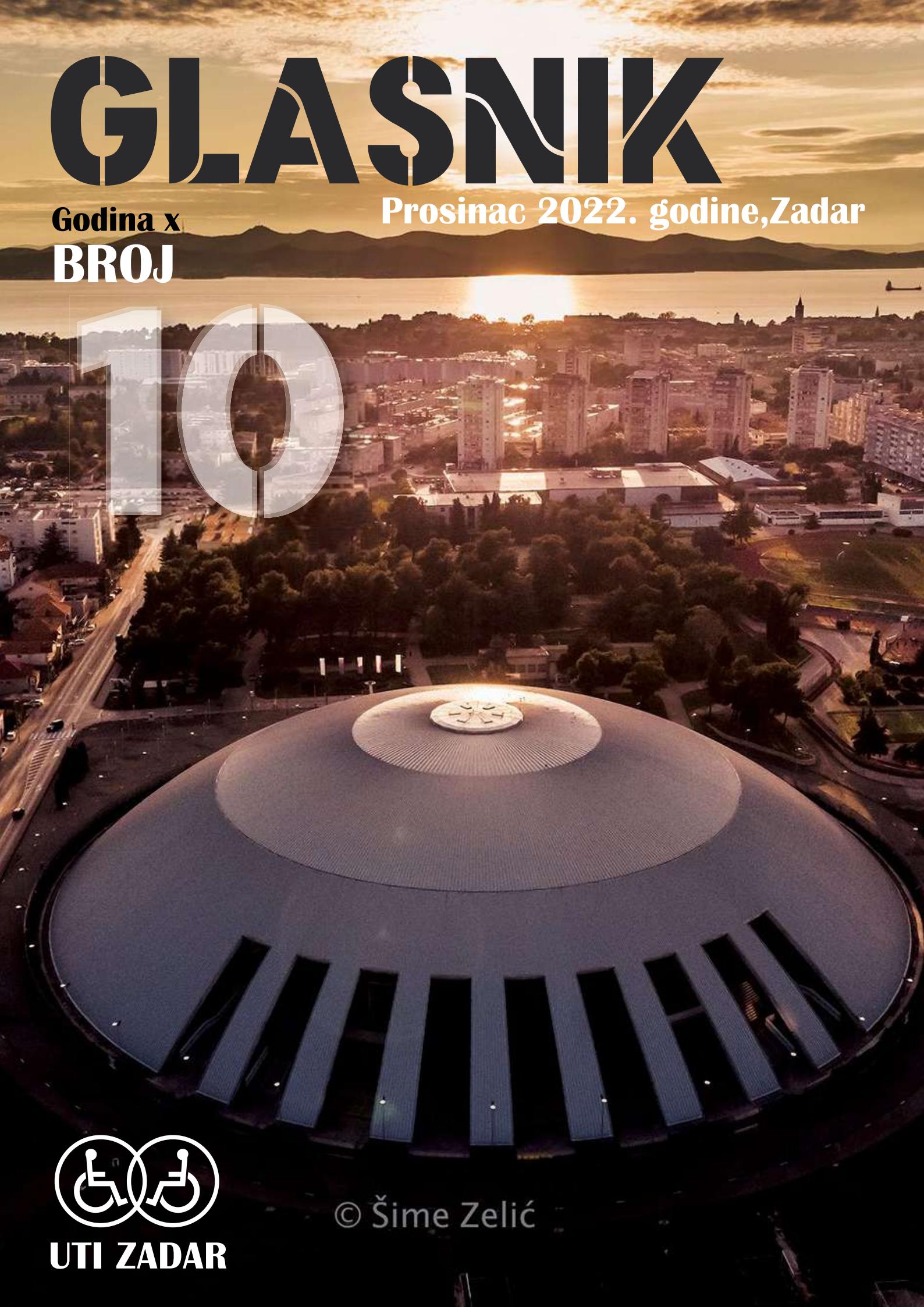


# GLASNIK

Godina x  
**BROJ**

Prosinac 2022. godine, Zadar

10



**UTI ZADAR**

© Šime Zelić

- 03** Riječ urednika
- 04** Deset godina Glasnika
- 05** Osvrt na Izlete članova UTI-ZADAR kroz protekle godine
- 06** Izlet članova UTI-ZADAR 2022. godine
- 07** Međunarodni dan osoba s invaliditetom 2021. godine
- 08** Skupština
- 10** Nacionalni dana oboljelih od cerebralne i dječje paralize
- 12** Dani otvorenih vrata udruga
- 13** Europski tjedan mobilnosti
- 14** Međunarodni dan svjesnosti o Duchenne mišićnoj distrofiji
- 16** Akcija pregleda znaka pristupačnosti  
Kampanja „One Billion Rising“
- 17** Posjet Djećjem vrtiću „Latica“
- 18** Svečano otvaranje vrtića Višnjik III
- 19** Međunarodni dan bijelog štapa
- 20** Projekti „Inclusive play“ i „PRRI“  
- Podrška Razvoju Rane Intervencije na području grada Zadra i Zadarske županije“
- 21** Projekt „Kreativom do pozitive“
- 22** Projekt „I ja to mogu“
- 23** Projekt „Uključi se knjigom“
- 24** Svjeće za Vukovar i Škabrnju
- 28** Prijateljstvo-UTI-ZADAR i Srednjoškolskog đačkog doma Zadar
- 29** Stvaralački rad Nikole Marinkovića
- 30** Glazba kao ritam života
- 31** Zabavni kutak

#### Izdavač

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

#### Glavni urednik

Filip Jadrijev

#### Redakcija-uredništvo

Željko Županović, Vjekoslav Valčić,  
Marija Ilić, Majda Vukoša, Nikolina Pekić

#### Naklada

400

#### Tisk i grafička priprema

FG GRAFIKA d.o.o.



Dragi naši čitatelji  
još jedna godina  
je na izmaku,  
nadamo se da ste  
uspjeli ostvariti  
želje i planove  
koje ste imali.  
Neke od naših  
planova

i ciljeva smo uspjeli ostvariti  
neke ne, ali uvijek postoji  
budućnost i godina koja  
nadolazi u kojoj svi mi  
imamo priliku promjeniti  
stvari. Stoga da nastavimo u  
pozitivnom tonu, sa veseljem  
Vas obavještavamo da je ovo  
izdanje Glasnika ujedno i  
jubilarno izdanje. Naime, ovo  
je deseta godina za redom da  
izdajemo naš mali Glasnik i  
jako smo sretni i ponosni što  
on i dalje opstaje što ne bi  
bilo moguće bez finansijske  
podrške od strane Zadarske  
Županije, odnosno Upravnog  
odjela za zdravstvo, socijalnu  
skrb, udruge i mlade koji  
djeluje unutar nje.

U ovom broju Glasnika pred  
vas ćemo staviti pregled nekih  
od zbivanja i aktivnosti koje  
su se odigrale tijekom ove  
godine poput obilježavanja  
datuma bitnih za osobe s  
invaliditetom, izleta radionica,  
okruglih stolova, te pitanja i  
tema za koje smo se zalagali  
tijekom protekle godine.  
Svakako ćemo par stranica  
posvetiti i temeljima na kojima  
je zasnovan Glasnik. Nadamo  
se da ćete listajući stranice  
ovog broja pronaći pokoj  
za Vas interesantnu temu, a  
možda i saznati nešto novo.

Kako bismo ovaj naš mali  
uvodni dio završili kako  
smo i počeli u pozitivnom  
tonu, želimo svim osobama  
s invaliditetom čestitati 3.  
prosinca, Međunarodni dan  
osoba s invaliditetom te  
poželjeti sretne božićne i  
novogodišnje blagdane kao i  
puno uspjeha u nadolazećoj  
godini.

S poštovanjem,  
Filip Jadrijev

# 10 GODINA GLASNIKA

Obraćam se svim čitateljima Glasnika UTI Zadar i primjećujem; Kako li je samo lijepo kad te se netko sjeti i nakon toliko godina prizna tvoj trud i rad. Uistinu sam se iznenadila

kad sam na vratima firme u kojoj sam zaposlena ugledala Dopredsjednika UTI-Zadar koji mi je odmah nakon pozdrava rekao razlog njegovog dolaska; „Ovo je deseta godina od kako je izašao prvi broj Glasnika, a ti si bila prva urednica lista Udruge i bio bi red da povodom ove obljetnice i ti kažeš bar dvije-tri rečenice o Glasniku“.

U isto vrijeme sam osjetila i osjećaj ponosa i osjećaj gorčine. Ponos je bio tu jer ja sam ipak idejni začetnik Glasnika, a gorčina zbog mog iznenadnog odlaska sa svih funkcija u Udrži. I tužno, ali istinito bila sam urednica samo jednog jedinog broja Glasnika. Ali ja očito sve učim na vlastitim greškama i zato bar sad nakon godina stečenog iskustva mogu posebno mladim generacijama osoba s invaliditetom poslati poruku kako se u životu bez obzira na sve prepreke i nedaće koje ti se nađu na putu treba boriti za svoj cilj i za svoje ideje. Tada nisam imala hrabrosti, „podvila sam rep“ i pustila nekim drugim licima da „kolovode“. Bilo je tako kako je bilo. Teško da će biti samo dvije-tri rečenice, kako je dopredsjednik rekao, ipak sam ja žensko i uvijek imam nešto za reći. I tako sam se u svojim mislima vratila u 2013. godinu.

Bože, kako li sam samo vjerovala u svoje ideje i u Glasnik naše Udruge. A priznajem da nije bilo niti malo lako jer trebalo je svoju zamisao predstaviti i obrazložiti svim članovima Predsjedništva Udruge i njihovim dizanjem ruku dobiti većinu glasova i „zeleno svjetlo“ da krenemo u realizaciju Glasnika. Nisam baš olako dobila većinu glasova Predsjedništva, ali ideja je ipak prošla i krenuli smo u projekt zvan „Glasnik UTI-Zadar“.

Bio je to mali timski rad. Tadašnji Dopredsjednik Udruge i ja uhvatili smo se posla i trebalo je opravdati povjerenje ne samo Predsjedništva Udruge nego i svih članova Udruge, kao i svih onih kojima će Glasnik doći u ruke. Moj zadatak je bio osmisli konцепцијu Glasnika, izabrati teme, provoditi intervjuje, izabrati slike Udruge

i pisati, pisati, puno pisati. A zadatak tadašnjeg Dopredsjednika Udruge bio je tehničke naravi. Doslovno je čovjek trčao po Gradu i provjeravao po firmama koje se bave tiskom koliko što košta i tražio najjeftiniju ponudu za tiskanje našeg glasnika. Bili smo ograničeni niskim proračunom, ali i ovaj put su u pomoć priskočili i Grad i Županija. Kako smo Glasnik namjeravali predstaviti na Međunarodnom danu osoba s invaliditetom 3.12. bili smo ograničeni i vremenom, tako da smo naš prvi Glasnik stvorili u samo mjesec dana intezivnog rada. I kad sam dobila u ruke prvi ogledni primjerak našeg Glasnika, srce mi je bilo veliko ko kuća i znala sam da smo napravili dobru stvar. Jedino tad nisam znala da sam taj prvi i zadnji put urednica lista. No, jedino što je stvarno bitno je da se Glasnik nastavio kroz godine izdavati i predstavljati našu Udrugu i njezin rad. I na taj način smo mi osobe s invaliditetom postale vidljivije u našem Gradu i Županiji. Nisu bitni urednici, bitan je Glasnik i da se naš glas što dalje i što duže čuje!

Sjećam se da sam na taj dan predstavljanja Glasnika u prostoru zadarskog Arsenala, u pozdravnom govoru nekoliko puta ponovila rečenicu ; „Mi želimo biti aktivni članovi društva!“ Istu poruku šaljem i danas, ali pomalo sa drugaćijeg gledišta. Tog dana sam željela više utjecati na javnost; na gradsku i županijsku vlast, na medije i na sve žitelje naše županije. A danas se direktno obraćam osobama s invaliditetom i iz iskustva kažem da to koliko ćemo mi biti aktivni i prisutni u društvu ne ovisi o nikome nego o nama samima. I ako misliš da si zbog svog invaliditeta nekako drukčiji i osjećaš se neprihvaćen i na jedan način odbačen, ti upravo pokaži suprotno:

**“Traži, pitaj, nametni se, ako treba budi dosadan, ali nikad ne odustaj!!!!”**

Našem Glasniku sretna bila desetogodišnjica uspješnog izdavanja sa željom da baš kao i do sada iz godine u godinu bude sve sadržajniji i kvalitetniji, i tako bar do stotog broja.. Sve vas pozdravlja i želi sretan Međunarodni dan osoba s invaliditetom,

Iva Blažić



PAG  
2013

**S** obzirom da je ove godine 10-godišnjica postojanja ovog našeg malog Glasnika za Vas smo napravili malu retrospektivu izleta na kojima smo bili kroz proteklih deset godina. U ovo današnje vrijeme nedaća i problema potrebno je prisetiti se lijepih i ugodnih trenutaka kako bismo napunili baterije za nove pobjede. Uživajte u lijepim prizorima i vidimo se na slijedećem izletu ili nekoj drugoj aktivnosti u organizaciji udruge, a do tada ostanite nam zdravi i veseli!

**OSVRT NA IZLETE  
ČLANOVA UTI-ZADAR  
U PROTEKLIM**

**10 GODINA**



ZRMANJA  
2015



## IZLET ČLANOVA UTI-ZADAR U NACIONALNI PARK PLITVIČKA JEZERA 2022.

Nakon dvogodišnje pauze zbog epidemije izazvane COVID-om 19 s radošću možemo reći da smo napokon bili u mogućnosti poći na naš tradicionalni izlet. Ovaj put odlučili smo se za posjet Nacionalnom parku Plitvička jezera. Iako su nas dočekali kiša i nešto niže temperature te na pojedinim mjestima teže savladive prepreke mi smo ipak bili jači od olakotnih okolnosti u kojima smo se našli i ipak uspjeli uživati u našoj avanturi koja je sretno završila ručkom u toploj i živahnoj atmosferi restorana Macola.



## OBILJEŽAVANJE MEĐUNARODNOG DANA OSOBA S INVALIDITETOM 3. PROSINCA 2021. GODINE

**S** ukladno Izvješću o osobama s invaliditetom u Republici Hrvatskoj, izdanog od strane Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo u rujnu 2022. godine, u Hrvatskoj je zabilježeno 624.019 osoba s invaliditetom, od toga je 21.171 osoba zavedena na području Zadarske županije.



Gledano kroz usporedbu s podacima za 2021. godinu primjetan je određeni porast u broju osoba s invaliditetom koje žive na području Hrvatske. Pa je tako u rujnu 2021. godine na području Hrvatske živjelo 586.153 osobe s invaliditetom a u Zadarskoj županiji živjelo je 19.836 osoba s invaliditetom. Iako su u posljednjih 20-ak godina napravljeni pozitivni koraci u vidu poboljšavanja kvalitete života osoba s invaliditetom još uvijek postoje određene nepravilnosti, nedostatci i nejednakost vezano za ostvarivanje određenih prava, dobivanje usluga i sl. kada su u pitanju osobe s invaliditetom. Promjene na bolje leže na svima nama, svaka pa i najmanja pomoć osobi s invaliditetom čini korak više ka kvalitetnijem suživotu i boljitu zajednice.

U tom duhu Udruga tjelesnih invalida Zadarske županije Zadar već duži niz godina svečano obilježava Međunarodni dan osoba s invaliditetom kroz druženje s članovima, suradnicima, medijima i drugim cijenjenim gostima u prostorima Arsenala. Nažalost, 2020. i 2021. godine zbog nepovoljne epidemiološke situacije izazvane COVID-om 19, nismo bili u mogućnosti organizirati svečano obilježavanje u Arsenalu. Kako bi ovaj za nas važan dan ipak bio obilježen Udruga tjelesnih invalida zadarske županije Zadar organizirala je konferenciju za novinare,

predsjednik Udruge, gospodin Željko Županović je povodom obilježavanja Međunarodnog dana osoba s invaliditetom gostovao na Radio Zadar i Radio Antena Zadar.

Teme o kojima se govorilo kako na konferenciji tako i na radiju su današnji status osoba s invaliditetom, administrativnim i proceduralnim poteškoćama na koje OSI nailaze pri ostvarivanju svojih prava kao što je npr. dobivanje kartice za pomorski prijevoz OSI, problematika prijevoza osoba s invaliditetom koji žive izvan grada Zadra bilo da se radi o selima i zaseocima na kopnu ili otocima kao i sveprisutni problem arhitektonskih barijera. Govorilo se i o potrebi većeg prostora za rad Udruge tjelesnih invalida Zadarske županije Zadar, kao i ciljevima Udruge poput ostvarivanja uvjeta za rad na puno radno vrijeme radi kvalitetnijeg rada sa strankama te projektima i novim programima. Bilo je riječi i o sustavu osobne asistencije. Vodstvo Udruge smatra da bi pitanje osobne asistencije trebalo biti riješeno na adekvatniji način i to na razini države tako da svaka osoba s invaliditetom kojoj je potreban osobni asistent dobije istog, a ne da odgovornost snosi civilni sektor ili da osobe s invaliditetom angažiraju asistente u vlastitom aranžmanu što za sobom povlači opasnost da iste budu iskorištene ili čak zlostavljanje od strane asistenata.



# ODRŽANA REDOVNA SKUPŠTINA UDRUGE TJELESNIH INVALIDA ZADARSKE ŽUPANIJE ZADAR

Dana 17. svibnja 2022. godine održana je redovna Skupština Udruge tjelesnih Invalida Zadarske županije Zadar. Skupštini je bilo nazočno 45 članova te Pročelnik Upravnog odjela za socijalnu skrb i zdravstvo grada Zadra gospodin Mario Pešut kao i Pročelnik Upravnog odjela za hrvatske branitelje, udruge, demografiju i socijalnu politiku Zadarske županije, gospodin Josip Vidov.

Gospodin Mario Pešut se u svom obraćanju osvrnuo na problem malenog prostora kojim Udruga raspolaže na čijem rješavanju će se poraditi. Istaknuo je i da je u tijeku postavljanje rampe za osobe s invaliditetom na Diklu. Gospodin Josip Vidov je istaknuo da će kroz zajedničku suradnju s Gradom Zadrom, Udrugom i ostalim dionicima ovog sektora pokušati ostvariti bolje uvjete života za osobe s invaliditetom kako bi bili punopravni stanovnici grada i županije.

Sukladno Dnevnom redu nazočni su prihvatili podnesena Izvješća, kao i Plan i program rada za 2022. godinu utemeljen na četverogodišnjem Planu i programu rada Udruge (2021-2025) koji je usvojen na našoj Izbornoj Skupštini 15. srpnja 2021. godine. Predsjednik je iznio detalje vezano za

ovogodišnji izlet članova Udruge u Nacionalni park Plitvička jezera. Također je pozvao prisutne da se jave tajništvu ukoliko su zainteresirani za sudjelovanje u sportskim sekcijama (streljaštvo, boćanje, šah, pikado, plivanje itd.) kreativnim radionicama i drugima aktivnostima Udruge. Isto tako je pozvao OSI u statusu nezaposlenih osoba da se jave tajništvu radi ažuriranja evidencije nezaposlenih OSI.



Pozvao je i mlade OSI da se prijave radi reaktiviranja sekcije MOSI. U planu su i posjeti našim članovima sa 100% invaliditetom, te uključivanje volontera i svih onih koji žele pomoći u rad Udruge.

# OBILJEŽAVANJE CEREBRALNE PARALIZE NACIONALNOG DANA 05. SVIBNJA 2022. godine

**K**ada je riječ o cerebralnoj paralizi potrebno je istaknuti da ona predstavlja grupu neprogresivnih poremećaja pokreta i položaja uzrokovana oštećenjem nezrelog mozga. Pojam "cerebralna" odnosi se na možak, a "paraliza" na poremećaj pokreta i položaja. Definicija i dijagnoza cerebralne paralize još uvijek su predmet mnogih rasprava. Predlaže se i novi naziv – centralni motorni deficit, vjerujući da je to bolje razumljiv termin.

Cerebralna parala sveobuhvatan je naziv za različite poremećaje koji utječu na djetetovu sposobnost kretanja te držanja tijela i ravnoteže. Uzrok ovih poremećaja ozljeda je možga prije poroda, tijekom poroda ili tijekom prvi godina djetetova života. Ozljeda ne oštećuje djetetove mišice ili živce koji ih povezuju s leđnom moždinom već se odnosi na sposobnost možga da kontrolira te mišice. Ovisno od položaja i ozbiljnosti ozljede možga koja uzrokuje djetetove teškoće pri kretanju, ona može uzrokovati i druge probleme – poteškoće u razvoju, epileptične napade, poteškoće u govoru, poteškoće u učenju, probleme sluha ili vida. Cerebralna parala ubraja se u razvojne teškoće jer utječe na način djetetova razvoja.

Prema zadnjim podacima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, rujan 2022., u Zadarskoj županiji živi 21.171 osoba s invaliditetom od čega je 13.167 muškog spola (62,2 %) i 8.004 ženskog spola (37,8 %). Na taj način osobe s invaliditetom čine 13,2 % ukupnog stanovništva Zadarske županije. Od te brojke 893 osobe imaju cerebralnu

paralu i ostale paralitične sindrome.

Povodom Nacionalnog dana cerebralne paralize, koji se tradicionalno obilježava 05. svibnja, odlučili smo fokus staviti na ljude umjesto na statistiku, definicije i

dijagnoze. U skladu s tim organizirali smo malo rekreativno i kreativno druženje naših članova kako onih oboljelih od cerebralne paralize tako i onih sa nekim drugim poteškoćama.

Želja nam je bila da se nakon zimskih dana ovijenih u plašt koronavirusa, maski i odredbi, naši članovi napokon malo podruže u šetnji na svježem zraku i pri tom kreativno izraze kroz leće fotoaparata. Neki od članova rado



fotografiraju gotovo svakodnevno dok su se neki od njih prvi put susreli sa fotoaparatom u smislu stvaranja umjetničkih fotografija. Vrhunac tog druženja je bila izložba fotografija fotografiranih upravo tijekom spomenute šetnje Poluotokom. Izložba je predstavljena na konferenciji za medije 05. svibnja 2022. pod nazivom „Probudi umjetnika u sebi“. Riječ je o izložbi amaterskih radova, a cilj joj je bio pokazati kako su osobe koje boluju od cerebralne paralize kao i osobe s invaliditetom općenito, unatoč poteškoćama s kojima se svakodnevno susreću, sasvim sposobne živjeti punim plućima, razvijati se, kreativno izražavati i biti ravnopravni članovi naše zajednice.

DRUŽENJE  
IZLOŽBA  
KONFERENCIJA

# DANI OTVORENIH VRATA UDRUGA 2022.

**D**ani otvorenih vrata udruga su se ove godine odvijali u razdoblju od 2. do 4. lipnja 2022. s ciljem informiranja javnosti o radu udruga u lokalnoj i široj zajednici. To je prilika građanima za sudjelovanje u brojnim kreativnim radionicama, predavanjima, predstavama, akcijama, te za upoznavanje s različitim društveno korisnim projektima i programima, ali i mogućnostima volontiranja u udrugama.

Organiziranjem ove manifestacije Ured za udruge želi povećati vidljivost djelovanja udruga, posebno onih koje provode programe i projekte od interesa za opće dobro financirane iz javnih izvora, te poboljšati percepciju udruga u javnosti.

Povodom spomenute manifestacije, u prostorijama naše udruge ugostili smo predstavnike i članove Udruge slijepih i slabovidnih te Udruge osoba oštećenog sluha. Svojom prisutnošću počastili su nas i predstavnici javnog informiranja. Govorilo se o radu kako naše tako i gostujućih udruga. Prvenstveno je bila riječ o teškoćama



s kojima se osobe s invaliditetom susreću kao što su problemi parkinga, arhitektonskih barijera, zapošljavanja i sl. Dotaklo se i pitanja financiranja udruga osoba s invaliditetom kao i uređenja plaže za OSI na Vitrenjaku te stupnja pristupačnosti ostalih plaža na području Zadarske županije.



# OBILJEŽAVANJE EUROPSKOG TJEDNA MOBILNOSTI OD 16. RUJNA DO 22. RUJNA 2022.

**O**vogodišnja tema Europskog tjedna mobilnosti bila je „Bolja povezanost!“ što podrazumijeva svaki vid održivog prijevoza u gradskom okruženju. Ljudi se mogu povezati, primjerice, na način da se sastaju na trgu u svojem gradu dolazeći pješice, vozeći bicikl ili koristeći javni prijevoz. Pametnim planiranjem i dobro organiziranim prijevozom omogućuje se efikasnije povezivanje mesta i osoba.

sa Atletskim klubom Fortius, VeraMa balet-pilates, Next bike-om, i HAK-om, te Udrugom Cukrići.

Sve aktivnosti tog dana odvijale su se u razdoblju od 17:00 do 19:00 sati u perivoju kod Crkve Gospe od zdravlja, na Bedemima Zadarskih pobuna, te na cesti uz Trg tri bunara koja je tom prilikom bila zatvorena za promet automobilima.

Naša udruga je ovom prilikom organizirala mapiranje arhitektonski prepreka u kretanju osoba s invaliditetom, osoba slabije pokretljivosti, mama s djecom u kolicima i sl. na području našeg grada.

Udruga Cukrići je organizirala mjerjenje tlaka i šećera u krvi, Atletski klub Fortius je organizirao malu utrku i rekreacijske vježbe za djecu, a Next bike alkarsku utrku. HAK je organizirao malu školu pravilne vožnje bicikla i sličnih vozila, a prisutni su imali priliku vidjeti prikaz balet-pilatesa od strane kluba VeraMa.



U skladu s tim Grad Zadar je odabrao slogan "Kombiniraj i kreći se" s ciljem poticanja Zadrana na kretanje ili kombiniranje hodanja i biciklizma s javnim prijevozom. Hodanje i biciklizam imaju i mnoge druge prednosti, poput društvene i ekonomske pristupačnosti, ne proizvode štetne emisijske plinove te imaju pozitivan učinak na ljudsko zdravlje.

U duhu navedenog slogana u razdoblju od 17.09.2022. pa do 22.09. 2022. na području Zadra su organizirane razne zanimljive aktivnosti

a u nekima od njih smo sudjelovali i mi. Obilježili smo Dan bez automobila, 22.09.2022. zajedno



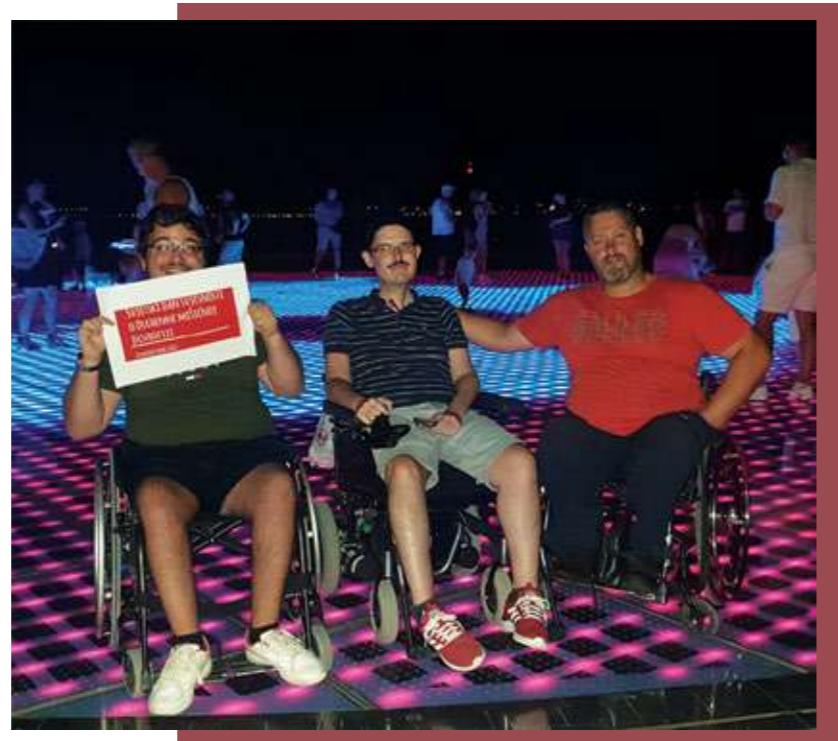
**S**avez društava distrofičara Hrvatske – SDDH, se pridružio globalnom pokretu i pokrenuo inicijativu osvjetljavanja poznatih znamenitosti, građevina ili spomenika u Hrvatskoj za Svjetski dan svjesnosti o Duchenne mišićnoj distrofiji. Udruga tjelesnih invalida Zadarske županije

Zadar se, kao članica Saveza, priključila ovom pokretu i u suradnji sa Gradom Zadrom obilježila ovaj dan. Članovi i prijatelji Udruge okupili su se u srijedu, 7. rujna 2022., na Pozdravu suncu gdje je posebno za ovu priliku u razdoblju od u 20:30 do 21:30 sati, svjetlilo crveno SVJETLO ZA DUCHENNE.

Osim u Zadru crveno svjetlo svjetlilo je i u Bjelovaru, Čakovcu, Đurđevcu, Hvaru, Križevcima, Labinu, Metkoviću, Ogulinu, Požegi, Puli, Rijeci, Rovinju, Šibensku, Splitu, Šibeniku, Varaždinu, Vukovaru i Zagrebu. Ovogodišnja tema Svjetskog dana svjesnosti o DMD je „Žene i Duchenne“

Inače, Duchenne mišićna distrofija je genetski poremećaj karakteriziran progresivnim slabljenjem svih mišića. Uzrokovanja je odsutnošću distrofina, protein citoskeleta, a manifestira se postepenim gubitkom mišićne snage, respiratorne funkcije i kardiomiopatijama. Mišićna distrofija se u pravilu pojavljuje kod dječaka, međutim, iako je to rijetkost, moguća je pojava DMD-a i kod djevojčica. Ako dječaci s DMD-om jednog dana postanu očevi neće prenijeti bolest na sinove, ali će zato njihove kćeri biti nositelji bolesti i imati 50% šanse prenijeti bolest na svoju mušku djecu. Žene nositeljice gena mogu imati i kliničke simptome. Oni mogu varirati od toga da ih uopće nema do onih izraženih kao i kod dječaka i muškaraca s DMD-om. Iako je ova rijetka bolest obično nasljedna, ponekad djeca mogu oboljeti od nje unatoč tome što u obitelji nema slučajeva ove bolesti.

# OBILJEŽAVANJE SVJETSKOG DANA SVJESNOSTI O



# DUCHENNE MIŠIĆNOJ DISTROFIJI



Prvi simptomi bolesti očituju se između 2. i 6. godine života. Vidljivi su na području mišića natkoljenice i zdjelice. Karakteristični su i gegajući hod na prstima, česti padovi, otežano ustajanje iz ležećeg ili sjedećeg položaja.

Dijete se prilikom ustajanja s poda podupire s rukama te se istima oslanja na natkoljenice lagano se uspravljujući, tzv. Gowersov manevr. Mišići listova su povećani, dijete teško trče i skakuće, ima poteskoća pri penjanju po stepenicama i sl. U vrlo kratkom roku dolazi do iskrivljenja kralježnice, deformacije udova te atrofije mišića. Zahvaćanje mišića srca uglavnom je bez simptoma, iako gotovo 90 % bolesnika ima abnormalnosti na EKG-u. Slijedom navedenog osobe koje boluju od Duchenne mišićne distrofije su već u adolescenciji ovisne o invalidskim kolicima, a životni vijek im je kratak, nažalost umiru u kasnim dvadesetima ili ranim tredestima.

Procjenjuje se da od pojave prvih simptoma do dijagnoze prođe i do 30 mjeseci, a često i više. Kao i u svakoj bolesti, rana je dijagnostika vrlo važna jer se pravovremenim liječenjem može poboljšati ishode i odgoditi napredak bolesti. Iako je ova bolest teška, progresivna i u pravilu neizlječiva postoji terapija lijekom Translarna. Djeca koja ne koriste Translarnu, završe u invalidskim kolicima oko 9., najkasnije 12. godine života. U slučaju primjene Translarne to se vrijeme prolongira i obično je oko 16 i pol godina što čini znatnu razliku za kvalitetu djetetovog života.

Kako bi se održala kvaliteta življenja bitno je svakodnevno vježbanje, uz praćenje srčane i dišne funkcije te vježbe disanja. Na taj način se može usporiti progresija bolesti i produžiti životni vijek.

Dana 27. travnja u razdoblju od 10:00 do 12:00 sati u Ulici Ante Kuzmanića (kod Kopnenih vrata-Foša) provedena je Akcija pregleda znaka pristupačnosti u organizaciji Udruge tjelesnih invalida Zadarske županije Zadar i PU Zadarske. Cilj akcije je bio osvijestiti i educirati građane o

pravilnom načinu korištenja znaka pristupačnosti kao i pravilnom načinu parkiranja na mjestima za osobe s invaliditetom te pješačkoj zoni sukladno Zakonu o sigurnosti prometa na cestama. Događanje su popratili i predstavnici lokalnih medija.



**U**druga tjelesnih invalida Zadarske županije Zadar uključila se u kampanju „One Billion Rising“ / „Milijarda ustaje protiv nasilja nad ženama“, globalnu kampanju usmjerenu podizanju svijesti o raširenosti nasilja nad ženama i djevojčicama i njegovom sprječavanju.

Naime, Kampanja se provodi već deset godina i s vremenom se pretvorila u svjetski pokret. U središtu ovogodišnje Kampanje je nasilje nad ženama i uništavanje planeta Zemlje, kao i briga za žene i zaštita okoliša. Ovo je poziv svima neovisno o životnoj dobi, rodnom statusu, nacionalnoj pripadnosti na kreativni otpor nasilju u svakom obliku a naročito

nasilju nad ženama, njihovim tijelima i nad „jedinstvenim tijelom“ – našom Zemljom. Udruga tjelesnih invalida Zadarske županije Zadar se uključila u kampanju SOIH - Mreže žena s invaliditetom, u suradnji s ostalim ženskim mrežama koje djeluju u cilju promicanja ženskih ljudskih prava. U tu svrhu, dana 14. veljače uslikana je fotografija u prirodi s porukama: „Sve što želim za Valentinovo je da nasilje prestane“ ; „Muško NE nasilju nad ženama.“ Fotografija je objavljena u sklopu video uratka od strane SOIH-a kao i na našoj web stranici zajedno sa linkovima raznih aktivnosti na tu temu.

## ZNAKA PRISTUPAČNOSTI AKCIJA PREGLEDA

# KAMPAJNA „ONE BILLION RISING/“MILIJARDA USTAJE PROTIV NASILJA NAD ŽENAMA“

**P**redstavnici Udruge tjelesnih invalida Zadarske županije Zadar su 21. ožujka 2021. bili u službenom posjetu Dječjem vrtiću LATICA u njihovom novom prostoru, a ujedno su sudjelovali i u proslavi 31 rođendana Vrtića. Udruga podržava Laticu od njenih samih početaka dok je još djelovala kao Boravak za djecu i mladež s teškoćama u razvoju u okviru Udruge, stoga nam je neizmjerno draga napokon vidjeti djecu i vrijedno osoblje DV Latica u novim i prekrasno uređenim prostorima.

Uz dječicu, njihove roditelje i osoblje Vrtića događanju su prisustvovali i pročelnik Upravnog odjela za socijalnu skrb i zdravstvo Grada Zadra, Mario Pešut i Nada Gauta, voditeljica Odsjeka za socijalnu skrb. Tu su bili i Joso Nekić i



Ivan Hajdić, predstavnici Odjela za školstvo kao i Irena Dukić, ravnateljica Osnovne škole Voštarnica, te Jelena Milin, ravnateljica Centra za pružanje usluga u zajednici Mocire. U veseloj i razigranoj atmosferi koju su osigurali svirači te mađioničar, kojim su



# Službeni posjet i proslava 31. rođendana DJEČJEG VRTIĆA LATICA

djeca bila posebno oduševljena, uživali su svi prisutni počevši od dječice do počasnih gostiju i predstavnika medija. Kulminacija zabave nastala je kada je stigla torta, šarena i vesela kao što i priliči ovom, prije svega, dječjem rođendanu.

Prema riječima ravnateljice Vrtića, Vesne Penjalov DV Laticu pohađa ukupno 140 djece s tim da unutar te brojke postoje i inkluzivne grupe koje, uz djecu s teškoćama u razvoju, pohađaju i djeca urednog razvoja. Takva kombinacija se pokazala izrazito uspješnom jer su njome zadovoljni i djeca i roditelji, a što je najvažnije djeca urednog razvoja kroz pomaganje i interakciju s djecom s teškoćama u razvoju razvijaju svijest o potrebama dugih, uče prihvatići i slaviti različitosti, dok djeca s teškoćama u razvoju peko djece urednog razvoja usvajaju nove sposobnosti i šire svoje horizonte. Ovom prilikom se ujedno i razgovaralo o arhitektonskim barijerama u novom kvartu te je dogovoren da će zajedničkim snagama UTI-ZADAR i DV Latica izvidjeti teren te apelirati da se eventualne postojeće barijere uklone te sprječi nastanak novih.



# SVEČANO OTVARANJE PODRUČNOG OBJEKTA VIŠNJKI III DJEĆJEG VRTIĆA RADOŠT

Predstavnici Udruge tjelesnih invalida Zadarske županije Zadar prisustvovali su svečanom otvaranju Područnog objekta Višnjik III, Dječjeg vrtića Radost koje se odvijalo 27. rujna 2022. godine.

Osim suradnika, stručnjaka, odgajatelja, roditelja s djecom, otvaranju su prisustvovali i mediji, te predstavnici gradske vlasti na čelu s gradonačelnikom Brankom Dukićem te pročelnikom Upravnog odjela za odgoj i školstvo, Josom Nekićem. Prema riječima Larise Pavlović Petani, ravnateljice DV Radost, riječ je o trećem područnom objektu na Višnjiku, u kojem je smješteno šest odgajno obrazovnih skupina, točnije 120 djece. Radi se o objektu opremljenom sukladno Deklaraciji o pravima djeteta s ciljem pružanja kvalitetnih uvjeta u odgajno obrazovnom procesu. S tim da se vrtić nalazi u sklopu ŠC Višnjik djeca imaju na raspolaganju sve površine i za njih prikladne sadržaje na otvorenom u sklopu rekreacijskog kompleksa.



Također, otvaranjem ovog vrtića zaposleni su i novi odgajatelji, stručni suradnici te tehničko osoblje.

Po završetku prijava za dječje vrtiće ostalo je neupisano oko 150 djece, stoga unatoč otvaranju ovog objekta problem nedostatka raspoloživih mesta u vrtićima na području Zadra i dalje ostaje neriješen. U Nacionalni plan oporavka prijavljeni su projekti rekonstrukcije vrtića Pčelica te izgradnje novog vrtića na Smiljevcu.

## OBILJEŽAVANJE 15. LISTOPADA

**U**druga slijepih Zadarske županije je uoči Međunarodnog dana bijelog štapa, 13. listopada 2022. godine organizirala neformalni stol zajedno sa svojim suradnicima

među kojima su bili i predstavnici naše udruge. Skup su također popratili i lokalni mediji. Cilj spomenutog okruglog stola je upoznavanje kako suradnika tako i šire javnosti putem medija s izazovima s kojima se svakodnevno susreću slijepi i slabovidni osobe, kao i načinima pristupa i komunikacije osobama s ovim osjetilnim invaliditetom.



Sukladno navedenom raspravljalio se na temu nezaposlenosti osoba s invaliditetom, konzervatorskoj obustavi postavljanja taktilnih staza za pomoći slijepima i slabovidnim dok je situacija sa postavljanjem zvučnih semafora bolja, sve ih je više u opticaju na zadarskim prometnicama. Također je bilo govora i o Zakonu o osobnoj asistenciji te Zakonu o inkluzivnom dodatu.



Inače Međunarodni dan bijelog štapa obilježava se u svijetu s ciljem podizanja svijesti građana o specifičnim potrebama slijepih i slabovidnih osoba, ali i obavezama zajednice prema njima. Inicijativa za korištenje bijelog štapa kao zaštitnog znaka slijepih osoba u prometu pokrenuta je još 1930. godine, ali tek nakon drugog svjetskog rata tzv. dugi bijeli štap počinje se primjenjivati kao pomagalo za kretanje slijepih.

Dan bijelog štapa prvi puta se obilježava 1964. godine. Republika Hrvatska se pridružila mnogobrojnim zemljama u obilježavanju Međunarodnog dana bijelog štapa 15. listopada 1996. godine kada je taj dan prerastao u Međunarodni dan slijepih.



Međunarodni dan  
Bijelog štapa

# PROJEKTI „INCLUSIVE PLAY“ & „PRRI - PODRŠKA RAZVOJU RANE INTERVENCIJE NA PODRUČJU GRADA ZADRA I ZADARSKE ŽUPANIJE“

**U**druga tjelesnih invalida Zadarske županije Zadar je bila jedan od sudionika stručnog panela "Sport kao model inkluzije djece i osoba s invaliditetom u lokalnu zajednicu" i okruglog stola „Povezanost s rannom intervencijom". Stručni panel organiziran je u okviru projekta „Inclusive Play" a okrugli stol u sklopu projekta „PRRI - Podrška Razvoju Rane Intervencije na području grada Zadra i Zadarske županije". Događanje se održalo 09. rujna 2022. godine u Polivalentnoj dvorani II u sklopu Providurove palače. Nositelji projekta, a ujedno i organizatori događanja su Grad Zadar, s projektnim partnerima Gradom Mostarom, DV Latica i Centrom Los Rosales.

Projekt „Inclusive Play" jedan je od najznačajnijih projekata kroz koji se aktivno radi na promicanju socijalne inkluzije djece i osoba s teškoćama u razvoju u lokalnu zajednicu. Stoga je 21. listopada



2022. godine organiziran još jedan stručni panel u okviru ovog projekta. Organizatori spomenutog događanja su bili Grad Zadar, s projektnim partnerima Gradom Mostarom, DV Latica i Centrom Los Rosales.

Prvim panelom održanim u sklopu projekta obrađena je tema "Sport kao model inkluzije djece i osoba s invaliditetom u lokalnu zajednicu", što je bio prvi korak u povezivanju ključnih dionika koji rade s djecom s teškoćama u razvoju u Zadru i jačanju svijesti o važnosti sporta i učenja kroz igru kao jednom od najvažnijih načina inkluzije u lokalnu zajednicu. Drugim panelom se željelo poći korak dalje i istaknuti važnost primjene asistivnih tehnologija i učenja kroz igru koje omogućavaju djeci s teškoćama u razvoju da sudjeluju u grupnim aktivnostima, stječu iskustva, razvijaju svoje vještine i sposobnosti. Asistivna tehnologija pruža velike mogućnosti djeci i osobama s teškoćama u razvoju da sudjeluju u svakodnevnom životu, komunikaciji, druženju, poboljšava i osobni razvoj, a za djecu igra i učenje kroz igru nezamjenjivi su dio njihovog odrastanja.

# PROJEKT KREATIVOM DO POZITIVE

**U**druga tjelesnih invalida Zadarske županije Zadar je pokrenula jedan mali projekt pod nazivom *Kreativom do pozitive* koji je financiran od strane HEP d.d. u okviru natječaja za dodjelu donacija „Svetlo na zajedničkom putu" 2022. godine.

Projekt obuhvaća kreativne radionice za djecu i mlade putem kojih je istima osigurano kvalitetnije provođenje slobodnog vremena. Ugodna atmosfera, kreativne tehnike u kojemu se isprepliću različiti materijali i ideje, sudionike radionica potiču na slobodno izražavanje i razvijanje vlastitih vještina i sposobnosti. Djeca i mladi imaju priliku naučiti nešto novo, izraziti svoje osjećaje, misli i probleme kroz kreativno izražavanje i



na taj način svu negativnost zbilje pretočiti u pozitivno razmišljanje i ponašanje. Kao kruna svih aktivnosti na kraju projekta bit će organizirana izložba radova u Gradskoj knjižnici Zadar.


**HEP d.d.**  
Projekt finansiran iz fondova poduzetništva i ekonomije  
za dodjelu donacija "Svetlo na zajedničkom putu" 2022. godine

# KREATIVOM DO POZITIVE

Besplatne kreativne radionice za djecu i mlade  
Dođi, opusti se i uživaj!

Više informacija i prijave za radionice na:  
 Udruga tjelesnih invalida Zadarske županije, Zadar  
 Ulica obitelji Štrbac 1  
 Tel./Fax: 02/5211-7885  
 Mail: [iti.zadar@telt.com.hr](mailto:iti.zadar@telt.com.hr)  
<http://www.iti-zadar.hr/>

# PROJEKT „I JA TO MOGU!“

**U**druga tjelesnih invalida Zadarske županije Zadar je 11. svibnja 2022. godine u Hotelu Mediteran sudjelovala na početnoj konferenciji projekta „I ja to mogu!“ sufinanciranog iz EU temeljem poziva Poboljšanje pristupa ranjivih skupina tržištu rada u sektoru turizma i ugostiteljstva II, kojeg provodi Pučko otvoreno učilište Libar iz Šibenika zajedno s partnerima Učilištem FINIS i Zajedničkim ugostiteljskim obrtom Mediteran iz Zadra. Projekt traje 20 mjeseci, a provodi se na području pet županija (Primorsko-goranske, Ličko-senjske, Zadarske, Šibensko-kninske te Splitsko-dalmatinske županije). Cilj mu je povećati zapošljivost ranjivih skupina u sektoru turizma kroz unapređenje postojećih te stjecanje novih stručnih znanja osoba s invaliditetom te unapređenje stručnih znanja stručnjaka u toj sferi.

U sklopu projekta se provode radionice putem kojih bi nezaposlene osobe s invaliditetom mogle stići dodatna znanja i vještine iz turističkog sektora:

- **Poboljšanje soft skills vještina** (zašto je bitna vještina komuniciranja i aktivnog slušanja, snalaženje u timskom radu, kako se nositi sa stresom na poslu i sl.)



- **Mala škola kulinarstva** (Priprema jednostavnih jela uz trendove u kulinarstvu zero waste i gluten free)

- **Informatičke radionice korištenja novih aplikacija** (uz mogućnost online praćenja radionica i programa osposobljavanja)

Ovim radionicama kao i profesionalnim usmjeravanjem osoba s invaliditetom želi se povećati konkurentnost na tržištu rada te omogućiti lakše zaposlenje u sektoru turizma i ugostiteljstva.

Kroz projekt će se razviti i neformalni program osposobljavanja "Pripremi poslovi u kuhinji" te će min. 12 polaznika unaprijediti potrebna znanja za rad u sektoru turizma i ugostiteljstva.

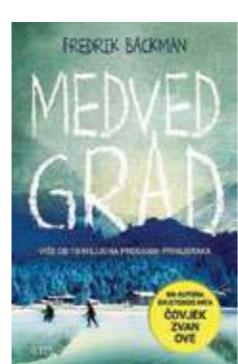
info@uciliste-finis.com ili tel.023/313 570  
info@libar.net ili tel. 022/201 166  
info@mediteran.hr ili tel.023/337 500

Pozivaju se sve zainteresirane nezaposlene osobe s invaliditetom koje žele sudjelovati na radionicama i koje zanima mogućnost zapošljavanja u sektoru turizma i ugostiteljstva da se javi putem maila ili telefona:



# KLUB ČITATELJA U SKLOPU PROJEKTA „UKLJUČI SE KNJIGOM“

**Č**lanovi Udruge tjelesnih invalida Zadarske županije Zadar su tijekom 2022. godine sudjelovali u Klubu čitatelja u sklopu projekta „Uključi se knjigom“. Projekt „Uključi se knjigom“ započeo je 15. veljače 2021. godine. Gradska knjižnica Zadar, kao korisnik, potpisala je Ugovor o dodjeli bespovratnih sredstava za navedeni projekt koji se financira iz Europskog socijalnog fonda.

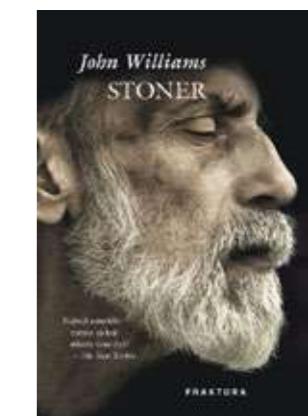


Svetlana Aleksićević  
**Černobilска molitva**  
(kronica budućnosti)



Ciljne skupine Projekta su osobe s invaliditetom, osobe mlađe od 25 godina te osobe starije od 54 godine. Cilj Projekta je osnažiti osobe s invaliditetom za socijalno uključivanje kroz kulturne sadržaje te razviti i unaprijediti sustav bibliobusne službe namijenjen osobama s invaliditetom. Klub čitatelja je samo jedna od aktivnosti koje su se održavale u sklopu ovog projekta. Pa su tako organizirane Edukacije knjižničara za rad s osobama s invaliditetom, Sportske i kreativne radionice za osobe s invaliditetom, Radionice osnaživanja osoba s invaliditetom, Radionice za slijepce i slabovidne osobe, Radionice znakovnog jezika, Kazališne predstave za slijepce i slabovidne osobe i sl. Inače Klub čitatelja se, izuzev izvanrednih situacija, odvija jednom mjesечно u

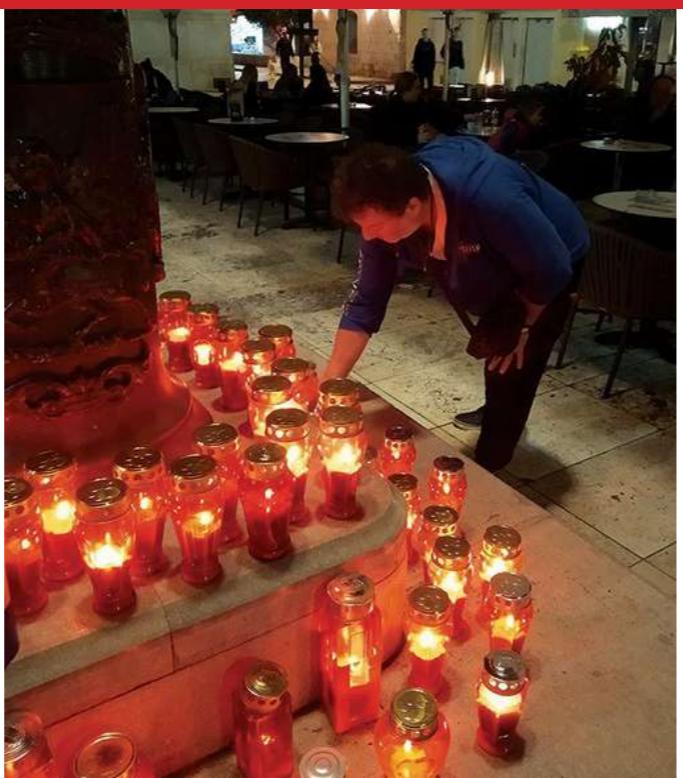
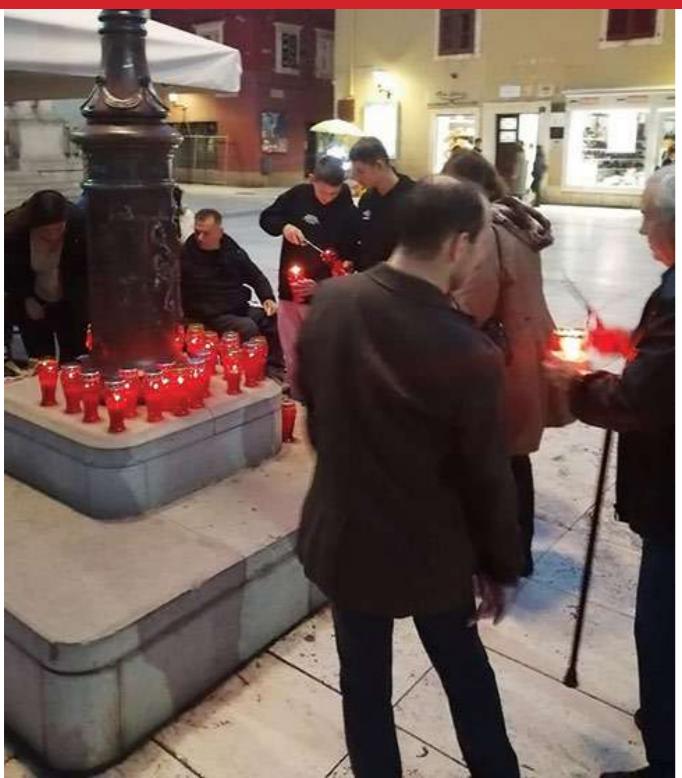
ugodnoj atmosferi Gradske knjižnice Zadar. Čitali su se i domaći i strani autori, bilo je tu i poezije i romana, za svakog ponešto. U nastavku možete vidjeti prikaze naslovica nekih od knjiga koje su naši članovi čitali te o njima raspravljali u sklopu Kluba čitatelja. Za sve njih je to bilo ugodno iskustvo koje je pridonijelo njihovoj socijalizaciji te razvoju čitateljskih i konverzacijских vještina. U svakom slučaju bilo je to kvalitetno provedeno slobodno vrijeme.



# OBILJEŽAVANJE DANA SJEĆANJA NA ŽRTVE DOMOVINSKOG RATA, VUKOVARA I ŠKABRNJE

Povodom Dana sjećanja na žrtve Domovinskog rata, Vukovara i Škabrnje, 18. studenog 2022. godine članovi Udruge tjelesnih invalida Zadarske Županije Zadar, zajedno sa učenicima i profesorima Srednjoškolskog đačkog doma Zadar su zapalili svijeće na Narodnom trgu. Ovom sad već tradicionalnom obilježavanju pridružili su se i predstavnici Grada i Županije, kao i predstavnici medija te prolaznici koji su se zaustavljali na trenutak kako bi s nama obilježili ovaj dan.

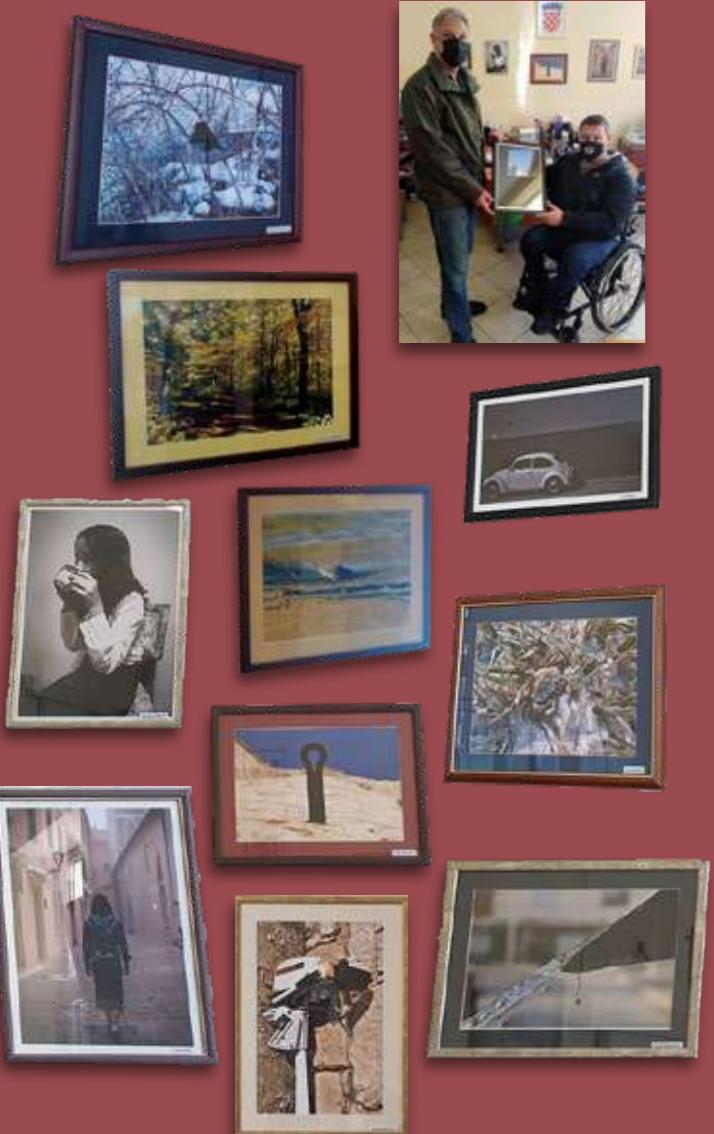




# PRIJATELJSTVO IZMEĐU UTI-a ZADARSKE ŽUPANIJE ZADAR I SREDNJOŠKOLSKOG ĐAČKOG DOMA ZADAR

## Izložba Fotografija foto-video sekcijske Srednjoškolskog đačkog doma Zadar

I ove godine smo njegovali naše prijateljske odnose sa Srednjoškolskim đačkim domom Zadar. Vrijedni i talentirani mladi ljudi iz Doma su nas počastili sa još jednom lijepom i zanimljivom izložbom fotografija. Izložba je bila postavljena u prostoru naše udruge u razdoblju od 13. siječnja 2022. do 14. veljače 2022. Čak smo dobili i na poklon jednu od fotografija koja sada trajno kraljevi prostor naše udruge.



## Turnir u šahu UTI-ZADAR vs ŠDDZ

Kao nastavak druženja i suradnje UTI-ZADAR i Srednjoškolskog đačkog doma, 10. veljače 2022. godine u prostorima Doma organiziran je prijateljski šahovski turnir. Turnir je protekao u veselom ozračju, a u planu je i ponovni susret u doglednoj budućnosti.



# STVARALAČKI RAD NIKOLE MARINKOVIĆA



Pošte godine smo vam predstavili mali dio stvaralaštva naše drage članice, gospođe Marije Ilić. Ove godine smo se odlučili predstaviti stvaralački rad Nikole Marinkovića, također člana naše udruge.



Naš Nikola je 23-godišnjak, trenutno student diplomskog studija novinarstva i odnosa s javnošću na Sveučilištu u Zadru, a iza sebe ima završen preddiplomski studij kroatistike također na Sveučilištu u Zadru. Riječ je o dragoj, mlađoj osobi s invaliditetom, vedrog duhu koji nikad nije dopustio da ga invaliditet sputava na njegovom životnom putu. Živi u punom smislu te riječi, voli se družiti, ići na kazališne predstave, koncerne, a nadasve voli pisati. Dosada je u digitalnom obliku na portalu Digitalne knjige. com objavio dramu „Savršeni par“, a ove godine je objavio i svoju prvu knjigu „La verdad verdadera“. Riječ je o romanu koji donosi priču o 4 obitelji koje su međusobno povezane prstom sudske. Žanrovska bi se mogao odrediti kao obiteljska saga te realistični roman sa modernim elementima. Kako Nikola voli istaknuti, to je priča o ljudima za ljudi za koju se nuda da će se čitati i vjeruje da se svi mogu u njoj pronaći. Promocija knjige je održana 15. listopada 2022. godine u prostorima kafića Kult i Dišpet gdje se i inače mladi autor osjeća kao kod kuće. Program je vodila urednica knjige Kristina Koren Kudelić ujedno i predstavnica izdavačke kuće Diligo liber iz Zagreba. Na promociji je govorio

rečenec knjige doc. dr. sc. Nenad Vertovšek koji je i autor pogovora. Polaznik zadarske Drame +, Vito Sikirić, pročitao je nekoliko odabranih ulomaka iz knjige. Naslovnicu je izradio poznati zadarski umjetnik Branimir Čakić. Crtež je iz njegove zbirke crteža Divovi i bunari. U skorijoj budućnosti Nikola razmišlja o pisanju nastavka romana, a želja mu je započeti i pisanje vlastitog bloga. Na pomolu je i zagrebačka promocija njegovog prvijenca, koja bi se trebala održati u prosincu ove godine. Zaključit ćemo da zainteresirani kupci knjigu mogu nabaviti kontaktirajući autora putem Facebook-a ili Instagram-a.



# GLAZBA KAO RITAM ŽIVOTA

**G**lažba je svuda oko nas, ona nas okružuje, a da li je uvijek čujemo ovisi o nama, o tome da li u određenom trenutku čujemo što se oko nas događa.

Od samih početaka čovječanstva glazba je bila sastavni dio života ljudi. Različite šuškalice, udaraljke, bubenjevi, zvona koristila su se kao prizivanje kiše, tjeranje životinja, zabavu. Koristili su ih za istjerivanje raznih bolesti duha i tijela.

Glazba se koristila u vjerskim obredima. Tada ljudi nisu bili svjesni koliko će njihovo otkriće ostaviti utjecaja na daljnji razvoj čovječanstva i kolika je moć glazbe.

Glazba je jednostavna, dostupna, bliska, a opet moćna u svom djelovanju. Kao velika zaljubljenica u glazbu pokušala sam je koristiti kao lijek u teškim trenutcima kada mi je tišina bila teška, a glasovi mi nisu odgovarali. Terapija glazbom /brain music therapy/ jedan je od oblika art terapije koji u fokus svoga djelovanja stavlja glazbu. Ova se terapija kao takva počela primjenjivati početkom 19.st. iako svoje početke vuče još iz antičkog doba. Ovaj oblik terapije predstavlja profesionalnu upotrebu glazbe i njezinih elemenata kao intervenciju u medicinskom edukacijskom, psihološkom i svakodnevnom okruženju. U terapiji glazbom nije važno biti glazbeno darovit i terapija se ne bazira na određenoj vrsti glazbe. Dovoljna je izloženost našeg uma, tijela, duše zvukovima glazbe koji utječu na nas.

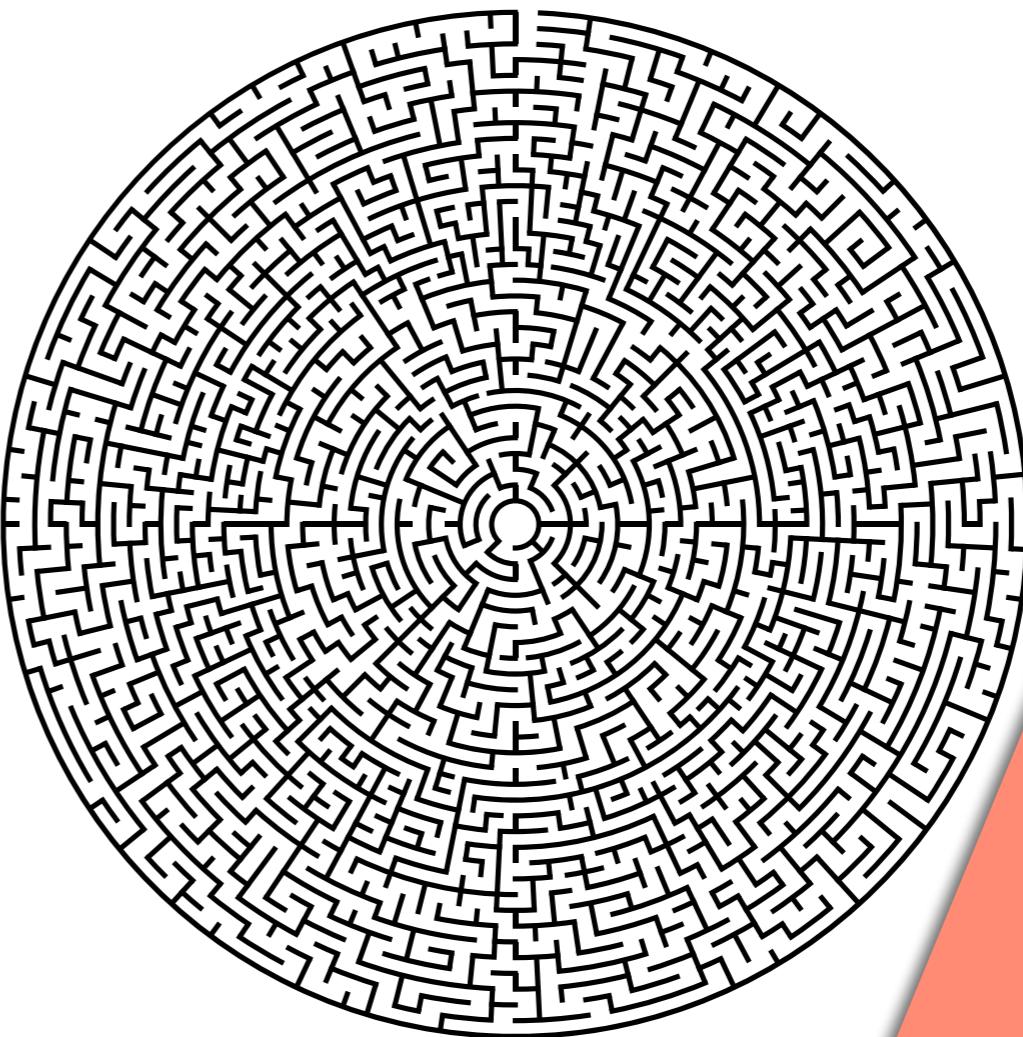
S obzirom da je terapija kao takva područje kojim se bave posebno osposobljeni pojedinci ja ne mogu pisati o njoj iz ugla terapeuta ali mogu pisati svoj doživljaj i svoja iskustva. Glazba može biti jedan oblik pogleda na svijet u kojem kroz slušanje gledamo. Život sam po sebi proizvodi glazbu koja nas pokreće. Nisu to uvijek vesele note kao što ni mi nismo uvijek veseli, to su note koje su odraz našeg psihofizičkog stanja koje čujemo samo mi. To je naša glazba svakodnevnice, nekada nam valovi šume, a nekada proizvode buku ovisno kako se osjećamo. Međutim kada bi se bazirali samo na našim unutarnjim notama vrtili bi se u krug i živjeli u jednom zatvorenom svijetu sami za sebe. Upravo da se iz tog stanja izvučemo potrebno se otvoriti prema glazbi kao izričaju koji datira od davnina. Glazba nas može povesti u neke neistražene svjetove, pobuditi u nama sjećanja i emocije.

Oliver Saks govori da zapravo uopće nismo svjesni koliko glazba može biti jaka. Glazba zauzima mnogo više prostora u našem mozgu od jezika, da su to dvije potpuno odvojene stvari i da smo mi ljudi prije svega glazbena bića. Nietzsche smatra da slušanje glazbe nije samo auditivno već i motoričko jer glazbu slušamo cijelim tijelom. Upravo zbog ovako moćnog djelovanja glazbe na ljudski organizam razvili su se novi postupci liječenja kako bi se oporavile izgubljene funkcije i sprječile depresije. Terapija glazbom uključuje glazbu kao pomoćno sredstvo u rehabilitaciji. Glazba je melem za dušu zbog koje se uvijek osjećamo bolje, ona prožima naše tijelo, ulazi u svaku stanicu, odmiče nam misli od surove stvarnosti i vodi u prostranstva misli nekada poznata, a nekada i ne. Bilo da sviramo, pjevamo ili slušamo čini nas ispunjenijima i potiče emocije. Možemo se smijati i plakati uz nju. Navodi nas da istražujemo nove glazbene uzore i proširujemo glazbeni opus, a time i upoznajemo nove ljude dijelimo mišljenja, uživamo u glazbi družimo se. Izlazimo iz svoje ljudske, otvaramo se prema životu i ljudima. Čak i kada navodno uživamo u tišini oko nas postoji glazba različitih zvukova koji nas okružuju: šum vjetra, žuborenje vode, rominjanje kiše, cvrkut ptica....

Ako probamo zatvoriti oči i osluškujući doživjeti stvarnost, shvatiti ćemo da imamo snagu kroz zvuk nadjačati tišinu otuđenosti, tišinu boli, različitosti, udaraca, zagrljaja, ljubavi, nadjačati sami sebe i izdici iz svojih tijela, doživjeti jednu novu dimenziju svijeta, trenutka, života. Ne mogu nikome reći: "Upali svoju omiljenu glazbu i, raspali da svi čuju." Ali mogu poručiti – pokušaj tiho, pa sve glasnije pjevati, pokušaj slušati, pokušaj proizvoditi zvuk, traži glazbu u svemu i glazba će te povezati sa svime. Poleti u čaroban svijet glazbe i doživi slike koje ti šalje u tom trenutku i živi, diši, osjećaj i ciklički će se oko tebe širiti ljestvica, a ljestvica življjenja potrebna je svima u vremenima kada nam ljestvica nedostaje.



# ZABAVNI KUTAK



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

Tko prvi dolazi na mjesto avionske nesreće?  
• Invalidi, da pokupe rezervne dijelove!

Koja je sličnost između punice i oblaka?  
• Kad nestanu, sunce zasja!

U školi pita učiteljica učenike:  
• Neka mi neko kaže dvije zamjenice.

Učiteljica prozove Pericu,  
a on kaže:  
• Ko, ja?

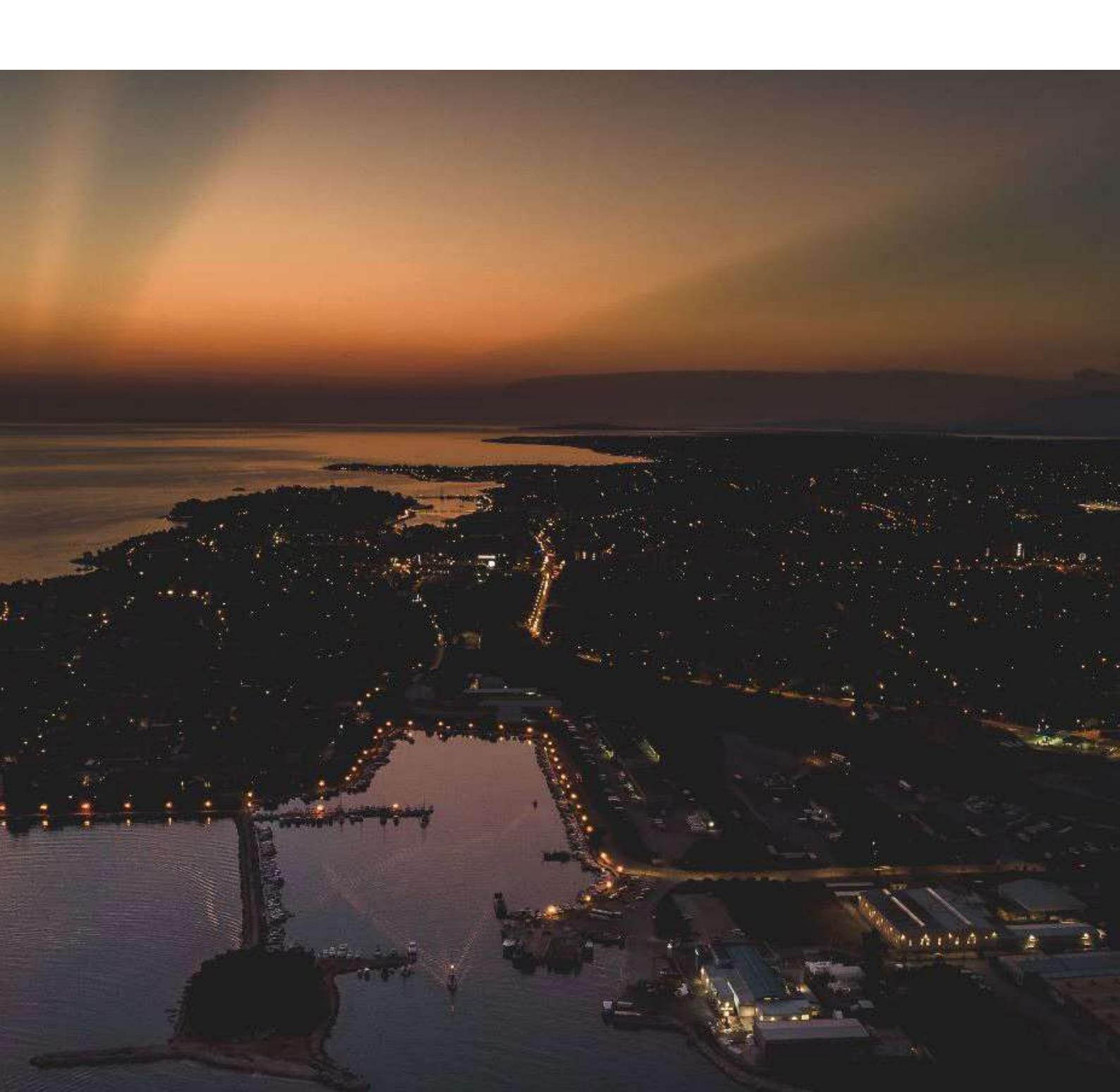
Učiteljica se oduševi:  
• Konačno da i od tebe  
dobijem točan odgovor!!

Što je optička iluzija?  
• Kad neko izgleda inteligentno  
zahvaljujući naočalama!

Ulazi jedna starica u autobus, a autobus pun, nema gdje sjesti. Dode ispred jednog mladića i poče lupati štapom od pod ne bi li ovaj ustao i ona sjela.

A mladić joj kaže:  
• "Bako, mogla si barem staviti gumu na štap da toliko ne lupa."

A bakica njemu odgovara:  
• "Da je tvoj otac stavio gumu kada te pravio, ja bih sada imala gdje sjesti!"



### Kontakt

*Udruga Tjelesnih Invalida Zadarske Županije Zadar*

Ulica obitelji Stratico 1

Tel/fax: +38523/213-885

E-mail: [uti-zadar@zd.t-com.hr](mailto:uti-zadar@zd.t-com.hr)

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

