

DSR "CENTAR ZA SPORT I REKREACIJU ZAGREB"

Kralja Držislava 6, Zagreb



Program rada i financijski plan DSR "Centar za sport i rekreaciju Zagreb" za 2023. godinu



Zagreb, 20. prosinac 2022. god.

1. UVOD

Društvo sportske rekreacije "Centar za sport i rekreaciju Zagreb" (u daljnjem tekstu: Društvo) je sportska udruga osnovana 2014. godine s ciljem uključivanja što većeg broja hrvatskih branitelja, invalida iz Domovinskog rata i ostalih osoba s invaliditetom u sport, zadovoljavanja potrebe za očuvanjem, održavanjem, poboljšanjem i unapređenjem psihofizičkih sposobnosti i zdravlja te u svrhu obogaćivanja slobodnog vremena tjelesnim vježbanjem i sportskim aktivnostima.

Osnivači društva su članovi Invalidskog odbojkaškog kluba "Zagreb", Kluba sjedeće odbojke "Agram" i Invalidski odbojkaški klub "Zagreb" kao pravna osoba. Trenutno okuplja pedeset pet članova većinom osoba s invaliditetom svih kategorija i hrvatskih branitelja.

Društvo svoje aktivnosti provodi u prostoru koji zajednički koristi s Invalidskim odbojkaškim klubom "Zagreb" u ulici Kralja Držislava 6 u Zagrebu. Prostor se prostire na 273 m² i pogodan je za provođenje sportsko rekreativnih aktivnosti. Zajednički interes društva i kluba je da se tom prostoru sastaju i okupljaju hrvatski branitelji i invalidi iz Domovinskog rata, te da im se u što skorije vrijeme pridruže i ostali građani poglavito mladi. Isto tako nastojimo ostvariti suradnju sa drugim klubovima i udrugama koji okupljaju hrvatske branitelje i invalide iz Domovinskog rata i ostale osobe s invaliditetom.

Glavni program Društva je „Škola tjelovježbe i zdravog načina života za invalide Domovinskog rata i hrvatske branitelje" koji ima za cilj uključiti što veći broj invalida Domovinskog rata, hrvatskih branitelja i članova njihovih obitelji u redovite sportske aktivnosti te ih kroz pravilan i programiran rad naučiti pravilnom vježbanju i zdravoj prehrani. Program je osmišljen i vođen pod stručnim nadzorom voditelja programa profesora tjelesne i zdravstvene kulture. Aktivnosti se odvijaju u Centru za sport i rekreaciju hrvatskih branitelja i osoba s invaliditetom kojeg su zajednički uredili i opremili Društvo i Invalidski odbojkaški klub „Zagreb“. Korisnicima programa je tijekom cijele godine na raspolaganju teretana sa spravama za vježbanje i sportska dvorana opremljena stolovima za stolni tenis, trakama za trčanje, veslačkim ergometrom, elektronskim pikadom i raznim drugim sportskim rekvizitima. Program je pokrenut jer su mnogi hrvatski branitelji trajno fizički ograničeni zbog ranjavanja, ozljeda i bolesti ali su unatoč tome i dalje zainteresirani za održavanje tjelesne forme i održavanje težine. Osim ovog programa Društvo u partnerstvu s Invalidskim odbojkaškim klubom „Zagreb“ provodi i više drugih programa i aktivnosti, te koordinira rad u zajedničkom prostoru.

Društvo je 2016. godine na poticaj Ureda za branitelje Grada Zagreba osnovalo Socijalnu zadrugu Zagrebački branitelji, a od 2021. godine je korisnik institucionalne podrške Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva.

Društvo je neprofitna organizacija i većinu programa i projekata financira sredstvima dobivenim putem natječaja Grada Zagreba, Ministarstva hrvatskih branitelja i donatora iz privatnog sektora.

2. POLAZNE OSNOVE

2.1. PODRUČJE PROVEDBE PROGRAMA

Područje djelovanja Društva je skrb o invalidima Domovinskog rata, braniteljima - veteranima Domovinskog rata, osobama s invaliditetom, posebno mladim, kroz provođenje sportsko-rekreativnih, zdravstveno-rehabilitacijskih aktivnosti i socijalnih usluga. Godišnji plan i program rada Društva je osmišljen na temelju procjene potreba u ovom području, a u potpunosti je usklađen sa Provedbenim programom Ministarstva hrvatskih branitelja za razdoblje 2021-2024. godine i više od tri nacionalna i EU strateška dokumenta:

- 1) Konvencija o pravima osoba s invaliditetom
- 2) Hrvatska deklaracija o pravima osoba s invaliditetom
- 3) Zagrebačka strategija izjednačavanja mogućnosti za osobe s invaliditetom za Razdoblje 2021. - 2027..
- 4) Nacionalni plan izjednačavanja mogućnosti za osobe s invaliditetom od 2021. do 2027. godine
- 5) Strategija Vijeća Europe za osobe s invaliditetom 2017. - 2023.
- 6) Europska socijalna povelja
- 7) Strategija o pravima osoba sa invaliditetom za razdoblje 2021. – 2030. koju je objavila Europska Komisija
- 8) Strategija borbe protiv siromaštva i socijalne isključenosti u Republici Hrvatskoj (2014.-2020.)
- 9) Smjernice za lokalni razvoj pod vodstvom zajednice namijenjene lokalnim sudionicima
- 10) Deklaracija o suradnji gradova i organizacija civilnoga društva u Republici Hrvatskoj
- 11) Provedbena uredba Komisije (EU) br. 215/2014 od 7. ožujka 2014. – područje intervencija: III. Socijalna, zdravstvena i obrazovna infrastruktura
- 12) Delegirana uredba Komisije (EU) br. 480/2014 od 3. ožujka 2014.
- 13) Delegirana uredba Komisije (EU) br. 240/2014 od 7. siječnja 2014.

Program rada i financijski plan usvojen je na Skupštini društva 20.12.2022. godine.

2.1. OPIS PROBLEMA / POTREBA

Imajući u vidu postojanje velikog broja udruga koje se bave braniteljskom problematikom u smislu rješavanja statusnih pitanja, osnovali smo sportsku udrugu s naglaskom na sport kao prevenciju daljnjeg razvoja bolesti i resocijalizacije osoba s invaliditetom i hrvatskih branitelja u smislu njihovog uključivanja u zdravu sredinu.

Kako određene sportske djelatnosti iz područja sportske rekreacije, sukladno Zakonu o sportu, nismo mogli provoditi u okviru Invalidskog odbojkaškog kluba "Zagreb" osnovali smo Društvo sportske rekreacije kako bi iste mogli provoditi. Sve osobe, bez obzira na status, mogu postati članom Društva, što omogućuje bolju resocijalizaciju i reintegraciju branitelja i invalida iz Domovinskog rata u društvo.

Po završetku Domovinskog rata neočekivano veliki broj branitelja vratio se svojim kućama bolestan, ranjen ili sa vrlo izraženim problemima prilagodbe, odnosno psihološkim poteškoćama uzrokovanih post-traumatskim stresnim poremećaj (PTSP). Treba napomenuti kako ovaj poremećaj predstavlja ozbiljnu smetnju i kod drugih osobama s invaliditetom koje su prošle traume prilikom stradanja u prometnim nezgodama ili su zbog malignih bolesti ostali bez dijele tijela. Na temelju istraživanja

koje je opisano u knjizi 'Uzroci smrti hrvatskih branitelja iz Domovinskog rata 15 godina poslije' dokazano je da je najveći uzrok smrtnosti hrvatskih branitelja karcinom i bolesti srca i krvnih žila koje možemo vrlo lako povezati sa dugotrajnim stresom kojim su izloženi hrvatski branitelji.

Istraživanja koja su provedena u posljednjih dvadesetak godina ukazuju na pozitivan doprinos sporta i sportske rekreacije u poboljšanju zdravlja osoba s invaliditetom i u bolesnika koji pate od simptoma izraženog stresa. Dustman R.E. i suradnici u Veteranskom medicinskom centru u Salt Lake Cityu proveli su istraživanje na populaciji od 188 veterana iz vijetnamskog rata kako bi ukazali na moguće poboljšanje kognitivnih funkcija kroz aktivno bavljenje sportom u psihički oboljelih veterana. Po završetku 51-tjednog programa sportske rekreacije nedvojbeno je dokazano da su veterani koji su sudjelovali u programu značajno napredovali po svim parametrima kognitivnog funkcioniranja naspram kontrolne grupe.

Još je niz istraživanja provedenih u Sjedinjenim Američkim Državama i Izraelu ukazalo na pozitivan učinak tjelesnog vježbanja na osobe s traumatskim oštećenjima nakon ratovanja. U Centru za hrvatske branitelje i njihove obitelji u Zagrebu provedeno je istraživanje pozitivnog stava spram sporta i bavljenja sportskom rekreacijom. Rezultati ovog istraživanja su pokazali da velika većina ispitanika 90,90% smatra da im je bavljenje sportom i sportskom aktivnošću potrebno u civilnom životu. Značajna razlika uočena je kod oblika pražnjenja negativne energije, gdje veterani oboljeli od PTSP pokazuju veću potrebu za pražnjenjem negativne energije. Isto tako smatraju da su sport i sportska rekreacija najprikladniji način za oslobađanje te energije. Ovi rezultati ukazuju na moguću preventivnu i kurativnu ulogu sportske rekreacije u terapiji psiholoških posljedica uzrokovanih ratnim stresom.

Osim što pozitivno djeluje na depresiju i smanjuje negativne učinke stresa umjerena tjelesna aktivnost, pod pretpostavkom da je stručno programirana i vođena, neposredno doprinosi:

- prevenciji i rehabilitaciji srčanih bolesti (koronarne bolesti srca, blago povišeni krvni tlak, masnoće u krvi),
- sprječavanju nastanka osteoporoze, a time i prijeloma kostiju
- umanjuje mogućnost nastanka nekih oblika zloćudnih bolesti,
- smanjenju dijabetesa
- umanjuje mogućnost nastanka oboljenja sustava za kretanje koja u velikoj mjeri nastaju zbog neaktivnosti te su česti problemi s vratnim i slabinskim dijelom kralježnice, zglobovima, ligamentima i kostima,
- pozitivno djeluje na dišni sustav i sve unutarnje organe
- pomaže u održanju poželjne tjelesne težine
- djeluje na izlučivanje toksina iz organizma

Ratni veterani nakon završetka Domovinskog rata su često osamljeni, nažalost u mnogim situacijama nemaju nikog bliskog. Tjelesna aktivnost ljudi koji se bave rekreacijom predstavlja veliki potencijal za zbližavanje ljudi i lakšu komunikaciju, bez obzira na dob i društveni status. Sport, druženje kroz sport, putovanja u sklopu natjecanja, sigurno je "spasilo" nas koji smo se našli u sportu.

U knjizi "Samoubojstva hrvatskih branitelja u Zagrebu i Hrvatskoj" iznesen je zaključak o potrebi vaninstitucionalne potpore u prevenciji suicida branitelja kroz provedbu integralnog pristupa koji podrazumijeva organizaciju aktivnosti koje će pridonijeti senzibiliziranju i dobivanju potpore od strane šire društvene zajednice.

U Društvu nastojimo invalidima Domovinskog rata, hrvatskim braniteljima i ostalim osobama s invaliditetom pružiti potrebnu društvenu podršku kao što je osjećaj bliskosti i prijateljstva iz kojih pojedinac crpi potporu u trenucima svojih najdubljih emotivnih kriza.

3. CILJEVI

3.1. CILJEVI

Opći ciljevi Programa su:

- Okupljanje što većeg broja hrvatskih branitelja, invalida iz Domovinskog rata, članova njihovih obitelji i ostalih osoba s invaliditetom i njihovo uključivanje u sport,
- Podizanje opće kvalitete življenja i podupiranje potpune psihosocijalne reintegracije hrvatskih branitelja, invalida iz Domovinskog rata, članova njihovih obitelji i ostalih osoba s invaliditetom na području Grada Zagreba.

Specifični ciljevi programa su:

- Uključivanje hrvatskih branitelja, invalida iz Domovinskog rata i osoba s invaliditetom u sportsko - rekreativne i edukativne aktivnosti te praćenje i proučavanje njihovih problema i davanja inicijativa za rješavanje njihovih zdravstvenih problema kroz sport i rekreaciju,
- poticanje učenika i studenta u uključivanje u volonterske programe pomoći invalidima iz Domovinskog rata, ostalim osobama s invaliditetom i hrvatskim braniteljima kroz zajedničke sportske aktivnosti,
- edukacija pojedinca u smislu izgrađivanja pozitivnih vrijednosti, kao što su: poštenje, istinoljubivost, časnost, samostalnost, odlučnost, upornost i poštovanje prema, domovini, roditeljima, učitelju, drugima i prema samome sebi.
- zalaganje za unapređenje sportskih i socijalnih sustava u Gradu Zagrebu,
- organiziranje sportskih i rekreativnih aktivnosti.

3.2. METODE I AKTIVNOSTI ZA OSTVARIVANJE CILJEVA

- Uključivanjem što većeg broja osoba, posebno hrvatskih branitelja, invalida iz Domovinskog rata, osoba s invaliditetom te drugih fizičkih ili pravnih osoba u rad Društva;
- formiranjem sekcija i grupa od rekreativaca do natjecatelja;
- organiziranjem i provođenjem sustavnih treninga članova;
- organiziranjem prvenstava, revija, te sudjelovanja na istima;
- formiranjem komisija, radnih tijela za proučavanje ili izvršavanje određenih zadataka;
- suradnjom s nadležnim tijelima gradske vlasti, centrom za psihosocijalnu pomoć hrvatskim braniteljima, udrugama srodnih djelatnosti, sportskim savezima, medicinskim ustanovama, centrom za socijalnu skrb te ostalim tijelima i organizacijama voljnim pomoći radu Društva;
- prikupljanjem, obradom te objavljivanjem materijala o problemima sporta osoba s invaliditetom, sukladno Zakonu;
- organiziranjem društvenih te stručnih skupova i sudjelovanjem na skupovima srodnih udruga;
- educiranje članova Društva putem sudjelovanja na seminarima i predavanjima tematski vezanih za ostvarivanje ciljeva Društva;

4. ORGANIZACIJA I PROVEDBA PROGRAMA

Temeljni, i možda najvažniji, preduvjet uspješne provedbe svakog programa je kvalitetna i smislena organizacija poslova te precizno definiranje prava i obveza svih subjekata koji sudjeluju u realizaciji programa.

Svim članovima svakodnevno je na raspolaganju korištenje prostora Centra koji se prostire na 273 m², a opremljen kompletom fitness sprava za vježbanje, trakama za trčanje, ergometrom za veslanje, orbitrekom, stolom za stolni tenis, slobodnim utezima i ostalim rekvizitima za vježbanje. Uz glavnu dvoranu za vježbanje nalaze se i dvije svlačionice i prostorija za druženje. Treninzi se odvijaju uz neprestani nadzor trenera s dugogodišnjim iskustvom u tjelesnoj i kondicijskoj pripremi sportaša i rekreativaca. Za sve teško pokretne članove društva organiziran je prijevoz od kuće do teretane i dvorane i natrag. Prijevoz je organiziran u suradnji s Invalidskim odbojkaškim klubom „Zagreb“.

4.1. PLANIRANE AKTIVNOSTI U 2023. GODINI

1. Program „Škola tjelovježbe i zdravog načina života za invalide Domovinskog rata i hrvatske branitelje“
2. Škola hodanja i trčanja za osobe s amputacijom
3. Projekt „Škola sjedeće odbojke i adaptivnih sportova“
4. Program tjelovježbe za osobe s invaliditetom mlađe životne dobi „Kreni i pobijedi“

4.1.1. Program „Škola tjelovježbe i zdravog načina života za invalide Domovinskog rata i hrvatske branitelje“

- a) Kružni treninzi u teretani za hrvatske branitelje i invalide iz Domovinskog rata;
- b) Korektivna gimnastika za hrvatske branitelje i invalide iz Domovinskog rata;
- c) E – inkluzija HRVI i hrvatskih branitelja i članova njihovih obitelji
- d) Stručno predavanje o sportskim ozljedama;
- e) Edukacijsko predavanje o zdravoj prehrani;
- f) Motivacijske radionice
- g) Redoviti treninzi članova natjecatelja
- h) Nabava opreme i rekvizita
- i) Organizirani prijevoz na trening slabo pokretnih članova

a) Program Kružnih treninga za hrvatske branitelje i invalide Domovinskog rata i članove njihovih obitelji

Program Kružnih treninga je namijenjen invalidima Domovinskog rata i hrvatskim braniteljima, pogotovo onima sa povećanom tjelesnom težinom. Većina hrvatskih branitelja i invalida Domovinskog rata je ušla u 50-te godine života, rizik od bolesti s najvećom smrtnošću (kardiovaskularne i maligne) im se povećava te se svakodnevno susrećemo sa veteranima koji se bore s nekom od tih bolesti. Stres koji su preživjeli u ratu danas dolazi "na naplatu". Znajući kako sport i tjelovježba povoljno utječe na psihofizičko zdravlje ljudi odlučili smo uključiti što veći broj invalida Domovinskog rata i hrvatskih branitelja u rekreativne programe. U tu svrhu organizirali

smo redovite i sustavne treninge. Program se bazira na specifičnom trenažnom procesu koji je usmjeren na redukciju masnog tkiva i poboljšanje opće forme. Trening se izvodi u grupi od 10 do 12 vježbača.

Mjesto i vrijeme:

Centar za sport i rekreaciju, Kralja Držislava 6, Zagreb

(zajedničke prostorije društva i IOK "Zagreb")

Termin: 8,30h – 10h utorak, četvrtak, subota

Termin: 16h – 18 h, ponedjeljak, srijeda, petak

Tijekom ljetnih mjeseci dio treninga će se održavati na otvorenom uz jezero Jarun i Granešina

Trening:

- Kombinacija staničnog i kružnog oblika rada s rekvizitima
- Vježbe niskog intenziteta
- Razvoj pokretljivosti, stabilnosti i izdržljivosti
- Razvoj aerobne izdržljivosti

Ovim programom obuhvaćeni su i članovi obitelji hrvatskih branitelja kojima su kao i ostalima na raspolaganju treneri Društva, koji im pomažu u izradi plana i provođenju treninga. Izvršitelji programa su Hrvoje Radoš, Ivan Ćosić, voditelji sportske rekreacije za osobe s invaliditetom i Ante Mihaljević, profesor tjelesne i zdravstvene kulture.

b) Korektivna gimnastika za hrvatske branitelje i invalide iz Dom. rata

Program je namijenjen prvenstveno invalidima Domovinskog rata i hrvatskim braniteljima koji traže zdravu i ugodnu rekreaciju. Koncipiran je za članove kojima zdravstvena situacija ne dozvoljava veće fizičke napore i za zaposlene branitelje srednjih godina, izložene suvremenom urbanom, jurećem tempu života, stresovima, brigama itd. Upravo radi toga usmjeren je na uklanjanje karakterističnih tegoba modernog doba: bolova u leđima i kralješnici, nervoze, nesanice, glavobolje, suviška težine i sl. Pogodan je i za članove obitelji hrvatskih branitelja starije životne dobi zbog izvanrednog djelovanja na opće zdravstveno stanje, osvježanje organizma, pamćenje i energiju.

Medicinska gimnastika se održava utorkom, četvrtkom i subotom u sportskoj dvorani Centra u ulici Kralja Držislava 6, Zagreb od 19:30 do 20:30 sati pod stručnim vodstvom magistre fizioterapije Kaje Bagarić i višeg fizioterapeuta Ksenije Kasap

Tijekom ljetnih mjeseci dio treninga će se održavati na otvorenom uz jezero Jarun i Granešina

c) E – inkluzija HRVI i hrvatskih branitelja i članova njihovih obitelji

Cilj aktivnosti je e – inkluzija HRVI i hrvatskih branitelja i članova njihovih obitelji kroz provođenje online informatičkih radionica za korištenje društvenih mreža i aplikacije ZOOM putem koje će se odvijati online treninzi i edukacija o zdravoj prehrani. Aplikacije će se koristiti i za održavanje sastanaka i međusobnu komunikaciju članova i informiranje članova o aktivnostima kluba. Program edukacije će se provoditi u partnerstvu sa Invalidskim odbojkaškim klubom „Zagreb“ koji će osigurati opremu i predavače online edukacija.

Sudionici aktivnosti će jednom tjedno po 2 školska sata (ukupno 60 školskih sati) sudjelovati u edukaciji korištenja aplikacija i društvenih mreža i produkciji medijskih sadržaja. Ukoliko epidemiološka situacija bude dozvoljavala edukacija će se provoditi u prostorijama društva (Centar) i online.

Izvoditelji aktivnosti: Nenad Ilibašić i Boris Dimitrić

d) Stručno predavanje o prevenciji sportskih ozljeda

U cilju sprečavanja sportskih ozljeda i očuvanja zdravlja članova, Društvo će sredinom rujna 2023., u Poreču za vrijeme održavanja kampa „Škola sjedeće odbojke i adaptivnih sportova“, kojeg organizira partnerska udruga Invalidski odbojkaški klub Zagreb, organizirati stručno predavanje na temu prevencija sportskih ozljeda i rehabilitacija najčešćih sportskih ozljeda kod sportaša s praktičnim primjerima.

Predavanje će održati:

Kaja Bagarić, viši fizioterapeut

e) Predavanje i psihološka radionica „Pozvanost tijela i uma“

Predavanje i psihološka radionica „Pozvanost tijela i uma“ održat će sredinom rujna 2023. u Poreču za vrijeme održavanja kampa „Škola sjedeće odbojke i adaptivnih sportova.

Predavanje će održati:

Ivana Barić, psihoterapeut

f) Motivacijske radionice

Tijekom godine planiramo organizirati pet motivacijskih radionica s ciljem upoznavanja hrvatskih branitelja i invalida Domovinskog rata o radu našeg društva i mogućnosti uključivanja u redovite sportske aktivnosti. Tri radionice će se održati u prostorijama udruga koje okupljaju branitelje i invalide Domovinskog rata, a dvije u prostorijama društva.

1. Radionica - Decathlon Hrvatska i KISO HRABRI (Centar Vinko Bek, 24.1.2023.)
2. Radionica - DSR "Centar za sport i rekreaciju Zagreb" (prvi ponedjeljak u ožujku)
3. Radionica - Hrvatski paraodbojkaški savez (prvi ponedjeljak u travnju)
4. Radionica - DSR "Centar za sport i rekreaciju Zagreb" – (prvi ponedjeljak u listopadu)
5. Radionica - HVDRA Trešnjevka – (prvi ponedjeljak u studenom)

g) Redoviti i sustavni treninzi invalida Domovinskog rat, hrvatskih branitelja i članova njihovih obitelji

Ova selekcija obuhvaća invalide Domovinskog rat i hrvatske branitelje koji aktivno igraju u momčadima koja se natječe u Hrvatskoj ligi sjedeće odbojke i Hrvatskom kupu. Dio ih nastupa i za Hrvatsku reprezentaciju sjedeće odbojke. Selekciju čini šesnaest osoba, deset invalida Domovinskog rat, dva hrvatska branitelje i četvero djece hrvatskih branitelja. Broj tjednih treninga je četiri, plus jedna utakmica (unutar grupe, prijateljska ili prvenstvena).

- Ponedjeljak od 18-20 sati u Centru, Kralja Držislava 6 (teretana)
- Utorak od 18-20 sati u SD Centra Vinko Bek (sjedeća odbojka)

- Četvrtak od 17.30-19 sati u SD Centra Vinko Bek (sjededeća odbojka)
- Petak od 18-20 sati u Centru, Kralja Držislava 6 (teretana)
- Subota od 11-13 sati utakmice sjedeće odbojke (unutar grupe, prijateljska ili prvenstvena)

Organizator aktivnosti je partnerska organizacija Invalidski odbojkaški klub „Zagreb“.

h) Nabava Sportske opreme i rekvizita

Uz adekvatan prostor u kojem se odvijaju treninzi, predavanja i pripreme, svako sportsko društvo i klub za provođenje svoje djelatnosti ima potrebu i za sportskom opremom i sportskim rekvizitima. Pod sportskom opremom se podrazumijeva osobna oprema potrebna za izvođenje treninga (majice, dresovi, trenirke,...), a pod sportskim rekvizitima podrazumijevamo sredstva za provođenje treninga (sprave za vježbanje, prostirke za vježbanje, strunjače, pilates lopte, bučice, steperi,...). Većina klubova i sportskih društva u Zagrebu koriste iznajmljen ili gradski prostor ali sami financiraju nabavu sportske opreme i rekvizita pa tako i DSR "Centar za sport i rekreaciju Zagreb.

Za provedbu programa potrebno je nabaviti:

- Leg press – sprava za vježbanje
- sportska oprema za izvođenje treninga (majice i trenirke)

i) Organizirani prijevoz na trening slabo pokretnih članova

Kako je većina članova društva teško pokretna i pri kretanju se koriste štapom, štakama i invalidskim kolicima, društvo je radi njihova lakšeg dolaska na treninge i radionice, u suradnji sa Invalidskim odbojkaškim klubom „Zagreb“ organizirao prijevoz od kuće do dvorane, centra i natrag. Prijevoz se obavlja tijekom cijele godine, osim srpnja i kolovoza, u prosijeku dva puta na tjedan.

4.1.2. Škola hodanja i trčanja za osobe s amputacijom

Ova aktivnost obuhvaća osobe s invaliditetom svih kategorija i hrvatske branitelje i članove njihovih obitelji koji žele unaprijediti zdravlje i kondiciju. Cilj aktivnosti je: Usvajanje navike redovitog bavljenja sportsko rekreativnim sadržajima i aktivnostima u cilju poboljšanja psihofizičkog stanja organizma; kroz usvajanje novih znanja i motoričkih vještina pozitivno djelovati na razvoj psihofizičkih sposobnosti, odnosno zadržavanje zadovoljavajućeg stupnja zdravlja; potaknuti osobe s invaliditetom, hrvatske branitelje i članove njihovih obitelji da kvalitetno koriste svoj tjedni i vikend odmor u prirodnoj sredini;

Aktivnosti uključuju:

1. Redoviti treninzi hodanja i trčanja na trakama za trčanje

Termini održavanja aktivnosti:

- Petak od 17-19 sati u klupskoj teretani u Kralja Držislava 6

2. Trening nordijskog hodanja

Opis aktivnosti:

Aktivnost se odvija 1 puta tjedno po 90 min u Maksimirskom parku ili Sljemenu. Uvodni sat koncipiran je da korisnici usvoje osnovnu tehniku nordijskog hodanja i shvate koncept uključivanja i gornjeg dijela tijela u hodaње. Pravilnom koordinacijom i korištenjem štapova korisnici će osjetiti kako ih štapi potiču na bolje držanje i potiskuju prema naprijed. Savladati će i pravilan hvat štapa i učinkovito korištenje narukvice kao i pravilan položaj tijela i štapova pri savladavanju uzbrdice i nizbrdice. Korisnici će izvoditi i vježbe sa štapovima koje iznimno učinkovito istežu leđne mišiće, opuštaju i istežu vratno rameni pojas i ostale dijelove tijela.

3. Radionice Škola hodanja i trčanja

- 5 radionica (prvi petak u svibanj, lipanj, rujanj, listopad, prosinac)
- stručna medicinska procjena stanja korisnika od strane tima kojeg čine: ortoped, fizioterapeut i ortopedski tehničar, te analiza trenutnoga stanja
- korekcije hoda i vježbe na spravama
- anketa korisnika o zadovoljstvu trenutnom situacijom na početku i na kraju ciklusa radionica Škole hodanja i trčanja
- individualni rad korisnika sa fizioterapeutom i tehničarom
- stručna procjena obrazaca hoda korisnika

4. Presentacija adaptivnog sporta Nordijsko hodaње za osobe s invaliditetom u sklopu Kampa „Škola sjedeće odbojke i adaptivnih sportova“

Tijekom održavanja kampa "Škola sjedeće odbojke i adaptivnih sportova", kojeg organizira partnerska organizacija Invalidski odbojkaški klub „Zagreb“, od 20.-24.09.2023. u Poreču održati će se i presentacija adaptivnog sporta Nordijsko hodaње za osobe s invaliditetom.

5. Planinarenje i hodaње u prirodi

Aktivnost se sastoji od tri dvodnevna planinarenja i izleta u Nacionalne parkove Risnjak, Paklenica i Krka. Aktivnost će se odvijati u proljetnim i ljetnim mjesecima ovisno o vremenskim prilikama. Duljina boravka ture prilagođena je mogućnostima skupine na 2-3 sati lakšeg hoda. Prije kretanja na planinarenje i izlet korisnici će biti izvješteni o prijevozu, o ciljevima, odmorištima, duljini hoda, poteškoćama, opremi i o polasku i povratku.

Osnovna osobna oprema: planinarske cipele (gojzerice), ruksak, planinarski štapi, novčanik s redovnim dokumentima, mobitel, naočale, hrana, piće, rezervna obuća i odjeća,

Korisnici projekta

Izravni korisnici

- 15 osoba s invaliditetom (osobe s amputacijom sve skupine - civilni invalidi, invalidi rada, invalida Domovinskog rata)
- 3 - 5 stručnih osoba (liječnici, fizioterapeuti, tehničari) koje će rad sa korisnicima kroz ovaj projekt iskustveno obogatiti.

Neizravni korisnici

- članovi obitelji osoba s amputacijom, prijatelji, kolege u radnom okruženju, lokalna zajednica i šira javnost
- volonteri koji rade na programu

OČEKIVANI REZULTATI

- 15 osoba s invaliditetom (osobe s amputacijom)
 - uključeno u sustav redovitih treninga hodanja na traci za hodanje ili prirodi
- Održano minimalno 45 redovitih treninga hodanja na traci za hodanje
- Održano minimalno 45 treninga nordijskog hodanja
- Održana dva planinarska izleta
- Održano 5 radionica Škole hodanja
- nabavljena traka za hodanje i trčanje
- obavljeno minimalno 80 organiziranih prijevoza korisnika na trening i s treninga

PROGRAMSKI TIM:

Programski tim sačinjavaju:

Voditelj programa Nenad Ilibašić

Izvoditelji aktivnosti:

Ivan Ćosić, paraolimpijac, voditelj sportsko-rekreacijskih aktivnosti za osobe s inv.

Hrvoje Horvat, paraolimpijac, voditelj sportsko-rekreacijskih aktivnosti za osobe s inv.

Kaja Bagarić, magistra fizioterapije, fizioterapeut Hrvatske reprezentacije

Ksenija Kasap, viši fizioterapeut, dugodišnje iskustvo u radu s osobama s amputacijom

Filip Bolčević, magistar kineziologije

4.1.3. Projekt „Škola sjedeće odbojke i adaptivnih sportova“

Projekt ima za cilj okupljanje i uključivanje što većeg osoba s invaliditetom u sport posebno mladih osoba s invaliditetom s ciljem očuvanja njihovog psihofizičkog zdravlja i podizanje opće kvalitete življenja te razvoj i unapređenje sporta osoba s invaliditetom u Republici Hrvatskoj. DSR „Centar za sport i rekreaciju Zagreb“ je partner u provedbi projekta, a nositelj projekta je Invalidski odbojkaški klub "Zagreb". Projekt je od 27.9.2018. do 27.9.2021. godine bio sufinanciran sredstvima Europskog socijalnog fonda, a nakon toga je financiran sredstvima Invalidskog odbojkaškog kluba „Zagreb“. Projekt se provodi na području Grada Zagreba, Zagrebačke, Sisačko-moslavačke i Karlovačke županije kroz organizaciju pokaznih treninga i utakmica sjedeće odbojke, sustavnih treninga, edukativnih radionica i predavanja. Glavnina aktivnosti se provode u Zagrebu na dvije lokacije, u Sportskoj dvorani Vinko Bek i Centru za sport i rekreaciju Zagreb (zajednička teretana). Osim sustavnih treninga u 2023. godini projekt predviđa organizaciju više pokaznih treninga i utakmica s ciljem uključivanja novih osoba s invaliditetom u sport i senzibiliziranje mladih za teškoće osoba s invaliditetom. Projekt predviđa i organizaciju trodnevnog kampa „Škola sjedeće odbojke i adaptivnih sportova“ za 25 korisnika. S korisnicima rade stručni voditelji različitih profesija što osigurava stručni pristup s obzirom na korisnikovu sposobnost odnosno teškoću i sadržaj rada-treninga (profesori tjelesne i zdravstvene kulture i fizioterapeut). Za korisnike projekta koji se uz pomoć štaka i invalidskih kolica organiziran je prijevoz od kuće do sportske dvorane i natrag. Tijekom godine redovno se provodi evaluacija projekta u vidu praćenja realizacije plana aktivnosti te utjecaja pojedinih aktivnosti na djelotvornost projekta kako bi se već u tijeku realizacije projekta aktivnosti prilagođavale potrebama korisnika. Do sada je u projekt uključeno 40 korisnika.

Uloga DSR „Centar za sport i rekreaciju Zagreb“ u projektu je:

- rad na integraciji osoba s invaliditetom u redovne sportske programe,
- osiguravanje uvjeta za treninge (besplatno korištenje fitness sprava i opreme koje se nalaze u zajedničkom prostoru),
- angažiranje stručnih osoba koje će provoditi sportske aktivnosti u zajedničkom prostoru,
- rad na marketinškim aktivnostima s ciljem promidžbe programa.
- organizacija stručnih predavanja u sklopu kampa „Škola sjedeće odbojke i adaptivnih sportova“
- organizacija rada volontera

4.1.4. Program tjelovježbe za osobe s invaliditetom mlađe životne dobi

Program se provodi u suradnji s ZŠSOI pod nazivom „Kreni i pobijedi“ i dio je projekta „Jačanje kapaciteta članica HPO-a“. Cilj programa je uključiti što veći broj osoba sa invaliditetom mlađe životne dobi do 21 godine u aktivno bavljenje sportom kroz univerzalnu sportsku poduku. Trenutno je u ovaj program uključeno 25 korisnika.

Program se provodi u Centru (teretana) , Kralja Držislava 6.

Termini treninga se prilagođavaju mogućnostima korisnika te se odvijaju svakodnevno i prijepodne i poslijepodne.

Voditelji programa:

Ivana Čehulić, trener

Hrvoje Radoš, voditelj sportsko - rekreativnih aktivnosti za osobe s invaliditetom

4.2. OSOBE ODGOVORNE ZA PROVEDBU PROGRAMA

Za provedbu programa u stručnom, programskom, organizacijskom i financijskom smislu, zadužen je Predsjedništvo društva s predsjednikom na čelu.

Boris Dimitrić - predsjednik društva

Zoran Prce – dopredsjednik društva

Nenad Ilibašić – tajnik društva

Voditelj programa:

Boris Dimitrić, predsjednik kluba

Izvršitelji programa:

Nenad Ilibašić, tajnik kluba, Inženjer prehrambene tehnologije

Ivan Ćosić, voditelj sportsko - rekreativnih aktivnosti za osobe s invaliditetom

Hrvoje Radoš, voditelj sportsko - rekreativnih aktivnosti za osobe s invaliditetom

Kaja Bagarić, magistra fizioterapije

Ksenija Kasap, viši fizioterapeut

Ante Mihaljević, profesor tjelesne i zdravstvene kulture

Ivana Barić, psihoterapeut

Damir Kasap, koordinator aktivnosti Društva i IOK Zagreb

4.3. STATUS ČLANOVA

Dobro riješen status članova bitno utječe na normalno provođenje treninga. Društvo posebno skrbi o stručnim, tehničkim, materijalnim i životnim uvjetima svojih članova, a posebno o sportašima s invaliditetom - natjecateljima. Članovi Invalidskog odbojkaškog kluba "Zagreb" ne plaćaju članarinu isto kao i sve osobe s invaliditetom i hrvatski branitelji.

4.4. ZDRAVSTVENA SKRB ČLANOVA

Svi članovi obuhvaćeni ovim programom dužni su dva puta godišnje obaviti liječnički pregled. Dobivanjem pozitivnog liječničkog mišljenja mogu pristupiti treninzima. Liječnički pregledi se obavljaju svakih šest mjeseci u nadležnoj ambulanti. U slučaju bolesti ili ozljede, članovi su o istom dužni izvijestiti voditelja programa.

5. EVALUACIJA

Procjenu uspješnosti provedbe programa provest će Ante Mihaljević, prof. TZK. - u suradnji sa tajnikom društva Nenadom Ilibašićem. Za vrijeme provedbe programa obaviti će više intervjuja i anketno istraživanje sa sudionicima i izvršiteljima programa. Na kraju godine podnije će izvješće s rezultatima vrednovanja Predsjedništvu kluba koje će provesti završno vrednovanje i o rezultatima izvijestiti Skupštinu društva. Treneri su dužni izraditi plan i program treninga i svaki mjesec podnijeti izvješće voditelju programa. Na osnovu izvješća Skupština će donijeti zaključak o uspješnosti programa.

Evaluacija treba ukazati na uočene pogreške te istražiti sve elemente održivosti projektnih aktivnosti u zajednici.

Korisnici evaluacije:

Primarni korisnici:

DSR "Centar za sport i rekreaciju Zagreb", Invalidski odbojkaški klub "Zagreb", Nacionalna zaklada za razvoj civilnog društva, Zagrebački športski savez osoba s invaliditetom, Grad Zagreb i Ministarstvo branitelja

Sekundarni korisnici:

Donatori i sponzori kluba

5. PLAN PRIHODA I RASHODA ZA 2023. GOD.

5.1. Prihodi i rashodi

POZICIJA		Izvršenje kn 2022.	Plan EUR 2023.
I.	PRIHODI	119.009,00	18.629,96
1.	Prihodi od prodaje roba i pružanja usluga	0	0
2.	Prihodi od članarina i članskih doprinosa	1.200,00	400,00
3.	Prihodi po posebnim propisima	0	0
4.	Prihodi od imovine	184,00	0
5.	Prihodi od donacija	117.625,00	18.029,96
5.1.	Prihodi od donacija iz Državnog proračuna	97.625,00	3.900,00
5.2.	Prihodi od donacija iz proračuna jedinica lokalne samouprave	50.000,00	7.800,00
5.3.	Prihodi od međunarodnih organizacija	0	0
5.4.	Prihodi od trgovačkih društava i ostalih pravnih osoba	0	6.529,96
6.	Ostali prihodi	0	0
7.	Prihodi od povezanih neprofitnih organizacija	0	0
II.	RASHODI	144.231,00	18.579,51
1.	Rashodi za radnike	46.199,00	6.131,79
2.	Materijalni rashodi	81.880,00	10.848,72
3.	Rashodi amortizacije	4.520,00	0
4.	Financijski rashodi	1.632,00	199,00
5.	Donacije	10.000,00	0
6.	Ostali rashodi	0,00	0
7.	Rashodi vezani uz financiranje povezanih neprof. org.	0,00	1.400,00
	Ukupno prihodi	119.009,00	18.629,96
	Ukupno rashodi	144.231,00	18.579,51
	Višak prihoda razdoblja	0	50,45
	Manjak prihoda razdoblja	-25.222,00	0
	Višak prihoda – prenesen	77.374,00	6.921,76
	Manjak prihoda – prenesen	0	0
	Višak prihoda raspoloživ u sljedećem razdoblju	52.152,00	6.972,21
	Manjak prihoda za pokriće u sljedećem razdoblju	0	0
	Stanje novčanih sredstava na početku godine	63.924,00	5.024,19
	Stanje novčanih sredstava na kraju razdoblja	37.851,00	5.074,64

Utvrđen fiksni tečaj konverzije kune u euro: 1 euro = 7,53450 kuna

5. TROŠKOVI PROVEDBE PROGRAMA

5.1. SPECIFICIRANI DETALJNI TROŠKOVNIK PROGRAMA

NAZIV STAVKE / KONTA	IZNOS EUR
I. Neizravni troškovi	
1. Održavanje prostora i režije (struja, voda, plin i ost.)	1.328,00
2. Uredski materijal	133,00
3. Usluge knjigovodstvenog servisa	716,72
II. Izravni troškovi	
1. Plaća koordinatora udruge (polo radnog vremena)	6.131,79
1. Naknada izvoditeljima aktivnosti	5.495,00
2. Voda i sokovi - catering (radionice i predavanja)	265,00
3. Oprema i rekviziti	2.389,00
4. Promotivne majice i oprema za vježbanje	265,00
5. Komunikacija i vidljivost (brošure, plakati, letci, majice)	132,00
6. Organizirani prijevoz na trening	0,00
7. Putni troškovi i dnevnice	1.194,00
8. Smještaj	530,00
UKUPNO	18.579,51

5.2. PLAN ZADUŽIVANJA I OTPLATA

DSR „Centar za sport i rekreaciju Zagreb“ u 2023. godini, može davati kratkoročne pozajmice svojim članovima i povezanim društvima do maksimalno 6.636,14 eura. Društvo se u 2023. godini ne planira kratkoročno zaduživati.

5.3. OBRAZLOŽENJE FINANCIJSKOG PLANA

Zakonodavni okvir za izradu Financijskog plana DSR „Centar za sport i rekreaciju Zagreb“ za 2023. godinu je Zakon o financijskom poslovanju i računovodstvu neprofitnih organizacija (NN br. 119/15) i Pravilnik o sustavu financijskog upravljanja i kontrola, izradi i izvršavanju financijskih planova neprofitnih organizacija (NN br. 119/15). Izravna poveznica s ovim Financijskim planom je Programa rada DSR „Centar za sport i rekreaciju Zagreb“ za 2023. godinu u kojemu su navedene programske aktivnosti društva u 2023. godini, prema strateškim ciljevima i prioritetnim programskim područjima. Također, iza svakog programskog prioriteta navedene su aktivnosti, očekivani rezultati, ciljane skupine, vremenski okviri za provedbu te napomene o financijskim sredstvima (odakle su prikupljena, za koje aktivnosti, koja su sredstva u trenutku sastavljanja Programa rada već osigurana, za koja postoji velika vjerojatnost da će biti osigurana, a za koja se očekuju). Zbog toga, sastavni dio Financijskog plana društva je i Program rada društva, iz kojega se onda vide obrazloženja programa, aktivnosti koje će se provoditi u 2023. godini (godini za koju se donosi Financijski plan).

Izvori financiranja DSR „Centar za sport i rekreaciju Zagreb“ za programe i aktivnosti i obavljanje redovne djelatnosti:

- Ministarstvo hrvatskih branitelja
- Ministarstvo turizma i sporta

- Grad Zagreb (Gradski ured za branitelje, Gradski ured za sport i mlade, Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom)
- Nacionalna zaklada za razvoj civilnog društva
- Poslovni sektor (HEP)
- Članarine

Sukladno Pravilniku o financijskom izvještavanju Plan je na razini skupina iz Računskog plana neprofitnih organizacija, a prihodi i rashodi su planirani prema računovodstvenom načelu nastanka događaja. To se vidi iz naprijed prikazanih tablica gdje su prihodi i rashodi podijeljeni na skupine.

DSR „Centar za sport i rekreaciju Zagreb“ je u 2021. godini zaposlio jednu osobu na pola radnog vremena koju u 2023. godini planira zadržati. Zaposlenik radi na radnom mjestu Koordinatora udruge.

Posljednja stavka Financijskog plana je stanje novčanih sredstava na kraju razdoblja. U 2022. stanje novčanih sredstava na kraju razdoblja je bilo 63.924,00 kuna, a u 2023. godini planirano stanje novčanih sredstava na kraju razdoblja u visini 5.074,64 EURA.

Izmjene i dopune Financijskog plana napraviti će se u slučaju značajnijih odstupanja nastalih prihoda i rashoda u odnosu na planirane, u skladu sa Statutom i drugim općim aktima koje će donositi predsjedništvo DSR „Centar za sport i rekreaciju Zagreb“, a usvajati Skupština DSR „Centar za sport i rekreaciju Zagreb“ tijekom 2023. godine.

Financijski plan za 2023. godinu usvojen je na Skupštini DSR „Centar za sport i rekreaciju Zagreb“, održanoj 20. prosinca 2022. godine u Zagrebu.

8. ZAKLJUČAK

Realizacijom ovog programa želimo dati doprinos razvoju sportske rekreacije za osobe s invaliditetom i hrvatske branitelje u Gradu Zagrebu i očuvanju zdravlja osoba s invaliditetom i hrvatskih branitelja.

U provedbi ovog programa nužan je maksimalan angažman Predsjedništva društva, kao i veliko zalaganje svih članova u sustavu sportskih priprema i treninga. U svrhu što kvalitetnije organizacijske pripreme i provedbe programa, potrebno je osigurati koordinirano djelovanje svih bitnih upravljačkih čimbenika društva.

Za ostvarivanje postavljenih programskih ciljeva bitna su tri osnovna zadatka:

- Poticanje uključivanja u sport što većeg broja hrvatskih branitelja i invalida Domovinskog rata, a poglavito branitelja koji su zahvaćeni PTSP-om kroz raznovrsne oblike sportsko- rekreacijskih aktivnosti;
- potpora sportašima s invaliditetom iz drugih gradskih klubova, koji su pravo sportsko lice Grada Zagreba na nacionalnom i međunarodnom planu i koji promidžbom sporta doprinose njegovom razvoju;
- poticanja učenika i studenta u uključivanje u volonterske programe pomoći invalidima iz Domovinskog rata i braniteljima kroz zajedničke sportske aktivnosti.

Danas je prihvaćeno da je psihološka pomoć jedan od bitnih čimbenika u procesu resocijalizacije osoba s invaliditetom i hrvatskih branitelja, a kineziološka aktivnost njezina paralela, stoga društvo mora proraditi na modulu sustavnog bavljenja sportom, bilo da stimulira kineziološku aktivnost ili da svojom financijskom intervencijom mijenja konstelaciju socijalnih i ekonomskih čimbenika u smislu koji je povoljan za takovu aktivnost i njezine pozitivne rezultate.

9. PODATCI O DRUŠTVU

NAZIV UDRUGE : **DSR "Centar za sport i rekreaciju Zagreb"**

SJEDIŠTE: **Kralja Držislava 6, Zagreb**

E-mail: info@centarzasportirekreacijuzagreb.hr

Web: www.centarzasportirekreacijuzagreb.hr

OIB: 26584670375 MATIČNI BROJ: 21011345 RNO: 0292517

IBAN: HR4424020061100723129

Predsjedništvo:

Boris Dimitrić - predsjednik društva

mob. 098 1847 333

E-mail: centarzasportirekreacijuzagreb@gmail.com

Zoran Prce - dopredsjednik

mob. 091 5752 667

E-mail: centarzasportirekreacijuzagreb@gmail.com

Nenad Ilibašić – tajnik društva

E-mail: centarzasportirekreacijuzagreb@gmail.com

mob. 0915954 793

