

MURA

ISSN 1334-1669

Godina XI. • Broj 11
akovec, prosinac 2012.

GLASILO UDRUGE ZA POMOĆ OSOBAMA S MENTALNOM RETARDACIJOM U MEĐIMURSKOJ ŽUPANIJI





Poštovani čitatelji,

obraćam vam se kao nova urednica časopisa *Mura*, ali i kao voditeljica Grupe za samozastupanje koja već dugi niz godina djeluje u okviru naše udruge. Predstavljam vam novi broj časopisa *Mura* u kojem donosimo pregršt zanimljivih tema. Razne akcije, projekti, novi prostori, konferencije, edukacije, natjecanja i još mnogo toga obilježilo je 2012. godinu. Iako je zbog financijske situacije ovo izdanje *Mure* nešto skromnije, trudili smo se da ništa ne izostavimo. Pokušali smo obuhvatiti događaje od prosinca 2011. do studenoga 2012. godine. Ovim putem također bismo zahvalili svim donatorima bez čije potpore mnogo toga ne bi bilo moguće.

Nadam se da ćete uživati u stranicama koje slijede, ali prije toga kratko bih se osvrnula na probleme s kojima se susrećemo u našim članovima, osobito kada je riječ o ostvarivanju osnovnih ljudskih prava.

„Sva ljudska bića rađaju se slobodna i jednaka u dostojanstvu i pravima“, stoji u Općoj deklaraciji o ljudskim pravima. Iako se u tom smjeru u posljednjih nekoliko godina mnogo učinilo, znate i sami da smo još uvijek daleko od takve idilične situacije. Kršenje ljudskih prava česta je pojava, no, kada je riječ o osobama s intelektualnim teškoćama, ono postaje svakodnevna.

Svi ljudi, uključujući i osobe s intelektualnim teškoćama, imaju pravo utjecati na svoj život i uživati ista prava kao i drugi članovi društva. Stav da osobe s intelektualnim teškoćama nisu sposobne donositi odluke o sebi i utjecati na svoj život, te da se netko drugi treba boriti za njihova prava, potaknuo je pojedince da se nešto poduzme u tom smjeru.

Pojavom pokreta za samozastupanje i formiranje grupa za samozastupanje pokazalo se da, uz prikladnu edukaciju, osobe s intelektualnim

teškoćama mogu usvojiti vještine samoodređenja i samozastupanja te aktivno sudjelovati u borbi za izjednačenje prava i poboljšanje kvalitete svojih života. Na kraju krajeva, tko može najbolje znati što nam treba, što nam nedostaje, što nam smeta ili nas usređuje, nego mi sami.

Dopustimo osobama s intelektualnim teškoćama da same kažu što žele i trebaju, umjesto da se za njih donose odluke, pa čak i one najbanalnije. Omogućimo im da progovore za sebe jer to je čin vršenja izbora i donošenja odluka, čime se teži promjeni u vlastitom životu. Zašto bi stjecanje znanja, stupanje u brak i svakodnevni odlazak na posao morali biti nedosanjan san? Zajedno učinimo da to ne bude!

S poštovanjem,

Helena Zečar

SADRŽAJ

Kalendar događanja	3
Klub <i>Mura</i>	4
Klub <i>Duga</i>	12
Dnevni centar	13
Inkluzija – život u zajednici	14
Projekti	18
Edukacije	19
Ostale aktivnosti	20
Zahvale	30
Božićna estetika	

Naslovnica: **Marina Mihinja**

DOGA ANJA 2011./12.

PROSINAC 2011.

- 1.12. – Sudjelovanje na okruglom stolu na temu zapošljavanja osoba s invaliditetom
 1.12. – Posjet Centru za odgoj i obrazovanje akovec
 2.12. – Posjet Varstveno delovnom centru iz Murske Sobote
 2.12. – Posjet domu Lekić u Varaždinu
 5.12. – Posjet Caritasovom domu u akovcu
 5.12. – Posjet Domu za psihički bolesne osobe u Orehovicu
 6.12. – Dodjela županijske nagrade za najvolonterku godine – priznanje osvojila **Mira Šarić**
 6.12. – Posjet Vrti u Cvrčak povodom Meunarodnog dana invalida
 7.12. – Klupsko natjecanje *Nikolinjske igre* u okviru sportsko-rekreacijske radionice
 9.12. – Posjet Udruzi *Korak dalje* Daruvar
 14.- 15.12. – Sudjelovanje na edukaciji *Uvođenje standarda kvalitete za pružanje socijalnih usluga s primjerima dobre prakse*, Centar za rehabilitaciju Zagreb
 16.12. – Sudjelovanje na tribini u akovcu – *Položaj žena s invaliditetom*
 20.12. – Božićni obiteljski susret u Hotelu Park u akovcu
 27.12. – Proširena svećana sjednica Upravnog odbora i zaposlenika u Hotelu Park u akovcu

SIJEČANJ 2012.

- 18.1. – Sudjelovanje na regionalnom forumu društvenog poduzetništva u Varaždinu
 24.1. – Potpisan ugovor za projekt *Prvo obitelj*, Open Society Mental Health Initiative
 28.1. – Posjet udruzi *Ludbreško sunce*

VELJAZA 2012.

- 14.2. – Proslava Valentinova u restoranu *Kristal*
 18.2. – Valentinovo pod maskama u Koprivnici
 18.2. – Profesori **Teodorović** i **Martinović** (Inkluzija Zagreb) te **Judith Klein** (Open Society Mental Health Initiative) posjetili treću stambenu zajednicu i dnevni centar te održali savjetovanje za roditelje i studenke

OŽUJAK 2012.

- 1.3. – Započela inicijativa *Umoživjeti i raditi na selu* koju je sufinancirala regionalna zaklada *Zamah*
 3.3. – Sudjelovanje na godišnjoj skupštini Društva distrofičara
 12.3. – Udruga primljena u Specijalnu olimpijadu Hrvatske
 13.3. – Sudjelovanje na okruglom stolu pod nazivom *Mentalna retardacija – stigmatiziranje ili prepoznatljivost* u Zagrebu
 21.- 23.3. – Sudjelovanje na stručnom multidisciplinarnom savjetovanju u Tuheljskim Toplicama za kineziološki rad s osobama s intelektualnim teškoćama
 24.3. – Sudjelovanje u kampanji Hrvatskog saveza osoba s mentalnom retardacijom u Koprivnici
 24.3. – Sudjelovanje na Proljetnom krosu Međimurja 2012.
 26.3. – Započelo sudjelovanje na radionicama Centra Validus Zagreb *Osobno usmjereno planiranje*
 28.3.- 4.4. – Prodajno-izložbeni uskršni štand na Trgu Republike u akovcu

TRAVANJ 2012.

- 13.4. – Sudjelovanje na izvještajnoj skupštini Saveza udruga osoba s invaliditetom
 16. i 17.4. – Sudjelovanje na edukaciji o izradi međunarodne

projektna dokumentacija u Zagrebu

- 25.4. – Sudjelovanje na prvenstvu u nogometu za osobe s intelektualnim teškoćama u Zaprešiću
 26. i 27.4. – Sudjelovanje na prvenstvu Hrvatske u atletici za osobe s intelektualnim teškoćama u Daruvaru

SVIBANJ 2012.

- 18.5. – Sudjelovanje na 2. konferenciji hrvatskih samozastupnika
 20.- 24.5. – Izlet u Pakoštane u okviru projekta *Zajedno u radu, druženju i putovanju*
 24.5. – Sudjelovanje na konferenciji *Uloga organizacija civilnog društva u razvoju lokalnih zajednica* u akovcu
 30.5. – Sudjelovanje u Utrci Grada akovca
 31.5. – Aktivnosti i druženje u okviru uspješnog završetka inicijative *Umoživjeti i raditi na selu*

LIPANJ 2012.

- 11.6. – Redovna godišnja skupština Udruge
 - Završetak edukacije *Osobno usmjereno planiranje*
 - Tradicionalni oproštaj s osmašima Centra za odgoj i obrazovanje akovec

SRPANJ 2012.

- 21.7. – Posjet **Nataliji Vrećek** u Sisku povodom njenog rođendana
 10.- 14.7. – Sudjelovanje na 51. decathlonu u Krakowu u organizaciji IMF-a

KOLOVOZ 2012.

- 1.- 5.8. – Prodajni štand povodom Porcijunkulova u akovcu
 2.- 7.8. – Ljetovanje u Rijeci
 13.- 23.8. – Ljetovanje na Hvaru
 16.- 23.8. – Ljetovanje na Rabu
 25.8. – Sudjelovanje u Utrci Grada Mursko Središće
 26.8. – Prisustvovanje svetoj misi i druženje povodom Dana ludbreške Svete Nedjelje

RUJAN 2012.

- 23.9. – Sudjelovanje na 13. memorijalnoj utrci *Terry Fox* u Zagrebu
 29.9. – Radionice na otvorenom na Franjevačkom trgu u akovcu

LISTOPAD 2012.

4. i 5.10. – Sudjelovanje na prvenstvu Hrvatske u plivanju za osobe s intelektualnim poteškoćama
 6.10. – Posjet Udruge za pomoć osobama s mentalnom retardacijom Grada Zagreba
 11.10. – Prijem kod župana **Ivice Perhoda** povodom osvojenog 1. mjesta na Decathlonu u Krakowu
 13.10. – Izlet u Mariju Bistricu i Muzej krapinskog neandertalca
 20.10. – Sudjelovanje na Jesenskom krosu Međimurja 2012.
 22.10. – Sudjelovanje na 17. simpoziju osoba s invaliditetom u Zagrebu

STUDENI 2012.

- 5.- 7.11. – Sudjelovanje na edukaciji *Gentle teaching* u Zagrebu
 9.11. – Sudjelovanje na tematskoj radionici izrade božićnih ukrasa u Zagrebu
 9.- 11.11. – Sudjelovanje na državnom i međunarodnom hendi-ping natjecanju za osobe s intelektualnim teškoćama u Zagrebu

VELIKA HVALA DOSADAŠNJOJ VODITELJICI KLUBA *MURA*

Tajnica, članica Glavnog odbora, članica Upravnog odbora, voditeljica Kluba *Mura*, glavna urednica i članica Uredivackog odbora časopisa koji upravo citate, voditeljica radionice za samostalno življenje, vanjska stručna suradnica, dopredsjednica Udruge. Sve što smo nabrojali tijekom dugog niza godina i u određenim razdobljima djelovanja naše udruge radila je jedna osoba.

Uvijek nasmijana, pravedna, spremna pomoći, ali i "pošpotati" ako nešto nije bilo dobro. Nitko joj nikada ništa nije zamjerio i svi smo vrlo rado prihvacali (i tražili) njezine savjete, obracali joj se s punim povjerenjem.

Kako je 30. svibnja 2012. završila njena suradnja (barem ona službena) s Udrugom, a svoje funkcije odlučila je prepustiti nekim novim generacijama, odlučili smo ju iznenaditi i u dvorani NK-a *Sloga* akovec, u okviru sportsko-rekreacijske radionice, priredili smo druženje kojem smo prisustvovali svi koji smo dugi niz godina bili u njenom društvu.

Uz ples, kolace, sokove, puno dobre volje i "sitnicu da nas pamti", pozdravili smo se s njom i zahvalili joj za dugogodišnju suradnju i podršku koju je davala članovima Udruge.

Ovim putem još jednom **MIRJANI JOCIC** zahvaljujemo za sav uloženi trud, podršku, dobru volju te spremnost da nam pomogne kad "zaškripi" i nadamo se da ćemo nastaviti suradnju u nekoj opuštenijoj i manje radnoj atmosferi.



Kako biste ukratko opisali svoj dosadašnji rad u Udruzi?

U Udrugu sam se u lanila 1986. godine, kad sam iz varaždinskog Centra *T. Špoljar* došla u Centar za odgoj i obrazovanje akovec. Koliko se sje am, tada su se sastanci Upravnog odbora udruge održavali u školi, valjda zbog nedostatka prostora. Vi ala sam predsjednicu **Jadranku Hranilovi**, ali tada ju još nisam poznavala. Na izbornoj skupštini 1991. godine predložena sam u Upravni odbor udruge. lanica UO-a bila sam sve do 2011. godine, kada se zbog prevelikih obveza više nisam kandidirala. Od 1999. do 2004. obnašala sam funkciju tajnice, a od 2004. do 2011. bila sam dopredsjednica Udruge. Dva mandata, od 2002. do 2010., bila sam lanica Glavnog odbora Hrvatskog saveza udruga za osobe s mentalnom retardacijom koji djeluje u Zagrebu. Od 2006. do 2012. bila sam voditeljica Kluba *Mura* i glavna urednica lista *Mura*. Bila sam i lanica stru nog tima za stanovanje uz podršku. U razdoblju od 1991. godine pisala sam, provodila i vodila puno projekata te sudjelovala na raznim edukacijama. Puno za nabranjanje, još više za odra ivanje.

Trudila sam se sve te poslove korektno odraditi, da ne trpe ni posao u Centru ni moja obitelj. esto sve to nije bilo lako uskladiti. No, uz razumijevanje i podršku obitelji i kolega na poslu, nekako sam uspijevala. Kad radite posao koji volite, nema posustajanja. Kad se izvrši jedan zadatak, zapravo kad ga još niste ni odradili, ve mislite što je sljede e. I tako od zadatka do zadatka prohuji 20 i nešto godina.

Jeste li zadovoljni svime što ste postigli?

U sav rad uložila sam puno truda, volje, snage i vremena. Uglavnom sam zadovoljna svime što sam napravila u Udruzi. To ne zna i da ne bi bilo druga ije i bolje da sad ponovo radim isto.

Biste li nešto napravili druga ije i što?

Malo prije sam rekla - uglavnom sam zadovoljna, zna i ne u potpunosti. Da sad sve radim ispo etka,

neke bih stvari sigurno napravila druga ije. Prije svega, puno više bih koristila medije. Njima se treba nametnuti. Mislim da se u Udruzi puno radi, ali javnost o tome vrlo malo ili gotovo ništa ne zna. Što se ti e ure ivanja lista *Mura*, tražila bih od svih suradnika da na vrijeme dostave tekstove, fotografije i priloge, a ne sve u zadnji as. To i vama preporu am. U stanovanju uz podršku dosta toga bih mijenjala. Više bih gnjavila lokalnu vlast i njima se više nametala jer mislim da Udruga odra uje i veliki dio njihovog posla. Sad mi više ništa ne pada na pamet, ali ima stvari koje bi druga ije izgledale.



Što Vas je najviše veselilo? U emu ste najviše uživali?

Ima puno stvari koje su me veselile i teško je nešto posebno izdvojiti. Pripreme za Valentinovo i sam taj dan. Masa ljudi, svi veseli i sretni, ljučaju se u ritmu glazbe. Izleti, susreti s drugim udrugama, edukacije. Ljetovanja, zimovanja... Obiteljski boži ni susreti. Teško je sve nabrojiti! No, ipak bih izdvojila posjete obiteljima. To sam ve spominjala u jednoj *Muri*. To me se najviše dojmilo, kako smo toplo prihva eni u obiteljima. Svatko želi porazgovarati, svatko želi nešto ispri ati, požaliti se ili našaliti. Neki traže rije utjehe, ohrabrenja, savjet. I na odlasku uvijek kažu: „Do ite nam ponovo.”

Imate li savjet za novog voditelja Kluba?

Neka ne propusti ono što sam ja propustila. Bilježiti sve, ali baš sve što se radi i sve što se u Udruzi, odnosno u Klubu doga a. Koristiti medije, da javnost bude dobro i kontinuirano obaviještena o svim

doga anjima u Udruzi, odnosno Klubu. Zna se - ono što nije zabilježeno, nije se ni dogodilo. Ako nešto ne zna ili u nešto nije siguran, neka pita, neka traži pomo , savjet. Svi koji nešto o tome znamo, pomo i emo. Sa suradnicima neka ima korektan odnos jer s dobrim suradnicima lijepo je raditi. Prema korisnicima neka bude pažljiv i strpljiv, neka stalno na umu ima njihove sposobnosti i mogu nosti.

Želim mu uspješan rad, kao i svima u Udruzi koja je bila i ostat ce i moja udruga.

Jasenka Jocić

Helena Ze ar

NOVI VODITELJ KLUBA MURA



Vodstvo nad Klubom *Mura* u srpnju ove godine preuzeo je **Ljubo Ritonja**, voditelj informati ke radionice. Upitali smo ga kako se snašao u ovoj ulozi te koji su mu ciljevi.

- *Klub Mura ima dugi niz godina rada iza sebe, tako da odgovornost nije mala. S obzirom na tešku financijsku situaciju, glavni mi je cilj od po etka vo enja Kluba bio nastavak rada naših radionica koje omogu uju kvalitetno i korisno provo enje slobodnog vremena naših korisnika. Zahvaljuju i stru nim voditeljima, naše radionice idu dalje. Nadam se da emo u skoroj budu nosti prona i sredstva koja e nam omogu iti nastavak tradicije kvalitetnih i zanimljivih radionica i pokrenuti neke nove te privu i mlade ljude – volontere, da se uklju e u rad našeg kluba, rekao je novi voditelj koji se odli no snašao u ovoj ulozi.*

NATJECANJA I VRHUNSKI REZULTATI U OKVIRU SPORTSKE RADIONICE

Sjeđate se, dragi čitatelji, što smo rekli u prošlom broju časopisa *Mura* - da nam predstoji pripremni period tijekom zime 2011./12., kako bismo 2012. godine imali što bolje rezultate na natjecanjima u atletici i drugim sportovima. To se, hvala Bogu, i ostvarilo.

Pošto nam vremenske prilike nisu omogućile treniranje na otvorenom, natjecanja smo održavali u dvorani NK-a *Sloga* akovec. Tako smo 7. prosinca 2011. organizirali klupsko natjecanje pod nazivom *Nikolinjske igre*. Natjecatelji su bili podijeljeni u ekipe te su se natjecali u pikadu, gađanju loptom u gol, gađanju lopticom u koš, bacanju obruā i štafetnim igrama s loptom. Pobjedila je ekipa *Pume* (**S. Bogdan**, **D. Bacinger**, **L. Herman**, **Nuki**, **N. Vrećek**, **S. Knapi**, **S. Brodar**), ispred ekipa *Crveni vragovi* i *Lavovi*.

VELIK BROJ NATJECANJA U 2012. GODINI

Uvod u novu olimpijsku godinu kod članova je donio još ve u želju za treninzima i natjecanjima. Slijedile su *Fašni ke igre 2012*. Po na inu natjecanja i disciplinama bile su jednake *Nikolinjskim igrama*, samo što je uvedena disciplina gađanja limenki teniskom lopticom. U neizvjesnoj borbi pobjedila je ekipa *Crveni vragovi* (**S. Šari**, **A. Novak**, **I. Turk**, **M. Rašperger** i **S. Brodar**), ispred ekipa *Real Madrid*, *Dinamo Zagreb* i *Crveni koralji*. Da bi članovi osjetili i naučili što je ligaško natjecanje, na in bodovanja, tko je bolji u nekoj disciplini, ali i kako se gubi i pobjeđuje, tijekom velja e i ožujka organizirali smo ligaška natjecanja *Mura-Zimski kup 2012*. Ovo je bilo pojedina no natjecanje u muškoj i ženskoj kategoriji u 5 kola, a natjecatelji su snage odmjerili u 5 disciplina: gađanje limenki, pikado, gađanje lopticom u koš, pucanje loptom u gol i bacanje obruā. Pobjednik je dobivao 10 bodova, drugoplasirani 9 bodova, tre i 8 bodova, četvrti 7 bodova, peti 6 bodova, a ostali po 5 bodova. Tablica se iz kola u kolo mijenjala, a na kraju je kod muških pobjedio **Ivor Fajs**, ispred **Ladislava Hermana** i **Marija Rašpergera**, a kod žena **Ana Lovren i**, ispred **Katarine Poljak**, **Danice Špicar** i **Sandre Knapi**.

Dolazak prolje a izmamio nas je na terene 2. osnovne škole, a ve 24. ožujka atletičari *Mure* sudjeluju na *Proljetnom krosu Me imurja 2012*. Rezultati su bili odlični: **Sla an Bogdan** 6. mjesto, **Mario Rašperger** 9. mjesto, **Darko Bacinger** 10. mjesto i **Ana Lovren i** 6. mjesto. Da ne bi bilo sva a izme u atletičara i ostalih članova *Mure*, tijekom svibnja i lipnja organizirali smo *Zeko kup 2012*. Sustav natjecanja i bodovanja bio je isti kao i na *Mura- Zimskom kupu*, a discipline su bile: 100 m,

bacanje loptice, bo anje, gađanje loptom u veliki koš i pucanje u gol. Nakon sva 3. kola, kod muških je pobjedio **Ladislav Herman**, ispred **Marija Goluba** i **Marija Rašpergera** te **Darka Bacingera**, a kod žena **urica Nuki**, ispred **Ane Lovren i** te **Danice Špicar**. Krajem mjeseca svibnja, atletičari sudjeluju na *Utrci Grada akovca 2012*. te u jakoj konkurenciji na 3 km zauzimaju odlične plasmane: **Sla an Bogdan** 7. mjesto, **Mario Rašperger** 19. mjesto, **Darko Bacinger** 33. mjesto i **Ana Lovren i** 32. mjesto u utrci žena na 1,5 km. U srpnju smo išli u Petrijanec na *Hagemann utrku 2012*. U utrci građana na 2,5 km ponovo smo bili na vrhu: **Sla an Bogdan** 7. mjesto, **Mario Rašperger** 8. mjesto, **Ana Lovren i** 5. mjesto i mlada nada **Sara Bistровi** 10. mjesto u utrci na 100 m djece od 6 do 10 godina. Ljetni praznici i netreniranje malo su nas stajali loših rezultata na Utrci Grada Mursko Središ e 2012., pa smo postigli sljede e rezultate na utrci građana na 2,5 km: **Sla an Bogdan** 10. mjesto, **Mario Rašperger** 19. mjesto i **Darko Bacinger** 54. mjesto.

SPORTOM POMAŽEMO OBOLJELIMA

Da imamo srce i dušu i rado pomažemo osobama s ve im oboljenjima i posebnim potrebama, pokazali smo odzivom na *13. memorijalnu utrku Terry Fox* u Zagrebu. Trka se održala u spomen na trka a **Terryja Foxa** koji je, oboljevši od raka, ostao bez noge, ali ga to nije spriječilo da s tim hendikepom tr i od isto ne do zapadne obale Kanade. Tom je prilikom sakupljao novac za mlade oboljele od iste bolesti. On nikada nije došao do cilja, ali **Sla an Bogdan**, **Mario Rašperger**, **Darko Bacinger**, **Tihana Lesjak** te voditelji **Josip Lesjak** i **Goran Mihinja** jesu, i to s ponosom.

Natjecateljsku sezonu završili smo utrkom građana na 3 km na *Jesenskom krosu Me imurja 2012*. Umor je bio uo lživ, pa rezultati nisu baš oćekivani: **Sla an Bogdan** 18. mjesto, **Mario Rašperger** 19. mjesto, **Darko Bacinger** 24. mjesto i **Ana Lovren i** 5. mjesto. Od srca HVALA kolegama **Natali Žigo - Štefulj**, prof., **Josipu Lesjaku** i roditeljima članova Udruge što nam pomažu pri izvo enju ovih programa te se nadam daljnjoj suradnji i podršci. Krenuo je i pripremni period za idu u sezonu - 2013. Osim treninga, održavamo i kratke seminare o sportu (obi no pred kraj treninga), a teme su: *Moderne olimpijske igre*, *Anti ke olimpijske igre*, *Štetnici sporta* i *Zna aj sporta za ovjeka*. Želimo da članovi Udruge iz aktualnih i povijesnih tema o sportu nešto nau e na njima prikladan na in, a ne samo da treniraju i natje u se. Razvijajmo duh, um i tijelo - brže, više, ja e.

Goran Mihinja

ODLI NI REZULTATI POLAZNIKA SPORTSKE RADIONICE

Na 51. decathlonu osvojili 1. mjesto!

U organizaciji IMF-a, od 10. do 14. srpnja 2012. naši su članovi u Krakowu sudjelovali na 51. decathlonu na kojem su ekipno osvojili 1. mjesto. Najbolju ekipu na ovogodišnjem Decathlonu činili su **Ana Lovren i , Đurđica Nuki , Nenad Vrbanc, Mario Golub, Stjepan Šari i Mario Rašperger** te voditelji sportske radionice **Josip Lesjak, Goran Mihinja i Natali Žigo Štefulj**.

Na natjecanju je sudjelovalo 19 ekipa iz Austrije, Poljske, Ukrajine, Češke, Mađarske, Rumunjske i Hrvatske. Svi natjecatelji odmjerili su snage u različitim disciplinama, među kojima su bile 50 m, 200 m, skok u dalj, skok u vis, bacanje kugle, bacanje loptice u dalj, golf, bojanje, gađanje u gol i ubacivanje lopte u koš.

Kako bi boravak u Poljskoj svim sudionicima uinio zanimljivijim, organizator je u slobodno vrijeme organizirao razgledavanje centra Krakowa i rudnik soli u 20 km udaljenom gradi u Wieliczku koji se nalazi na UNESCO-vom popisu svjetske baštine.



Prijem kod župana

Povodom osvojenog 1. mjesta na 51. decathlonu u Krakowu, naši su članovi u četvrtak, 11. listopada 2012. posjetili Međimursku županiju u kojoj ih je primio župan **Ivica Perho**. Župan im je čestitao na odličnom rezultatu, što svim polaznicima sportske radionice mnogo znači.



DRŽAVNO HENDI-PING NATJECANJE

Na poziv Udruge za unapređenje kvalitete života S.O.S. i sportskog partnera, stolnoteniskog kluba *Novi Zagreb* iz Zagreba, u okviru hendi-ping lige, naša ekipa u sastavu **Stjepan Šari , Tomislav Trupkovi i Jurica Nuki** (natjecatelji) te **Josip Lesjak** (trener) u Zagrebu je od 9. do 11. studenoga 2012. godine sudjelovala na državnom i međunarodnom hendi-ping natjecanju za osobe s intelektualnim teškoćama.

Naši natjecatelji postigli su odlične rezultate u svojim skupinama. Tomislav Trupković bio je prvi i osvojio je zlatnu medalju, dok se Stjepan Šari na trećem mjestu okitio brončanom medaljom. Jurica Nuki bila je peta u svojoj skupini i osvojila je medalju za sudjelovanje.

Ovo natjecanje po drugi se put održavalo u Zagrebu i Republici Hrvatskoj. Pokrovitelj natjecanja bio je gradonačelnik Zagreba gospodin **Milan Bandić**, a podršku je dao i ambasador hendi-ping lige gospodin **Stjepan Mesić**.

Josip Lesjak

2. SPORTSKI SUSRETI ZAJEDNO DO BOLJE BUDUĆNOSTI

Udruga za pomoć osobama s mentalnom retardacijom Međimurske županije 26. svibnja 2012. godine na vanjskim sportskim terenima GŠ -a i 3. osnovne škole Čakovac uspješno je organizirala 2. sportske susrete *Zajedno do bolje buduće*.

Na natjecanju su sudjelovale udruge iz Daruvara, Ludbrega, Koprivnice, Križevaca, Siska, Kutine i domaćin Čakovac s tri ekipe. Unatoč tome što na ovom natjecanju sportski rezultati nisu najbitniji, svi sudionici jako su se trudili i u disciplinama trčanja na 60 m, skoku u dalj, bojanju, golfu, ubacivanju lopte u koš i gađanju na gol marljivo skupljali bodove za svoje ekipe. Nakon zbrojenih bodova, ekipa Križevaca osvojila je 1. mjesto, Čakovac 1 je bio drugi, a Kutina se plasirala na 3. mjesto. Ovo natjecanje, kojem je cilj zbližavanje udruga i zajedničko druženje, a ujedno i motiviranje članova za bavljenje sportom, ne bi se moglo održati bez podrške i pomoći Međimurske županije, Grada Čakovca, tvrtke Šestan-Busch iz Preloga, Općine Gornji Mihaljevec, Graditeljske škole Čakovac, DVD-a Strahoninec i Ekoma te bez volontera - od sudaca, preko roditelja i asistenata, do voditelja radionica. Svima skupa velika HVALA i nadamo se da će se podrška i dalje nastaviti, kako bi se ovakvo natjecanje moglo organizirati i sljedeće godine u još većem broju.

Natali Žigo Štefulj

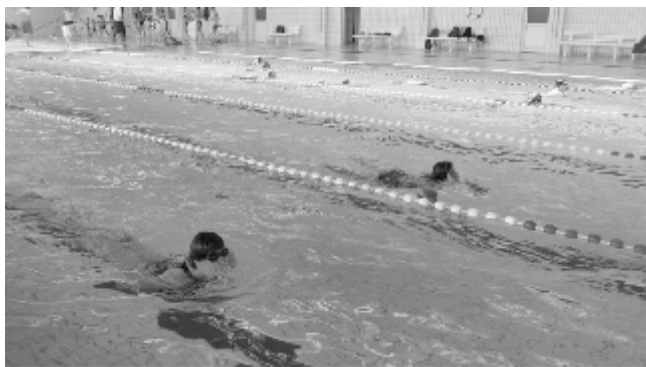
PLIVANJE

Kao i svake godine, na Gradskim bazenima akovec ponedjeljkom se održavalo plivanje uz stručno vodstvo **Natali Žigo Štefulj**, prof., **Josipa Lesjaka** i **Gorana Mihinja**. Upornim radom i svojom strpljivošću, i ove se godine našoj skupini pridružila nekolicina, u početku neplivača, danas već jako dobrih i uspješnih plivača. Daljnjim trudom nastojat ćemo stare, a i nove korisnike motivirati da i oni nauče plivati, kako bi se samostalno i bez ikakve pomoći mogli kretati u vodi. U svrhu postizanja što boljih rezultata na daljnjim natjecanjima, s plivačima ćemo nastaviti kontinuiran rad.

Posebnu pohvalu treba uputiti onim korisnicima koji se, unatoč svojim fizičkim oštećenjima, jako trude i daju sve od sebe kako bi nastavili s vježbanjem i tako sami sebi pomogli u daljnjem oporavku i unapređenju zdravlja.

Osim plivačkih treninga, Bazen su nam odlično mjesto za održavanje rođendanskih proslava i zabava.

Natali Žigo Štefulj



PRVENSTVO HRVATSKE U PLIVANJU

Na bazenima Termi *Tuhelj* u Tuheljskim toplicama 4. i 5. listopada 2012. održavalo se prvenstvo Hrvatske u plivanju za osobe s intelektualnim poteškoćama. Organizatori su bili Sportsko društvo specijalnih sportova *Lug* i Centar za rehabilitaciju *Stan i*.

Natjecanje se odvijalo po pravilima specijalne olimpijade. Nastupili su i naši natjecatelji u raznim disciplinama. **Darko Bacinger** na 25 metara slobodno osvojio je prvo mjesto i zlatnu medalju, dok je **Nenad Vrbanc** na 50 metara slobodno osvojio četvrto mjesto, kao i **Tihana Lesjak** na 25 metara prsno. **Danijelu Horvatu** na 50 metara pripalo je treće mjesto i brončana medalja, **Mario Golub** na 25 metara leđno osvojio je četvrto mjesto, kao i **Ana Lovrenčić** na 25 metara leđno. U iznimno jakoj konkurenciji, ovo su odlični rezultati naših natjecatelja.

Josip Lesjak

INFORMATIKA RADIONICA

Informatika radionica ponovo je započela s radom u listopadu 2009. godine. Cilj ove radionice je korisnicima pružiti osnovnu informatičku pismenost te ih motivirati za korištenje računala u svakodnevnom životu. Program rada podrazumijeva usvajanje nekih znanja o korištenju Microsoft Office paketa i ostalih alata za rad s multimedijom. Nastavne jedinice su individualizirane. U proteklih godinu dana, polaznici informatičke radionice mogli su naučiti kako obraditi fotografiju i zvučni zapis te kako koristiti vektorsku grafiku. Upoznali su i Linux Ubuntu platformu na kojoj smo odradili dio službenog plana i programa za informatiku u osnovnim školama.

Neki od polaznika pokazali su zanimanje za internet, pa su mogli pregledavati sadržaje poput vijesti, vremenske prognoze, multimedije i društvenih mreža, uz naglasak na sigurnosne rizike, kako bi osigurali bezbrižno *surfanje* internetom.

U Klubu su nam na raspolaganju dva računala, uz koja koristimo prijenosna računala (*laptop*) koja donose sami polaznici. Iz tog je razloga broj polaznika poprilično ograničen, no, usprkos tome, na radionici nastojimo zadržati veselu i radnu atmosferu.

Ljubo Ritonja,
voditelj radionice

LIKOVNA RADIONICA



Likovna radionica održavala se četvrtkom, a u njoj je sudjelovalo do jedanaest članova Udruge. Likovni zadaci obuhvaćali su različite tehnike, teme, kompozicijska načela i promatranje umjetničkih djela. Koristili su se olovka, tuš, akvarel, tempera, kolaž, flomasteri i kombinirane likovne tehnike.

Tijekom rada posjetili smo likovne izložbe u Centru za kulturu i u ili promatraju i likovna djela. Na likovnoj radionici održanoj 19. siječnja 2012. godine razgovarali smo o aktualnoj temi, referendumu o ulasku Hrvatske u EU. Pokušali smo pojasniti prednosti i nedostatke ulaska naše zemlje u Europsku uniju. Zajedno smo nabrojili zemlje koje su ve-
lanice EU i govorili o svemu što su korisnici o tome
uli u medijima ili razgovoru u obitelji i zajednici u kojoj se kreće. Kao likovni zadatak, flomasterima smo radili kompoziciju pomoću simbola u bojama zastave EU, plave i žute. Svaki je korisnik morao sam osmisлити kompoziciju, koristeći i zadane boje i elemente. Naši članovi nastojali su se barem na ovakav način uključiti u društvena zbivanja. U okviru svojih mogućnosti, uspješno su riješili zadatak.

Korisnici likovne radionice vole ovu aktivnost u kojoj su postigli napredak u razvijanju vizualne percepcije i pravilnog odnosa prema radu. Može se naglasiti da su polaznici likovne radionice postizali dobre rezultate i izradili lijepe likovne radove, naučili ili uočili likovne vrijednosti te razvili pravilan odnos prema svom radu i radu ostalih članova likovne radionice.

Voditeljica radionice **Jarmila Naranča**,

KREATIVNA RADIONICA

Kreativna radionica u 2012. godini brojala je troje stalnih članova predškolske i školske dobi. Sastajali smo se jednom tjedno, to nije srijedom, a u tom se terminu i dalje sastajemo.

Igrom ostvarujemo svoje ciljeve, međutim u kojima su priprema za svakodnevni život, rad na komunikacijskim vještinama te stjecanje radnih i kulturnih navika. Također uim koliko je važno izvršavati svoje obveze i biti odgovoran za svoje postupke. Međutim u aktivnostima koje provodimo su slušanje priča i razgovor o njima, bojanje i crtanje, grafomotoričke vježbe, oblikovanje plastelinom, učenje brojalica i pjesama te igranje društvenih igara.

Prema potrebi, održavaju se i radionice sa starijim članovima. Prije Uskrsa bojamo i oslikavamo uskršnja jaja i sudjelujemo u prigodnoj prodaji, a pred Božić izrađujemo prigodne estitke i ukrasne svijeće koje tako prodajemo. Na taj način i sami članovi sudjeluju u pribavljanju financijskih sredstava za rad naše udruge.

Štefanija Zečar, voditeljica kreativne radionice

SAMOSTASTUPNICI UPOZORILI NA KRŠENJE NJIHOVIH

U petak, 18. svibnja 2012. u Hotelu *Panorama* u Zagrebu održala se 2. konferencija hrvatskih samozastupnika pod nazivom *Jednaka prava za sve ljude*. Na njoj su sudjelovali i članovi Grupe za samozastupanje iz naše udruge.

Ovom su prilikom osobe s intelektualnim teškoćama – samozastupnici, širu javnost upoznali sa svojim položajem u društvu, obilježenim svakodnevnim kršenjem ljudskih prava i marginalizacijom, što se sve u našoj državi opravdava ekonomskom krizom. Konferenciju je organizirala Udruga za samozastupanje iz Zagreba, u suradnji s 12 grupa za samozastupanje, među kojima je i naša grupa koja već dugi niz godina djeluje u okviru Kluba *Mura*.

Osim članove naše udruge samozastupnika **Saše Brodara** i **Slađana Bogdana**, u pratnji asistentice **Helene Zečar**, na konferenciji su govorili i samozastupnici iz Bjelovara, Grubišnoga Polja, Koprivnice, Osijeka, Ploče, Rijeke, Rovinja, Slavonskog Broda, Splita, Šibenika, Vinkovaca i Zagreba.

Suradnja spomenutih grupa ovdje nije završila. Već idućeg godine nastavlja se povodom 3. konferencije koja će okupiti ne samo hrvatske, već i europske samozastupnike. Konferencija se na europskoj razini planira održati u mjesecu listopadu 2013. godine, a tri dana – koliko će trajati, bit će izvršna prilika za razmjenu iskustava s europskim samozastupnicima, kao i za sklapanje novih prijateljstava.

Helena Zečar, voditeljica grupe za samozastupanje



TERAPIJSKO JAHANJE

Ima li što ljepše od prijateljstva, ljubavi i osmijeha? Sve to sadržano je u našem druženju s plemenitim prijateljima konjima. I ove smo se godine veselili uz naše etveronožne prijatelje **Astru** i **Astora** koji su hrabro grabili korake, dok smo mi ponosno, kao kraljevi, s visina gledali svijet. Usavršili smo vještine jahanja te brigu o konjima. Druženje s njima pružilo nam je posebnu radost i snagu.

Hrvatske šume donirale su nam trupce za izradu rampe za uzjahivanje, na emu im želimo uputiti veliku zahvalu. Trupci se trenutno nalaze u pilani, kako bi se drvo malo osušilo. Zahvalu želimo izreći i gospođi **Biserki Vrbanc** koja je organizirala dostavu šljunka za okoliš rampe i kućice, kao i gospodinu **Dragi Mustaku** koji je omogućio donaciju mrkve. Zima je zbog toga konjima sigurno biti slaba i zdravija.

Sve to, kao i nova oprema za jahanje koju smo kupili, naše druženje s konjima podiže i na višu razinu. Veselimo se zajedni kim druženjima s konjima koji nas ponosno nose na svojim jakim leđima.

Voditeljica terapijskog jahanja
Valerija Dominko, prof. reh.

želje te želimo sretnu i blagoslovljenu novu 2013. godinu.

Stjepan Barbaš,
voditelj radno-proizvodnih aktivnosti



RADNO-PROIZVODNE AKTIVNOSTI

Radno-proizvodne aktivnosti provode se već punih deset godina. Svrha im je okupljanje osoba s teškoćama u razvoju te njihovo uključivanje u aktivnosti za stjecanje radnih navika, ponajprije poboljšavanje motoričkih sposobnosti ruku i prstiju. U aktivnosti se uključuje 10 do 18 osoba. Sedmorica njih dolazi od samog početka, od 2002. godine. Mogu reći da dolaze vrlo rado jer im je to jedan vid druženja uz rad. Radi se na množini plastičnih kvadrata za vješalice, za firmu *Veplast* iz Preloga. Ovom prilikom zahvaljujem vlasnicima firme za deset godina uspješne i ugodne suradnje. Trenutno je firma u problemima s narudžbama ovih proizvoda zbog teškoća u gospodarstvu, pa i mi s aktivnostima čekamo. Nadamo se da će se to uskoro riješiti, tako da ponovo možemo krenuti s radom. Voditelj radno-proizvodnih aktivnosti od samog početka, 2002. godine, roditelj je **Stjepan Barbaš**. Smatram da su polaznici, kao i vodstvo Udruge, zadovoljni radom voditelja.

Na kraju - svi polaznici radno-proizvodnih aktivnosti i ja - kao voditelj, cjelokupnom članstvu Udruge prilikom nadolazećih blagdana šaljem najljepše

RADIONICA ZA SAMOSTALNO ŽIVLJENJE

Tijekom proteklog razdoblja, ovu je radionicu posjetilo oko desetak članova Udruge. Cilj radionice je usvajanje osnovnih znanja, vještina i navika koje će pomoći članovima u osamostaljivanju i pripremi za samostalan život. Uz teoretska znanja, bavili smo se praktičnim radom s područja održavanja doma, pripremanja jednostavnih jela i napitaka, vezenja, šivanja, održavanja sobnog i za inšnog bilja te jednostavnijih radova u vrtu. Njegovali smo pozitivne odnose među polaznicima, a izlascima na javna mjesta pokazali smo da smo ravnopravni članovi zajednice.

Sadržaji i način rada vrlo su korisni za naše članove. Zadaci su prilagođeni mogućnostima i potrebama pojedinaca. S obzirom da su polaznici radionice izrazili zadovoljstvo sadržajem i načinom rada, predlažem da se rad u radionici nastavi istim se za to steknu uvjeti.

Mirjana Joci,
voditeljica radionice za samostalno življenje

LITERARNO-DRAMSKA RADIONICA

Osobito zanimanje za sadržaje literarno-dramske radionice pokazali su **Darko Bacinger, Saša Brodar, Ana Lovrenić, Ladislav Herman, Jurica Nukić, Katarina Poljak, Danica Špicar i Marko Šumešić**. U radionicu su povremeno dolazili i drugi članovi Udruge te zainteresirano sudjelovali u obradi pojedinih tema.

Zabavnim aktivnostima, razgovorom, druženjem, a posebno razgovorom, pisanim radovima, dramatizacijom i scenskim igrama nastojalo se obogatiti usmeno i pisano izražavanje, razvijati socijalne odnose, vještinu komunikacije, poticati samostalnost i kreativnost te usvojiti osnovne elemente scenskog nastupa.

Sudionici radionice bili su odgovorni, marljivi i uporni. O svakoj se temi živo razgovaralo, iznosilo mišljenja i zapažanja te na temelju iskustva donosilo zaključke.

Komunikacija je bila veoma dinamična. Polaznici su jedan drugog poticali i pomagali si. Strpljivo su uvijek bavili scenske igre, a u svakom slučaju napamet svoju ulogu i postali slobodniji u scenskom izražavanju. Unatoč velikim teškoćama, pojedinci su se oslobodili zakonečnosti i pokazali svoju kreativnost. Svima je veoma stalo do uspjeha, pa su se iznimno trudili, napredovali te postizali rezultate primjerene sposobnostima.

Obilježeni su svi blagdani i značajni društveni događaji. Pisani stvaralački radovi i ilustracije na zadani temu izlagani su na panoima u prostorima radionice. Rezultati rada pokazani su na priredbama za članove Udruge.

Povodom Božića i Nove godine, uz pratnju školskog zbora Centra za odgoj i obrazovanje Jakovce, izveden je scenski prikaz *Djetešće nam se rodilo*. Za proslavu Valentinova uvježban je recital *Od ljubavi srce postaje veće*, a za godišnju skupštinu Udruge scenska igra *Majini cvjetovi*.

U radionici bi bilo još zanimljivije i uspješnije kad bi se uključili i roditelji.

Voditeljica
Veronika Lukša

PROLJETNA SREĆA

(Darko Bacinger)

Proljeće počinje 21. ožujka.
Proljeće budi šume i livade,
Ptice, mušice i ptice.
Poslije snijega, prve procvatu visibabe,
Jaglaci, ljubice i cice-mace.
S juga se vraćaju lastavice.
U proljeće moje je srce prepuno sreće.

VESELJE U PROLJEĆE

(Ana Lovrenić)

U proljeće se život budi:
Leptiri, cvijeće i ljudi.
Ptice cvrkću,
Ptice lete po cvijeću.
Svi se vesele proljeću!

NIJE LAKO ŽENI

(Katarina Poljak)

Žena se mora baviti raznim poslovima.
Ako je majka, mora čuvati djecu i odgajati ih.
Žena doma čeka svaki dan kuha za svoju obitelj,
Pere posuđe i rublje,
Čisti podove, posprema stan.
Žena mora raditi u vrtu i na svome radnom mjestu.
Nije lako obavljati sve ženske poslove.

FAŠNIK

(Tomislav Trupković)

Ti ne znaš da sam sino
U maskarama bio.
Pod maskom sam se krio,
A na tebe mislio.

Pod maskom bila si i ti!
Kad skinuli smo maske,
Bila si ljepša od svih.

Tada mi je postalo jasno
Da volim te više od
maskenbala,
Draga moja Ivana!

ŽENE SU GLAVNE

(Darko Bacinger)

Žene su glavne
u životu našeg stana.
Žene su glavne
u spremanju ručka.
Žene su poslovne
tajnice i dobre političarke.
Žene su marljive
poljoprivrednice,
U autoškoli odlične
instruktorice.
Žene su glavne!
Žene su slavne!

HORVATSKI CVETNJAK

(Ana Lovrenić)

Naše Međimurje je veoma lijepo. U njemu raste mnogo drveća i cvate raznobojno cvijeće.
Zelene se brežuljci i nizine. Međimurje je naš zavaj.

Ukras je naše domovine. Nazivamo ga *Horvatski cvetnjak*.

DUGO PRIŽELJKIVANI NOVI PROSTORI



Ove se godine dogodilo sve ono što smo dugo priželjkivali. Preselili smo u nove, naše prostore. Nekadašnja porezna uprava postala je naš novi, prostran dom.

Donacije koje smo godinama skupljali na račun Udruge za pomoć osobama s mentalnom retardacijom Meimurske županije, koji smo sastavni dio, sada su se upotrijebile za uređenje prostora. Zidovi u prostorijama dobili su novu boju zahvaljujući i gospodinu **Draženu Novaku**, nešto namještaja je donacija Grada Preloga, a nešto je kupljeno uz pomoć Inner Wheel kluba Prelog i Caritasa.

Konačno možemo gledati TV program na prijamniku koji nam je poklonila *Klima montaža* Goričan. Tri prostorije zaista pružaju uvjete u kojima osobe s posebnim potrebama, pogotovo one u kolicima, mogu nesmetano obavljati aktivnosti koje ih raduju. S obzirom da se članovi Kluba *Duga* nalaze jednom tjedno - srijedom, u popodnevним satima, prostorije smo nesebično ustupili i drugim udrugama. U njima borave članovi Udruge studenata Grada Preloga te Kluba liječnika alkoholičara s **Dijanom Uvodić** - **urić**, dr., Udruga žena *Priloko srce* i Društvo *Naša djeca* s Dječjim forumom. Svi zajedno održavamo ove prostore i pazimo na red u njima.

Iako još nismo službeno otvorili svoje prostore, u posjetu su nam bili članovi Upravnog odbora Udruge s predsjednicom **Jadrankom Hranilović**, dr., i članovima Udruge iz akovca, članice Caritasa iz Preloga, Udruga žena *Priloko srce* te članice Inner Wheel kluba Prelog.

Aktivnosti Kluba prilagođavaju se mogućnostima članova, pa smo išli u posjet **Suzani, Jeleni** i **Olgici**, proslavili smo sve rođendane, bili smo na velikom druženju povodom Valentinova u akovcu, na izletu u Maloj Subotici, Mariji Bistrici i Krapini te u Osnovnoj školi Draškovec, a Srednja škola Prelog i ove nam je godine priredila predivan koncert. Radnim aktivnostima nastojimo se predstaviti široj javnosti te pokazati da smo i mi korisni članovi društva.



Brankica Mezga,
voditeljica Kluba *Duga*

BROJNE AKTIVNOSTI DNEVNOG CENTRA

Svakim radnim danom, u okviru dnevnog centra djeluje poludnevni boravak. *Poludnevnim boravkom smatra se boravak u trajanju od 4 do 8 sati dnevno, a u tom se vremenu osigurava pružanje usluga prehrane, održavanja osobne higijene, brige o zdravlju, uvanja, odgoja, njege, radnih aktivnosti, psihosocijalne potpore i rehabilitacije organiziranjem slobodnog vremena, organiziranog prijevoza te drugih usluga, ovisno o utvr enim potrebama i izboru korisnika.*

Njegov rad odvijao se kontinuirano tijekom cijele 2012. godine, od 7:00 do 15:00 sati na 3 lokacije: A. G. Matoša 6 i P. Zrinskih 2 u akovcu te u mjestu Celine, Op ina Podturen.

Glavne aktivnosti i dalje su nam bile radno-kreativne (oslikavanje stakla, keramike, izrada ukrasnih i uporabnih predmeta...), likovne, zdravstveno-rehabilitacijske i socijalizacijske (poboljšanje i održavanje higijenskih navika, poboljšanje mogu nosti samozbrinjavanja i skrbi o sebi, sudjelovanje u pripremi jela, briga o okolišu i radnom prostoru) te spolni odgoj, sportsko-rekreativna druženja i druge zabavne aktivnosti, briga oko ekogrunta i proizvodnja ekohrane, izleti i druženja, proslave ro endana, obilježavanje važnih praznika i blagdana te uklju ivanje u raznovrsne aktivnosti koje se nude u lokalnoj zajednici.



U dnevnom centru/poludnevnom boravku u direktni rad s korisnicima uklju eni su voditeljica poludnevnog boravka, radni asistent i terapeut, asistenti iz organiziranog stanovanja uz podršku, socijalna radnica te voza -domar.

Tu su i stru ni suradnici izvan Udruge: profesori rehabilitatori, psiholozi, socijalni radnici, zdravstveno osoblje te volonteri zainteresirani za uklju ivanje u rad Udruge.

Svoj rad i zalaganje esto imamo priliku pokazati na raznim doga anjima i manifestacijama te se lokalnoj zajednici predstaviti putem medija koji nas vrlo rado prate. Sudjelovali smo na Porcijunkulovom, postavili izložbeno-prodajne štandove u vrijeme uskrasnih i boži nih blagdana, organizirali radionice na otvorenom u organizaciji Saveza udruga osoba s invaliditetom Me imurske županije te bili aktivni na mnogim drugim doga anjima.

Kao i svi, i mi se u našem radu susre emo s problemima. Najve i, ali i dugogodišnji, problem je problem prostora, a nadamo se da emo ga u skoroj budu nosti riješiti.

Voditeljica poludnevnog boravka
Jasenska Joci

INKLUZIJA OSOBA S POSEBNIM POTREBAMA

UDRUGA ZA POMO OSOBAMA S MENTALNOM RETARDACIJOM GRADA ZAGREBA POSJETILA NAŠE STAMBENE ZAJEDNICE

lanovi Udruge za pomo osobama s mentalnom retardacijom Grada Zagreba ve preko godinu dana pokazuju interes za posjet stambenim zajednicama u sklopu Doma za samostalno stanovanje u akovcu kojem je osniva Udruga za pomo osobama s mentalnom retardacijom Me imurske županije. U zagreba koj Udrugi postoji interes za osnivanje sli nih životnih zajednica te je njeno lanstvo bilo privu eno injenicom da je osniva takvih zajednica jedna roditeljska udruga. S obzirom na težnju svih roditelja i skrbnika osoba s intelektualnim teško ama da osiguraju što humanije uvjete života za svoje lanove obitelji nakon što oni više ne budu u mogu nosti za njih brinuti, smatrali su Udrugu Me imurske županije pravim odabirom.

Dana 6. listopada 2012. više od 60 lanova Udruge za pomo osobama s mentalnom retardacijom Grada Zagreba, na elu s predsjednikom **Petrom Kraljevi em**, prof. psihologom, posjetilo je akovec u kojem ih je do ekala i primila **Jadranka Hranilovi**, dr. med., predsjednica Udruge Me imurske županije. Nakon do eka i kratke dobrodošlice, u posjet životnim zajednicama uputilo se 8-ero roditelja i 3 osobe s intelektualnim teško ama, dok je ostatak skupine iz Zagreba razgledao povijesnu i etnološku zbirku Muzeja u akove kom Starom gradu. Osobito je etnološka zbirka potaknula nostalgiju posjetitelja i sje anja na neke mirnije i ljepše dane u kojima se više družilo, zajedni ki radilo i dijelilo sa svima u zajednici.

POZITIVNE REAKCIJE NA STAMBENE ZAJEDNICE

Naši su predstavnici posjetili tri stambene zajednice u akovcu te stambenu zajednicu u Celinama, 10-ak kilometara od akovca. Svi uklju eni u posjet iznijeli su pozitivne komentare na organizaciju životnih zajednica i život u njima, ali su kao primjedbu iznijeli da ne postoje odvojene prostorije za odmor osoblja. Životna zajednica u Celinama sve je oduševila budu i da njeni stanovnici sami proizvode dio poljoprivrednih kultura za svoju prehranu, imaju dovoljno životnog prostora u ku i i na otvorenom te su uvjeti u toj zajednici humani i po mjeri ovjeka. S obzirom na ubrzan na in života u metropoli, životni uvjeti u Celinama ine nam se idili ni,.

Roditelji koji su bili u posjetu navode da su svjesni da se ovakve životne zajednice ne mogu jednostavno kopirati i prenijeti u naše uvjete, ali posjet im je bio koristan jer su uvidjeli prednosti i nedostatke života u životnim zajednicama osoba s intelektualnim teško ama.

Nasretnija zbog posjeta akovcu bila je naša **Mia** koja je



nakon dužeg vremena ponovo vidjela svog prijatelja **Lacija** s kojim je provela prijepodne.

Nakon obilaska, gosti su krenuli u Sveti Martin na ru ak te se malo umorni, ali zadovoljni, u ranim ve ernjim satima vratili u Zagreb.

USPJEŠNA SURADNJA NASTAVLJASE

Ovim bismo putem željeli zahvaliti Udrugi za pomo osobama s mentalnom retardacijom Me imurska županije na gostoprimstvu i otvaranju svojih vrata, kako bi roditelji iz zagreba ke Udruge dobili uvid u funkcioniranje i svakodnevicu života osoba s intelektualnim teško ama u stambenim zajednicama.

Ovaj je posjet izazvao brojne rasprave i polemike u zagreba koj Udrugi te razmjene mišljenja i stavova naših roditelja, lanova Udruge. Nakon posjeta akovcu, organiziran je roditeljski sastanak na kojem se raspravljalo o strateškom planiranju daljnjeg djelovanja Udruge te je donesen zaklju ak da je razvijanje životnih zajednica za osobe s intelektualnim teško ama i krugova podrške jedan od prioriteta u daljnjem djelovanju Udruge.

Na kraju bih u ime Udruge za pomo osobama s mentalnom retardacijom Grada Zagreba, i svoje osobno, zahvalio za poticanje na razmišljanje i akciju našeg lanstva te doprinos u iznalaženju novih rješenja u skrbi o osobama s intelektualnim teško ama. Nadamo se da emo uspješnu i ugodnu suradnju i dalje nastaviti te kontinuirano me usobno izmjenjivati iskustva i primjere dobre prakse.

Ivica Belina, prof. defektolog, Udruga za pomo osobama s mentalnom retardacijom Grada Zagreba



PROJEKT *FAMILY FIRST* (OBITELJ NA PRVOM MJESTU)

Od po etka 2012. godine, Udruga za pomo osobama s mentalnom retardacijom provodi projekt *Obitelj na prvom mjestu* koji financira Open Society Institut – Mental Health Initiative. Glavni cilj projekta poboljšanje je kvalitete života osoba s intelektualnim teško ama i zaštita ljudskih prava. Specifi ni ciljevi su roditeljima **Višnji** i **Sla anu** omogu iti da imaju roditeljsku skrb nad **Zrinkom** te Zrinki omogu iti da odrasta sa svojim roditeljima. Obitelji smo tijekom projekta omogu ili 24-satnu podršku asistenata, a Zrinka odlazi na sve redovite kontrole te svaki utorak na fizikalnu terapiju. Prema željama roditelja, Zrinki je omogu eno krštenje, a lijepo smo proslavili i njen prvi ro endan. Zrinka je sretno dijete koje nas uveseljava svojim zgodama i brzim u enjem novih stvari.

Marijana Strnad



PROJEKT U *IMO ŽIVJETI I RADITI NA SELU*

Udruga za pomoć osobama s mentalnom retardacijom Međimurske županije u razdoblju od 1. ožujka do 31. svibnja 2012. provodila je inicijativu pod nazivom *Uzimo živjeti i raditi na selu*, a financirala ju je Zaklada ZAMAH.



Inicijativu su potaknuli stanari stambenih zajednica Udruge, a bila je orijentirana na povećanje ekološke svijesti, potrebu da okoliš bude lijep i zdrav te da se hrana koju jedemo proizvede na zdrav način. Time poboljšavamo kvalitetu vlastitog života, a unaprijedimo i izgled okoliša. Stanari stambene zajednice u Celinama predložili su da se krene u uređenje ekogrunta u Celinama tako da se angažiraju članovi i zaposlenici naše udruge, zainteresirani sumještani i ostali članovi lokalne zajednice i Općine Podturen. U pomoć su nam priskočili DVD i Aktiv žena Sivica.

Ŗvakva suradnja sastojala se od ulaganja zajedni kih napora u uljepšavanje okoliša i proizvodnju ekohrane, što je u današnje vrijeme sve više cijenjeno.

U veseloj i ugodnoj atmosferi kosilo se, štitalo, sijalo i sadilo. U suradnji s Hrvatskim zavodom za javno zdravstvo Međimurske županije, održana je edukacija o ekoproizvodnji i štetnosti pesticida. Kako bismo obilježili i proslavili uspješan završetak naše inicijative, krajem svibnja organizirali smo druženje uz roštilj za sve koji su sudjelovali i svojim angažmanom pomogli u ostvarenju projekta.

Zahvaljujemo svima koji su nam se priključili i nadamo se nekoj novoj i uspješnoj suradnji.

Jasenka Joci

PROJEKT *MURA I DUGA SU NAŠA RADOST*

U razdoblju od 1. lipnja 2011. do 30. svibnja 2012. provodili su se projekti *Mura i Duga su naša radost* koje je u iznosu od 180.000,00 kuna odobrilo Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi te *Zajedno u radu, druženju i putovanju* koji je u iznosu od 30.000,00 kuna odobrilo Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta. Prvi se projekt odnosi na cjelokupan rad klubova *Mura i Duga*, a drugi je planiran za dramsko-recitatorsku radionicu, izlet u Pakoštane te izdavanje lista *Mura* u 2012. Izvješća su napisana i poslana u zakazanom roku, a nadležna su ih ministarstva prihvatila kao dobra.

Voditeljica projekata **Mirjana Joci**

Marijana Strnad

Suzana Džemoska, viši radni terapeut



GRUPE PODRŠKE ZA LANICE STRU NOG TIMA I ASISTENTICE U STAMBENIM ZAJEDNICAMA

U Programu stanovanja uz podršku članovima Udruge za pomoć osobama s intelektualnim teškoćama svakodnevno su na raspolaganju članice Stru nog tima te asistentice i asistenti.

Uvažavaju i individualne potrebe, kapacitete, ograničenja, stavove i interese svakog člana u stambenoj zajednici, njihova je profesionalna uloga usklađivanje i stvaranje u ravnotežu svih uključenih subjekata.

Taj posao mogu raditi samo osobe koje prvenstveno imaju emocionalnu toplinu i pozitivan stav prema ljudima s intelektualnim teškoćama. No, nije dovoljno samo to. Potrebno je i puno znanja i specifičnih vještina koje zahtijeva rad s tim dijelom populacije.

Taj je posao emocionalno iscrpljujući i. Važno je stalno imati na umu što u kojem trenutku pojedinom korisniku treba, predviđati i nastojati prevenirati frustracijske situacije te funkcionirati na više lokacija u kratkom vremenskom periodu. Sve su to elementi koji pridonose zahtjevnosti tog posla.

S druge je strane povratna informacija koju dobiju od korisnika kao što su povjerenje, osmijeh, bliskost. U reklami bi rekli – neprocjenjivo.

Upravo iz tih razloga, u Udruzi su formirane dvije grupe podrške koje vode **Tatjana Žižek** i **Dinka Žuli**, dugogodišnje suradnice Udruge. Jednu grupu podrške čine članice Stru nog tima, a drugu asistentice i asistenti.

Radionice kim tipom rada te radom na sebi i uvidom u vlastite psihološke procese, nastoji se osvijestiti utjecaj individualnih reakcija osoba u podršci na ponašanje korisnika. Prepoznavanjem i imenovanjem vlastitih emocija i stavova prema osobama s intelektualnim teškoćama, u grupi se definiraju najprimjereniji načini postupanja prema njima. Uz vježbe neverbalne i verbalne komunikacije, prikazuju se različiti načini rješavanja problema i suočavanja sa stresom.

Sudionici su zainteresirani, aktivno sudjeluju u zadanim aktivnostima i na kraju pojedinog susreta

izvještavaju o emocionalnom rasterećenju.

Susreti grupa podrške održavaju se i dalje, na zadovoljstvo svih uključenih.

Tatjana Žižek, mr. spec. psih.
Dinka Žuli, mag. rehab. educ.

EDUKACIJA ZA IZRADU BOŽIČNIH UKRASA



U organizaciji Hrvatskog saveza za osobe s mentalnom retardacijom, održana je kreativna radionica za izradu božićnih ukrasa. Radionica je održana 9. studenoga 2012. u Zagrebu, u prostorijama zagrebačke udruge, pod stručnim i iskusnim vodstvom **Darinke Pinjuh**, prof. Pozivu su se odazvale šibenska, vukovarska, zagrebačka i naša udruga. Tema radionice bili su adventski vijenci, bori i kuglice izrađene od obične pletene žice. Nova tehnika iznenadila nas je jer omogućuje jednostavnu izradu predmeta, a kreacijama smo bili oduševljeni. Za nas su takve radionice veoma značajne jer su prije svega edukativne i potiču nas na stvaranje novih ideja. Sve što smo naučili primjenjujemo u radionicama poludnevnog boravka, trudeći se pratiti trendove i novitete u svrhu što bolje promocije i plasmana naše udruge.

Marija Vuruši



SURADNJA SA ZAVODOM ZA ZAPOSŁJAVANJE



Izuzetnu i uspješnu suradnju u 2012. godini ostvarili smo sa Zavodom za zapošljavanje te smo preko mjere javnih radova na poslovima asistenta u Udruzi zaposlili četiri osobe.

Josip Lesjak radio je od 1. travnja do 1. srpnja, dok je **Nena Tot Kaša** u rad Udruge bila uključena od 1. travnja do 30. lipnja. **Vlado Vabec** bio je uključen u rad Udruge u istom vremenskom razdoblju, kao i Nena Tot Kaša, a trenutno preko mjere javnih radova radi **Andrijana Fučko** koja je s radom započela 1. studenoga.

Svojim radom u Udruzi pridonijele su i gospođe **Štefica Posavec** i **Dubravka Resanovi**, zaposlene preko Saveza udruga osoba s invaliditetom Međimurske županije.



PROSLAVA VALENTINOVA



Za članove naše udruge Valentinovo je jedan od najljepših dana u godini. Čekamo ga nestrpljivo. Što je bliže, ljubav se sve više rascvjetava u uzbuđenim srcima. Namirisani, našminkani, s novim frizurama, u svežem noćnom odjevu, ozarenih lica, žurili smo i na ovogodišnju proslavu u restoran *Kristal*. Dočekale su nas nasmiješene djevojke i svakome darovale znak Valentinova – srce od papira s lijepom mislju o ljubavi ili ljubavnom porukom. Srca smo izradili u našem poludnevnom boravku.

U dvorani je vrvjelo kao u košnici. Pozdravljali su se znanci, grlili prijatelji. Neki se nisu vidjeli od prošlogodišnjeg Valentinova.

Program je vodila **Vesna Lepen – Vidra** koja je pjesmom širila ugodno raspoloženje. Predsjednica naše udruge **Jadranka Hranilović**, dr., pozdravila je goste, posebno one iz Slovenije, te zahvalila donatorima na darovima za tombolu.

Scenska skupina koja djeluje u Udruzi izvela je recital *Od ljubavi srce postaje vječno*. Istaknuli su se **Uroš Nuki**, **Martina Otović**, **Ana Lovrenić**, **Katarina Poljak**, **Darko Bacinger**, **Ladislav Herman** i **Slađana Bogdan**. Svojim pjevanjem, osobito pjesmom *Vjeruj u ljubav*, oduševio **Tomislav Trupković**. Poneseni nježnim i radosnim zvucima glazbe, svi su zaplesali. U veselom ritmu plemenitosti i zajedništva, plesa i su se okretali u razdraganom zanosu. Kad bi glazba nakratko utihnula, svi zarumenjeni sjedali su za stol, osvježili se kavom ili sokom i sladili kola ima. Ispekle su ih naše drage mame.

Koliko veselja kad su ljudi dobri! Koliko sreće kad uvijek voli uvijek! Zahvalni za divno prijateljsko druženje, srdačno smo se opraštali. S našeg smo Valentinova u svoje domove i u nove susrete ponijeli poruku: *volite se ljudi i uživajte u ljubavi!*

Veronika Lukša, prof. def

VALENTINOVSKO SLAVLJE

Na proslavi Valentinova bilo je mnogo ljudi. Svirala je glazba i svi smo plesali. Svidjele su mi se priredba i ljubavne pjesme. Kupio sam tombolu, pio sok i kavu, jeo fine kola i e. Svi smo bili veseli i sretni.

Saša Brodar

PROSLAVA VALENTINOVA

Predivno je na Valentinovo!
Na priredbi sam recitirao
Ljubavnu pjesmicu,
A onda s prijateljicom plesao.

Ladislav Herman

LJUBAV USRE UJE

Ne zaboravi Valentinovo,
blagdan zaljubljenih!
Pokloni svojoj dragoj
dar od srca:
crvenu ružu ili bombonijeru.
Tko ljubavi ima,
sretan je uvijek.
Ne treba mu ništa drugo
osim zdravlja.

Tomislav Trupković

DAN ZALJUBLJENIH

Na Valentinovo
zaljubljuju se svi,
pa i mali ptici.
Mladi djevojci
poklanja poljubac i ružu.
Na Valentinovo
svi se vole,
svi su sretni.

Ana Lovrenić

TOPLINA VALENTINOVA

Hladan zimski dan,
a u srcu toplina.
Valentinovo!
Svatko je sretan!
Prijatelji se grlili, družili,
recitali i pjevali,
plesali i krafne jeli,
kupili tombolu,
ljubili koga dosad nisu smjeli.
Na Valentinovo
susrele se nove ljubavi.

Uroš Nuki

LJETOVANJE NA RABU

etvrtak, 16. kolovoza 2012. bio je prvi dan uzbudljivog putovanja na otok Rab. Jako uzbuđeni, tog sun anog jutra krenuli smo autobusom ispred Centra za odgoj i obrazovanje akovec. Sve je bilo po planu. Složili smo stvari u autobus i krenuli u lijepu avanturu. S nama su bila djeca iz Škole i njihovi roditelji, kao i profesorica **Valerija Dominko** kojoj smo zahvalni što nam je omogu ilita da s njom idemo na ovo prekrasno ljetovanje. Na Rabu su s nama ljetovali i voditelji moje udruge gosp. **Miljan i**, njegov sin **Goran Miljan i** i gđa **Blaženka** te stanari **Slađan Bogdan, Saša Brodar, Ivica Ladi**, **Danica Špicar, Ladislav Herman, Suzana Doboši**, **Martin Kova i**, **Željko Bujani** i ja te djeca iz Zaboka i **Dragana** iz Varaždina. Na tom je ljetovanju bilo pjesme, plesa, plivanja, izleta... Za mene je ovo bilo nezaboravno iskustvo, najljepši odmor I ljetovanje. Kada smo došli u dje je odmaralište, stvarno je sve bilo prekrasno. Bilo je puno zabave, igre i izleta na kojima su bili i animator **Goran**, voditeljica odmarališta **Željka** te kuharice. Voditeljica **Iva** u svemu nam je pomagala. **Željka** i **Iva** te gosp. **Miljan i** sa mnom su bili u bolnici, na vađenju zuba. Sljede e godine također idem na sli no putovanje jer je ovo ljetovanje za mene bila jedna od najljepših i najugodnijih avantura.

Đurđica Nuki, stanarka 3. stambene zajednice

LJETOVANJE U RIJECI

Godina se "okrenula" prili no brzo i ponovo smo se našli na odlasku u Rijeku: **Ana, Ivana, Ljiljana, Željko, Tomica, Neno, Jasenka** i moja malenkost. Pakiranje je prošlo u trenu, utovarili smo stvari u kombi i ve poznatim putevima krenuli prema moru. Uz jedno stajanje, tek toliko da protegnemo noge i pojedemo sendvi e, brzo smo stigli. Smjestili smo se u sobe i raspremili, provjerili je li još uvijek sve "na svom mjestu" te podijelili zadatke: neki su kuhali, drugi istili, postavljali tanjure na stol, spremali... Vrijeme nas je i ove godine "pomazilo", pa smo svaki dan odlazili na kupanje. Družili smo se, razgovarali, šetali, posjetili centar grada, gledali brodove u luci. Sreli smo i neke dobro nam znane prijatelje. Brzo je prošlo tih nekoliko dana. Uskoro su uslijedili pakiranje i put natrag. Unaprijed se radujemo sli nom druženju i sljede e godine.

Marko Vresk

LJETOVANJE NA OTOKU RABU 2012.

I ove smo godine od 16. od 23. kolovoza 2012., u suradnji s Centrom za odgoj i obrazovanje, išli na ljetovanje na otok Rab. U našoj su grupi bili **Željko Bujani**, **Suzana Doboši**, **Martin Kova i**, **Ladislav Herman**, **ur ica Nuki**, **Danica Špicar**, **Ivica Ladi**, **Saša Brodar** i **Sla an Bogdan**, uz pratnju **Blaženke Vukovi** i **Ivana Miljan i a**.

Vožnja autobusom bila je veoma ugodna, a po prvi smo put trajektom na otok Rab kretali iz novog pristaništa Stinice. Svaki dan bio je ispunjen raznoraznim aktivnostima. Išli smo na krstarenje brodom i upoznali se s puno novih prijatelja, u ili plivati i igrali odbojku u moru. Jednostavno smo uživali u prekrasnom vremenu.

Tetama kuharicama posebne pohvale jer je hrana bila izvrsna, a ni *repeta* nije nedostajalo, osobito za našim, muškim stolom. Voditeljici **Željki** i animatoru **Goranu** puno hvala na trudu da nam svaki dan bude druga iji i zanimljiv, pogotovo ve ernji programi.

Sedam dana brzo preleti, osobito kada ih tako lijepo provedeš, stoga emo se svi rado sje ati ljetovanja i otoka Raba 2012.

Ivan Miljan i



NA ZELENO-PLAVIM VALOVIMA DOMOVINE

*Prema projektu Zajedno u radu, druženju i putovanju, koji je odobrilo Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, u organizaciji **Mirjane Joci**, članovi naše udruge sa svojim roditeljima, stanari stanovanja uz podršku sa svojim asistenticama **Marijom Vuruši** i **Karin Horvat**, u enici 7.a i 7.b razreda Centra za odgoj i obrazovanje sa svojim razrednicama **Mirjanom Joci** i **Mirom Novak** od 20. do 24. svibnja 2012. godine proveli su lijep odmor u sjevernoj Dalmaciji.*

Nad zelenim nizinama i valovitim brežuljcima lebdjela je prozirna maglica, sunce se dizalo, svanuo je vedar svibanjski dan – nedjelja blagoslovljena mirom, a mi smo putovali za svojim snom, prema moru.

„Kako je ta naša zemlja lijepa!“ oduševljavala se uiteljica Mira, a jedna mama dodala: „Hrvatska je toliko raznolika!“ Zaredali su tuneli. Mala se **Sara** bojala mraka, pa je stisnula maminu ruku. No, prestrašeno „uuuh!“, nakon nekoliko tunela, postalo je veselo „oooh!“ **Ivica** se radovao ovcima na so nim li kim pašnjacima, **Nikola** je zapazio krave, a **Roberta** se divila konjima. „Kako uš uvana priroda!“ primijetila je uiteljica Mirjana. „Koliko mogu nosti za zdrav život u li koj prirodi!“ zaklju io je Nikolin tata. **Dominik** se udio snijegu na vrhuncima Velebita, a **Martin** i **Nikola** na jednome su se odmorištu srda no pozdravljali s medvjedima, hrabro stiš u i prepariranu medvje u šapu. Uskoro je li ko zelenilo zamijenio dalmatinski krš. „To je plodna zemlja crljenica“, ponavljala je **Jasmina** sadržaje iz nastave društva. „More, more! Eno mora!“ odjednom su svi po eli klicati o arani divnim prizorom. Pred našim se o ima rasprostrlo drago, sjajno



plavo more, plave uvale obrubljene bijelim kamenom. Prekrasne slike u plavo-bijelim bojama. „Galeb, gle, galeb!“ oduševljavala se Snježana, dok smo se vozili uz neobi no zelenu rijeku Krku prema NP-u Krka. Uskom

se cestom autobus polako spuštao kraj Prokljanskog jezera i dovezao nas do prekrasnih slapova. Rijeka se hu e i prelijeva preko kamenih prepreka i raspršuje u bezbroj pjenastih mjehuri a što tkaju udesnu, bijelu vodenu ipku. Uz slapove je stara vodenica i kova nica. Podalje, doma e su žene, s crnim maramama vezanim na potiljku, prodavale bademe i smokve nanizane u ogrlice. **Ana** nije odoljela. Kao prava doma ica, morala je barem malo probati.

Nezaboravno putovanje

Nastavili smo put do Šibenika. U luku je uplovljavalo i



iz nje isplivljavalo mnogo jedrilica i brodi a, a vidjeli smo i velike bijele kruzere. Prošetali smo gradom uz stare ku e od kamena, pogledali znamenitu katedralu i spomenik hrvatskome kralju Petru Krešimiru.

Predve er, pomalo umorni, stigli smo u Pakoštane te se smjestili u ugodnom, malom hotelu *Marin*. Spustila se tiha, topla dalmatinska no . Treperave su se zvijezde prosule po moru, a mi smo blaženo zaspali kao an eli.

U ponedjeljak prijepodne šetali smo uz more, a poslijepodne smo posjetili Nin i Zadar. U Ninu smo pogledali Crkvicu sv. Križa, najmanju katedralu na svijetu, i zaustavili se kod spomenika Grgura Ninskog. Tu je nastala gužva jer su mnogi htjeli dodirnuti biskupov palac, vjeruju i da e im ispuniti želju. Oni s cipelama punim vode i pokisle glave shvatili su da im želju može ispuniti samo tu i kišobran.

U Zadru su nas zadivili zlatni i srebrni predmeti izloženi u Muzeju crkvene umjetnosti. Kupovali smo an el i e i prstene s natpisom „O enaš.“ **Tomica** je stavio prsten na ruku svojoj **Suzani**, a **Štefek** je prsten stavio u džep. E, da nam je znati na ijem e prstu sjati! Iz muzeja smo pošli u Crkvu sv. Stošije, a onda požurili do Morskih orgulja. Iz tamnih morskih dubina strujali su udesni, baršunasto meki zvukovi. Daleko, preko mrklog mora

nazirao se obris zalaza sunca., „Razvedrava se!“ javio je u utorak ujutro naš meteorolog, **Tihanin** tata. Brzo smo odlučili: posjetiti ćemo dragulje Jadrana, NP Kornate i PPTelašica.

Jedinstven doživljaj

Ulazeći oprezno u brod, **Ivana** se prekrizila i šaputala: „Bože, molim Te da se sretno vratimo!“ U iteljica **Veronika** dodala je: „Anđele uvaru, uvaj nas!“ Neki su brbljali, neki šutjeli ne pokazujući da se boje plovidbe. Bijeli je brod zaplovio sivo-plavim morem, spokojno razaštrtim do neba. U buku brodskih motora ukomponirala se glazba, meimurske pjesme, žamor, opće veselje... Pristali smo u zaljevu Telašica. Do e kao nas je dražestan magare i par. Bio je to jedinstven doživljaj, nezaboravna slika. Nepregledna, veli anstvena tamnoplava puina daleko na polukružnom horizontu doticala je svijetloplavo nebo, a zapjenjeni valovi udarali su u visoke, izbrazdane stijene. Spustili smo se do slanog jezera Mir. **Darko**, **Laci** i **Jasmin** me u prvim su se ohrabрили, skočili u pro hladnu vodu i jedini se put okupali - u moru! Ogladnjeli smo i požurili na brod. Zamirisala je pećna riba. Uživali smo u jelu i u pogledu na more što se lagano talasalo i srebrno bliješalo. Na povratku smo posjetili otočić Vrgadu. Prekrasan dan! Darovao nam je ugodna druženja ovjekas ovjekom i ljudi s prirodom.

U srijedu smo udisali miris borovih iglica, trave i ljekovitog bilja uz Vransko jezero. U vodi se brkaju divlje patke, nad vodom lebde moćni kukci, a jezero prelije u mnoge ptice. Ovjek doista ovo bogatstvo prirode mora štititi od, esto uništavajuće civilizacije.

Povratak kući

Posjetili smo i turistički gradić Biograd te saznali da

neki imaju jako fin nos. Skoro su pali u nesvijest kod ribarskog brodića. Srećom, od mirisa sladoleda nitko se još nije onesvijestio, ali **Melani**, **Patriciju** i još neke sladoledoljupce boljelo je grlo. Oblačno poslijepodne proveli smo na obali, ozareni **Wernerovim**, **Sandrinim**, **Dani inim** i **Marijevim** osmijehom. **Neno** i **Katarina** promatrali su igru valova i kamen i a u bistrom moru. **Dragana** i **Martin** tražili su školjke, **Alenka** je brojila iglice morskog ježa. Za većerom, izvrsnim apetitom i očišćenim poslužavnicima, ponovo smo usrećili kuhara. Dan je završio plesom i zanosnom razdraganošću u diskoklubu.

U četvrtak smo se oprostili s morem, borovima i maslinama. Autobus se uspinjao serpentinama Velebita. Pogled s visine na kotline i dolinice bio je jezovit i zadivljujući. Mama Mira je zavapila: „O e naš...!“, a onda zapjevala: „Oj, sokole, soko, kako smo visoko...!“ Na jednom smo odmorištu hranili srne i jelene te se pozdravili s dva živa medvjeda. Posjet Cerova kim pećinama bio je iznimno zanimljiv. Vidjeli smo udesne kamene oblike koji nastaju milijunima godina kapanjem vode sa stropa pećine. Priroda se maštovito razigrala i u Rastokama. Uz šume i slapove, heklane od fine bijele pjene, osjećali smo se kao u bajci.

Nasmijani i sretni, prepuni utisaka, zahvalni svima koji su nam pomogli da poćemo na ovo prekrasno putovanje, vratili smo se u Meimurje. Putujućim domovinom, susreli smo mnogo dobrih ljudi, naučili da nam svima može biti lijepo ako marljivo radimo, pažljivo se odnosimo prema prirodi i jedni prema drugima. U sjećanju nosimo beskraj plavetnila neba i mora, bjelinu kamena, mirise raslinja i drage uspomene.

Veronika Lukša, prof. def.



LJETOVANJE NA HVARU

Na ljetovanje na Hvar kombijem Udruge iz akovca 13. kolovoza krenuli smo **Katarina Poljak, Marko Šume ki, Mario Rašperger i Tomica Obadi**. U Zagrebu, na Glavnom kolodvoru pridružili su nam se **Natalija Vr ek i Zoran Cvetkovi**.

Uslijedio je odlazak do Ciboninog tornja, ukrcavanje u autobus i polazak za Split. U Splitu smo se ukrcali na trajekt i krenuli za Hvar. Nakon dvosatne vožnje trajektom, stigli smo na naše odredište. Smjestili smo se u odmaralište *Slavonski Brod*.

Tijekom našeg osmodnevnog boravka prisustvovali smo mnogim kreativnim radionicama te tematskim ve erima. Imali smo prilike vidjeti no Starog grada i odigrati tombolu, birali smo miss i mistera ljetovanja 2012. godine, održali smo karaoke party te izbor za najples a, najmanekenku i najmanekena te proslavili mnogobrojne ro endane. Ujutro bismo, nakon doru ka, krenuli na plažu koja je 20 minuta udaljena od odmarališta u koje smo se vra ali na ru ak. Nakon ru ka smo odmarali i radili u kreativnim radionicama, a poslije kave ponovo smo išli na plažu. Na ve er su se održavale razli ite aktivnosti u kojima je Katarina Poljak odabrana za najmanekenku, Marko Šume ki za najpjeva a, a Tomica Obadi za najples a. Na ve eri tombole svi smo dobili lijepe poklon i e.

Bilo je to ljetovanje koje e se pamtiti.

Tamara Blažeka, volonterka Udruge

POSJET UDRUZI LUDBREŠKO SUNCE

U okviru obilježavanja 10. dana ludbreške Svete nedjelje, 26. kolovoza 2012. u Svetištu Predragocjene Krvi Kristove prisustvovali smo svetoj misi za bolesne i osobe s invaliditetom te za osobe koje brinu o njima. Poslije mise bili smo u Ku i sunca, na zajedni kom ru ku s puno udruga iz ovog dijela Hrvatske.

Nakon ru ka bilo je organizirano zajedni ko druženje, a u okviru toga i program pod nazivom *I mi to možemo, pokaži što znaš*. Naša ekipa u sastavu **Tihana Lesjak, Darko Bacinger, Tomislav Trupkovi**,

ur ica Nuki i Marko Šume ki izvela je igrokaz i pjesme koje su oduševile sve prisutne. Na kraju druženja svi smo dobili lijepe zahvalnice i poklone. Uz naše lanove, bili su i voditelji **Ivan Bacinger i Josip Lesjak**.

Josip Lesjak

MARIJA BISTRICA I KRAPINA



lanovi Udruge za pomo osobama s mentalnom retardacijom, zajedno s našom predsjednicom **Jadrankom Hranilovi**, dr., 13. listopada 2012. organizirali su jednodnevni izlet na kojem su posjetili marijansko svetište u Mariji Bistrici, a nakon toga muzej nalazišta krapinskog pra ovjeka u Krapini.

Jutro je osvanulo tmurno i kišovito, ali to nije omelo dobro raspoloženje tijekom putovanja koje je proteklo uz pjesmu i veselje. im smo stigli u Mariju Bisticu, krenuli smo na kalvariju na kojoj smo, uz molitvu, prošli sve postaje križnog puta. Prošavši kalvariju, spustili smo se do Crkve na otvorenom gdje smo prisustvovali svetoj misi koju je vodio vrhbosanski nadbiskup, kardinal **Vinko Pulji** s kojim je stiglo jako puno vjernika iz Bosne i Hercegovine, kao i apostolski nuncij iz Vatikana. Cijelo vrijeme pratila nas je lagana kiša, ali nas nije omela da nakon mise razgledamo štandove i kupimo suvenire kao uspomenu na Mariju Bisticu.

Vrijeme je prebrzo prošlo i uskoro smo bili u autobusu kojim smo krenuli u Krapinu, u posjet muzeju krapinskog pra ovjeka. U holu muzeja najprije smo pogledali kratak film, a nakon toga, muzejom nas je proveo vodi koji nam je detaljno objasnio svaki korak razvoja ovje anstva. Nakon fotografiranja, malog odmora i kave, krenuli smo put akovca, svojim domovima. Puni dojmova, ispunjeni sre om, mirom i blagostanjem u srcima, ku i smo stigli u ve ernjim satima.

Asistentica stambene zajednice **Karin Horvat**

RADIONICE NA OTVORENOM

Tradicionalno, krajem rujna, Savez udruga osoba s invaliditetom Medimurske županije organizira *radionice na otvorenom*. Ove su godine održavane 29. rujna 2012. u strogom gradskom centru, na Franjevačkom trgu. Dan je bio topao i suncan, pa se odazvalo puno udruga i još više posjetitelja. Naša se udruga predstavila s radovima koje izrađujemo u poludnevnom boravku - nakitom, slikama od kolaža, narukvicama pletenim od špage, kolacima i tjesteninama. Gradani Cakovca pokazali su posebno zanimanje za naš štand i zaustavljali su se kod mjesta na kojem su naši korisnici i članovi izrađivali rukotvorine. Posjetile su nas saborske zastupnice **Dragica Zgrebec** i **Nadica Jelaš** te župan **Ivica Perhoc**. Uspjeli smo ostvariti prodaju i donaciju, na čemu zahvaljujemo svim građanima velikog srca.



PORCIJUNKULOVO

Stiglo je toplo, suncano i razigrano ljeto. U gradu su postavljene dvije velike pozornice spremne za večernji *party*. Iz obližnjih kafića čuje se glazba pomiješana taktovima uličnih sviraca. Ulice su pune posjetitelja. Niz glavnu gradsku ulicu i parkom protežu se štandovi „starih zanata“, zdrave hrane, cvijeca i rukotvorina. U tom šarenilu boja i hladovini breze nalazi se štand naše udruge.

Bilo je tu svega - nakita, rukom oslikanih bocica, magnetica, lucica na kamenoj podlozi, broševa od fimo mase... Novost koju smo prvi put ovog ljeta izradili su torbe sašivene od starih iznošenih traperica, čime smo, iskoristivši otpad, napravili novi proizvod. Prodaja je trajala pet dana, od 1. do 5. kolovoza 2012. Izmjenjivali

smo se svi - roditelji i djeca, korisnici poludnevnog boravka i stambenih zajednica, zaposleni i volonteri.



Usprkos veselju i motivirajućoj atmosferi, odahnuli smo kada je sve dobro prošlo. Na najvećoj i najposjecenijoj cakovskoj manifestaciji vezanoj uz blagdan Gospe od anđela uspjeli smo se predstaviti i prodati svoje radove.

USKRSNA PRODAJA

Buduci da svaki blagdan obilježimo prigodnim programom, i ove smo se godine za Uskrs počeli pripremati odmah nakon Valentinova. Puno pažnje posvetili smo bojanju pisanica i pletenju košarica od šibe koje su kompletno izrađene od prirodnog materijala i ukrašene pravim ispuhanim jajima. Korisnici poludnevnog boravka najviše uživaju u bojanju pisanica koje su ove godine zaista bile prekrasne.

Koristili smo granitne i akrilne boje u kombinaciji sa salvetnom tehnikom. Podijelili smo se u grupe, svatko je radio prema svojim mogućnostima i ono u čemu se najbolje osjeća. Jedna je grupa bojala, druga lijepila štapice na pisanice, a treća ukrašavala i vezala vrpce. Tako su nastala prava umjetnička djela u prekrasnim duginim bojama. Uskrsni štand organizirali smo u Velikom tjednu, a prodaja je trajala šest dana. U pomoć su nam priskocili roditelji. Mame su ukrašavale drvene kutije za nakit, radile čestitke te ispekale fine kolace i napravile domaću tjesteninu. Zajedno sa svojom djecom i korisnicima dnevnog centra, prodavale su ukrase izrađene vrijednim rukama i velikim srcem. U prodaji i dežurstvu na štandu pomagala su nam i djeca iz Centra za odgoj i obrazovanje, zajedno sa svojim učiteljima. Takve aktivnosti svaki nas put nanovo razvesele, a još više povežu i potiču na nove ideje i izazove.

BOŽI NAPRODAJA NA AKOVE KOMJUGU

Svake godine pred uskrasne i božićne blagdanekod crkve na našem jugu priređujemo prodaju, čemu se veoma veselimo jer nailazimo na dobar odaziv, što nam daje priliku da se približimo i povežemo s našim građanima. Ovog smo Božića puno pažnje i truda posvetili adventskim vjencicama, boricima i kuglicama izradenima iz žice. Pripremili smo anđele od krep papira, čestitke izradene od ekokože i salvetne tehnike, a za dan sv. Nikole sašili smo cizmice. Narocito su traženi i hvaljeni naši kolaci i domaća tjestenina. Svake se godine trudimo asortiman upotpuniti novim idejama i vjerujemo da smo u tome vrlo uspješni. Od srca zahvaljujemo fra **Dragi Brglezu** te svim vjernicima i građanima dobre volje koji su prepoznali naš rad te svojim priložima pomogli u poboljšanju kvalitete života osoba s intelektualnim teškoćama.

BOŽI NI OBITELJSKI SUSRET

Ve duži niz godina, povodom božićnih blagdana, Udruga organizira obiteljski susret koji se svake godine zbiva sredinom mjeseca prosinca.

Mjesto na kojem se susret odvija iz godine u godinu se mijenja. Nekoliko puta sastajali smo se u prostorima Centra za odgoj i obrazovanje, Udruge u Perivoju Zrinskih i Doma sindikata te u Katoličkom domu, restoranu *Kruna* i dnevnom centru. Prošle smo godine u prosincu odabrali prostor Hotela *Park* u kojem se uz njegovo ljubazno osoblje uvijek vrlo ugodno osjećamo.

Pozivu na druženje odazvalo se oko 70 obitelji za koje je Udruga pripremila božićne poklone. Podjeli poklona prisustvovali su članovi stambenih zajednica, polaznici dnevnog centra, članovi Kluba *Mura* i drugi naši članovi koji žive u svojim obiteljima diljem Međimurja.

Susret je održan u svečanom okruženju. Članovi Kluba *Mura*, pod vodstvom **Veronike Lukše**, prof. def., u dramsko-recitatorskoj radionici pripremili su božićni recital i vrlo uspješno ga izveli. Pjevački zbor Centra za odgoj i obrazovanje vrlo je vješto u recital uklopio nekoliko božićnih pjesama. Svi zajedno nagrađeni su velikim pljeskom prisutnih. Nakon kratkog programa, podijeljeni su božićni pokloni. Iako su bili skromni, na licima onih koji su ih primali izazvali su osmijeh, zadovoljstvo i sreću. Druženje obitelji nastavljeno je uz kavu i sok.

Mirjana Joci

DO EK NOVE 2012. GODINE

Jedva se dočekala večer među stanarima stambenih zajednica i korisnicima Udruge za pomoć osobama s mentalnom retardacijom koji su uz pomoć mamama **Vesne, Mire, Marije i Biserke** te asistenta/-ice u stambenim zajednicama **Marka i Karin** u prostorijama NK-a *Sloga* akovec organizirali doček nove 2012. godine. Cijelo popodne cure su isprobavale garderobu, radile frizure i nabacivale make-up. Zbog „tih žena“, dečki su bili malo nervozniji.

U večernjim satima stigli smo do mjesta proslave. Večer je sve bilo „nabrijano“ – dečki su se prihvatili biranja glazbe prema željama, dok su cure servirale i slagale hranu i piće kojih nimalo nije nedostajalo. Najveća zasluga u tome ide mamama koje su sve tako fino pripremile i ispekale božićne kolačeve. Cijelu večer raspoloženje je bilo na vrhuncu, plesalo se i pjevalo. Prebrzo je stigla ponoć. Zaljubljeni su se parovi stiskali, a svi zajedno odbrojavali smo sekunde do ponoći. Kad je kucnula, čestitali smo jedni drugima i poželjeli sve najbolje u novoj 2012. godini, da nam bude bolja nego prethodna, dajući naglasak na zdravlje i sreću. Svi zajedno izašli smo van i gledali veliki anđelov vatromet koji je do nas dopirao iz centra grada. Fešta se nastavila, ples i pjesma su se orili. Prebrzo su došli jutarnji sati u kojima smo svi umorni, ali sretni otišli kućama na zaslužan odmor.

Karin Horvat, asistentica stambene zajednice



PROVOD ZA DUGO PAM ENJE

Ve tradicionalno, svake godine ro endan **Ane Srše** slavimo kod obitelji **Bistrovi** u Selnici. Ana je naša višegodišnja lanica, a stanuje u našoj stambenoj zajednici u Celinama. Jako je druželjubiva, vesela i radišna, a ponekad rasplakana. Njezina sestra **Biserka** to jako dobro zna, pa ju svake godine za nagradu razveseli i iznenadi. Ana je tada presretna. Kad do emo na slavlje, imamo što vidjeti: vo njak i prelijepu vikendicu s puno starinskih stvari. Taj dan okupi se cijela Anina obitelj, bra a i sestre. Da bi slavlje bilo potpuno, pridruže se svi stanari iz svih stambenih zajednica, asistenti, koordinatori i voditeljica dnevnog centra. Uglavnom, pozvani su svi. Ana nikog ne zaboravi. Odaziv je uvijek potpun.

Slavlje po inje prijedodne, a završava kasno na ve er. Cijeli dan isplaniran je u detalje. Nikome nije dosadno. Jela, pi a i kola a ima prepuno. Ipak, svima nam je najbolja roštiljada popodne. Kasno na ve er vra amo se puni lijepih dojmova, sa željom da se sljede e godine ponovo svi skupa okupimo i da nitko ne fali, a da nas lijepo vrijeme posluži kao i ove godine.

Hvala doma inima **Bistrovi** !

Ana Vran i



SJE ANJE
MARIJA ZADRAVEC IZ PEKLENICE
1990. – 2012.

SJE ANJE
FRANJO PETKOVI IZ AKOVCA
1941. – 2012.

ZRINKINO KRŠTENJE



Prošle godine krajem listopada naša **Višnja** postala je ponosna mama si ušne i živahne djevoj ice **Zrinke**. Jednog ljetnog dana ove godine okupili smo se u Crkvi sv. Nikole biskupa kako bi Zrinka primila sakrament krštenja. Obitelj, kumovi i prijatelji bili su jako uzbu eni. Zrinka je bila sva u bijelom, znaku milosti i prijateljstva s Kristom, znaku isto e i poticaja za uvanje iste i neporo ne duše, pomalo uplašena, ali i uzbu ena. Roditelji su bili jako sretni i svjesni važnosti tog doga aja. Sve enik je došao i zapo eo obred. Upitao ih je koje e ime dati svom djetetu te ga je predstavio Bogu. Znakom križa na elu sve enik je znamenovao dijete, a potom su isto u inili roditelji i kumovi. Kuma **Natalija** držala je Zrinku u naru ju kad ju je sve enik tri puta polio po glavi govore i: „Zrinka, ja te krstim u ime Oca i Sina i Duha Svetoga.“ Nakon toga je Zrinka zaplakala. Kum **Zoran** zapalio je krsnu svije u, roditelji i kumovi obvezali su se da e dijete odgajati u vjeri. Najbolji odgoj je odgoj vlastitim primjerom, kao i primjerom okoline. Obred je bio vrlo sve an i kratak. Kasnije smo svi skupa otišli na ru ak kako bismo proslavili bitan trenutak u Zrinkinom životu. Poslije ru ka, slavlje s prijateljima i rodbinom nastavilo se u dnevnom centru. Kada Zrinka odraste, postat e svjesna važnosti ovog doga aja i nadamo se da e ju Bog voditi u životu.

Snježana Golomboš, asistentica



Donatori Udruge u 2012. godini:

Me imurska banka akovec
GKP akom, akovec
Mandra d.o.o., Prelog
Croatia osiguranje, akovec
Graditeljska škola akovec
Grad akovec
Grad Prelog
Brilijant optika
Triglav osiguranje, akovec
Me imurska županija, akovec
Križai Ivan Pivo, Mala Subotica
Opina Podturen
Rajko Doboši akovec
Horvat Josip, Mala Subotica
Me imurske vode akovec
Me imurje plin
Inerwil klub akovec
Kolari Josip, J. Bajkovca 135, Savska Ves
Obitelj Bacinger, Nedelišće
Šestan Busch, Prelog
PANEX TIM akovec
C-TIM akovec
Opina Gornji Mihaljevec
Opina Mala Subotica
URKIN d.o.o. akovec
Delladio Slavko, Gornji Kuršanec
Kopasi Snježana, Donji Kraljevec
Mari Vladimir, Mala Subotica
Radikovi -Augusti Mirjana, M. Središće
Vincek Dario, Strahoninec
Vučaj Robert, akovec
Mesari Ksenija, Selnica
Muha Spomenka, akovec
Novinšak Martina, akovec
Starčević -Safer Dušanka, akovec
Juki Zdenka, akovec
Blažeka Ljiljana, Prelog
Crnec Jasenka, akovec
Dijana Savi, prof., akovec

Izdavanje ovog časopisa financijski su potpomogli:

Besplatno mjerenje dioptrije za naočale i
kontakne leće



RK Me imurka, AKOVEC, Tel: 312 055
Glavna 18, PRELOG, Tel: 648 078



PANEX TIM - TRGOVINA, PROIZVODNJA d.o.o.

**PRODAJA CIJEVI, LIMOVA
I PROFILA NA VELIKO I MALO**

Zrinsko-frankopanska 11, 40000 AKOVEC, HRVATSKA
tel. ++385 (0)40/328-850 • fax ++385 (0)40/328-860
e-mail: panex-tim@ck.t-com.hr

Izdava : **Udruga za pomoć osobama s mentalnom
retardacijom Me imurske županije**
Adresa: **akovec, Perivoj Zrinskih 2**
Glavna urednica: **Helena Zečar, prof.**
Uredništvo: **Jadranka Hranilović, dr., Jasenka
Joci, Helena Zečar, Mirjana Posavec, Smiljana
Strahija**
Lektorica: **Dijana Savić, prof.**
Grafika urednica: **Ivanica Srnec, dipl.ing.**
Tisak: **Tamposit Nedelišće**

*Puno lijepih želja
uz nadolaze e boži ne blagdane
i obilje zdravlja u novoj 2013. godini
svim ljudima dobre volje
žele članovi Udruge!*



Ljiljana Brodari

