



DSR "CENTAR ZA SPORT I REKREACIJU ZAGREB"

Kralja Držislava 6, 10000 Zagreb

OIB:26584670375 MB:4301668 IBAN: HR4424020061100723129

e-mail:centarzasportirekreacijuzagreb@gmail.com

web:www.centarzasportirekreacijuzagreb.hr

mob: +385 92 2852 943

Broj : 11/2024

Zagreb, 30.01.2024.

SKUPŠTINI
DSR „CENTAR ZA SPORT I REKREACIJU ZAGREB“

IZVIJEŠĆE O RADU DSR „CENTAR ZA SPORT I REKREACIJU ZAGREB“ ZA 2023. GODINU

UVOD:

Društvo sportske rekreacije "Centar za sport i rekreaciju Zagreb" 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. Društvo trenutno okuplja pedeset i šest članova, većinom invalida Domovinskog rata, osoba s invaliditetom i hrvatski branitelja. Društvo ima jednu zaposlenu osobu koja radi na radnom mjestu Koordinatora udruge. 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 opremljen je fitness spravama i rekvizitima za vježbanje. Zajednički interes društva i kluba je da se tom prostoru sastaju i okupljaju hrvatski branitelji, osobe s invaliditetom i ostali građani poglavito mladi. Društvo ima odličnu suradnju sa drugim klubovima i udrugama koji okupljaju hrvatske branitelje i osobe s invaliditetom.

REALIZACIJA PROGRAMSKIH ZADATAKA:

Na temelju usvojenog plana i programa, društvo je u 2023. godini provelo više programa i aktivnosti. Za provedbu programa bila je potrebna dobra organiziranost i zalaganje svih članova društva. Tijekom 2023. godine održano je deset sjednica predsjedništva društva na kojima su bila rješavana vitalna pitanja vezana za neposredne programske aktivnosti društva i donosile odluke koje su omogućile nesmetano financiranje društva. Predsjedništvo je održalo i četiri partnerska sastanka s Invalidskim odbojkaškim klubom „Zagreb“ na kojima se dogovaralo o provedbi projekata i programa. Tijekom 2023. godine održane su dvije sjednice Skupštine društva, na kojima je izabrano novo vodstvo Društva, usvojena godišnja izvješća i usvojen program rada i financijski plan Društva za 2024. godinu.

Društvo je u 2023. godini, samostalno i u partnerstvu sa Invalidskim odbojkaškim klubom „Zagreb“ i Zagrebačkim parasportskim savezom provelo pet programa:

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 "Sjedeća odbojka pomoć u prevenciji daljnjeg razvoja bolesti i resocijalizaciji invalida Domovinskog rata i hrvatskih branitelja"
5. Program tjelovježbe za osobe s invaliditetom mlađe životne dobi „Kreni i pobijedi“

AD. 1. PROGRAM „ŠKOLA TJELOVJEŽBE I ZDRAVOG NAČINA ŽIVOTA ZA INVALIDE DOMOVINSKOG RATA I HRVATSKE BRANITELJE“

OSTVARENE AKTIVNOSTI:

1. Kružni treninzi u teretani za invalide Domovinskog rata, hrvatske branitelje i članove njihovih obitelji,
2. Korektivna gimnastika za invalide iz Domovinskog rata, hrvatske branitelje i članove njihovih obitelji,
3. Radionice psihološkog i socijalnog osnaživanja invalida Dom. rata, hr. branitelja i članova njihovih obitelji
4. Kamp „Škola sjedeće odbojke i adaptivnih sportova“

Ad. 1.1. Aktivnost Kružni treninzi u teretani za invalide Domovinskog rata, hrvatske branitelje i članove njihovih obitelji,

Program Kružnih treninga bio je namijenjen invalidima Domovinskog rata, hrvatskim braniteljima i članovima njihovih obitelji. Posebna pažnja pridavala se korisnicima sa povećanom tjelesnom težinom. Program se sastojao od redovitih kružnih treninga u teretani Društva u ulici Kralja Držislava 6 u Zagrebu. Program vježbanja se bazirao na specifičnom trenažnom procesu koji je usmjeren na redukciju masnog tkiva i poboljšanje opće forme. Treninzi su se održavali u grupama od 6 do 9 vježbača.

Mjesto i vrijeme održavanja treninga:

Teretana Društva, Kralja Držislava 6, Zagreb (zajedničke prostorije društva i IOK "Zagreb")

Termin: 8,30h – 10h utorak, četvrtak

Termin: 16h – 18 h, ponedjeljak, petak

Sadržaj treninga:

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

U aktivnostima je sudjelovao 21 korisnik.

Izvršitelji programa: Ivan Ćosić, Hrvoje Radoš, Ante Mihaljević

Ad. 1.2. Korektivna gimnastika za hrvatske branitelje i invalide iz Dom. rata

Program je bio namijenjen prvenstveno invalidima Domovinskog rata i hrvatskim braniteljima koji traže zdravu i ugodnu rekreaciju. Treninzi su bili prilagođeni korisnicima kojima zdravstvena situacija ne dozvoljava veće fizičke napore i za zaposlene branitelje srednjih godina, izložene suvremenom urbanom, jurećem tempu života, stresovima, brigama itd.

Korektivna gimnastika se održavala jedan put tjedno, ponedjeljkom ili petkom od 18:30h – 20h, u sportskoj dvorani Centra u ulici Kralja Držislava 6, Zagreb, pod stručnim vodstvom magistre fizioterapije Kaje Bagarić Grgošić. Osim treninga korektivne gimnastike izvoditeljica aktivnosti magistrica fizioterapije Kaje Bagarić Grgošić i volonterka Ksenija Kasap, viši fizioterapeut provodile su i aktivnosti koje uključuju:

- Procjenu zdravstvenog stanja, mjerenje snage, utvrđivanja raspona kretnji i određivanja funkcionalnih sposobnosti korisnika programa,
- Poticanje i podučavanje korisnika programa kako samostalno izvoditi vježbe zagrijavanja i istezanja, za povećanje snage, ravnoteže, izdržljivosti i usklađivanje kretnji.
- Primjenjivanje struje, toplih i hladnih obloga, ultrazvuka te masaže za ublažavanje bola, smanjenje otoka ili poboljšanje funkcije sistema za kretanje.

U aktivnostima je sudjelovalo 17 korisnika.

Izvoditeljice aktivnosti:

Kaja Bagarić Grgošić i asistentica Ksenija Kasap

Ad. 1.3. Radionice psihološkog i socijalnog osnaživanja invalida Domovinskog rata, hrvatskih branitelja i članova njihovih obitelji

Aktivnost se sastojala od 6 dvosatnih radionica koje su obuhvaćale različite teme iz područja psihoterapijskog pravca realitetne terapije koje uključuju edukaciju i praktične vježbe. Pri završetku radionica, korisnici su imali mogućnost samostalno primjenjivati naučene psihoterapijske postavke u svrhu suočavanja s izazovima svakodnevnog života.

U sklopu aktivnosti nudila se je i mogućnost individualnog savjetovanja / stručna pomoć za pojedince koji su osjećali potrebu rada na osobnoj promjeni i mentalnom osnaživanju. Radionice su se provodile srijedom od 10,30 sati do 12,30 sati ili od 17 do 19 sati u prostorijama društva u Kralja Držislava 6 u Zagrebu. Radionice su se provodile u partnerstvu sa Invalidskim odbojkaškim klubom „Zagreb“.

U grupnim radionicama sudjelovalo je 31 član DSR „Centar za sport i rekreaciju Zagreb“ i Invalidskog odbojkaškog kluba „Zagreb“ i zainteresiranih članova njihovih obitelji.

Datum održavanja aktivnosti:

- 12.4.2023. - 1. radionica naziva „Moja percepcija i moja očekivanja jednako frustracija“,
- 28.6.2023. - 2. radionica naziva „Komunikacijske vještine“
- 1.12.2023. - 3. radionica naziva „Tko sam ja?“

- 6.12.2023. - 4. radionica naziva „Ojačajmo svoje odnose“,
- 9.12.2023.- 5. radionica naziva „Učim podnijeti neuspjeh“
- 20.12.2023. - 6. radionica naziva „Suradnja“

Izvoditeljica aktivnosti i evaluatorica radionica:

Ivana Barić, magistrica socijalne pedagogije (mag.paed.soc)

Ad. 1.4. Kamp „Škola sjedeće odbojke i adaptivnih sportova“

Društvo je u partnerstvu s Invalidskim odbojkaškim klubom „Zagreb“ od 07. do 10.12.2023. godine u Zagrebu i Poreču, organiziralo kamp „Škola sjedeće odbojke i adaptivnih sportova“.

Na kampu je sudjelovalo osam članova

DSR „Centar za sport i rekreaciju Zagreb“ i

petnaest članova Invalidskog odbojkaškog kluba „Zagreb“. Tijekom četiri dana održana su tri predavanja, radionica psihološkog i socijalnog osnaživanja, dvije utakmice i tri pokazna treninga sjedeće odbojke, pokazni trening stolnog tenisa i dva programa nordijskog hodanja i pješčenja po Istri.

Izvoditelji aktivnosti: Ante Mihaljević, prof. tzk, Ivan Ćosić, voditelj sportske rekreacije za osobe s invaliditetom, Kaja Bagarić Grgošić, magistar fizioterapije, Ivana Barić magistrica socijalne pedagogije (mag.paed.soc), Hrvoje Radoš, voditelj sportske rekreacije za osobe s invaliditetom, Nenad Ilibašić i Vladimir Jolić

AD. 2. ŠKOLA HODANJA I TRČANJA ZA OSOBE S AMPUTACIJOM

Aktivnosti su uključivale:

1. Redoviti treninzi hodanja i trčanja na trakama za trčanje
- Petak od 17-19 sati u klupskoj teretani u Kralja Držislava 6

2. Radionice Škola hodanja i trčanja

Održano 5 radionica (prvi petak u svibanj, lipanj, rujanj, listopad, prosinac)

3. Planinarenje i hodanje u prirodi

Aktivnost se sastojala od 1-2 treninga nordijskog hodanja mjesečno od 90 do 120 minuta, koja su se održavala u Maksimirskom parku ili Sljemenu.

Aktivnost Planinarskih izleta obuhvaćala je invalide Domovinskog rata, hrvatske branitelje i članove njihovih obitelji koji imaju nešto više kondicije i koji žele provesti slobodno vrijeme u prirodi s prijateljima i obitelji. Tijekom godine održano je 6 planinarskih izleta u hrvatska gorja i nacionalne i parkove prirode sa rutama prilagođenim korisnicima.

Cilj ove aktivnosti je očuvanje zdravlja invalida Domovinskog rata, hrvatskih branitelja i članova njihovih obitelji i ublažavanje negativnih učinaka i ratnih trauma te smanjivanje socijalne isključenosti hrvatskih branitelja. Na izlete se putovalo osobnim automobilima i kombi vozilom Invalidskog odbojkaškog kluba „Zagreb“. U aktivnostima je sudjelovalo 22 korisnika.

Datum i mjesto održavanja izleta:

- 8.2.2023. - „Šetnica do Mjeseca i nazad“, Baška, Krk
- 8.3.2023. Sunja,
- 6. do 8.7. 2023. Podobuče, Pelješac
- 28.9. i 29.9.2023. Zadar, NP Paklenica
- 8.12.2023. - „Staza sedam slapova“, Buzet
- 9.12.2023. - Brtonigla, Istra

Izvoditelji aktivnosti: Ivan Ćosić, Nenad Ilibašić i Hrvoje Radoš

AD. 3. PROGRAM „SJEDEĆA ODBOJKA POMOĆ U PREVENCIJI DALJNJEG RAZVOJA BOLESTI I RESOCIJALIZACIJI INVALIDA DOMOVINSKOG RATA“

Društvo je u 2023. godini bilo partner Invalidskom odbojkaškom klubu „Zagreb“ u provedbi programa „Sjedeća odbojka pomoć u prevenciji daljnjeg razvoja bolesti i resocijalizaciji invalida Domovinskog rata“.

PROVEDENE AKTIVNOSTI:

1. Redoviti sustavni treninzi sjedeće odbojke invalida Dom. rat, hrvatskih branitelja i članova njihovih obitelji
2. Škola hodanja za invalide Domovinskog rata i osobe s amputacijom
3. Natjecanje „ParaVolley Europe Champions Cup 2023 – Man“
4. Sudjelovanje na turnirima i pokaznim utakmicama
5. Kamp „Škola sjedeće odbojke i adaptivnih sportova“
6. E – inkluzija invalida Domovinskog rata, hrvatskih branitelja i članova njihovih obitelji
7. Organizirani prijevoz korisnika na treninge i s treninga

Rezultati programa:

- U sve programske aktivnosti uključeno 38 invalida Dom. rata, hrvatska branitelja i člana njihovih obitelji,
- održana 82 dvosatna treninga sjedeće odbojke,
- održano 40 treninga hodanja i trčanja na trakama za trčanje, veslačkim i skijaškim ergometrima,
- održane četiri dvosatne radionice Škola hodanja i trčanja za invalide Dom. Rata i osobe s amputacijom,
- ostvareno sudjelovanje na 16 utakmica Hrvatske lige, 4 utakmice Hrvatskog kupa, na tri turnira sjedeće odbojke, četiri pokazne i trening utakmice i sudjelovanje na natjecanju „ParaVolley Europe Champions Cup 2023 – Man“ (5 utakmica),
- održan Kamp „Škola sjedeće odbojke i adaptivnih sportova“ što uključuje:
 - predavanje „Važnost tjelesne aktivnosti u očuvanju zdravlja“,
 - predavanje i radionica „Povezanost tijela i uma“,
 - prezentacija Nordijskog hodanja,
 - trening Nordijskog hodanja i izlet,
- održano 16 radionica e-inkluzije (2 školska sata tjedno),
- organiziran prijevoz korisnika na treninge i s treninga – obavljeno 92 Loko vožnje
- Realizacijom ovog programa unaprijedili smo kvalitetu života invalida Domovinskog rata, hrvatskih branitelja i djece hrvatskih branitelja,
- Podignuta je razina zdravlja i odgovarajuća fizička sposobnost korisnika programa,
- Podignuta je razina samopoštovanja i samopouzdanja,
- Podignuta je razina osjećaja društvene brige i sigurnosti,
- Podignuta je razina motivacije za aktivno bavljenjem sportom,
- Podignuta je razina svijesti javnosti o problemima, potrebama i sposobnostima invalida Domovinskog rata i hrvatskih branitelja,
- podignuta je razina znanja i svijesti o vlastitim pravima i mogućnostima

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

- rad na integraciji osoba s invaliditetom u redovne sportske programe,
- osiguravanje uvjeta za treninge (korištenje fitness sprava i opreme koje se nalaze u zajedničkom prostoru),
- koordinacija aktivnosti u zajedničkom prostoru,
- održavanje prostora,
- angažiranje stručnih osoba koje će provoditi sportske aktivnosti u zajedničkom prostoru,
- rad na marketinškim aktivnostima s ciljem promidžbe programa.

AD.4. PROJEKT „ŠKOLA SJEDEĆE ODBOJKE I ADAPTIVNIH SPORTOVA“

Društvo je u 2023. godini, kao partner Invalidskom odbojkaškom klubu „Zagreb“, nastavilo sa provedbom projekta „Škola sjedeće odbojke i adaptivnih sportova“. Projekt se provodio od 27.9.2018., a ima za cilj uključivanje djece i mladih u riziku od socijalne isključenosti te osoba s invaliditetom i djece s teškoćama u razvoju u zajednicu kroz sport. Projekt je bio sufinanciran sredstvima Europske unije iz Europskog socijalnog fonda, a nakon prestanka financiranja od strane EU, projekt je financiran sredstvima Grada Zagreba, Invalidskog odbojkaškog kluba „Zagreb“ i DSR „Centar za sport i rekreaciju Zagreb“.

PROVEDENE AKTIVNOSTI:

1. Animiranje i informiranje mladih osoba s invaliditetom o sjedećoj odbojci i drugim adaptivnim sportovima,
2. Radionice senzibilizacije, pokazna igra sjedeće odbojke i prezentacija drugih adaptivnih sportova,
3. Organizirani prijevoza kombi vozilom za slabo pokretne korisnike projekta,
4. Redoviti i sustavni trenažni proces adaptivnih sportova,
5. Informiranje, promidžba i vidljivosti projekta,

Rezultati:

- 51 osoba s invaliditetom, mladih u riziku od socijalne isključenosti i invalida Dom. rata uključeno u redovite treninge, radionice senzibilizacije i radionice psihološkog i socijalnog osnaživanja,
- 3 stručnjaka uključena u provedbu programa (prof. tjelesnog odgoja, fizioterapeut i voditelj sportske rekreacije za osobe s invaliditetom)
- 4 volontera uključena u provedbu programa,
- Održano 96 treninga sjedeće odbojke,
- održano 52 treninga drugih adaptivnih sportova,
- Održano 6 radionica senzibilizacije – prezentacije sjedeće odbojke,
- Održano 6 radionica psihološkog i socijalnog osnaživanja,
- održano 12 individualnih razgovora - savjetovanja psihosocijalne podrške i osnaživanja,
- osmorici mlađih korisnika pružena psihološka pomoć kroz program psihosocijalne podrške i osnaživanja,
- Održano 12 informativnih sastanaka s ciljem animiranja mladih osoba s invaliditetom za bavljenje sportom,
- održan Kamp „Škola sjedeće odbojke i adaptivnih sportova“,
- senzibilizirano preko 100 učenika, studenata, mladih opće populacije i ostalih građana za teškoće mladih osoba s invaliditetom,
- obavljeno 94 organiziranih prijevoza korisnika na trening i s treninga,
- nastavak EU projekta i nakon prestanka financiranja od strane ESF (nastavak svih aktivnosti, zadržavanje korisnika i zaposlenika).

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,
- sufinanciranje projekta,
- rad na marketinškim aktivnostima s ciljem promidžbe programa.

AD. 5. PROGRAM TJELOVJEŽBE ZA OSOBE S INVALIDITETOM MLAĐE ŽIVOTNE DOBI „KRENI I POBIJEDI“

Program se provodio u suradnji s Zagrebačkim parasportskim savezom pod nazivom „Kreni i pobijedi“ i dio je projekta „Jačanje kapaciteta članica HPO-a“. Cilj programa je bio 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 provodio u Centru (teretana) , Kralja Držislava 6.

Termini treninga su se prilagođavali mogućnostima korisnika te su se odvijali svakodnevno, prijepodne i poslijepodne.

Voditelji programa:

Ivana Čehulić, trener

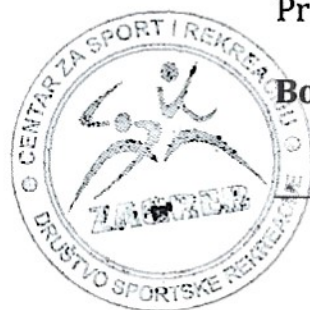
Hrvoje Radoš, voditelj sportsko - rekreativnih aktivnosti za osobe s invaliditetom

OSTALE AKTIVNOSTI I FINACIRANJE PROGRAMSKIH AKTIVNOSTI

U 2023. godini Društvo je nastavilo sa korištenjem institucionalne podrške Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva. U 2023. godini ukupno potpora je iznosila 3.918,00 EUR. Sredstvima dobivenim kroz Institucionalnu podršku Nacionalne zaklade financirali smo plaću za Nenada Ilibašića koji radi, na nepuno radno vrijeme (5,6 sati dnevno), na radnom mjestu Koordinatora Udruge. Osim plaće Koordinatora udruge sredstvima dobivenim kroz institucionalnu podršku financirali smo dio troškova knjigovodstvenog servisa. Društvo je u srpnju 2023. godine sa Nacionalnom zakladom za razvoj civilnog društva potpisalo Sporazum o prijelaznom pripremnom razdoblju za uključivanje u sustavnu podršku od 1. srpnja do 31. prosinca 2023. godine. Sukladno sporazumu ostvarili smo potporu u visini 4.244,00 EUR. Temeljem odluke Upravnog odbora Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva Društvo je uključeno u temeljnu sustavnu podršku s financiranjem od 1. siječnja do 31. prosinca 2024. u iznosu 12.000,00 EUR

Glavni izvori financiranja u 2023. godini su bili proračun Grada Zagreba, Ministarstva hrvatskih branitelja, i Nacionalna zaklada za razvoj civilnog društva. Ukupni prihodi u 2023. godini su iznosili 17.620,99 EUR (132.765,34 kn), a rashodi 20.176,26 EUR (152.018,03 kn), manjak prihoda je pokriven iz viška prihoda prenesenih iz proteklog razdoblja. Stanje novčanih sredstava na kraju godine je 4.294,66 EUR (32.358,11 kn).

Predsjednik DSR „Centar za sport i rekreaciju Zagreb“



Boris Dimitrić