



DSR "CENTAR ZA SPORT I REKREACIJU ZAGREB"

Kralja Držislava 6, 10000 Zagreb

OIB:26584670375 MB:4301668 IBAN: HR4424020061100723129

e-mail:centerzasportirekreacijuzagreb@gmail.com

web:www.centarzasportirekreacijuzagreb.hr

mob: +385 98 815 758

Broj : 08/2023
Zagreb, 20.02.2022.

SKUPŠTINI DSR „CENTAR ZA SPORT I REKREACIJU ZAGREB“

IZVIJEŠĆE O RADU DSR „CENTAR ZA SPORT I REKREACIJU ZAGREB“ ZA 2022. 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 2022. godini provelo više programa i aktivnosti. Za provedbu programa bila je potrebna dobra organiziranost i zalaganje svih članova društva. Tijekom 2022. godine održano je devet 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 tri partnerska sastanka s Invalidskim odbojkaškim klubom „Zagreb“ na kojima se dogovaralo o provedbi projekata i programa. Tijekom 2022. godine održana je jedna sjednica Skupštine društva, na kojoj je usvojen program rada i financijski plan Društva za 2023. godinu i izabran novi predsjednik Društva Boris Dimitrić.

Društvo je u 2022. godini, samostalno i u partnerstvu sa Invalidskim odbojkaškim klubom „Zagreb“ provelo tri programa:

1. Program „Škola tjelovježbe i zdravog načina života za invalide Dom. rata i hrvatske branitelje“
2. Program "Sjedeća odbojka pomoć u prevenciji daljnjeg razvoja bolesti i resocijalizaciji invalida Domovinskog rata i hrvatskih branitelja"
3. Projekt „Škola sjedeće odbojke i adaptivnih sportova“

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

PROGRAMSKE AKTIVNOSTI:

1. Kružni treninzi u teretani za invalide Dom. rata, hrvatske branitelje i članove njihovih obitelji,
2. Korektivna gimnastika za invalide iz Dom. rata, hrvatske branitelje i članove njihovih obitelji,
3. Radionice e – inkluzije za invalide iz Dom. rata, hrvatske branitelje i članove njihovih obitelji,
4. Kamp „Škola sjedeće odbojke i adaptivnih sportova“
5. Nordijsko hodanje i planinarski izleti

Ad. 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 izvodili u grupama od 4 do 6 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

Tijekom ljetnih mjeseci dio treninga se održavao na otvorenom uz jezero Jarun i Granešina.

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. 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 subotom od 10 do 11:00 sati i srijedom od 19:30 do 21:30 sati u sportskoj dvorani Centra u ulici Kralja Držislava 6, Zagreb, pod stručnim vodstvom magistre fizioterapije Kaje Bagarić. Treninzi su se odvijali u grupama od 4 do 6 vježbača. Osim treninga korektivne gimnastike izvoditeljica aktivnosti magistra fizioterapije Kaje Bagarić i volonterka Ksenija Kasap, viši fizioterapeut je 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 Goršić i asistentica Ksenija Kasap

Ad. 3. Radionice e – inkluzije za invalide iz Domovinskog rata, hrvatske branitelje i članove njihovih obitelji,

Aktivnost se provodila u partnerstvu s Invalidskim odbojkaškim klubom „Zagreb“ s kojim djelamo dio članstva i zajednički koristimo poslovni prostor. Društvo je bilo odgovorno za organizaciju 8 radionica e-inkluzije u trajanju 2 školska sata. Radionice su se provodile od 01. rujna do 31. prosinca 2022, jednom tjedno, subotom od 19:30 do 21 sati.

U aktivnostima je sudjelovalo 15 korisnika,

invalida Dom. rata, hrvatska branitelja i člana njihovih obitelji.

Program radionica se sastojao od četiri modula:

I. Alati online suradnje, II digitalna fotografija, III video produkcija, IV digitalno pripovijedanje

Aktivnost se provodila u suradnji s partnerskom udrugom DSR „Centar za sport i rekreaciju Zagreb“

Izvoditelji aktivnosti: Ante Mihaljević, prof. tzk, i Ivan Ćosić, voditelj sportske rekreacije za osobe s invaliditetom

Ad. 4 Kamp „Škola sjedeće odbojke i adaptivnih sportova“

Kamp „Škola sjedeće odbojke i adaptivnih sportova“ organiziran je partnerstvu s Invalidskim odbojkaškim klubom „Zagreb“ od 8. do 11.12.2022. u Zagrebu i Poreču.

Radi pomanjkanja financijskih sredstava i zauzetosti hotelskih kapaciteta prvi dan Kampa održan je u Zagrebu u Centru Vinko Bek, a ostala tri dana u Poreču u Hotelu Diamant.

U sklopu Kampa u organizaciji DSR „Centar za sport i rekreaciju Zagreb“ organizirane su sljedeće aktivnosti:

- Predavanje „Važnost tjelesne aktivnosti u očuvanju zdravlja“,
- Predavanje i radionica „Povezanost tijela i uma“,
- Prezentacija Nordijskog hodanja,
- Nordijsko hodanje i izlet u Kamčnik.

Radi loših vremenskih prilika u Istri (kiša), umjesto izleta u Motovun organizirali smo kraći izlet s nordijskih hodanjem u značajnom krajobrazu Kamačnik.

U organizaciji IOK „Zagreb“ održana su četiri treninga i prezentacije adaptivnih sportova, sjedeće odbojke i stolnog tenisa.

U aktivnostima je sudjelovalo 25 korisnika,

7 članova DSR „Centar za sport i rekreaciju Zagreb“ i 18 članova IOK Zagreb od toga 15 invalida Domovinskog rata i 5 članova obitelji hrvatskih branitelja (osobe s amputacijom), 1 hrvatski branitelj i 4 člana obitelji hrvatskih branitelja.

Na Kamp u Poreč se putovalo sa tri osobna automobila u organizaciji DSR „Centar za sport i rekreaciju Zagreb“ i kombijem i tri osobna automobila u organizaciji IOK Zagreb.

Troškove smještaja za 18 korisnika i troškove korištenja sportske dvorane i dvorane za predavanja i radionicu platio je IOK Zagreb, a troškove smještaja za 7 korisnika platio je DSR „Centar za sport i rekreaciju Zagreb“

Izvoditelji aktivnosti: Ante Mihaljević, prof. tzk, Ivan Ćosić, voditelj sportske rekreacije za osobe s invaliditetom, Hrvoje Radoš, voditelj sportske rekreacije za osobe s invaliditetom, Kaja Bagarić Goršić, magistar fizioterapije i Ivana Barić, psihoterapeut.

Ad. 5. Nordijsko hodanje i planinarski izleti

Aktivnost Nordijsko hodanje i planinarski izleti provođena je u partnerstvu s Invalidskim odbojkaškim klubom „Zagreb“.

Cilj aktivnosti je bio:

- Potaknuti invalide Domovinskog rata, hrvatske branitelje i članove njihovih obitelji na kvalitetno korištenje svog vikend odmora u prirodnoj sredini;
- Usvajanje navika redovitog bavljenja sportsko rekreativnim sadržajima i aktivnostima u cilju poboljšanja psihofizičko stanja organizma;
- Usvajanje novih znanja i motoričkih vještina i pozitivno djelovati na razvoj psihofizičkih sposobnosti, odnosno zadržavanja zadovoljavajućeg stupnja zdravlja.

Aktivnost se sastojala treninga Nordijskog hodanja i izleta u prirodu s nordijskim hodanjem.

Treningi Nordijskog hodanja su se održavali jednom do dva puta mjesečno u trajanju 90 do 120 minuta u Maksimirskom parku ili na Sljemenu, a njima je sudjelovalo 19 korisnika invalida Domovinskog rata, hrvatska branitelj i članova njihovih obitelji.

Aktivnost Izleti u prirodi obuhvaćala je invalide Domovinskog rata, hrvatske branitelje i članove njihovih obitelji koji su imali nešto više kondicije i koji su željeli provesti slobodno vrijeme u prirodi s prijateljima i obitelji. U aktivnosti je sudjelovalo 25 invalida Domovinskog rata, hrvatska branitelj i članova njihovih obitelji. U sklopu aktivnosti organizirana su četiri izleta u hrvatska gorja i nacionalne i parkove prirode sa rutama prilagođenim korisnicima.

Datum i mjesto održavanja izleta:

- 12.03.2022. - Knin (tvrđava i Krčić izvor rijeke Krke)

Na izlet se putovalo s jednim osobnim automobilom u organizaciji DSR Centar za sport i rekreaciju „Zagreb“ i kombijem IOK „Zagreb“.

Na izletu s nordijskim hodanjem sudjelovalo je 12 korisnika.

- 13.05.2022. - Jasenak, Samarske Stijene

Na izlet se putovalo s jednim osobnim automobilom u organizaciji DSR Centar za sport i rekreaciju „Zagreb“ i kombijem IOK „Zagreb“.

Na izletu s nordijskim hodanjem sudjelovalo je 11 korisnika.

- 23.09.2022. - Zvezdano selo Mosor, Gornje Sitno

Na izlet se putovalo s jednim osobnim automobilom u organizaciji DSR Centar za sport i rekreaciju „Zagreb“ i kombijem IOK „Zagreb“.

Na izletu s nordijskim hodanjem sudjelovalo je 13 korisnika.

- 11.12.2022. – Kamačnik

Izlet s nordijskim hodanjem je organiziran u sklopu aktivnosti Kamp „Škola sjedeće odbojke i adaptivnih sportova“. Na Kamp i izlet se putovalo s tri osobnim automobilom u organizaciji DSR Centar za sport i rekreaciju „Zagreb“ i tri automobila i kombijem u organizaciji IOK „Zagreb“.

Na izletu s nordijskim hodanjem sudjelovalo je 25 korisnika.

Za provedbu aktivnosti nabavljeno je dodatnih 10 pari štapova za Nordijsko hodaње.

Cilj ove aktivnosti je bio očuvanje zdravlja invalida Domovinskog rata, hrvatskih branitelja i članova njihovih obitelji i ublažavanje negativnih učinaka i ratnih trauma te smanjivanje socijalne isključenosti hrvatskih branitelja.

Izvoditelji aktivnosti: Ivan Ćosić, Nenad Ilibašić i Hrvoje Radoš

AD. 2. PROGRAM „SJEDEĆA ODBOJKA POMOĆ U PREVENCIJI DALJNJEG RAZVOJA BOLESTI I RESOCIJALIZACIJI INVALIDA DOMOVINSKOG RATA“

Društvo je u 2022. 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. rata, hrvatskih branitelja i članova njihovih obitelji
2. Škola hodanja za invalide Domovinskog rata i osobe s amputacijom
3. Natjecanje „ParaVolley Europe Champions Cup 2022 – 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 2022 – 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.3. PROJEKT „ŠKOLA SJEDUĆE ODBOJKE I ADAPTIVNIH SPORTOVA“

Društvo je u 2022. 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“. U 2022. godini DSR „Centar za sport i rekreaciju Zagreb“ sufinanciralo je program sa 10.000,00 kn.

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:

- 42 osoba s invaliditetom i mladih u riziku od socijalne isključenosti uključeno u sustav redovitih treninga i radionica senzibilizacije,
- 3 stručnjaka uključena u provedbu programa (prof. TZK, fizioterapeut i voditelj sportske rekreacije za osobe s invaliditetom)
- 3 volontera uključena u provedbu programa,
- Održano 93 treninga sjedeće odbojke,
- održano 53 treninga drugih adaptivnih sportova,
- Održano pet radionica senzibilizacije – prezentacije sjedeće odbojke,
- Obavljeno dvanaest informativnih razgovora s nastavnicima TZK i učiteljima razredne nastave s ciljem informiranja djece s invaliditetom o mogućnosti treniranja sjedeće odbojke i sudjelovanja u pokaznim treninzima.
- obavljeno je dvanaest jednosatnih razgovor s doktorima, fizioterapeutima i pacijentima Klinike za rehabilitaciju i ortopedsku pomagala u Zagrebu s ciljem informiranja djece s invaliditetom o mogućnosti treniranja sjedeće odbojke i sudjelovanja u pokaznim treninzima.
- obavljeno 89 organiziranih prijevoza korisnika na trening i s treninga,

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.

OSTALE AKTIVNOSTI I FINACIRANJE PROGRAMSKIH AKTIVNOSTI

U 2022. godini Društvo je nastavilo sa korištenjem institucionalne podrške Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva. U 2022. godini ukupno potpora je iznosila 49.200,00 kn. 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 nabavu prijenosnog računala, dio troškova knjigovodstvenog servisa i program izobrazbe i umrežavanja (ciljane izobrazbe i koordinacijski sastanci sa Nacionalnom zakladom).

Glavni izvori financiranja u 2022. godini su bili proračun Grada Zagreba, Ministarstva hrvatskih branitelja, Nacionalna zaklada za razvoj civilnog društva i članarine. Ukupni prihodi u 2022. godini su iznosili 119.009,00 kn, a rashodi 144.231,00 kn, manjak prihoda je pokriven iz viška prihoda prenesenih iz proteklog razdoblja. Stanje novčanih sredstava na kraju godine je 37.851,00 kn.



Predsjednik DSR „Centar za sport i rekreaciju Zagreb“

Boris Dimitrić