih vjetar
lagano protrese,
i spusti na prolisane grane.
A onda kliznu nježno,
meko, mokro, kao suze
koje ne zastaju,
ne prestaju.
I sve je sivo, tiho, tmurno.
Ne čuje se ništa više,
samo šuštanje mokrog lišća,
samo rominjanje lagane kiše.



POSTELJA OD MORA

Ležim na modroj
postelji od mora,
oko mene nježno
paperje od pjene.
Visoko gore na plavom nebu
lagano kruži bijeli galeb,
ploveći bešumno
iznad mene.
Mokra ruka namreškano vala,
lagano me miluje i njiše
a vrijeme kao da je stalo.
Oko mene samo more
i kao da ničeg nema više.
Rasplinula sam se u toj ljepoti
mirnoga mora i bešumnog vala.
U meni neki nestvarni mir
i kao da sam u vremenu stala.
Osjećam da sam beskrajna kap
koja se gubi u dubini.
Misli me nose negdje daleko,
tamo gdje nema ljudske tuge
i gdje se sve ljepšim čini.
Da mi je tako ostati vječno
i biti poput morske pjene.
Rasplinuti se u tisuće kapi,
blistave ljepote i sunčeva sjaja.
Otići tamo negdje daleko
gdje se modro more
sa plavim nebom spaja.

ZABAVNI KUTAK

Vicevi

Pesimist vidi samo tamu u tunelu.
Optimist vidi svjetlo na kraju tunela.
Realist vidi da je to svjetlo ustvari vlak.
A strojovođa vidi 3 idiota na prugi.

Dode ubojica u kuću i zatekne muža i ženu u krevetu. Upita on ženu:
„Kako se zoveš?“
„Ana“, reče žena
„Poštedjet ću te jer mi se tako zove mama“,
dodao je ubojica.
„A kako se ti zoveš“, upita tad i muža
„Zovem se Mirko, ali prijatelji me zovu Ana.“

Jovica: „kako Marica skija?“
Perica: „ko grom svaki put u drvo,“

Mujo leži na operacijskom stolu, oko njega liječnici i sestre, sav se prepao, pa pita liječnika:
Doktore, nešto sam našuo, jel' istina da me nećete vi operirati nego vaš student za diplomski rad?

Doktor odgovori:
Točno je Mujo, al' nemojte se ništa brinuti, ja ću svo vrijeme biti tu.

Dobro doktore, što ako operacija ne uspije?
Pa, netko će pasti na ispitu.

Šahovski zadaci

1. Crni matira u 2 poteza



2. Bijeli matira u 3 poteza



3. Bijeli matira u 3 poteza



4. Crni matira u 3 poteza



Riješenja: 1. 1...Lg3+ 2. Kf1 (ili Kh1) Sxg3#; 2. 1.Th8+ Kxh8 2. Th8+ Kxh8 2. Dh3+ Kg8 3. Dh7#; 3. 1.Dx17+ Tx17 2. Tx8+ Tf8 3. Tf8#; 4. 1...Sh3+ 2. Kh1 Dg1+ 3. Txg1 Sf2#



Kontakt

Udruga Tjelesnih Invalida Zadarske Županije Zadar

Ulica obitelji Stratico 1

Tel/fax:+38523/213-885

E-mail: uti-zadar@zd.t-com.hr

Radno vrijeme: 08:00 do 12:00 svaki dan osim subote i nedjelje

Zara - Barcagno e Cereria

Zadar, Brodarica i Vošarnica

