

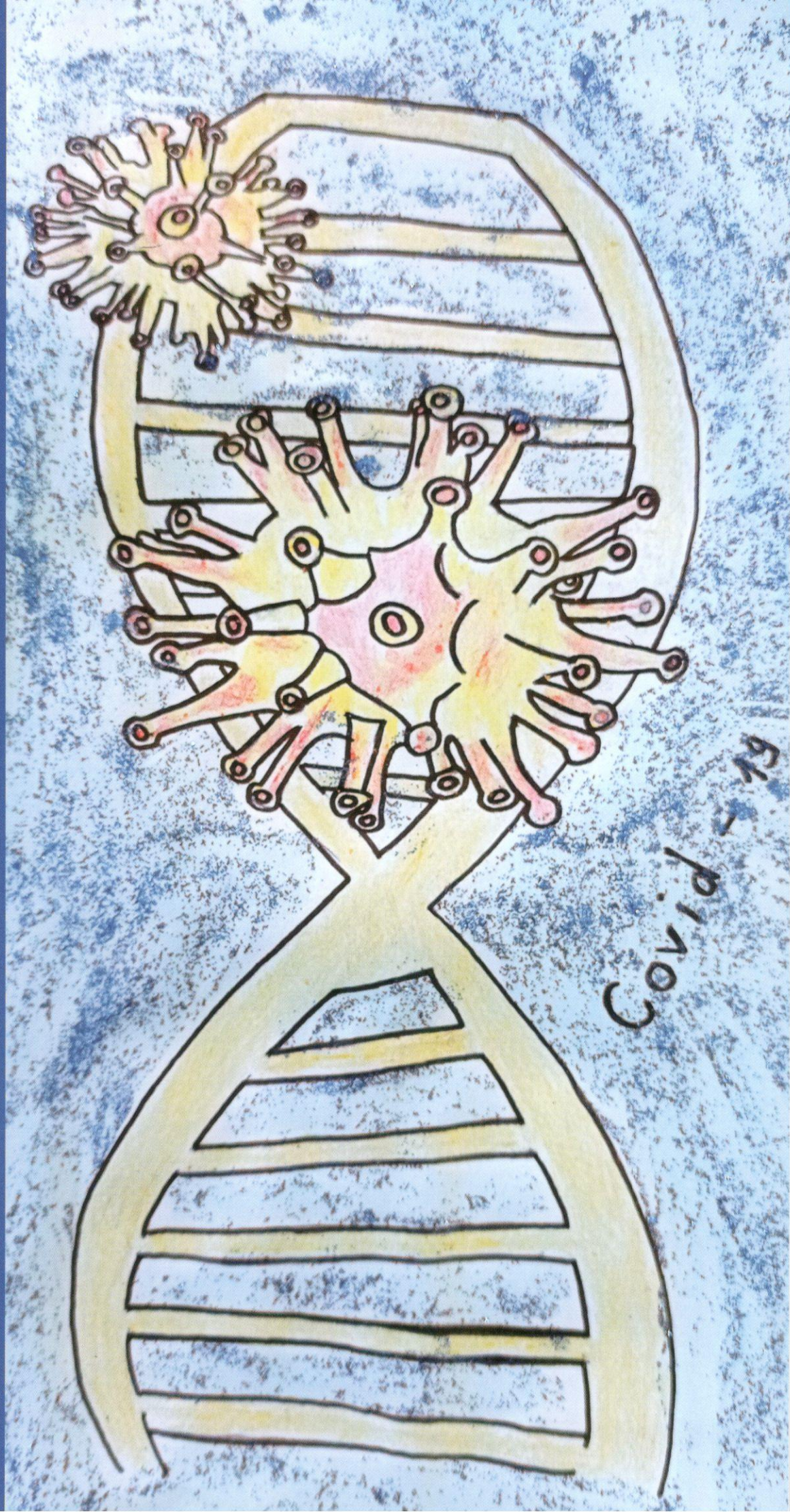


COMURF

ISSN 1334-1669

Godina XVIII. • Broj 19
Čakovec, siječnja 2021.

GLASILO UDRUGE OSOBA S INTELEKTUALNIM TEŠKOĆAMA MEĐIMURSKE ŽUPANIJE



Teška 2020. godina

... slovo izvršnog direktora **Marka Vrusa**

Dragi članovi, članice i ostali prijatelji Udruge osoba s intelektualnim teškoćama Međimurske Županije,

Ovu, 51. godinu djelovanja Udruge, možemo okarakterizirati kao izuzetno tešku godinu za sve nas. U 2020. godinu ušli smo puni optimizma i radnih planova. Nadali smo se jako dobroj godini. U prva dva i pol mjeseca 2020. godine sve nam je išlo po planu, provodili smo sve aktivnosti, organizirali Valentinovo, sudjelovali na Međimurskom fašniku i nije se moglo naslutiti da će nam već u mjesecu ožujku pojava koronavirusa u potpunosti poremetiti planove i ograničiti aktivnosti. Od tada, pa skroz kroz cijelu godinu, živjeli smo i radili u neizvjesnosti, puni straha, ali i opreza poštujući sve date preporuke, a sve u cilju zaštite zdravlja naših korisnika, no i nas samih. Život korisnika u stambenim zajednicama, aktivnosti korisnika u poludnevnom boravku te korisnika Klubova Udruge morao se prilagođavati epidemiološkim mjerama prema HZJZ, nadležnog Ministarstva te Nacio-

nalnog i Županijskog Stožera Civilne zaštite. Bilo je istinski teško. Unatoč smanjenju aktivnosti Udruge, zaposlenici su bili izuzetno odgovorni i marljivi. Velik trud i napor uložen je u pružanje psihosocijalne podrške korisnicima socijalnih usluga. Aktivnosti koje zbog mjera nismo mogli provesti nastojali smo nadomjestiti drugim, novim aktivnostima, novim partnerima, novim članovima, novim donatorima i prijateljima Udruge.

Uspješno smo priveli kraju drugu godinu provedbe projekta podrške Nacionalne Zaklade te projekt „Zajedno do bolje budućnosti“ financiran od strane Međimurske županije. Na žalost, poradi sigurnosti i zaštite zdravlja korisnika obustavljen je projekt Holisupport - „Holistički pristup zapošljavanju osoba s invaliditetom“ u kojem smo trebali sudjelovati kao parneri Domu Orehovica. Od ostalih trenutno obustavljenih projekata nadamo se skorašnjem otvaranju natječaja za projekt „Razvoj, širenje i unapređenje kvalitete izvaninstitucionalnih socijalnih usluga kao podrška deinstytucionalizaciji“ kojeg čekamo spremni. Taj projekt bi nam bio od višestruke koristi. Naime, njime bi se otvorio put za uvođenje nove socijalne usluge - psihosocijalne pomoći i podrške. Ona bi se provodila ne samo za nove i postojeće korisnike poludnevnog boravka, već i za sve ostale korisnike u sklopu mobilnih timova na području cijele Međimurske županije. Aktivnost bi se provodila u obitelji te kod pružatelja usluge, individualno i grupno.

Tijela Udruge kontinuirano su radila tijekom cijele godine. Održana su četiri sastanka Upravnog odbora, jedan sastanak Nadzornog odbora te jedan zajednički sastanak Upravnog i Nadzornog odbora s izvršnim direktorom. Doneseni i prihvaćeni su sljedeći pravilnici: Pravilnik o sistematizaciji radnih mjesta, Pravilnik o materijalno-financijskom poslovanju te Pravilnik o naknadama troškova zaposlenima i drugim osobama. Na izbornoj i izvještajnoj Skupštini održanoj 04.07.2020. prihvaćeni su izvještaji te je izglasan novi član Upravnog odbora i dva zamjenska člana Nadzornog odbora. Izglasan je, također, i prijedlog povećanja godišnje članarine.

Usprkos brojnim teškoćama, financijski smo dobro izgurili ovu godinu. Ovom prilikom zahvaljujem brojnim donatorima i ljudima dobre volje koji su rad Udruge prepoznali kvalitetnim, a isto tako i Gradu i Županiji koji godinama financijski i pismima podrške podupiru naš rad.

Ponosni smo na dvadesetak novih članova Udruge, na nove i stare donatore i prijatelje koji su nam omogućili da pružimo kvalitetnu uslugu našim korisnicima.

Osobito smo ponosni na sve naše korisnike i zaposlenike koji su se odgovorno i puni razumijevanja hrabro držali kroz cijelu godinu.

Hvala svima!

... riječ predsjednice Udruge
Biserke Vrbane

Dragi čitatelji, članovi Udruge, prijatelji...

Kad sam u svibnju 2019. godine preuzela ulogu predsjednice Udruge, znala sam da ću biti suočena s izazovima i zadacima koji neće uvijek biti jednostavni. Međutim, imajući na umu ciljeve koje smo postavili pred sebe, imajući pred očima lice svakog pojedinog člana naše Udruge, imajući u sjećanju sve divne trenutke koje smo proveli, a i koje ćemo još zajedno provesti, shvatila sam da ne postoji dovoljno težak zadatak, a ni izazov, koji nećemo svladati. Godina iza nas stavila nas je u jako nezgodnu poziciju: ograničenja i zabrane postale su nam svakodnevne riječi. I ne samo riječi, već i način života. Koronavirus. Da. Tko bi, uopće, i pomislio da se takvo nešto može dogoditi?

Prisiljeni da promijenimo način života, pokazali smo našu prilagodljivost, spremnost da se uhvatimo u koštac s nevoljama, zadržimo vedar duh i budemo dovoljno hrabri i staloženi kako bismo, u ova nemirna vremena, pokušali unositi jedino mir u srca ljudi koji su o nama ovisili i vjerovali nam.

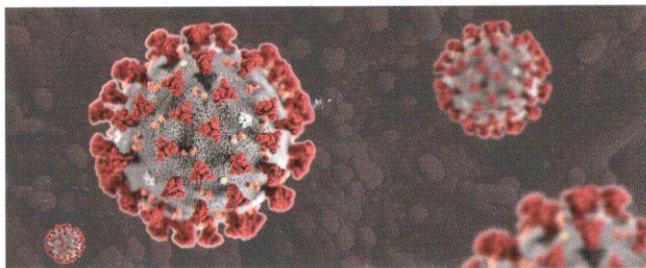
Na žalost, nitko ne može znati koliko dugo će ovo trajati. Svi se nadamo da neće još dugo i da će se situacija primiriti. Ono što vam svima od srca želim je da zdravi ostanete, a vi koji možda i niste – da postanete!

Pazite sebe i jedni na druge i vidimo se uskoro u nekom ljepšem i boljem sutra!

Godina koronavirusa

COVID-19 BOLEST : Od prvog slučaja COVID-19 bolesti proglašenog u dalekoj Kini, preko pojave prvog oboljelog u našoj zemlji pa do trenutnog stanja pandemije u punom mahu, COVID-19 ostaje glavna tema svakodnevice. 2020. godina svakako je obilježena ovim novim virusom koji predstavlja izazov za cijelu svjetsku zdravstvenu zajednicu. **Prvi slučaj u Hrvatskoj prijavljen je 25. veljače 2020., a od tad je kod nas prijavljeno više od 170 000 slučajeva zaraze.** Međimurska županija trenutno ima najvišu četrnaestodnevnu stopu novooboljelih. Kroz prethodnih nekoliko mjeseci, uspio se uvući u sve dijelove društva. Iako postoje i oni koji pandemiju proglašavaju teorijom zavjere, visoke stope teško oboljelih i preminulih govore suprotno, pa je stoga bitno poznavanje ispravnih informacija o načinima širenja i prevenciji, kako bismo stali na kraj pandemiji.

O UZROČNIKU: SARS-CoV-2 novi je koronavirus koji uzrokuje teški akutni respiratorni sindrom, a COVID-19 je bolest uzrokovana ovim virusom. Usprkos mišljenju mnogih, COVID-19 nije samo „vrsta gripe“, već jedinstvena i specifična bolest koja zahtjeva i specifičan pristup. Prijenos SARS-CoV-2 je kapljični, kihanjem i kašljanjem, direktnim kontaktom te preko predmeta koji su onečišćeni izlučevinama koje sadrže virus, a mjesto ulaska virusa su oči, nos i usta. Vrijeme od zaraze do pojave simptoma je između 2 do 14 dana, a osoba je zarazna 48 sati prije pojave prvih simptoma i 10 dana od pojave simptoma.



KLINIČKA SLIKA: Klinička slika COVID-19 infekcije vrlo je raznolika te je često nemoguće predvidjeti tijek bolesti. Na infekciju bi trebalo posumnjati ako se jave neki od sljedećih simptoma: povišena temperatura (iznad 37.2°C), kašalj, otežano disanje, glavobolja, grlobolja, bolovi u mišićima i zglobovima, gubitak okusa i mirisa, gastrointestinalni simptomi (mučnina, povraćanje, proljev, grčevi). U teškim slučajevima može doći do razvoja upale pluća i respiratornog distres sindroma, sepse i smrtnog ishoda. Teži oblik bolesti češći je kod osoba starije životne dobi (iznad 65 godina) i onih koji boluju od nekih kroničnih bolesti te koriste lijekove koji slabe imunološki sustav. **TESTIRANJE:** Osobe

... riječ glavne urednice
Jasne Šalamon-Jocić

Dragi članovi, prijatelji, partneri i suradnici Udruge!

Ovaj broj Mure stigao nam je nešto kasnije. Nemojte zamjeriti, zaista su teška vremena, što znate i sami. O čemu god da čitamo, čujemo, pišemo....sve uvijek ima isti nazivnik, a to je korona. Stoga, ovaj broj Mure donosi pregled aktivnosti Udruge kroz 2020. godinu, godinu korone. Isto tako, uz pomoć stručnih osoba Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, donosimo informacije o koronavirusu, kao i savjete psihoterapeutkinje kako se lakše nositi s kriznim situacijama. Vjerujemo da ćete svakako pronaći nešto što će vam biti zanimljivo, iako je ova godina bila manje aktivna i dinamična.

Prije godinu dana, u ovo vrijeme, nismo ni sanjali što nas čeka. No, da smo i znali, teško da bismo se mogli pripremiti za tako nešto. Životi su nam se promijenili. Mi smo se promijenili. Iz cijele ove situacije možemo naučiti puno toga. Svi bismo trebali na trenutak zastati i u tišini slušati što nam korona šapće. Još važnije, trebali bismo *prepoznati* ono što čujemo. I, zamisliti se! Što nam je, zapravo, važno? Tko nam je važan? U cijeloj ovoj situaciji, *kome* smo dali svoje *povjerenje*? Stanite i razmislite, jedna važna poruka nam je poslana. Čuvajte se, pazite na sebe i na druge. Do čitanja, pozdravljam!

koje primijete neke od navedenih simptoma, trebale bi se javiti svojim izabranim liječnicima obiteljske medicine radi procjene potrebe za testiranjem. **Skupine koje su prioritetne kod testiranja** su osobe kod kojih postoji rizik razvoja teške bolesti i potrebe za bolničkim liječenjem, zdravstveni djelatnici te osobe koje razviju simptome, a članovi su kolektiva, kao što su vrtići i ustanove za socijalnu skrb. Ključno je rano djelovati, pa je važno da svi oni koji još čekaju termin testiranja ili dolazak nalaza, budu izolirani od ostalih osoba.

DEFINICIJA BLISKOG KONTAKTA: Često se postavlja pitanje **definicije bliskog kontakta**. To je svaki onaj kontakt sa zaraženom osobom na udaljenosti manjoj od 2 metra, a dulje od 15 minuta. Boravak u istoj prostoriji sa zaraženim, a na većoj udaljenosti, može se smatrati bliskim kontaktom, ovisno o simptomima. Dijeljenje kućanstva sa zaraženim, izravni tjelesni kontakt te kontakt s tjelesnim izlučevinama, također predstavljaju vrste bliskog kontakta. **Svi oni koji su ostvarili bliski kontakt s osobom oboljelim od COVID-19, nužni su provesti 10 dana u samoizolaciji, bez kontakta s ostalim osobama.** Zaražene osobe moraju se izolirati tako da ne dijele zajedničke prostorije s ostalim osobama, ne spavaju u istoj prostoriji, ne jedu za istim stolom, ne koriste zajedničke predmete, ako postoji mogućnost, trebaju koristiti zasebni sanitarni čvor. Ako koriste neke predmete koje upotrebljavaju i ostali, zdravi ukućani, nužno je da se ti predmeti dezinficiraju, a prostorije u kojima je boravio zaraženi provetre.

MJERE PREVENCIJE: Jedini način da zaustavimo ovu pandemiju su **mjere prevencije**. Uzrečica „ostanimo odgovorni“ često se čuje s malih ekrana, a podrazumijeva poštivanje higijenskih i epidemioloških mjera:

- nošenje zaštitne maske, koje je obavezno u svim zatvorenim prostorima, a smanjuje mogućnost kapljičnog prijenosa virusa,
- što češće pranje ruku i korištenje dezinficijensa, a izbjegavanje dodirivanja očiju, usta ili nosa neopranim rukama,
- držanje fizičkog razmaka, 2 metra, da bi se izbjegla mogućnosti prijenosa, te provjetravanje prostorija u kojima boravi više ljudi.

Bitno je napomenuti da je nošenje maske mjera koja je obavezna i za osobe koje su već preboljele COVID-19. Iako se smatra da u naredna 3 mjeseca nije moguća ponovna zaraza, nije poznato da li te osobe ipak mogu biti prijenosnici zaraze. Provođenje svih ovih mjera iznimno je važno u ustanovama za smještaj starijih osoba i osoba s invaliditetom, koje predstavljaju **vulnerabilne skupine**. Da ne bi došlo do nekontroliranog širenja virusa među korisnicima, bitno je održavati higijenu, spriječiti okupljanja, redovito čistiti prostore i dezinficirati često korištene predmete, kao što su telefon i kvake. Od djelatnika takvih ustanova očekuje se odgovornost i postupanje u skladu s epidemiološkim mjerama, kako

na poslu, tako i u privatnom životu. **POSLEDICE COVID-19 BOLESTI:** Osim direktnog utjecaja na zdravlje, COVID-19 ima i **niz indirektnih posljedica**. Kako je velik dio zdravstvenih kapaciteta usmjeren na borbu s novim koronavirusom, kronični pacijenti, ali i preventivne medicinske djelatnosti pali su u drugi plan. Važno je spomenuti i psihičke posljedice pandemije. Mnogi su iskusili osjećaj straha, tjeskobe i samoće kroz višemesečno trajanje ovog iznimno stresnog stanja. Tome su posebice izloženi korisnici različitih smještajnih ustanova, kojima su u ovim uvjetima i ograničene mogućnosti posjeta i izlazaka iz ustanova. U borbi protiv COVID-a ne smijemo zapostaviti i sve ove ostale aspekte zdravlja.

RAZLOG ZA OPTIMIZAM: Da ne bi sve bilo tako crno, 2020. godina završava s **nadom u moguć povratak „normalnom“ životu**, koji nam je mnogima već nezamisliv, bez nošenja maski i bez 2 metra razmaka. Cjepivo protiv SARS-CoV-2 najkonkretnija je mjera koja bi pomogla u sprečavanju širenja ove bolesti. Jedinstvenog lijeka za COVID-19 nema, tako da je najbolji način liječenja, zapravo sprečavanje obolijevanja. I dok pandemija i dalje ne jenjava, a virus dominira našim životima, preostaje nam da ostanemo odgovorni, držimo razmak i nadamo se boljem sutra.

Lucija Bajkovec, dr.med.

Radionice - Psihološka podrška u krizi

U sklopu projekta prijavljenog Međimurskoj županiji, **Savez udruga osoba s invaliditetom Međimurske županije**, izradio je za članice Saveza ponudu za ciklus radionica psihološke podrške u krizi: Edukaciju o krizi i o tome što se na psihološkom i mentalnom planu događa sa svima nama. Opuštanje napetosti nakupljene u proteklom razdoblju, pričanje i izražavanje briga, stresova. Dobivanje podrške iz grupe i rad na prihvaćanju ograničenja koja imamo. Učenje novih načina nošenja sa situacijom i pronalaska naših unutarnjih snaga i mogućnosti.

Radionicu je vodila **Sandra Popijač Tomšić**, psihologinja i edukantica 4. godine Gestalt psihoterapije sa višegodišnjim iskustvom u radu s klijentima, kroz individualno savjetovanje i psihoterapiju te u radu s grupama i poslovnim timovima kroz edukacije iz područja soft skills i osobnog razvoja.

Na radionici su prisustvovali **Marko Vrus**-izvršni direktor, **Jasenska Šalamon-Jocić**- voditeljica poludnevnog boravka, **Renata Peršak**-voditeljica i koordinatorica stanovanja, **Ivana Subotić**-koordinatorica u stanovanju, **Ivana Mikac**-asistentica u poludnevnom boravku.

Radionica se bazirala na pružanju podrške u trenutno neizvjesnim vremenima uzrokovanim virusom Covid-19. Pitamo se kako živjeti svoj život, svjesni da ne znamo što će biti sljedeće-sve to utječe na mentalno zdravlje, kako privat-

no, tako i na poslu. Kako su životne krize ili izazovna razdoblja u životu neizbježna te neke možemo prebroditi sami, kod nekih je potrebna psihološka podrška.

U takvim trenucima primorani smo pronaći način kako da si pomognemo. Voditeljica radionica je naglasila kako je potrebno ne očajavati, usmjeriti se na ono što možemo, a ne na ono što se ne može. Sposobnost preciznog i jasnog komuniciranja od iznimne je važnosti u svim socijalnim situacijama, stoga je važno razvijati ovu vještinu kako bismo povećali kvalitetu vlastitog života u svim aspektima, od privatnog do poslovnog. Postavljanje granica je također pozitivna vještina pomoću koje se definiramo tko smo, na koji način razmišljamo, kako se osjećamo i ponašamo, one definiraju naš odnos i zonu prihvatljivog ponašanja unutar njega. Ako smo dobro postavili granice, otvara se mogućnost kompromisa i prihvaćanja mišljenja druge osobe.

U kriznim situacijama više od svega, govori voditeljica, potrebno je brinuti o sebi. Razgovarati o svojim osjećajima, biti fizički aktivni, jesti zdravo i piti dovoljno vode, odmarati dovoljno bez grižnje savjesti - povećava otpornost tjelesno i psihički. Ako je potrebno, ne ustručavati se tražiti pomoć.

Renata Peršak

Život u neizvjesnosti

U 2020., više nego ikad prije, susreli smo se s neizvjesnošću. Dogodila nam se kriza – pandemija, a zatim i serija potresa. Očekivane reakcije u ovakvim okolnostima su preplavljenost osjećajima, misaona i ponašajna rastresenost, osjećaj gubitka autonomije, osjećaj gubitka kontrole i bespomoćnost. Ljudi vole sigurnost, vole poznatost. Ne volimo promjene. Pogotovo kod naglih promjena (pandemija, potres) javljaju se **neizvjesnost i osjećaj gubitka kontrole**.

Kad smo u neizvjesnosti, **rastu zabrinutost i anksioznost**. Stalnom brigom pokušavamo se pripremiti na sve scenarije koji bi se mogli dogoditi, nastojeći održati kontrolu nad našim životima. Život u neizvjesnosti **traži od nas da se mijenjamo** – da usvojimo set novih vještina ili promijenimo način razmišljanja.

Savjeti za lakše nošenje s kriznim i stresnim situacijama:

Ako ste uznemireni, nemojte se na silu „smirivati“ – radije lagano protresite tijelo (otresite ruke i noge, protresite ramena, leđa, poskočite ili zaplešite). Lagano tresenje olakšat će vam da izbacite unutarnji nemir.

Ako vam se u tijelu javlja drhtanje zbog straha (npr. zbog potresa) – pustite da tijelo drhti, to je prirodan mehanizam kojim se stres otpušta iz tijela. Uzmite deku, topli napitak ili mekani jastuk, tražite zagrljaj ako vam to odgovara. Ako ne, možete i sami sebe obgrliti rukama – to aktivira neurološke puteve koji na nesvjesnoj razini smiruju tijelo i daju osjećaj sigurnosti. Potaknite i djecu da u igri glume psića koji je izašao iz vode pa se želi istresti. Tako će i oni izbaciti dio straha iz sebe. Tek tada pokušajte duboko disanje. Kad smo u stresu zaboravljamo disati i to nam čini još veću tjelesnu napetost. Zamislite da udišete zrak u napeto mjesto, a sa izdahom se napetost otpušta. Da biste lakše prolazili kroz neizvjesnost, upoznajte i osvijestite sebe te počnite usvajati nove vještine, navike ili osobne procese:

Fizička aktivnost je jedan od najboljih načina nošenja sa stresom. Briga o tijelu, **zdrava prehrana, dovoljno sna, dovoljno vode** – pomaže da se pobrinete za svoje **osnovne fiziološke potrebe**. Rutina koliko je god moguće u ovim uvjetima – ona vam daje sigurnost i vraća dio moći i kontrole.

Briga o svojim emocijama – izrazite ih, ne potiskujte. **Pišite dnevnik, crtajte, razgovarajte s nekim. Vaš krug podržavajućih ljudi** – Važno je biti svjestan kakva vrsta podrške vam treba, kakve osobe vas pune energijom. Napravite popis osoba i njihovih osobina koje vam pomažu da se **osjećate podržano, prihvaćeno i voljeno. Kako sami sebe podržavate?** Koje su to rečenice koje sami sebi govorite da se podržite? Razgovarajte sami sa sobom kao sa najboljim prijateljem. **Empatija je najbolji lijek za ranjivost. Popis vaših snaga** – možete li napraviti popis vaših snaga? Što je to u vama što vas „drži“? Upornost, hrabrost, odlučnost, optimizam, kon-

centracija, tolerantnost? Ili fino kuhate, kad prijateljica treba podršku znate ju utješiti ... *nastavite svoj niz*

Osobni razvoj, mentalna higijena, ako je potrebno **uz pomoć psihologa ili psihoterapeuta**. Na taj način put prilagodbe može biti lakši i brži.

I na kraju, promjene su neizbježne, u nekim stvarima možete predvidjeti sljedeće korake, no u nekima to nije moguće. Kroz vježbanje i usvajanje gore pobrojanih elemenata, možete **ojačati svoju unutarnju sigurnost i stabilnost te time ublažiti posljedice okolinske nesigurnosti i neizvjesnosti**.

Kriza sama po sebi, nije povezana s psihopatologijom – događa se i dobro prilagođenima, sastavni je dio razvoja pojedinca (obiteljskog sistema, zajednice, radnog kolektiva). No, ako osjećate da vaše reakcije ometaju vaše svakodnevno funkcioniranje, svakako potražite stručnu pomoć.

Sandra Popijač Tomšić,
dipl. psih, gestalt psihoterapeutkinja u superviziji

Kako se nosimo s koronom

Ovu 2020. godinu nećemo baš pamtit po lijepim stvarima zbog svih teškoća uzrokovanih pandemijom. Brojne aktivnosti su nam ukinute (sportska grupa, plivanje) kao i odlazak na more. Dolaskom proljeća još smo ponekad izašli u šetnju s asistentima, imali smo posjete (barem na kratko). Kako su se mjere s vremenom sve više pooštrevale, mi smo sve teže to podnosili. Puno smo razgovarali s našim asistentima i koordinatorima koji su nam objasnili ozbiljnost situacije (opasnost od zaraze) i shvatili smo da nemamo druge mogućnosti nego se više čuvati, izbjegavati kontakte s ljudima, pa smo tako i prihvatili činjenicu da moramo vrijeme provoditi u kući. Uz razgovor, druženje, društvene igre, gledanje televizije te podršku svih nadležnih vrijeme brže prolazi i nekako nam je lakše. Ovih dana izrađivali smo ukrase i čestitke za Božić koje ćemo poslati našim najmilijima s obzirom da ne možemo ovogodišnji Božić i Novu godinu provesti uz njih. Nadamo se da će ova pandemija što prije proći, da će i ostali ljudi shvatiti ozbiljnost ovog virusa te da će se konačno sve vratiti na staro.

Korisnici i asistenti 3.stambene jedinice

Organizirano stanovanje u 2020. godini

2020. godina! Što reći o njoj? Sjećam se početka, kada je sve izgledalo moguće, obećavajuće, dohvatljivo. Imali smo puno želja, ideja i planova, toliko mogućnosti, toliko projekata. Sada, kada malo zastanem i pogledam unazad, mogu reći da, iako je bila nepredvidljiva, ispunjena strepnjom, strahom i suzama, ono što je uistinu važno je da su naši voljeni dobro, da smo učinili najbolje što smo znali i mogli te da smo zahvalni za sve što imamo.

Organizirano stanovanje Udruge nije bilo izuzeto od tih događanja. No, unatoč svim nevoljama koje su obilježile prošlu godinu, mi smo mnogo toga i odradili.

Svih naših 25-tero dragih korisnika sudjelovalo je u svakodnevnim radionicama samostalnog življenja. U održavanju okućnica, vrtova i voćnjaka. Revno su radili u svim aktivnostima kako bi stvorili bolje uvjete zajednice. Početkom godine aktivno su sudjelovali u životu lokalne zajednice te se spremali na druženja Vjera i svijetlo. Mnogima mir koji pronalaze na tim druženjima neizmjereno znači.

Korisnici su tradicionalno prisustvovali u obilježavanju Valentinova u restoranu Kristal Čakovec. Mnogi su se odazvali i u sudjelovanju Međimurskog fašnika, čak su dobili i nagradu za očuvanje međimurske tradicije kao „Međimurski kalamperi“. Tjedno su sudjelovali u organiziranim radionicama; sportska, bazeni, stolni tenis, folklor. Ove godine, kao i mnogih do sada, u suradnji sa HZZ-om putem javnih radova Grada Čakovca na poslovima uređenja i održavanja javnih površina te sortiranja smeća i održavanja groblja zaposleni su **Tomica Obadić, Jurica Smolek, Tomislav Trup-**

ković i Indira Kozar. Od dana kada su nam HZJZ, nadležno Ministarstvo i Nastavni zavod za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar uveli preporuke i mjere za zaštitu od Covid-19, život naših stanara drastično se promijenio. Svima nam je bilo i je u cilju da ih zaštitimo i očuvamo im zdravlje. Mjera smo se svi zajedno strogo držali. Bilo je boljih i gorih dana, no uz svakodnevni razgovor i podršku korisnici su shvatili važnost mjera. Da, dugo nisu izašli, nisu imali posjete, nisu išli na natjecanja ni ljetovanja, no ponovno su učili živjeti u zajednici. Zapravo zajedno smo učili da život u zajednici nije samo fizička prisutnost, već su stvoreni odnosi, aktivnosti, emocije. To je 25 odraslih osoba sa različitim mogućnostima i sposobnostima. Mnogi od njih su vrsni sportaši, plesači, pjevači, revni u svojim radnim aktivnostima, na radnim mjestima, dobri prijatelji, organizirani i pedantni.

Iako je bila teška godina, iscrpljujuća, s puno promjena i odricanja, bila je i godina razumijevanja. Koliko su važni blizina, lijepa riječ, ruka koja je spremna pomoći. Koliko su važni dobri odnosi, ljudi sa kojima možemo komunicirati u teškim situacijama. Velika podrška nam je bio CZSS Čakovec, njihovo stručno znanje i pomoć uvelike su nam olakšali mnoga pitanja i nedoumice. HZJZ Čakovec sa svojom podrškom i savjetima pružali su nam potrebne smjernice.

Ove godine nam se vratila i koordinatorica **Ivana Subotić** koja je postala stalna postavka našeg tima. Njezino znanje, iskustvo i rad uvelike je svima nama olakšao ovu godinu. Smatram da je u ovom broju važno da spomenemo sve asistentice koje svakodnevno pružaju podršku našim korisnicima, ipak



S puno ljubavi brinemo o vrtu

su one podnijele veliki teret izolacije s korisnicima. To su: **Ana Vrančić, Anica Sečan, Biserka Jančec, Blaženka Vuković, Dunja Hoblaj, Isaura Tkalec, Ivanka Kukovec, Jasminka Kranjc, Jelena Tišlarić, Lidija Višnjić te Ljerka Martinez Roža.** Kao voditeljica stanovanja, svima se neizmjereno zahvaljujem na

podrški koju ste nam pokazali, u nadi i vjeri kako će 2021. godina svima biti plodonosnija, mirnija i ispunjenija.

Renata Peršak

Voditeljica i koordinatorica u organiziranom stanovanju



Ručak smo sami pripremili

Teška godina 2020.

Doček Nove 2020. god. Bio je odličan, malo slavlja, vatromet...sve je ukazivalo na dobru godinu. Proslava za „Valentino“, pjesma, ples, tombola, druženje u restoranu „Kristal“ bilo je super lijepo.

Povorka povodom Fašnika u gradu bila je vesela. Dobili smo 5. nagradu za masku „Međimurski kalamperi“.

Druženja na bazenima, sportska grupa, folklor, pjevanje, natjecanja, sve čemu smo se veselili. Šetnji gradom, odlasci na svetu misu. Posjet najmilijima korisnicima je činio posebno zadovoljstvo. A, onda STOP!!! COVID-19 epidemija, sve se zaustavilo. Redale su se zabrane za zabranom. Sve aktivnosti su se zabranile. Mjesec, dva, tri...polako smo svi postajali nesigurni, zabrinuti. Najviše su nedostajali posjeti najmilijima, šetnje... Pokušavali smo sve to nadoknaditi radionicama, igrom, pjesmom, bojanjem, vježbama unutar dvorišta ili stana. Teško nam je padalo navikavanje na masku. Planirali smo da će to brzo proći i da ćemo ići na more. Počeli smo sve planirati, što ćemo sve raditi na moru i time nakratko našli malo mira i nade. Došlo je olakšanje, mjere su se počele smanjivati, opet su počele šetnje. Neki korisnici su uspjeli posjetiti svoje najmilije. Kada smo pomislili da će sve krenuti na bolje, opet STOP!!! Opet sve ispočetka. Ako je prvi

put bilo teško, sada je bilo još teže jer smo znali što nas sve čeka. Korisnici su postajali sve više razdražljivi, spremni na svađu, plačljivi, bezvoljni. Njihova tuga pogadala je i nas asistentice. Strah od bolesti koja se tako brzo širi i ostavlja tugu za sobom. I mi asistenti smo ostajali doma, smanjili smo kretanja, nastojali smo spriječiti zarazu. Posljedice zaraze mogle bi biti pogubne za naše korisnike, a i za nas same. Svaki dan ista pitanja-kad ćemo ići kući? Kad će proći bolest? Kada? Zašto? Kako? Tisuću pitanja. Dan mrtvih, nema odlaska na groblje da se zapale svijeće mrtvima.

Gledali smo TV vijesti, čekali da se nešto promijeni. Pokušavali smo se nekako primiriti. Primili smo se posla, spremali smo zimnicu, papriku, ciklu, gazilo se zelje, čistila se mrkva, peršin. Svaki tjedan nova radionica, da malo skrenemo misli. Izrađivali smo čestitke za Božić i Novu godinu. Nema proslave Dana sv. Nikole, ali veselju nije bilo kraja kada su stigli darovi. Izradili smo Adventske vijence za vrata i stol. Pekli smo kolače za Novu godinu i molili Boga za pomoć svima nama.

Želimo sretan i blagoslovljen Božić i Sretnu Novu godinu.

Treća stambena s asistentima
(pripremila Jančec Biserka)

Vozimo se 2020.-tom

Naš vlakić satkan je od putnika koji čine ovaj članak posebnim, a to su korisnici Udruge osoba s intelektualnim teškoćama Međimurske županije. Na našem putovanju lijepo je bilo stati 14.02.2020. te proslaviti Valentinovo...razveseliti se, pjevati, plesati, darivati, družiti se i osmijehom završiti ovaj prekrasan dan. Jurimo dalje...huu...huu...No, ne velikom brzinom jer tu je Fašnik. Trebamo se pripremiti i biti originalni u povorci. Naš trud nagrađen je petim mjestom, na što naš vlakić još veselije pojuri.

HU...HU...činilo se prekrasno putovanje, no tada u naše televizore, telefone, mobitele ulazi nepoznata osoba po imenu KORONA... Korona? Slijepi putnik koji naš vlakić ostavlja na stanici te nam samo povremeno dopušta izlaske, no i to ne za dugo... Ovo se činilo kao da nam je ponestalo goriva...

Vlakić odmara na stanici, no putnici i dalje žele juriti.

Nije lako. Nema posjeta, nema izlazaka, samo konduktori asistenti te voditelji vlakića - naši koordinatori na čelu sa strojovođom direktorom, koji nas svakodnevno usmjeruju kako i kamo voziti. Pokušavamo dan osmisлити što kvalitetnije i bolje, no osjeća se strah i nevjerica.

Nacionalna zaklada za razvoj civilnog društva

2020. godina bila je druga godina (od tri) u kojoj smo ostvarili podršku **Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva**, kao institucionalne podrške. Programski ciljevi navedene podrške su osamostaljivanje i samozbrinjavanje korisnika u organiziranom stanovanju uz podršku, njihovo uključivanje u zajednicu te sprječavanje institucionalizacije osoba s intelektualnim teškoćama.

Nacionalna zaklada pruža sustavnu podršku promicanju i razvoju civilnoga društva kroz programe dodjele financijskih sredstava, sufinanciranjem EU projekata, putem međunarodnih programa i programa Europske unije. Obveze Udruge su pravovremeno i pravovaljano izvještavanje Nacionalne zaklade o ugovorenim aktivnostima te vođenje računa kako bi troškovi također bili sukladni ugovorenima.

Administrativna tajnica
Tanja Kolarić

Zašto je to tako? Dolazimo do kraja godine. Provodimo tematske radionice koje malo zaintrigiraju korisnike. Tu su i darovi Djeda Božićnjaka koji izmamljuju osmijehe na lica korisnicima te uljepšavaju blagdane. Naš vlakić ipak stiže do kraja 2020. godine. Slijepi putnik je i dalje tu, no mi ga se više ne bojimo te Vam veselo mašemo i želimo sretan Božić i Novu godinu.

Huu...huuu...

Ekipa stambene jedinice Celine

U doba korone

Kao i prošle godine, išla sam na posao. Onda me iznenadila vijest o koroni koja je promijenila sve. Pitala sam se kako da se nosim s novonastalom situacijom, no kako sam odlazila na posao, tako su mi misli šaptale: nastavi dalje. Tako su prolazili dani, bilo je tu i lijepih trenutaka. Posao me zaokupio većinu vremena. Dok radim, nije mi ništa teško napraviti. Naučila sam da sve prolazi. I proslavila sam svoj jubilarni rođendan, 21. rujna. Okupio se mali krug ljudi: koordinatore **Renata** i **Ivana** te gospoda **Ivan Miljančić** i **Josip Lesjak**, kao i stanari iz Martana, a asistentica **Biserka Jančec** ispekla mi je tortu.

Zbog situacije s pandemijom bila je prisutna nekolicina ljudi, iako sam željela da budu prisutni i **Jasenka**, **Marko**, **Mario**, **Katarina**, **Višnja** te drugi prijatelji iz Vjere i svjetlosti. Htjela sam napraviti feštu za pamćenje. Želja mi se ostvarila. Ovu ću feštu u ograničenim uvjetima doživotno pamtiti. Bilo je tu i tužnih i sretnih vijesti, produljenja ugovora. Radim, naime, već 2 godine. U Udruzi mi je odlično, velika su mi potpora i pronašli su mi taj posao. Razgovor s njima mi mnogo znači u ovakvim trenucima. Teško mi je palo što ove godine nismo išli na more, ali zato postoje uspomene. Prisjetila sam se svih lijepih trenutaka. Fale mi druženja, mise i žao mi je, neizmjereno, što ne mogu ove godine ići u Križevce. Unatoč svemu, život ide dalje. Jedino što imamo je sadašnjost i mislim da je jako važno da budemo prisutni ne samo tijelom nego i duhom u sadašnjosti.

Kao što je netko zapisao: možda će biti i ljepših vremena, ali ovo je naše. Iz svega možemo naučiti nešto novo i u svemu možemo pronaći nešto lijepo.

Pokrenimo se.

Đurđica Nukić

Poludnevni boravak kroz 2020. godinu

Prošlogodišnji tekst o radu poludnevnog boravka započela sam ovako: "2020. godina je stigla... Izašli smo iz 2019. koja nam i nije bila baš neka...". Ako 2019. nije bila baš neka, ne znam na koji način predstaviti 2020. godinu. Zapravo, počela je ona sasvim pristojno. Siječanj, po nekima najdepresivniji mjesec u godini, prošao je u ugodnoj atmosferi, još smo u sebi nosili duh minulih blagdana te se poskliznuo kalendarom i dočekala nas je veljača. Mjesec zaljubljenih. Već



Učimo o bilju

tradicionalno, održana je proslava Dana sv. Valentina u restoranu Kristal u Čakovcu, a polaznici poludnevnog boravka izradili su ulaznice za taj događaj. Taj dan, a da nismo ni znali, bio je zadnji u 2020. godini kad smo se mogli okupiti, družiti, plesati, grliti se, razgovarati.... A, sve to bez da se bojimo. Bez da se bojimo nečega što ne vidimo, ali znamo da je tu. Da, kao i svugdje, kao i u ostatku svijeta – korona. Osjetio ju je i poludnevni boravak. Promijenilo se puno toga i bilo je teško naviknuti se na nova pravila i mjere. Bezbrizan ulazak u prostore boravka zamijenilo je stajanje na dezbarijeru. Šaptanja ljubavnih tajni prijateljici koja sjedi pokraj zamijenio je razmak od minimalno 2 metra. Na svakom koraku dezinfekcijsko sredstvo. Zaštitne maske.... Jako puno promjena, ali shvaćali smo da je to radi zaštite sebe i drugih.

Sredinom ožujka bili smo prisiljeni na rad na daljinu. Odnosno, korisnici su poštom primali zadatke i vježbe i izvršavali ih kod kuće. Svima nam je nedostajalo druženje, razgovori, šale... U svibnju smo se vratili u prostorije boravka pa je tišinu, konačno, zamijenio žamor. Ljeto je prošlo brzo, boravili smo puno na svježem zraku i maksimalno se čuvali. Asistentica Ivana uključila se s polaznicima u nordijsko hodanje. Jesen je, također, projurila. Uživali smo u toploj jeseni, šarenom lišću jarkih boja koje nam je, svojom ljepotom, da-



Volimo primati posjete

valo barem malu dozu optimizma i nadu da će sve biti kao i prije. Stigla zima... Osim što smo s veseljem izrađivali vjenčiće i božićne ukrase, uključili smo se i u volontersku akciju te su polaznici boravka izradili čestitke ohrabrenja za djecu



U zdravom tijelu, zdrav duh!

koja su u to vrijeme boravila na pedijatrijskom odjelu Županijske bolnice Čakovec i uputili im lijepe želje i misli podrške. Na žalost, prosinac nam je opet donio rad na daljinu. Bili smo jedni uz druge, samo ne fizički zajedno. U boravku su i dalje bile asistentice **Ivana Mikac** i **Karmen Halabarec**, **Ivan Miljančić** i **Josip Lesjak**, naši vozači te **Jasenska Šalamon-Jocić**, voditeljica. Ono što je, također, ova godina i situacija nam nametnula je to što smo podijeljeni u rad u grupama tako da se asistentice i polaznici boravka ne preklapaju, odnosno, svaka ima svoju grupu, a to vrijedi i za vozače.

Svakim radnim danom pružamo usluge prehrane (samo što, opet zbog poštivanja i provođenja mjera, polaznici boravka ne smiju sudjelovati u pripremi), radimo na održavanju osobne higijene i higijene prostora u kojem boravimo i onog oko njega, vršimo jutarnju tjelovježbu, vodimo brigu o zdravlju, provodimo niz kreativnih aktivnosti, a za polaznike kojima je to potrebno i dalje je osiguran prijevoz vozilom Udruge.

Nadamo se mirnijoj i normalnijoj novoj radnoj godini.

Voditeljica poludnevnog boravka
Jasenska Šalamon-Jocić

Radionica stolnog tenisa

Ove godine treninzi stolnog tenisa, koji se održavaju u **Putjanama**, nisu bili kao do sada. Bilo ih je jako malo, a naši stolnotenisači dolazili su neki na svaki, a neki prema svom slobodnom vremenu. Svoje vještine nisu imali prilike pokazati na natjecanjima, ali smo zato napravili klupsko takmičenje. Na klupsko takmičenje su se odazvali svi, a zlatnu, srebrnu i brončanu medalju su zaslužio, nakon napetih borbi, dobili **Jura**, **Indira** i **Štefek**.

Medalje, diplomu i rižinu čokoladu dobili su svi prisutni za trud i sportsko ponašanje na kojem im čestitam. Nakon takmičenja su se posladili tortom i pićem. Iskreno se nadam da će i ubuduće dolaziti na treninge i davati sve od sebe kao i do sada.

Voditeljica radionice stolnog tenisa
Slavica Jagoš



Najbolja ekipa stolnotenisača

Plesno – folklorna radionica za godinu 2020.



Svaki nastup nagrađen je velikim pljeskom



Folklorna radionica za ples, pjesmu i običaje međimurskog kraja Kluba "Mura" svake subote se sastajala u prostorijama NK-a "Sloge" u Čakovcu od 9 do 10 sati. Polaznici ove radionice su dobro uigrani plesači koji su vrlo veseli, marljivi i vježbaju s interesom i voljom. Ove godine su naše probe bile prekinute, vježbalo se samo početkom godine. Svi se ve-sele druženju koje nam je bilo uskraćeno zbog Korone.

Mi vjerujemo da ćemo se ubrzo sastati, zaplesati, zapje-vati i pokazati na našim nastupima što znamo i da smo još jači i bolji u očuvanju naše baštine. Imali smo nastup za Vale-tinovo 14.02.2020. u restoranu "Kristal" gdje je izveden splet kola pod nazivom - Katruže.

Voditeljica Gordana Kolarić

Rekreativno plivanje s korisnicima Udruge

I ove godine u sklopu rada kluba Mura s korisnicima se provodilo plivanje u suradnji s Gradskim bazenima „Marija Ružić“ u Čakovcu. Doduše, s prekidima zbog epidemioloških razloga. Zbog ranije spomenutih razloga, ove godine aktivnost rekreativnog plivanja polazilo je prosječno 10-15 korisnika/članova Udruge, a u suradnji s roditeljima, poneđjeljkom u popodnevnim satima. I dalje se provodio grupni i individualni rad s korisnicima podijeljenih u grupu plivača i neplivača. Program se sastoji od vježbi razgibavanja i oblikovanja tijela, obuke neplivača te razvijanje plivačkih tehnika kod plivača.

U obuci neplivača izvode se vježbe i igre navikavanja na vodu, vježbe i igre disanja i plutanja, pravilan rad nogu i ruku kod plivačkih tehnika, dok se kod plivača razvija što bolja koordinacija pokreta ruku i nogu te sinkronizacija s disanjem. Plivanje se smatra jednim od najtemeljitijih oblika vježbanja zbog uključenosti većine mišićnih skupina te

korištenja otpora vode. Pozitivno utječe na srce i krvni tlak, pluća, sve mišićne skupine i vezivno tkivo, artritis, astmu, prekomjernu težinu, stres i napetost. Isto tako, djeluje opuštajuće na živčani sustav, poboljšava pokretljivost zglobova i koordinaciju ruku i nogu te se stječe kondicija i izdržljivost. Plivanje također pozitivno utječe na psiho-socijalne komponente, pogotovo na socijalnu interakciju, razvijanje životnih vještina (postavljanje i ostvarivanje ciljeva, samodisciplina, upravljanje vremenom) te psihološku relaksaciju.

Ove godine korisnici koji su plivači, nažalost, zbog epidemioloških razloga nisu bili sudionici državnog prvenstva u plivanju koje se održava u Tuheljskim toplicama pod organizacijom Specijalne olimpijade Hrvatske.

Nastavljamo s radom u sljedećoj godini!

Voditelj radionice
Josip Geček

Redovna izvještajna i izborna skupština



Skupština uz poštivanje epidemioloških mjera

U subotu, 04.07.2020.g, u 10 sati, u prostorima NK Sloge Čakovec, uz pridržavanje Uputa za sprječavanje i suzbijanje epidemije Covid-19 za pružatelje socijalnih usluga u sustavu socijalne skrbi, održana je redovna izvještajna i izborna skupština Udruge. Nakon pozdravnih riječi Predsjednice Udruge **Biserke Vrbanc**, skupštinu je nastavio voditi gospodin **Goran Sutlar**. Nakon verifikacije komisije koja je utvrdila kvorum, donesen je dnevni red. Pročitana su izvješća o radu Udruge u 2019.godini, radu klubova Mura Čakovec i Duga Prelog, poludnevnog boravka, organiziranog stano-

vanja, financijsko izvješće za 2019. te izvješće Nadzornog odbora. Također je predstavljen Program rada za 2020.g uz financijske pokazatelje. Izabran je novi član Upravnog odbora iz reda stručnjaka, dvije zamjene za članove Nadzornog odbora, te je izglasano povećanje članarine sa 50,00kn na 100,00kn. Predsjednica Vrbanc uručila je asistentici u organiziranom stanovanju **Anici Sečan** zahvalnicu za 10.godina rada u Udruzi.

Administrativna tajnica
Tanja Kolarić

Aktivnosti kluba Mura



Samo koncentrirano...

Svih ovih godina, od same godine osnutka, klub Mura i njegove radionice održavale su se uz veće ili manje poteškoće, uglavnom financijske prirode. Zahvaljujući našim divnim volonterima, roditeljima, ljudima s vizijom i pogledom u bolju budućnost, *unatoč tim poteškoćama* Klub se održao na nogama i smjelo još dan danas stoji na čvrstim, davno usađenim temeljima. Postoje stvari na koje ne možemo utjecati, ali se možemo prilagoditi, organizirati i iz ružnog izvući najbolje. Naravno, mislim na koronu i sve nepravilike

koje nam je donijela i izazove pred koje nas je postavila. Na žalost, od ožujka 2020. dosta toga se promijenilo. Smanjila se mogućnost održavanja radionica istim tempom kao do sada. Radionice plivanja, folklorno-dramska te sportska su se održavale, ali u manjem opsegu i uz poštivanje svih epidemioloških mjera. Radionica terapijskog jahanja se, na žalost, nije mogla održavati. Trudili smo se da nitko ne bude zakinut, da se i dalje radionice održavaju makar su nas propisane mjere dobro *zategle*, ali da svi, prije svega, ostanemo dobro i zdravi.



Ekipe čeka nove obračune

Sportaši našeg Kluba ove godine su bili prisiljeni mirovati. Bez neke potrebe da navodim razlog jer nam je svima poznat, samo ću reći da nije bilo sudjelovanja na natjecanjima u organizaciji Specijalne olimpijade Hrvatske, iako smo im se veselili. Veselili smo se sretanju starih sportskih protivnika iz drugih gradova. Naravno, protivnika samo u odmjeraivanju snaga na terenu, a izvan terena – prijatelja!

Klub Mura nema vlastitih izvora financiranja pa ovim putem molim sve koji su u mogućnosti da pokušaju pronaći donatore kako bi Klub mogao i dalje funkcionirati na način kao i do sada.

Voditeljica kluba Mura
Biserka Vrbanec

Zajedno do bolje budućnosti

U sklopu projekta **Zajedno do bolje budućnosti** financiranog od strane **Međimurske županije**, svake godine se tradicionalno održavaju sportske igre za članove Udruge i gostujuće ekipe udruga iz susjednih županija i Republike Slovenije. Ove godine, zbog nepovoljne epidemiološke situacije, sportske igre nismo bili u mogućnosti organizirati. Predviđena financijska sredstva prenamijenila su se u organizaciju izleta za članove Udruge. Uz strogo pridržavanje uputa za sprječavanje i suzbijanje epidemije Covid-19, a pod vodstvom iskusnog turističkog vodiča, posjetili smo najsjeverniju točku Republike Hrvatske, kraj malog naselja Žabnik, gdje rijeka Mura okreće impresivno kolo drvenog riječnog mlina, jedinog plovećeg riječnog mlina u Hrvatskoj. Vozili smo se skelom, što je zaista atraktivan sadržaj. Nakon toga obišli smo **Ergelu međimurskog konja** gdje te prekrasne životinje uljepšavaju ionako oku ugodan okoliš. Izmoreni od obilaska odmorili smo uz ručak na izletištu **Goričanec**. Nakon ručka korisnici su se zabavili sportskim igrama na otvorenom te plesnim aktivnostima.

U kasnim poslijepodnevima posjetili smo nezaobilaznu atrakciju koju zaista vrijedi pogledati - **Crkvu sv. Jeronima u Štrigovi**. Kao posljednja destinacija predviđen je posjet Maderkinom bregu, čemu smo se zaista veselili, no kiša je pokvarila planove. Unatoč tome, veselje sudionika je bilo neprocjenjivo. Radost pri ponovnom susretu starih prijatelja posebno je bila izražena obzirom da su korisnici više manje u svojim domovima zbog opasnosti od zaraze virusom Covid-19. Na ovaj način se i njima pružila mogućnost da budu dio zajednice.

Važno je i povezivanje članova, roditelja, učvršćivanje veza i razmjena iskustava što, dugoročno, može doprinijeti



Nenad Vrbanec strastven je, svestran i uspješan sportaš. Osim što je viceprvak Svijeta u judu, Nenad je u siječnju primio i posebno priznanje za postignute rezultate! (J.Š.-J.)

jačanju potencijala za razvoj Udruge osoba s intelektualnim teškoćama. Cilj ovakvog izleta je senzibilizacija lokalne zajednice za potrebe osoba s invaliditetom, smanjenje predrasuda te stvaranje pozitivnih stavova okoline o mogućnostima osoba s invaliditetom te predstavljanje naše Županije kao okoline ugodne i tolerantne za svakoga. Obzirom da su zbog pridržavanja Uputa za sprječavanje i suzbijanje epidemije Covid-19 stanarima stambenih zajednica ograničeni izlasci, nisu mogli sudjelovati u izletu. Stoga su za stanare organizirane tjedne Tematske radionice uz prigodne televizijske sadržaje za čije potrebe su nabavljena 4 TV prijamnika i 4 zasebna prijamnika za TV signal. Tako su stanari učili kuhati, gledali dokumentarne filmove, učili kako se samozastupati, obilježili Dan osoba s invaliditetom...i tako upotpunili duge hladne dane koje zbog mjera koje su na snazi, a opet vezano uz epidemiološku situaciju, provode u zatvorenom.

Administrativna tajnica
Tanja Kolarić

Međimurje malo...

17. listopada 2020., subota, tmuran dan za izlet, no to nas nije spriječilo da idemo. Svi mi, članovi naše Udruge koja je organizirala izlet, jedva smo dočekali dan kada se budemo mogli vidjeti i družiti. Željno smo iščekivali da dođemo u Sveti Martin, da vidimo nešto što mnogi od nas nisu vidjeli uživo. Kada smo došli do mlina bilo je lijepo doći vidjeti i čuti žubor vode i škripu kamenog žvrlja.



Poslušajmo što vodič ima za reći

Ova mora "u sridu"!

Vrhunac svega nam je bilo to što smo pošli po skeli, ali nažalost nismo se mogli voziti jer nije bilo pogodno vrijeme za vožnju skelom. Tamo su nas lijepo dočekali vodiči koji su nam sve objašnjavali i dočaravali već pri samom pogledu dočarano.

Posjetili smo i ergelu međimurskih konja gdje smo puno toga vidjeli i čuli, zatim smo posjetili izletišta Goričanec, gdje smo i ručali. Nakon ručka smo uživali i šetali po prekrasnom okolišu do polaska u crkvu Svetog Jeronima gdje smo opet čuli puno toga iz priča vodiča koji nas je tamo dočekaao.

Na žalost radi lošeg vremena nismo mogli na Maderkin breg. Morali smo doma. Krenuli smo kući puni dojmova i svega lijepoga što smo vidjeli i doživjeli u našem prekrasnom međimurskom kraju.

Marija Puklek



Crkva nas je zadivila!



Veseli izletnici

Valentinovo



Gospođa Lepen Vidrač i folklorši, već uigran tim

Kao i svake godine, i ove godine Udruga osoba s intelektualnim teškoćama Međimurske županije organizirala je proslavu Valentinova za sve svoje članove i njihove obitelji, roditelje, djedove, bake, prijatelje, udomitelje, koji su se svi skupili u restoranu Kristal u Čakovcu gdje se posljednjih godina tradicionalno slavi Valentinovo. Uz živu glazbu svi su se dobro zabavljali, plesali i pjevali i vrijeme je zaista prošlo za čas. Osim članova Udruge i Kluba Mura te Kluba Duga iz Preloga, tu su bili i naši gosti iz drugih udruga i susjednih županija, te učenici i profesori-odgajatelji iz Centra za odgoj i obrazovanje Čakovec čijim su velikim dijelom bili i članovi udruge nekadašnji učenici. Već dobro poznato društvo zabavljalo se, osim glazbe, i sa tombolom koju svake godine tradicionalno također Udruga organizira uz proslavu Valentinova, a ove godine to je bilo 24. puta. Oko tombole mnogi su se angažirali, od roditelja do mladih članova Udruge, a posebno priznanje za najviše skupljenih tombola od spon-

zora ove godine primio je **Stjepan Šarić** koji ima neviđenu moć utjecaja na sponzore i uvijek sakupi najviše tombolskih dobitaka. I ove godine druženje su uveličali i članovi folklorne skupine Udruge koji su se za to posebno pripremali i bili vrlo uzbuđeni pred svoj nastup. Nastupili su u tradicionalnim međimurskih nošnjama, što je za njih posebno velika čast i uzbuđenje.

Uz mnoštvo lijepih uspomena dragih ljudi s kojima se rado srećemo svake godine i ovo druženje vrlo je brzo prošlo, a na rastanku svi su poželjeli da se vide i dogodine, u dobrom zdravlju i raspoloženju. Ovakva druženja jako puno znače članovima Udruge, posebno onima koji se nemaju priliku često družiti na ovakvim okupljanjima te je stoga hvale vrijedna organizacija ovakvih proslava gdje svi imaju prilike opustiti se, zaplesati i zapjevati, popričati jedni s drugima i na kraju sretni i zadovoljni vratiti se svojim kućama.

Vesna Lepen Vidrač dipl.soc.radnica



Tražilo se mjesto više

Međimurski Fašnik u našem gradu



Međimurski kalamperi

Želje se, ipak, ostvaruju...

Moja kćer Ivana članica je Udruge osoba s intelektualnim teškoćama Međimurske županije. Ivana je imala želju uključiti se u aktivnosti i biti prihvaćena u društvu. Uz podršku Udruge, Ivanina želja se ostvarila. Omogućeno joj je da se uključi u rad dječjeg vrtića. Ivana dan započinje radosna. Sprema se u vrtić gdje ju čekaju dječica koja su ju jako zavoljela, a ona im ljubav uzvraća. Uz motivaciju i podršku odgojiteljica, Ivana obavlja poslove prema svojim mogućnostima. Složi krevetiće prije i poslije spavanja, posprema igračke, posloži obuću, briše prašinu s polica. Sretna je kad idu u šetnju parkom. Tamo igraju razne igre. Ivana je zadovoljna što joj se ovo omogućilo. Najviše joj znači to što se osjeća korisnom te što je prihvaćena u društvu. Ove godine bila je sveti Nikola u vrtiću. Ivani je taj dan bio radostan što je dobila tu ulogu.

Marija Matić

Grad Čakovec i Turistička zajednica pozvali su nas da sudjelujemo na Fašniku. Svi smo se poveselili i razmišljali u što bi se mogli maskirati. Došli smo na ideju da bismo mogli biti *međimurski kalamperi*.

Nabavio se materijal za izradu maski. Sudjelovali su svi korisnici stambenih zajednica. Trudili smo se da maske budu što sličnije onome kako su ljudi nekada išli na polje ručno iskapati krumpir: motika na rame, u ruci košara s vodom i hranom. Ostali sudionici naše ekipe koji su bili krumpiri bili su obučeni u jutene vreće.

Dobili smo 5.nagradu. Poslije je bilo druženje uz jelo i piće. Korisnici su bili sretni i veseli.

Asistentica Ana Vrančić

Moji prvi javni radovi

8. rujna 2020. počela sam svoj prvi posao preko javnih radova. Zaposlila sam se u firmi ČAKOM i to na zelenim površinama. Zbog trenutačne situacije nije bilo posla na zelenim površinama. Dobila sam premještaj u Totovec u sortirnicu otpada.

Tamo sam na ispomoći. Sortira se smeće na traci. Život koji živim zbog novo nastale situacije izazvane koronavirusom nije baš bajan zato što sam prije mogla vidjeti svoju obitelj i prijatelje, a sada je to ograničeno i zabranjene su posjete. Posao – doma – doma – posao - obaveze u kući... i tako prolaze dani. Uz hobi, stolni tenis u dvorištu, šetnja peseka po dvorištu i gledanje emisija na tv-u, već je došao kraj godine.

U Udrugu sam došla 2014. ili 2015. godine preko projekta Moj korak do samostalnosti. Tu sam upoznala ljubav svog života Tomislava Trupkovića. Dopao mi se život u stambenoj zajednici u Celinama. Sada sam na Martanama. Proslavila sam svoj 37. rođendan 24.11. Bilo je predivno, emotivno.

Rastužila sam se jer imam brata i cijelu obitelj koji nisu, na žalost, zbog situacije s koronavirusom mogli doći. Pratimo vijesti na televiziji i teško mi pada jer ih ne mogu vidjeti, a i bliže se božićni i novogodišnji blagdani. Sretne božićne i novogodišnje blagdane te da 2021. bude puno bolja!

Indira Kozar

Gastroturisteduca

Udruga osoba s intelektualnim teškoćama Međimurske županije uključuje svoje korisnike u EU projekte s ciljem podizanja njihove razine znanja i vještina koji su relevantni za sudjelovanje na tržištu rada. Tijekom ljeta/jeseni 2020. u sklopu provedbe projekta Gastroturisteduca UP.02.2.2.03.0021. koji se provodi u okviru Europskog socijalnog fonda, štićenik Udruge (J. S., 34) pohađao je i uspješ-

Moja edukacija

Edukaciju za konobara sam položio na **Pučkom otvorenom učilištu u Čakovcu**, praksu sam odradivao u **Svetom Martinu na Muri**, sveukupno 106 radnih sati praktične nastave. Jako sam zadovoljan profesijom koju sam odabrao i isto tako ljubaznošću profesora i osoblja u restoranu. Osjećao sam se ponosno na sebe i više vrijednim kao osoba s poteškoćama koja je ustrajala u tome i naposljetku završila obrazovanje. Naučio sam puno toga: od čišćenja tanjura stolova, beštaka, postave stola, postave čaša, ljubaznosti prema gostima, puno o sortama vina, jelovnicima, itd. Još uvijek se nadam da ću moći raditi taj posao s obzirom da ga volim raditi. Možda sa smirivanjem trenutne situacije sa Covid-om i uspijem ostvariti svoj naum. Na kraju bih se želio zahvaliti svima koji su me podučavali na ljubaznosti i ustrajanju u podučavanju.

Jurica Smolek



Jurica sipa točne odgovore "kao iz rukava"

no završio Program osposobljavanja za jednostavne poslove u zanimanju konobar u trajanju od 160 sati. Time je stekao uvjerenje o osposobljavanju s upisom u e-radnu knjižicu. Tokom trajanja edukacije, polaznik se konstantno isticao svojim zalaganjem te je višestruko pohvaljen od predavača u teoretskom dijelu nastave, ali i od mentora te voditeljice ugostiteljstva u sklopu praktične nastave koja se provodila u Toplicama Sv. Martin.



Jurica s profesorom i kolegama

*In memoriam***KATARINA OVČAR**
1937. - 2020.*In memoriam***MLADEN MEĐIMUREC**
1969. - 2020.*In memoriam***BORIS ORŠUŠ**
1986. - 2020.

Edukacijske radionice poticanja kreativnosti

Hrvatski savez udruga osoba s intelektualnim teškoćama u suradnji s Udrugom **Kreativan trening** organizirao je tri edukacijske radionice poticanja kreativnosti. Radionice su bile prilagođene uvjetima koji su trenutno prisutni zbog epidemije pa su se izvodile online preko Zoom platforme. Na prvoj radionici **“Učenje, asociranje”** cilj je bio dijelove teme obraditi na kreativan način, ubacujući kreativne igre. U različitim vježbama igrajući se asocijacijama savladala se konstrukcija vježbe, a onda se ubacio i dio teme. Na kraju radionice odigrala se i verbalna komunikacijska igra **“Reci nešto lijepo”**. Druga radionica **“A što u paru?”** radila se u parovima na Zoom platformi, a vježbala se varijanta rada u paru kao da smo unutar veće grupe i varijanta kao da smo sami u dvoje. Kroz rad u paru razvijalo se zapažanje, kreativno izražavanje tijelom, verbalno kreativno izražavanje, slušanje, suradnja i timski rad. Posljednja u nizu radionica bila je **“Situacijske igre”** koja se sastoji od 14 različitih igara i vježbi, a od toga njih 9 može se izvoditi online. Svaka igra sadrži kartice na kojima su zadaci za improviziranje, osmišljavanje prizora, razvijanje priča, razvijanje imaginacije, brzo snalaženje, zapažanje, slušanje, timski rad i prihvaćanje, kreativno izražavanje tijelom, poticanje vokabulara, aktivno promišljanje o situacijama. Voditeljica svih radionica bila je **Ivana Marijančić** čiji je cilj poticanje kreativnosti i korištenja igara u razne svrhe. Opsežan program koji je osmislila dobila je pozitivno stručno mišljenje Ministarstva odgoja i obrazovanja i Agencije za odgoj i obrazovanje.

Koordinatorica u organiziranom stanovanju Ivana Subotić

Sadržaj

Riječ glavne urednice, predsjednice Udruge	
te izvršnog direktora.....	2
Korona i kako se s njom nositi.....	3
Organizirano stanovanje.....	6
Poludnevni boravak.....	9
Klub Mura i njegove aktivnosti.....	13
Projekti i ostale aktivnosti.....	15
Donatori	20

Edukacija za elektroničku naplatu usluga

Početkom 2020.g, Ministarstvo za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku (sada **Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike**) započelo je s elektroničkom naplatom usluga koje pružaju domovi i druge pravne i fizičke osobe registrirane za pružanje takvih usluga, za korisnike koji prema Rješenju odgovarajućeg CZSS imaju određena prava na korištenje usluga. Udruga mjesečno evidentira usluge koje su pružene korisnicima na osnovu Rješenja za svakog korisnika te ih obračunavamo po stavkama sukladno Ugovoru koji imamo sklopljen s nadležnim Ministarstvom. U tu svrhu sada je izrađena Web aplikacija **“Modul za praćenje i plaćanje računa za socijalne usluge”**. Cilj aplikacije je brz i jednostavan unos fakture, smanjenje broja koraka u procesu fakturiranja, bolji nadzor i kontrola. Dana 21.siječnja 2020.g, u Domu za starije i nemoćne osobe Koprivnica, zajedno sa voditeljicom stanovanja **Renatom Peršak**, sudjelovala sam na edukaciji za korištenje navedene Web aplikacije.

Administrativna tajnica
Tanja Kolarić

Impresum

Izdavač: Udruga osoba s intelektualnim teškoćama Međimurske županije
Adresa: Čakovec, Antuna Gustava Matoša 6
Žiroračun Privredne banke Zagreb:
HR1423400091110025685
e-pošta: udrugaoitmz@gmail.com
Glavna urednica:
Jasenska Šalamon-Jocić
Uredništvo: **Biserka Vrbanc, Renata Peršak,**
Ivana Mikac, Marko Vrus, Jasenska Šalamon-Jocić,
Ivana Subotić (pridruženi član)
Naslovnica: **Gordana Novak,**
poludnevni boravak
Tisak i oblikovanje: Letis d.o.o. Pretetinec
Napomena: ovaj broj Mure nije lektoriran

Oni su bili uz nas u 2020., njima želimo reći HVALA

... naši donatori i sponzori

Agromeđimurje d.d., Čakovec
Alfacar d.o.o.
BAT d.o.o., Čakovec
Bernarda d.o.o., Pušćine
Bike Point Radotić, Čakovec
Bioinstitut d.o.o., Čakovec
Blagus transport - vl. Josip Blagus
Dimnjačarski obrt DIMOS,
vl. Robert Zver
Društvo Crvenog Križa
Varaždinske Županije
Dodlek d.o.o., Belica
Gospodarstvo Lesjak, Nikola Lesjak
Gradsko društvo

Crvenog Križa Čakovec
Grad Čakovec
Grad Prelog
Knjižnica "Nikola Zrinski", Čakovec
Međimurje PMP, d.o.o.
Međimurske novine
Međimurska Županija
List Međimurje
Ljekarne Vaše zdravlje, Čakovec
Jasenka Crnčec,
javni bilježnik, Čakovec
Općina Mala Subotica
Općina Podturen
OPG Fabijanić, Štefanec

OPG Janušić, Belica
OPG Kolarić Josip, Savska Ves
OPG Vinković, Belica
OPG Žnidarić, Pušćine
Panex AGM d.o.o., Nedelišće
Pekarna CRO-PEK, Čakovec
Pragmatik d.o.o., Mala Subotica
Pučko otvoreno učilište Čakovec
Rudi Express d.o.o.
Sigurnost, Knezovec
Veterinarska ambulanta Jug d.o.o.,
Čakovec
Mirjana Zvonarek,
javni bilježnik, Čakovec

DONATORI – VALENTINOVNO 2020.

AlfaCar d.o.o., Čakovec
Au. Florijan d.o.o., Zagreb
AleDa j.d.o.o., Čakovec
Atelier Koren j.d.o.o., Prelog
Arcus d.o.o., Caffè bar Arcus, Čakovec
Aquila bar, Čakovec
Balon centar, Čakovec
Bat d.o.o.
Beauty studio Sunshine j.d.o.o., Prelog
Biljna ljekarna „Herba“, Čakovec
Brasil centar, Čakovec
Caffè bar Bacardi, Čakovec
Caffè bar Millenium, Čakovec
Caffè bar Arrow, Čakovec
Caffè bar Therapia, Čakovec
Caffè bar Coro-caffe, Čakovec
Caffè bar Bulldog, Čakovec
Caffè bar Fiškal, Čakovec
Casa Latina Club, Čakovec
Coolturnjak, Čakovec
Cro-pek Čočaj, Čakovec
Centar za odgoj i obrazovanje Čakovec
Cvjećarnica Ruža, Mala Subotica
Čakovečki mlinovi d.d., Čakovec
Čatex d.d., Čakovec
DaEmy MakeUp, Goričan
Doner fast food, Čakovec
DB EXPERT j.d.o.o., Donji Kraljevec
Ekonomski i trgovačka škola Čakovec
Euromidia-Herba j.d.o.o., Čakovec
Experience parfumerija, Čakovec
Euroklima d.o.o., Goričan
Family park Zmajčak, Čakovec
Frizerski salon Sperare, Čakovec
Femina Biocentar, Čakovec

Frizerski salon Neli, Čakovec
Frizerski salon Bergovec, Goričan
Frizerski studio ljepote d.o.o., Donji
Kraljevec
Frizerski salon Boris, Čakovec
Fox bar-caffe i noćni bar, Čakovec
Georgina, obrt za masažu, Goričan
Grilleno j.d.o.o., Čakovec
Gospodarska škola Čakovec
Gradski bazeni "Marija Ružić", Čakovec
Hotel Castellum, Čakovec
Hotel Park, Čakovec
Hoop d.o.o., Goričan
I Yuki, Čakovec
Karla d.o.o., Čakovec
Kaspapir, Prelog
Križaić Ivan-Pivčo, Mala Subotica
Klopan- gableci i catering , Čakovec
Kavana Braco, Čakovec
Kvakan-Ružman d.o.o., Prelog
Knjižnica Nikola Zrinski, Čakovec
Laks promet d.o.o., Čakovec
Lo-la j.d.o.o., Donji Kraljevec
Martin j.d.o.o., Donji Kraljevec
Miša d.o.o., Čakovec
Međimurska sportska mreža
Muški-frizersko brijački salon
"Brijačnica", Čakovec
Marodi d.o.o., Čakovec
Međimurka-BS d.o.o., prodavaona
Prelog
Metalac industrial bar, Čakovec
OPG Igor Šurlan, Lopatinec
Ojok j.d.o.o., Čakovec
Pizzeria Uno, Čakovec

Playground Lea, Sv.Martin na Muri
Poli, Čakovec
Pušlek, obrt za cvjećarsko-aranžerske
usluge, vl.Anita Setnik, Čakovec
Printex d.o.o., Čakovec
Radek j.d.o.o., Čakovec
Ranasa design j.d.o.o., Čakovec
Radotić bicikli, Čakovec
Renata d.o.o., Donji Kraljevec
Rj sport j.d.o.o., Palovec
Samoposluživanje Pojek, M. Subotica
Samoposlužne autopraonice Čakovec
Sjaj gradnja d.o.o., Čakovec, poklon
dućan Sjaj, Prelog
Snješkini kolači d.o.o., Prelog
Studio ljepote Inn, Čakovec
Svadra d.o.o., Čakovec
S-satovi, d.o.o., Čakovec
Slavica j.d.o.o., Donji Kraljevec
Stara vaga, Čakovec
Školska knjiga, Čakovec
Trgovački obrt Čokočaj, Čakovec
Tehnix d.o.o. Hotel Kralj, D. Kraljevec
Trgovina Centar, Goričan
Toplice Sv.Martin
Up caffè d.o.o., Čakovec
Urar Denis, Čakovec
Vurex, Darko Vurušić, Pušćine
Verona, Čakovec
Vlahek j.d.o.o., Goričan
Woolf, Mursko Središće
Zajednički obrt „Briljant“, Nenad i
Predrag Mekovec, Čakovec
Zurka d.o.o., Prelog