



Udruga za pomoć osobama s mentalnom retardacijom  
Đurđevac



NAŠ PROZOR U SVIJET

## Sadržaj:

- 3 Riječ urednice
- 4 Riječ Predsjednice
- 6 Naši trogodišnji programi-Kristinka Štefan
- 7 Odobrena institucionalna potpora-Kristinka Štefan
- 8 Osobe s invaliditetom nisu društveni problem-Darko Kobetić
- 10 Međunarodni dan osoba s invaliditetom- Božica Mikuldaš
- 11 **IN MEMORIAM Mario Šipek**
- 12 Prozor u vaš svijet- Jasna Horvat Vlahović
- 13 Sudjelovanje na manifestacijama-Lara Frančina
- 14 Fizioterapija kod osoba s mentalnom retardacijom-Matea Kolar
- 15 Vježbanje u Udruzi-Matea Kolar
- 16 Sudjelovanje na edukacijama- Kristinka Štefan
- 17 Naše suradnje-Lara Frančina
- 18 Posjeti i druženja- Kristinka Štefan
- 20 Poludnevni boravak- Ksenija Grgičin
- 21 Mali Klub- Ksenija Grgičin
- 22 Produženi boravak- Ksenija Grgičin
- 23 Veliki Klub-Sanja Flajs Vidaković

## Impressum:

**"Naš prozor u svijet" časopis Udruge za pomoć osobama s mentalnom retardacijom Đurđevac**

**Izdavač:** Udruga za pomoć osobama s mentalnom retardacijom Đurđevac

**Za izdavača:** Kristinka Štefan

**Adresa:** Trg svetog Jurja 12, pp 138, 48350 Đurđevac

**Telefon:** 048/ 811 384 **Fax:** 048/ 811 384

**Web:** [www.udrugamrdju.hr](http://www.udrugamrdju.hr)

**Glavna urednica:** Božica Mikuldaš

**Uredništvo:** Kristinka Štefan, Božica Mikuldaš, Sanja Flajs Vidaković

**Suradnice:** Lara Frančina, Ksenija Grgičin, Jasna Horvat Vlahović, Darko Kobetić, Matea Kolar

**Grafičko oblikovanje:** Sanja Flajs Vidaković

**Recenzija:** Katica Bratanović

**Tisak:** Tiskara Horvat Bjelovar

**Naklada:** 300

**Sponzorstvo:** Tiskara Horvat Bjelovar

**Tiskanje časopisa omogućeno je financijskom podrškom:**



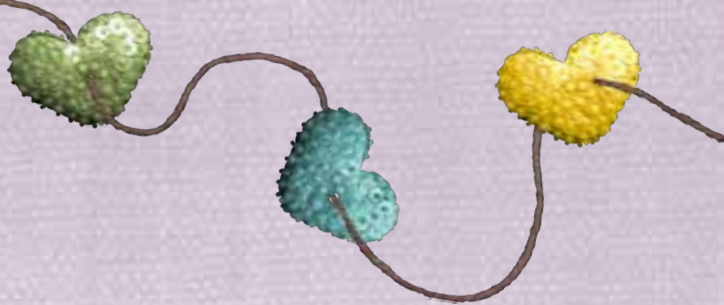
**Ministarstvo socijalne politike i mladih**



**Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta**



Božica Mikuldaš



## Riječ urednice

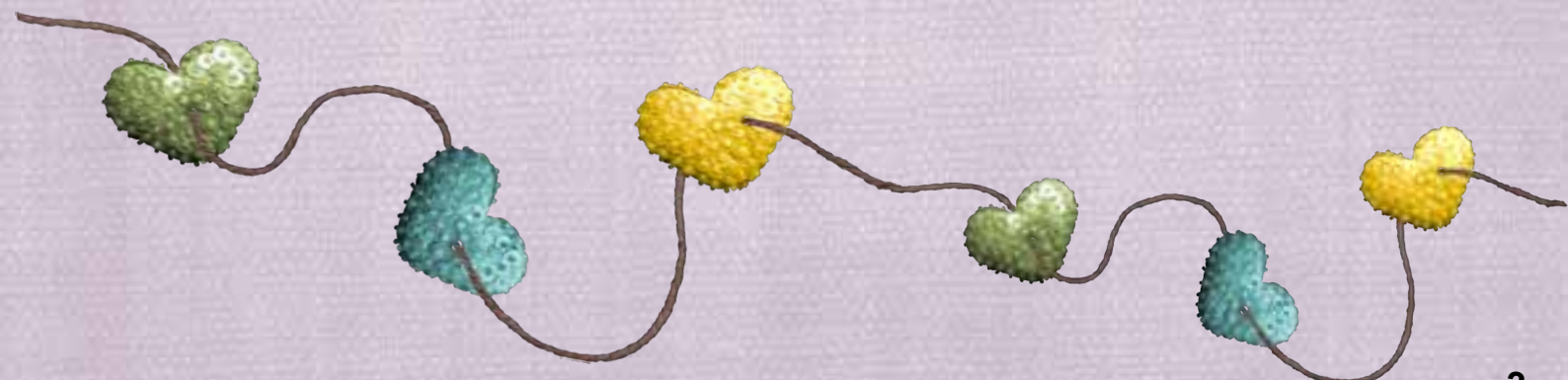
**P**ogled kroz naš prozor otkriva da smo i ove godine vrijedno radili. Dani su bili ispunjeni prijedpodnevnim aktivnostima naših korisnika, a u poslijepodnevnim satima klupskom aktivnošću. Pripremali smo se za kulturne manifestacije Grada Đurđevca izradom prigodnih radova u različitim tehnikama. U izložbenom kutku koji nam je ustupio Grad Đurđevac, prostorijama Udruge i na prodajnim mjestima mogli ste vidjeti naše vesele pjetlice, motive đurđevačkog Starog grada, dječje motive, nježne lopoče, đurđeke, maćuhice, grozdove u svim bojama i na kraju godine sanjive anđele.

**K**upali smo se na koprivničkim bazenima i vrijedno vježbali, a naša djeca i roditelji su tijekom rujna sudjelovali u kampu u Tuheljskim toplicama. Posjetili smo prijateljske Udruge u Koprivnici, Križevcima, Sv. Ivanu Zelini i Ludbregu, a u svibnju smo i mi bili domaćini našim prijateljima.

**U** veljači nas je iznenada napustio Mario Šipek, naš najnasmijaniji član. Mario nam nedostaje i često mislimo na njega. Svjesni smo da je život sazdan od tuge i veselja i moramo dalje...

*Prolazi još jedna godina u nizu te Vam u ozračju nadolazećih blagdana*

*želimo blagoslovljen Božić i mirom ispunjenu novu 2015. godinu.*





*Kristinka Štefan*

*Draga djeco i roditelji, dragi prijatelji Udruge!*

**P**ri kraju smo 2014. godine i vrijeme je da prelistate još jedan „Naš prozor u svijet“. Od prošlog broja do danas dogodilo se puno toga što bi htjeli podijeliti s Vama.

**K**roz cijelu godinu svakodnevno smo organizirali aktivnosti za članove, a veseli nas što smo mogli uvesti i neke nove, o čemu ćete čitati u ovom broju. Naime, odobrena nam je novčana donacija Ministarstva znanosti obrazovanja i sporta za projekt „I ja to mogu“ u području izvaninstitucionalnoga odgoja i obrazovanja djece i mladih u školskoj godini 2013/2014., a što je najvažnije odobren nam je trogodišnji program „Klub Mali princ“ od strane Ministarstva socijalne politike i mladih te trogodišnja institucionalna potpora od strane Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva. Naravno i u ovoj godini novčanim potporama pomogle su nam Jedinice lokalne samouprave – Koprivničko-križevačka županija, grad Đurđevac, te općine iz kojih dolaze naši članovi. Dostatna financijska sredstva utjecala su na povećanje kvalitete rada naše Udruge.

**U** radu su nam tijekom godine pomagali roditelji volonteri, Nikolina Bezić iz Virja te vrijedne volonterke - članice Udruge volontera Ruka u ruci Đurđevac, pa nas veseli što smo u ovoj godini zaposlili dvije njihove članice.

**K**rajem 2013.g. godine od strane Hrvatskog zavoda za zapošljavanje odobreno nam je još jedno zapošljavanje na godinu dana po programu Mladi za zajednicu – mini javni radovi, te smo kao pomagačicu za rad s djecom s teškoćama u razvoju zaposlili našu dugogodišnju volonterku Vanesu Kovačić, a nakon njezinog upisa na studij, kao zamjensku osobu Vlatku Koser.



**Riječ predsjednice...**

**U** prostorima Udruge organizirali smo doček Svetog Nikole i proslavu Valentinova, a tijekom godine već tradicionalno smo se družili s našim prijateljskim Udrugama iz Koprivnice, Križevaca, Ludbrega i Zeline. Organizirali smo tradicionalnu Božićnu i Uskrsnu radionicu za djecu, roditelje i prijatelje Udruge, koju je vodio naš suradnik Zoran Vidaković.

**T**ijekom godine posjetili su nas razredi Osnovne škole Grgura Karlovčana Đurđevac, grupe Dječjeg vrtića Maslačak Đurđevac, predstavnici Općine Pitomača, a u sklopu projekta Comenius „W.A.T.E.R.“ Gimnazije Dr. Ivana Kranjčeva Đurđevac posjetili su nas gosti iz Portugala, Francuske, Grčke, Rumunjske, i Turske. Donacijom narcisa obradovali smo gošće iz Udruge žena s bolestima dojke „Narcise“ Đurđevac, i tako sudjelovali u humanitarnoj akciji.

**O**bilježili smo važne datume: Međunarodni dan osoba s invaliditetom, Međunarodni dan Down sindroma, Ljubičasti dan – dan podrške osobama s epilepsijom, Svjetski dan autizma, Dan udruga i Olimpijski dan organizirajući okrugle stolove, prigodna predavanja i Dane otvorenih vrata, te dijeleći letke.



Picokijada 2014. Željka, Mateja i Marija



### Donacija Nature Milk d.o.o. Đurđevac

Donacijama u robi obradovali su nas zaposlenici Nature Milk d.o.o. Đurđevac i Lidl Hrvatska te Pekarna Pavao Begović iz Virja, a donacijom usluga „Vuk“ d.o.o. Đurđevac.

Sudjelovali smo na brojnim edukacija u Đurđevcu, Koprivnici, Zagrebu, Križevcima, Virovitici i Sv. Križu Začretje, a jednu smo osvojili i na temelju našeg angažmana na Danima otvorenih vrata Udruga. Trodnevnu edukaciju za zaposlenice, volonterke i suradnice organizirali smo i u našim prostorima.

Tijekom cijele godine promovirali smo rad naše Udruge sudjelujući u emisijama Podravskog radija „Kрила anđela“, te objavljujući članke o radu Udruge u Podravskom listu, Glasu Podravine i Prigorja, na internet stranici naše Udruge i grada Đurđevca, te na društvenim mrežama. Na svim prigodnim izložbama i prodajama, te prigodom obilježavanja važnih datuma tijekom godine dijelili smo letke o radu naše Udruge.

**Uživajte čitajući naš časopis!**



### Donacija Lidl d.d. Hrvatska

Svoje radove prodavali smo povodom Božićno-novogodišnjih blagdana, Valentinova i Uskrsa, te sudjelujući tijekom godine na gradskim manifestacijama povodom dana Grada – „Đurđevo v Đurđevcu“, na dječjem festivalu „Kukuriček“, na najvećoj gradskoj manifestaciji „Picokijadi“, na „Ljetnim glazbenim večerima“, županijskoj manifestaciji „Dani voća“, „Medvenom denu“ i „Zlatnoj jeseni“ – tikvijadi i kestenijadi. Kako bi naše sugrađane upoznali s radom Udruge, uredili smo i izložbeni prostor u Poslovnom centru, najfrekventnijem dijelu Đurđevca.

Osim Đurđevca, predstavili smo se u Molvama na manifestaciji „Vuzem je došel“ i na susretu Udruga žena Hrvatsko srce.



### Sudjelovanje u Molvama „Vuzem je došel“

*Svim članovima i prijateljima Udruge*

*želim sretan Božić i mnogo zdravlja u*

*Novoj 2015. godini!*



Ministarstvo socijalne politike i mladih

## TROGODIŠNJI PROGRAMI "KLUB MALI PRINC"

*Kristinka Štefan*



Javna tribina u Udruzi

**I** ove godine Ministarstvo socijalne politike i mladih raspisalo je natječaj za provođenje trogodišnjeg programa „Razvoj i širenje mreže socijalnih usluga koje pružaju organizacije civilnog društva“. Sredstva su dobile 92 udruge osoba s invaliditetom, koje su na natječaju Ministarstva ocijenjene najvišim ocjenama. S područja Koprivničko-križevačke županije sredstva su dobile dvije udruge osoba s invaliditetom, od kojih je jedna Udruga za pomoć osoba s mentalnom retardacijom Đurđevac.

**N**aša Udruga je u partnerstvu s Centrom za socijalnu skrb Đurđevac prijavila trogodišnji program Klub Mali princ namijenjen odraslim osobama s mentalnom retardacijom koje žive s obiteljima i nakon završene škole nisu uključene ni u jedan oblik skrbi. Kroz provođenje poludnevnog boravka i klupske aktivnosti nastoji se poboljšati kvaliteta života njih i njihovih obitelji, smanjiti marginalizacija u društvu te povećati uključenost u zajednicu.

**S**večanom potpisivanju Ugovora o provedbi prve godine trogodišnjeg programa bila je nazočna potpredsjednica Vlade RH i ministrica socijalne politike i mladih gospođa Milanka Opačić. Nakon potpisivanja ugovora u prostorima Udruge organizirali smo javnu tribinu s temom "Upoznavanje s programom Klub Mali princ i načinom uključivanja u isti. Tribini je prisustvovala Katarina Birta, ravnateljica Centra za socijalnu skrb Đurđevac i Petra Sobota, predsjednica Udruge volontera Ruka u ruci Đurđevac, roditelji korisnika te roditelji potencijalnih korisnika. Nakon prezentiranja programa od strane predsjednice Udruge Kristinke Štefan roditelji korisnika iznijeli su svoja pozitivna iskustva, dok su roditelji potencijalnih korisnika istaknuli namjeru uključivanja člana svoje obitelji u provođenje programa.

**K**roz program Klub Mali princ zaposlena nova djelatnica Mateja Kolar, viša fizioterapeutkinja, koja je prije zapošljavanja volontirala u Udruzi. Njezine kompetencije došle su do izražaja u ljetnom periodu, kada je u okviru ovog programa organizirano terapijsko plivanje i vježbe u vodi na Gradskim bazenima Cerine u Koprivnici.

**P**rovođenje poludnevnog boravka i klupske aktivnosti naša Udruga provodi već niz godina, a kroz odobravanje financijskih sredstava za naredno trogodišnje razdoblje odnosno za razdoblje od 01.06.2014.g. do 31.05.2017.g. omogućeno nam je kvalitetnije planiranje aktivnosti za trogodišnje razdoblje.



Terapijsko plivanje!  
Korisno, veselo i zabavno!



Gradski bazeni "Cerine" u Koprivnici



## ODOBRENA TROGODIŠNJA INSTITUCIONALNA POTPORA

Kristinka Štefan

Tijekom 2014. godine od strane Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva našoj Udruzi je uz još 48 udruga osoba s invaliditetom odobrena institucionalna podrška na rok od tri godine, tj. od 2014.-2016. godine.

Nakon obavijesti da smo zadovoljili propisane formalne uvjete, slijedila je obavijest da smo u drugom krugu natječaja ušli u uži krug udruga. Kako je naša prijava procijenjena s visokim brojem bodova posjetila nas je Stručna služba Nacionalne zaklade i provela vrednovanje programskog djelovanja i financijskog poslovanja. Nakon provedene konačne procjene i rangiranja prijava, uslijedila je obavijest o odobravanju institucionalne podrške.

Institucionalna podrška predstavlja specifičan dio Programa financijskih oblika podrški Nacionalne zaklade kojom se ciljano ulaže u organizacijski razvoj i stabilizaciju udruga. Podrška je dobivena za daljnje djelovanje udruge i obavljanje njene osnovne djelatnosti. Naša Udruga je kroz prijavu kvalitetno predstavila glavne strateške programe koje provodi te smjernice organizacijskog razvoja. Na taj način naša Udruga daje svoj doprinos pozitivnim promjenama u društvu u jednom ili više programskih područja djelovanja kojima se potiče razvoj demokracije i civilnoga društva u Republici Hrvatskoj.

Udobrenim sredstvima institucionalne podrške financirat će se godišnja plaća administratora-knjigovođe koji je zaposlenik Udruge, troškovi obavljanja osnovne djelatnosti (trošak režija, komunikacije, uredskog materijala, najma, bankovnih troškova, održavanje uredske opreme, osiguranje prostora), nabavu opreme te izobrazba i usavršavanje zaposlenika.




# OSOBE S INVALIDITETOM NISU DRUŠTVENI PROBLEM



**Darko Kobetić**, prof.reh., ravnatelj Centra znanja PROPECTUS ([www.centarprofectus.hr](http://www.centarprofectus.hr))

**K**oncept inkluzije gledano kroz razvoj društva prolazio je kako u povijesti tako i danas kroz različite stupnjeve razvoja i razumijevanja. Djeca s teškoćama i osobe s invaliditetom također su sukladno tom razvojnom putu prolazile kroz različita pozicioniranja u društvu, od potpune segregacije kroz izolaciju u posebnim ustanovama preko djelomičnog uključivanja u određene segmente društvenog života, pa do današnjih pokušaja potpunog uključivanja ovih osoba u život lokalne zajednice.

**P**rimjenom koncepta inkluzije pred cijeli sustav stavlja se izazov koji traži prilagodbu kroz edukaciju, trud, motiviranost, dostatnu razinu senzibiliziranosti kao i otvorenost za istinsko prihvaćanje individualnih različitosti. Inkluzivno i senzibilno društvo treba svakom svojem članu pružiti potporu da dosegne potpuni potencijal, ne samo intelektualni, već i socijalizacijski, mora ga razumijeti, uvažavati njegove jedinstvene osobine te podupirati njegov napredak. Do svakog člana društva može se istinski doprijeti ukoliko se potiču njegove jake strane i sposobnosti te poštuju njegove potrebe i interesi. Konkretnije, izazov nije u razvrstavanju sposobnih i manje sposobnih, već u uvažavanju i prihvaćanju cjelovite ličnosti svake osobe u skladu s individualnim karakteristikama što znači da svaki član društva može napredovati i doprinositi u skladu sa svojim potencijalima.



*Inkluzivno i senzibilno društvo treba svakom svojem članu pružiti potporu da dosegne potpuni potencijal, ne samo intelektualni, već i socijalizacijski, mora ga razumijeti, uvažavati njegove jedinstvene osobine te podupirati njegov napredak.*

**D**iskriminacija djece s teškoćama u nekim društvima još je uvijek duboko ukorijenjena kako u sustavu, tako i u stavovima pojedinaca te stoji na putu pozitivnim promjenama. Deinstitutionalizacija i pružanje socijalnih usluga u zajednici predstavlja temelj za njihovo punopravno sudjelovanje u životu zajednice, odnosno za njihovu jednakost s drugim građanima. Onemogućavanje sudjelovanja u zajednici vodi kreiranju ovisnosti o drugima, siromaštvu i socijalnoj isključenosti što dodatno naglašava ionako prisutnu etiketu teškoća.





**K**oncept inkluzije osoba s invaliditetom u društvenu zajednicu potrebno je promatrati puno šire od samo edukacijskog uključivanja. Percipiranje uspješnosti inkluzije prema tome jesu li djeca s teškoćama i osobe s invaliditetom uključene u odgojno obrazovni proces ili ne, samo je jedan od aspekata stvarnog uključivanja u društvenu zajednicu. Važno je promatrati inkluziju kroz razinu uključenosti osoba s invaliditetom u svakodnevno funkcioniranje lokalne zajednice – prisutnost u društvenim događanjima, sportskim i kulturnim događanjima te drugim javnim manifestacijama.

**S**tupanj razvoja određenog društva uvelike determinira odnos sustava prema djeci s teškoćama i osobama s invaliditetom, a time i temeljni pristup koji dominira u odnosu prema njima. Odnos prema djeci s teškoćama i osobama s invaliditetom nikako ne treba biti utemeljen na karitativnim i humanitarnim aktivnostima. Inkluzija osoba s invaliditetom je prioritet svakog razvijenog društva bez obzira na ekonomske i druge prilike u društvenoj zajednici.

**U** posljednjih nekoliko desetljeća svjedočimo značajnim promjenama trendova u politici invaliditeta. Razvoj aktivizma kroz nevladine organizacije, rekonceptualizacija invaliditeta kao društvene patologije uz usvajanje modela ljudskih prava vodi prema sve širem razmjeru promjena. Sve prisutnije je prepoznavanje društvene odgovornosti u odnosu na invaliditet što mijenja prirodu zakonodavstva, politike, programa i istraživanja u području invaliditeta na svim razinama društva.

**U**natoč navedenim promjenama, koncept inkluzije u današnje vrijeme nerijetko se koristi bez potpunog razumijevanja njegovog cjelovitog značenja. Kako bismo razumijeli inkluziju potrebno je analizirati društvene procese i kreiranje ovog koncepta kroz različite faze razvoja društva.

**N**ajnoviji koncept inkluzije temelji se na modelu ljudskih prava koji djecu s teškoćama i osobe s invaliditetom promatra kao aktivne subjekte, a ne kao pasivizirane objekte određenog društva. Ovaj koncept zahtijeva promjenu gledišta na osobe s invaliditetom od zastarjelog poimanja ovih osoba kao društvenog problema prema poimanju gdje su osobe s invaliditetom ravnopravni nosioci svih prava.

Inkluzija osoba s invaliditetom je prioritet svakog razvijenog društva bez obzira na ekonomske i druge prilike u društvenoj zajednici.



# Međunarodni dan osoba s invaliditetom

Božica Mikuldaš

Ujedinjeni narodi su 1993. godine 3. prosinca proglasili Međunarodnim danom osoba s invaliditetom. Procjenjuje se da u svijetu živi oko 650 milijuna osoba s invaliditetom ili oko 10% svjetske populacije. Procjenjuje se da se postotak osoba s mentalnom retardacijom kreće od 1-3%. Cilj svakog humanog društva je poboljšanje kvalitete života osoba s invaliditetom te promicanje i zaštita njihovih prava kroz nacionalne i lokalne programe.

Povodom Međunarodnog dana osoba s invaliditetom naša Udruga je 3.12.2013. godine organizirala Okrugli stol na temu „Uključivanje djece s teškoćama, mladih i odraslih osoba s invaliditetom u zajednicu“. Vrijednosti koje promiče naša Udruga koja je osnovana prije 16 godina su unapređenje kvalitete života djece s teškoćama te mladih i odraslih osoba s invaliditetom i njihovih obitelji. Osobe s invaliditetom žive u našem susjedstvu, a misao vodilja je bila da svi sudionici Okruglog stola sa svog aspekta progovore o ovoj temi.

Izlagачi Okruglog stola bili su iz: Koprivničko-križevačke županije, Grada Đurđevca, Centra za socijalnu skrb Đurđevac, Udruge volontera Ruka ruci Đurđevac, Udruge za pomoć osobama s mentalnom retardacijom Koprivnica, Križevci i Đurđevac, Gradskog društva invalida Đurđevac, Dječjeg vrtića Maslačak Đurđevac, Osnovne škola Grgura Karlovčana Đurđevac, Područne škole za djecu s teškoćama Đurđevac, Gimnazije dr. Ivana Kranjčeva Đurđevac, Strukovne škole Đurđevac, Hrvatskog zavoda za zapošljavanje i Hotela Picok Đurđevac.

Nakon izlaganja svih sudionika doneseni su Zaključci Okruglog stola na temu „Uključivanje djece s teškoćama u razvoju, mladih i odraslih osoba s invaliditetom u zajednicu“.

Ujedinjeni narodi su 1993. godine 3. prosinca proglasili Međunarodnim danom osoba s invaliditetom. Procjenjuje se da u svijetu živi oko 650 milijuna osoba s invaliditetom ili oko 10% svjetske populacije.



# IN MEMORIAM



## Mario Šipek

(1999. - 2014.)

Dana 21.2.2014. godine zauvijek nas je napustio naš Mario.

Svakog je dana otvarao vrata svoje male škole i svoje Udruge u pratnji mame Marije, uvijek nasmijana lica, sretan ...

Bio je i ostao dobra duša svoje škole i svoje Udruge.

Zračio je veseljem, dobrotom i ljubavlju. Uvijek je bio spreman za šalu, igru i druženje. Nitko se nije znao tako radovati i nitko nije znao tako grliti kao naš Mario.

Bio nam je prijatelj i bilo nam je lijepo s njim. Više neće otvarati vrata svoje škole i svoje udruge, ali je zauvijek otvorio naša srca

i naučio nas da je u životu najvažnije voljeti.

***Nedostaješ nam Mario, ali živiš u našim srcima i sjećanjima.***

# Prozor u vaš svijet

*„Rijetko nam se dogodi da nam se ukaže prilika za velika djela. Ali svijet je pun prilika za učiniti mala...“ (Sally Koch)*

Spomenuta misao mi je vodilja već desetak godina otkad sam prvi puta otišla u Područnu školu djece s teškoćama u razvoju ( Bazijančeva) s grupom zainteresiranih učenika. Imali smo zajedničku radionicu nakon koje je slijedio ples i druženje. Na inicijativu učenika nastavili smo suradnju i već je postala tradicija da uoči blagdana sv. Nikole učenike posjećuju gimnazijski Sv.Nikola, krampus i patuljci.

*„Prava svrha obrazovanja je naučiti mlade ljude da pronađu zadovoljstvo u pravim stvarima.“ (Platon)*

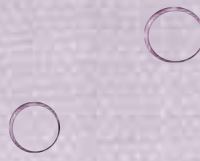
Puno mladih ljudi je posjetilo školu, neki radi želje za druženjem, drugi iz znatiželje ili želje za pomaganjem, treći radi profesionalne orijentacije. Razlozi su uvijek različiti, ali zajedničko kod svih učenika je osjećaj zadovoljstva, senzibilizacija, ispunjenje očekivanja, želja za ponovnim dolaskom u školu, a nerijetko i želja za volontiranjem.

*„Najbolje i najljepše stvari na svijetu ne mogu se ni vidjeti niti dodirnuti, ali se mogu osjetiti u srcu.“ (Helen Keller)*

Iako je prošlo već desetak godina koliko poznam neke članove Udruge, tada učenike škole, neke se stvari nisu promijenile. Danas su to već odrasli ljudi, ali u duši još uvijek djeca s iskrenim osmjehom, zagrljajem, rukovanjem i željom za druženjem koje čovjeka ne mogu ostaviti ravnodušnim.

Uvijek otvorena vrata Udruge i poziv na capuccino svima nama su **prozor u svijet** mašte, igre, veselja, kreativnih radionica i uradaka, plesa, prepričavanja ljubavnih događaja, susreta koji se s nestrpljenjem očekuju...

Svijet koje osobe s mentalnom retardacijom izgrade sa svojim vršnjacima, odgajateljima i roditeljima je jedna velika obitelj u kojoj uvijek ima mjesta za novog člana. No taj svijet je često težak i stresan, a **roditeljstvo** je još stresnije bilo dijete malo ili odraslo. Razvojne teškoće su različite i roditelji imaju puno pitanja, a najčešća su: Zašto? i Kako dalje?



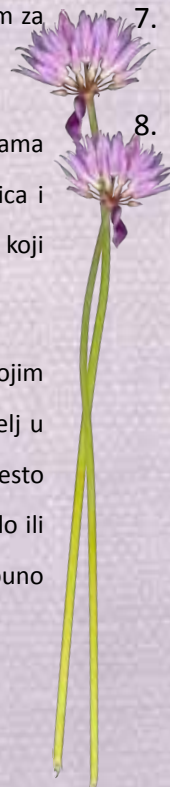
**Jasna Horvat Vlahović,**  
prof.pedagogije i sociologije



## Mali podsjetnik za roditelje:

1. Osobe s mentalnom retardacijom nisu ničija krivnja. Mnoge stvari ne možemo kontrolirati, ali možemo odlučiti kako ćemo se s njima nositi
2. Svaka osoba ima potrebu biti željena, voljena i prihvaćena
3. Odgajatelji, stručnjaci i roditelji sa sličnim problemima znatno mogu pomoći i olakšati roditeljima nositi se sa osjećajima, strahovima i mislima
4. Razgovor, međusobna podrška i razumijevanje oba roditelja i članova obitelji olakšava prihvaćanje stanja i daje veće šanse za daljnji razvoj
5. Budite strpljivi roditelji jer vašoj djeci treba više vremena i više pokušaja kako bi razvili samostalnost
6. Svako je dijete u nečemu jako dobro, razvijanje jakih strana razvija njegovo samopouzdanje
7. Vaša ostala djeca i dalje zaslužuju vašu pažnju i brigu
8. Pronađite vremena za sebe jer vaše dijete i ukućani nisu sretni ako ste nervozni, frustrirani i nezadovoljni.

*„Potpuno prihvaćanje je bezuvjetna ljubav“*



## Sudjelovanje na manifestacijama

Lara Frančina



Na manifestacijama Grada Đurđevca kroz mnogobrojne organizirane prodaje imali smo priliku predstaviti našim sugrađanima kreativne radove koji su nastali na radionicama poludnevnog boravka i popodnevniim druženjima. Radove su izrađivale voditeljice s djecom i volonterkama, a na popodnevniim radionicama naši roditelji i gosti. Povodom obilježavanja dana Grada - „Đurđevo v Đurđevcu“ predstavili smo se sa suvenirima našega grada.



Ove godine je u Đurđevcu tijekom kolovoza održano „Glazbeno ljeto“ na kojem smo se tri večeri predstavili prodajno-izložbenim štandom. Na poziv predsjednice Udruge Kukurijek i dogradonačelnice grada Đurđevca po prvi puta smo ove godine sudjelovali na Kukuričeku. Za tu priliku smo izradili prigodne suvenire s logom Kukurijeka, a koji nam je ustupljen od strane Udruge Kukurijek.



Na Picokijadi 2014. godine - Izložbi kolača i ručnih radova predstavili smo radove nastale na radionicama keramike. Naš štand je posjetila i glumica Ana Begić koja se fotografirala s nama. Kao i prethodnih godina sudjelovali smo na županijskoj manifestaciji „Dani voća“, manifestaciji „Medveni den“ te manifestaciji „Zlatna jesen“- tikvijada i kestenijada gdje smo izložili svoje radove. Prodajom radova i podjelom letaka upoznali smo mnogobrojne posjetitelje našeg Grada Đurđevca i naše sugrađane s radom naše Udruge, a prikupljeni novac od prodaje pomoći će nam u provođenju raznovrsnih aktivnosti Udruge.





# FIZIOTERAPIJA KOD OSOBA S MENTALNOM RETARDACIJOM



**Mateja Kolar, bacc. physioth.**

Svjetska konfederacija za fizioterapiju, u cilju približavanja i razumijevanja fizioterapije kao posebne profesije, definira fizioterapiju kao “neovisnu zdravstvenu profesiju koja pruža usluge razvijanja, zadržavanja i povrata maksimalne pokretljivosti i funkcionalne sposobnosti i obuhvaća pružanje potpore u okolnostima kada su pokret i funkcija ugroženi procesom starenja, ozljedom ili bolešću”.

Osobe s mentalnom retardacijom često imaju kombinaciju zdravstvenih problema, koji su često vezani uz fizičke neaktivnosti. Neaktivnost može rezultirati većom vjerojatnosti da osobe s mentalnom retardacijom razviju probleme sa srcem i krvnim žilama. Neaktivnost može smanjiti i sposobnost osobe da se brine o sebi. Postoje mnoge prednosti za fizičke aktivnosti. Osoba koja je aktivna ima bolju sliku o sebi. Fizička aktivnost u osoba s mentalnom retardacijom može pomoći poboljšati zdravlje, fizičku funkciju, samopoštovanje i ponašanje.

Od fizioterapijskih postupaka koriste se oni koji poboljšavaju aerobni kapacitet, a aerobna aktivnost je svaka aktivnost koja uključuje stalno korištenje velikih mišićnih skupina. Te aktivnosti, kao što su hodanje, trčanje, te biciklizam podižu izdržljivost, a također i poboljšavaju funkciju srca i pluća. Aerobno vježbanje smanjuje rizik od razvoja mnogih bolesti srca i krvnih žila, te smanjuje tjelesnu težinu. Koristimo i trening snage koji uključuje izometričke vježbe ili trening s utezima. Trening snage poboljšava snagu, zdravlje kostiju i dnevno funkcioniranje. Neke osobe s mentalnom retardacijom imaju mišićnu neravnotežu, pa se mora pobrinuti da se vježba mišiće na obje strane zgloba, a to osigurava uravnoteženu snagu. Vježbe istezanja treba učiniti prije i poslije vježbanja. Vježbe istezanja pomažu poboljšanju opsega pokreta zglobova neke osobe, te smanjuju bolnost mišića i napetost. Istezanje je posebno važno za osobe s mentalnom retardacijom jer je kod njih smanjena fleksibilnost. Također koristimo i vježbe balansa, ravnoteže i proprioceptije, vježbe za povećanje izdržljivosti, razvijanje ili poboljšanje koordinacije, vježbe za relaksaciju i opuštanje, vježbe za poboljšanje funkcije pojedinih organskih sustava, vježbe disanja i poboljšanja respiratornog sustava.

## VJEŽBANJE U UDRUZI

Mateja Kolar, bacc. physioth.

U početku provedbe godišnjeg plana sam provela inicijalno testiranje korisnika koje je uključivalo: test pretklona kojim se procjenjuje fleksibilnost, test- koraci u stranu za procjenu brzine, balans kroz stoj na jednoj nozi za procjenu ravnoteže, skok u dalj s mjesta za procjenu eksplozivne snage, te trbušnjaci u 15 sekundi za procjenu repetitivne snage. Na temelju dobivenih rezultata dobila sam uvid u stanje svakog korisnika zasebno, te na temelju toga napravila plan kojim bi korisnici poboljšali svoje slabije funkcije ili pak zadržali postojeće.



Vježbe uvijek započinjemo laganim zagrijavanjem. Bitno je napomenuti da je potrebna velika razina motivacije i podrške pa je vrlo bitan i izbor glazbe kao podloge za vježbanje koje utječe na želju i volju korisnika da prihvate vježbanje i uključe se u isto. Od pomagala za vježbanje imamo pilates lopte koje su izvrsne, jer nemaju fiksnu bazu oslonca pa korisnici na njima uz vježbe koje porovode moraju i stalno održavati uspravan stav tijela i balans. Imamo i prostirke za vježbanje na podu, strunjaču koja nam je odlična za razna kotrljanja, vježbe padova, ali i za vježbe relaksacije i opuštanja.



Do sada smo već vježbali i zumbu koja je plesni aerobik s latino ritmovima koju korisnici jako vole jer je dinamična, a na zabavan način vježbanja se utječe na kardiovaskularni sustav, kardiorespiratorni sustav, smanjenje potkožnog masnog tkiva, jačanje mišićne mase i na raspoloženje. Trudimo se da je uvijek nešto novo i drugačije, ali s istim pozitivnim učinkom. Vježbamo i aerobik, vježbamo u dvorištu, prošetamo do igrališta, izmišljamo razne poligone i koristimo obruče. Na kraju vježbanja provodimo vježbe istezanja kako bi opustili i istegnuli mišićnu masu koju smo koristili prilikom vježbanja, a ujedno i povećali fleksibilnost.



# Sudjelovanje na edukacijama

Kristinka Štefan

**K**ako bi povećali kompetencije zaposlenica i upravljačkog tima Udruge, u prethodnom razdoblju sudjelovali smo u brojnim edukacijama:

- „**Uvod u društveno poduzetništvo**“, Križevci - organizator Program „JAKO“
- „Aktivni građani i civilno društvo za razvoj lokalne zajednice“, Koprivnica - organizator Ured za udruge Vlade RH
- „**Međusektorska suradnja**“, Đurđevac - organizator LAG Podravina
- „Suradnja i partnerstvo organizacija civilnog društva i jedinica lokalne samouprave“, Koprivnica - organizator Program „JAKO“
- „**Priprema i pisanje projekata**“, Đurđevac - organizator LAG Podravina
- Međunarodni dvodnevni simpozij „Trisomija 21 - osobe s autizmom i Down sindromom“, Sveti Križ Začretje - organizator Udruga Trisomija 21 (fotografija dolje lijevo)
- „**Procesi kreiranja i implementacije javnih politika u području invaliditeta**“, Zagreb - organizator Društvo distrofičara Zagreb
- „Novi Zakon o Udrugama“, Zagreb - organizator časopis Udruga.hr
- „**Računovodstvo neprofitnih organizacija**“, Virovitica - organizator program E-misija
- „Društveni utjecaj organizacija civilnog društva u RH“, Zagreb - organizator Nacionalna zaklada za razvoj civilnog društva
- „**Abeceda komuniciranja**“, Koprivnica - organizator Udruga Koprivnički krug
- „Prezentacijski, komunikacijski i kolaboracijski alati“, Koprivnica - organizator Program „JAKO“

**R**adi našeg angažmana na Danima otvorenih vrata udruga, popraćenosti događanja u lokalnim medijima i prigodnim materijalima Ured za udruge Vlade RH nagradio je našu Udrugu besplatnom dvodnevnom Algebrinom radionicom o internetskom marketingu za neprofitne organizacije. Na radionici je sudjelovala zaposlenica naše Udruge Lara Frančina.

**U** okviru odobrenog programa Ministarstva socijalne politike i mladih „Klub Mali princ“, u prostoru Udruge za pomoć osobama s mentalnom retardacijom Đurđevac od 18. do 20. rujna održana je trodnevna edukacija „Komunikacijske vještine i timski rad za pružanje podrške odraslim osobama s intelektualnim teškoćama“. Edukacija je namijenjena osobama koje su uključene u neposredan rad s osobama s intelektualnim teškoćama. Cilj edukacije je unapređenje vještina u svakodnevnom pristupu osobama s intelektualnim teškoćama i razvijanja kvalitetne podrške. Edukaciju je održao Darko Kobetić, prof. reh., direktor Centra znanja PROPECTUS (fotografija dolje desno).

**P**olaznice edukacije su bile: predsjednica Udruge Kristinka Štefan, zaposlenice Udruge Ksenija Grgičin, Mateja Kolar, Lara Frančina, Vlatka Koser i Maja Mikuldaš, suradnice na projektima Sanja Flajs Vidaković i Petra Sobota. Edukaciji su nazočile volonterke Vanesa Kovačić i Nikolina Bezić i korisnica Petra Štefan.





Lara Francina

Kroz ovu godinu možemo se pohvaliti nizom uspješnih suradnji sa institucijama našega grada. Uspješno surađujemo s Gimnazijom Dr. Ivana Kranjčeva Đurđevac i Strukovnom školom Đurđevac koji su nam ustupali svoj prostor za naše prigodne prodaje. Surađivali smo sa Udrugom volontera „Ruka u ruci“ čiji članovi volontiraju niz godina u našoj Udruzi.

Ostvarili smo uspješnu suradnju sa Gradskom knjižnicom Đurđevac čije djelatnice nam spremno pomažu u organizaciji prodajnih izložbi naših radova, a često smo njihovi gosti na radionicama koje organiziraju. Grad Đurđevac i njegovi djelatnici su nam omogućili sudjelovanje na svim manifestacijama našeg grada te prigodnu prodaju naših radova: četvrtkom smo našli svoje mjesto na Gradskoj tržnici, a u Poslovnom centru na Trgu Sv. Jurja uredili smo izložbeni prostor gdje građani imaju priliku razgledati naše radove. Osnovna škola Grgura Karlovčana Đurđevac, Centar za socijalnu skrb Đurđevac, Udruga „Ruka u ruci“ i Strukovna škola Đurđevac naši su partneri u provedbi projekata.



Izložbeni prostor na Trgu sv. Jurja



# P O S J E T I I D R U Ž E N J A

Kristinka Štefan

Povodom Veselog prosinca, a na poziv prijatelja iz Udruge za pomoć osobama s mentalnom retardacijom Koprivnica u prostorijama Podravskog sunca družili smo se s prijateljima iz Koprivnice, Križevaca i Ludbrega. U svibnju smo u našim prostorima organizirali veliko druženje s puno plesa i igara za članove prijateljskih Udruga iz Koprivnice, Križevaca, Ludbrega i Zeline (fotografije desno gore i desno sredina).



Početakom lipnja bili smo gosti Udruge za pomoć osobama s mentalnom retardacijom Križevci, a krajem lipnja Udruge Srce Sv. Ivan Zelina. Za ove susrete naši članovi su uz pomoć voditeljica pripremili prigodni program koji su uspješno izveli (fotografija dolje lijevo i dolje desno).



U kolovozu smo povodom obilježavanja Ludbreške Svete Nedjelje prisustvovali misi za invalide, a nakon toga i druženju u prostorima Udruge Ludbreško sunce Ludbreg. U rujnu smo na poziv Sportske udruge Veliko srce iz Koprivnice sudjelovali u rekreativnim aktivnostima u okviru Međunarodnog tjedna kretanja u sportskom centru Cerine. Osmero naših članova sudjelovalo je na trodnevnom kampu, koji je u Tuheljskim toplicama organizirao Hrvatski savez udruga osoba s mentalnom retardacijom Zagreb, čiji član je i naša Udruga. (fotografija gore desno).

Naši članovi su prisustvovali kazališnoj predstavi „Šlampavi Djed Mraz“, koji je u Koprivnici u dvorani Domoljub izveden od strane glumaca Kazališta lutaka Zagreb. S veseljem smo gledali i uprizorenje „Čudnovatih zgoda šegrtu Hlapića“ Ivane Brlić Mažuranić, koje su u Gradskoj knjižnici Đurđevac izveli učenici IV. razreda Osnovne škole Grgura Karlovčana Đurđevac (fotografija sredina lijevo).

Sudjelovali smo u obilježavanju 10. godina Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva u Zagrebu te na otvaranju druge stambene zajednice - kuće „Sunčeve zrake“ Udruge Ludbreško sunce u Ludbregu (fotografija dolje lijevo).



Veliki pozdrav svim prijateljima iz  
Koprivnice, Križevaca, Ludbrega i

Sv. Ivana Zeline!



Ksenija Grgičin



### JELENA I IGRA

Naša korisnica Jelena u svakodnevnoj komunikaciji koristi samo nekoliko riječi, ali neverbalnom komunikacijom vrlo rado pokazuje što joj je najdraže u Udruzi. Najdraža igra naše prijateljice je građenje kockama. Jelena svakodnevno posloži nekoliko malih tvrđavica. Uznemirena je kada nam dođu gosti koji su zainteresirani za njezinu igru kockama. Kada gosti odu Jelena revno pregleda kutiju i pospremi svoje kockice.

U njezinu igru često se uključuju i drugi korisnici koji su uvijek dobrodošli. S njom se često igra Željka i naš novi prijatelj Mario. Jelena također voli duge šetnje gradom, popodnevna druženja Velikog kluba i kupanje na bazenu.

### LIDIJA I IZRADA NAKITA

**Voditeljica:** Lidija, što najviše voliš raditi?

**Lidija:** Volim izrađivati ogrlice od perlica. Najviše volim vrlo sitne perlice.

**Voditeljica:** Kako to da ti je izrada ogrlica najdraža?

**Lidija:** Jako volim nositi nakit i zato često sama izrađujem narukvice, ogrlice, naušnice i ukrasne trake. Ukrasne trake pletem iz vune.

**Voditeljica:** Znamo da i svojim prijateljima daruješ svoje uratke. Vole li tvoji prijatelji te poklone i kako to znaš?

**Lidija:** Mislim da vole, jer sami odaberu ogrlice koje im se najviše sviđaju. Često vidim kako moje prijateljice nose moje ogrlice i narukvice. Kad dođe zima nose i moje trake koje su zaštita za uši od velike hladnoće.



U sklopu projekta „I ja to mogu“ djeluje Mali Klub koji provodi organizirano druženje za djecu školske dobi, većinom polaznika Područne škole za djecu s teškoćama u razvoju Đurđevac. Druženja se već tradicionalno održavaju utorkom u poslijepodnevnom satima.

Cilj radionica je kod korisnika poticati kreativne, socijalne, emocionalne i kognitivne sposobnosti te svrsishodno organiziranje slobodnog vremena. Rekreacija i zabava također su važan aspekt ovih druženja.

U rad našeg Kluba rado se uključuju i volonteri koji aktivno sudjeluju u svim aktivnostima koje se provode. Aktivnosti domaćinstva su korisnicima i volonterima najdraže pa smo se tako u prethodnom periodu počastili i palačinkama i muffinima.

Završetak školske godine smo obilježili malim izlaskom u obližnju slastičarnu gdje smo se počastili sladoledom ili sokovima. Tako smo se i oprostili od naših prijateljica koje su završile školovanje i više neće biti naši korisnici.

## Mali Klub

Ksenija Grgičin



# Produženi boravak

Ksenija Grgičin

Produženi boravak u našoj Udruzi zamišljen je kao mogućnost svakodnevnog druženja korisnika školske populacije koji su polaznici Područne škole za djecu s teškoćama u razvoju Đurđevac. Aktivnosti boravka financijski su omogućene projektom „I ja to mogu“.

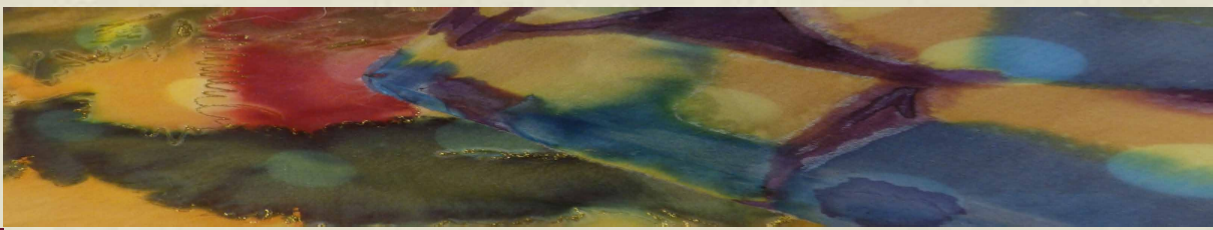
Svakodnevno naši učenici zajedno s voditeljicama nakon završene nastave dolaze u Udrugu. Svi se malo odmore, a zatim slijedi ručak. Nakon ručka nastavljamo s raznim aktivnostima: plesom, pjesmom, igranjem društvenih igara, čitanjem priča, kreativnim tehnikama te afirmacijom scenskom lutkom. Kroz navedene aktivnosti dolazi do jačanja komunikacijskih i socijalnih vještina, razvoja motoričkih i kognitivnih sposobnosti, poboljšanja vještine brige o sebi, stjecanja znanja vezanih uz domaćinstvo te jačanje osjećaja za estetiku.

Ove godine nas je u veljači iznenada napustio naš prijatelj Mario Šipek. Mario je uvijek bio veseo i nasmijan dječak koji je sudjelovao u svim važnim događajima u Udruzi. Svi ga pamtimo kao vrsnog plesača koji je naprosto vladao podijem svojim plesnim pokretima. Svi korisnici su se od našeg Maria oprostili na način da smo pregledali naše albume sa slikama na kojima je naš prijatelj. Često nas u Udruzi posjeti Mariova mama teta Marija, s kojom se rado družimo i evociramo sjećanja na našeg prijatelja.



# Veliki Klub

Sanja Flajs Vidaković



**P**onedjeljkom i četvrtkom održavaju se druženja korisnika Velikog Kluba. Korisnici su mlade i odrasle osobe s invaliditetom. Voditeljica Velikog Kluba je Sanja Flajs Vidaković, a u rad se uključuju suvoditeljice Maja Mikuldaš, Vlatka Koser i Nikolina Bezić.

**G**lavni cilj svakog druženja je sresti drage prijatelje, razgovarati, plesati i dobro se zabaviti. Uz razgovor i kavu, na našim druženjima dekoriramo predmete, otiskujemo monotipije, oslikavamo svilu, kaširamo, crtamo, slikamo, spremamo jednostavna jela, pišemo poticajne poruke, potičemo razvoj pozitivne slike o sebi.

**U** radu stvaramo poticajno, tolerantno okruženje. Redoviti dolazak članova i osobno zadovoljstvo korisnika pokazatelj je dobre atmosfere, učenja po mjeri svakog člana i dobre zabave.



**U** kreativne radionice Velikog kluba uključuju se roditelji i rodbina korisnika. Svaki ponedjeljak i četvrtak modeliramo i bojamo glinu, oslikavamo svilu, dekoriramo staklo. Radionice su postale mjesto susreta: smijeha, zabave, razgovora. Ovakvim načinom rada roditelji izmjenjuju iskustva, pružaju međusobnu podršku kako bi još uspješnije podizali kvalitetu života svojem djetetu i obitelji.



# OBILJEŽAVANJE VAŽNIH DATUMA KROZ GODINU



**Dan autizma**



**Dan Down syndroma**



**Dan Udruga - Dani otvorenih vrata**



**Ljubičasti dan**



**Međunarodni dan osoba s invaliditetom**



**Olimpijski dan**