



**UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM  
PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE**

**UOMD**

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)  
Telefon: +385 51 343 112  
Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830  
IBAN: HR4323400091110066097  
Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

Uredžbeni broj: 15

Mjesto i datum: Rijeka, 26.01.2026. godine

***Izješće o radu za 2025. godinu***

Adresa: ***Milutina Barača 22b, Rijeka***  
Telefon: ***051/343-112***  
Fax: ***051/343-152***  
E-mail: ***uid.pgz@email.t-com.hr***  
Web stranica: ***www.uomd.hr***  
Facebook: ***UOMD***

***Radni tim:***

Predsjednik: ***Luka Zaharija***  
Tajnik: ***Roland Bugnar***  
Voditelj projekta: ***Sladana Maksimović***  
Voditelj programa: ***Desanka Šinko***  
Fizioterapeut: ***Sanja Mandić***  
Administrativna službenica: ***Mirjana Samardžija***  
Administrativna službenica: ***Stefani Haring***



# UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

## UOMD

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)  
Telefon: +385 51 343 112  
Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830  
IBAN: HR4323400091110066097  
Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

### SIJEČANJ

- **15. siječnja 2025. godine** u prostorijama Udruge održana je prva ovogodišnja kreativna radionica. U duhu „petog godišnjeg doba“, doba maskara i Karnevala koje je pred nama, počeli smo sa izradom prigodnih maski.
- **17. siječnja 2025. godine** djelatnica Mirjana Samardžija sudjelovala je na online edukaciji „Mjerenje utjecaja volontiranja u Europi“. Edukaciju je organizirao Hrvatski centar za razvoj volonterstva u suradnji sa DKolektivom - organizacijom za društveni razvoj koji je održala voditeljica Volonterskog centra Osijek gđa. Mirta Kovačević. Cilj edukacije je bio pružiti informacije o tome zašto je važno mjeriti utjecaj volontiranja, kako se na na jednostavan način prikupljaju podaci o utjecaju volontiranja u Europi i kako koristiti europsku platformu za mjerenje utjecaja volontiranja. Također smo upoznati sa dvogodišnjim projektom V-CALC koji djeluje na unaprjeđenju sektora volontiranja u svrhu promocije: volonterskih napora, utjecaja volontiranja na društvenu koheziju, aktivnog građanstva i značajnu dobrobit građana i gospodarstva.
- **20. siječnja 2025. godine** voditeljica projekata Udruge Slađana Maksimović sudjelovala je na online sastanku na temu „Zakon o osobnoj asistenciji - edukacije/programi osposobljavanja odraslih usklađeni s HKO/vaučeri“. Sastanak je organiziran od strane Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike. Na sastanku su dobivene informacije o istom, te kako ih ostvariti za trenutne i novozaposlene osobe. Cilj programa je da osigura potrebne kompetencije za rad u različitim okruženjima omogućujući polaznicima pružanje sveobuhvatne potpore osobama s invaliditetom, uz poštivanje sigurnosnih i etičkih standarda.
- **21. siječnja 2025. godine** djelatnica Udruge Mirjana Samardžija sudjelovala je na radionici za izradu projektnih prijedloga Erasmus+ ključna aktivnost 1. mobilnost za polaznike i osoblje obrazovanju odraslih. Radionica je organizirana od strane Agencije za mobilnost i programe EU u Zagrebu – hotel Dubrovnik. Uvodnu riječ i same mogućnosti programa predstavila je gđa. Božena Lončar iz Agencije za mobilnost i programe EU, Odjela za obrazovanje odraslih. Gđa. Ana Majurić iz Pučkog otvorenog učilišta u Zagrebu, kao Erasmus+ ambasadorica predstavila je provedeni projekt mobilnosti, dok nas je gđa. Marija Vuletić provela kroz prijavni obrazac. Upoznati smo i sa prednostima elektroničke platforme za obrazovanje odraslih EPALe, a sve u svrhu izrade kvalitetnog projektnog prijedloga.
- **22. siječnja 2025. godine** u prostorijama Udruge održana je kreativna radionica na temu društvene igre, u kojoj su naši članovi imali prilike igrati igre u kojima su najbolji i osvojiti nagrade.



## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

# UOMD

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)  
Telefon: +385 51 343 112  
Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830  
IBAN: HR4323400091110066097  
Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **24. siječnja 2025. godine** djelatnica Mirjana Samardžija sudjelovala ju na online radionici pod nazivom „Mjerenje utjecaja volontiranja“ koji je provela DKolektiv – organizacija za društveni razvoj pod vodstvom gđe. Mirte Kovačević i gđe. Jelene Toth. Cilj radionice je bio pružiti praktična znanja i alate koji pomažu u mjerenju utjecaja volontiranja, uključujući: definiranje pokazatelja uspjeha, prikupljanje i analizu podataka te primjenu rezultata za poboljšanje programa. Uz teorijski dio, razmjenu iskustava i vježbe, sudionici su upoznati i sa EU platformom V – CALC za mjerenje utjecaja volontiranja.
- **29. siječnja 2025 godine** u prostorijama Udruge održana je još jedna kreativna radionica. Pjevali smo i navijali, jer karaoke su nam bili tema , a za iduću radionicu zabava nova već se sprema.



- **30. siječnja 2025. godine** djelatnica Udruge Mirjana Samardžija sudjelovala je na online radionici „Inventura u neprofitnoj organizaciji“ organiziranog od strane Centra za civilne inicijative“. Izlaganje je održala gđa. Branka Zorić, a cilj radionice je bio provesti sudionike kroz elemente provedbe inventure u organizaciji civilnog društva. Obrađene su teme: određivanje komisije za popis, što se popisuje i kada, postupak popisivanja imovine, obrasci za popis, odobrenje nadležnih tijela Udruge, kao i odgovornost na razini Udruge za pojedine dijelove popisa imovine.



# UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

## UOMD

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)  
Telefon: +385 51 343 112  
Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830  
IBAN: HR4323400091110066097  
Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

## VELJAČA

- **05. veljače 2025. godine** okupili smo se u prostorijama naše Udruge i kroz crtanje izrazili misao, emociju i osobnost. U crtanju je sve dozvoljeno, zato smo zakoračili u svijet mašte i kreativnosti. Mašta se odnosi na sposobnost stvaranja novih mogućnosti kombiniranjem različitih pojmova i ideja, dok je kreativnost mentalni proces stvaranja novih sadržaja i rješavanja problema na neobičan način. Mašta i kreativnost zajedno predstavljaju slobodu, ono šta je za naše izražavanje najbitnije.
- **08. veljače 2025. godine** u Zagrebu, u hotelu Diplomat Hrvatski savez, Udruga cerebralne i dječje paralize (HSUCDP), Hrvatski savez osoba s tjelesnim invaliditetom (HSUTI) i Savez društava distrofičara Hrvatske (SDDH), u okviru provedbe „Nacionalne sustavne podrške Nacionalne zaklade“ koja se provodi uz financijsku potporu Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva u 2025.godini, organizirali su jednodnevnu radionicu pod nazivom „Trening za upravljačka tijela i nadzorne odbore udruga članica“. Cilj radionice je bio jačanje kapaciteta za uspješno upravljanje i nadzor rada Udruga. Obradene teme su: „Komunikacija upravljačkog tijela kao lidera s posebnim kompetencijama u Udrugama osoba s invaliditetom“, „Organizacijska struktura i odnosi upravljačkog i izvršnog tijela“ i „Uloga upravljačkih tijela Udruga u lokalnoj i poslovnoj zajednici i kako mogu utjecati na politike. U ime naše Udruge na radionici je prisustvovao naš predsjednik, Luka Zaharija prof.
- **11. veljače 2025. godine** djelatnica Udruge Mirjana Samardžija sudjelovala je na online radionici „Inovativni modeli prikupljanja sredstava za djelovanje OCD“ u organizaciji Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva koju je provela Udruga „MI“ Split. Radionicu je održao gospodin Slobodan Škopelja. Cilj radionice je bio upoznati sudionike sa osnovama različitih načina financiranja; fundraisinga, crowdfundinga-a, provođenjem humanitarnih akcija, samofinanciranja, društvenog poduzetništva i ulogom društvenih mreža i marketinga OCD-a
- **12. veljače 2025. godine** djelatnica Udruge Mirjana Samardžija sudjelovala je na online radionici „Sustav kvalitete u organizacijama civilnog društva s primjerima učinkovitog modela upravljanja“. Radionica se održala u sklopu Programa podrške i provedbe programa EU i Programa regionalnog razvoja civilnog društva i lokalnih zajednica kojeg je organizirala Nacionalna zaklada za razvoj civilnog društva, a provedena je od strane DKolektiva – organizacije za društveni razvoj. Cilj radionice bio je predstaviti standardizirani sustav kvalitete OK 2015 i objasniti kako uvođenje sustava omogućava organizacijama da se usmjere na kontinuirano unapređenje svojih usluga. Raspravljalo se o širem okviru standarda koje organizacije koriste za unapređenje svojih aktivnosti, uz osvrt na odnos između različitih modela upravljanja organizacijom i primjene sustava kvalitete.



## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

**UOMD**

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)  
Telefon: +385 51 343 112  
Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830  
IBAN: HR4323400091110066097  
Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **12. veljače 2025. godine** održana je još jedna naša tematska radionica. Bliži nam se Valentinovo, pa tako i naše druženje novo. Ljubav je divna i svima nama bitna, stoga smo ljubav veličali i poneko pisamce napisali.



- **19. veljače 2025. godine** održana je maškarana zabava u prostorijama naše Udruge. Članovi i djelatnici su se maskirali i zajedno zabavljali. Pored maski, tu su bile i neizostavne krafne, a za kraj smo malo i zapjevali.





## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

# UOMD

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)

Telefon: +385 51 343 112

Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830

IBAN: HR4323400091110066097

Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **26. veljače 2025. godine** održana je šesta radionica zdravog življenja. Naš član Ivan Vuković je za ostale članove pripremio lisnato tijesto punjeno piletinom, špinatom i sirom uz salatu od kupusa kao prilog, a za desert su se članovi počastili sa zdravim kockama od sira. Na početku radionice Ivan je održao prezentaciju u kojoj je predstavio namirnice koje je koristio i članove upoznao sa njihovim važnostima za organizam, a nakon prezentacije uslijedila je degustacija.
- **28. veljače 2025 godine.** održana je online radionica na kojoj je sudjelovala djelatnica Mirjana Samardžija. Radionica je održana od strane Centra za civilne inicijative pod nazivom „Inovativno prikupljanje sredstava za djelovanje organizacija civilnoga društva“ pod vodstvom gospođe Mirele Despotović. Radionica je pružila uvod u prikupljanje sredstava neprofitne organizacije i osvrt na zakonske mogućnosti i standardne oblike prikupljanja sredstava. Obuhvaćeni su uspješni primjeri za različite oblike neprofitnih organizacija kod nas i u svijetu s obzirom na područje djelovanja i populaciju korisnika s kojima organizacije djeluju.

### OŽUJAK

- **04. ožujka 2025. godine.** djelatnica Udruge Mirjana Samardžija sudjelovala je na online radionici pod nazivom „Inovativni modeli prikupljanja sredstava za djelovanje OCD-a“. Radionicu je u ime Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva sprovedla Udruga MI Split, pod vodstvom gospodina Slobodana Škopelja. Cilj radionice je bio detaljno upoznati sudionike sa strategijom upravljanja organizacijom, resursima, komunikacijom i odnosima u okruženju kao i rezultatima. Također smo prošli kroz proceduru dodjele oznake kvalitete i primjene OK2015.
- **05. ožujka 2025. godine.** održana je sedma radionica zdravog življenja. Ovoga puta sedma radionica zdravog življenja protekla je u znaku zdravih torti i proslave Dana žena. Djelatnice Udruge su se potrudile pripremiti ukusne i zdrave torte, a članovi su uživali u druženju i razmjeni iskustava o zdravom načinu života.





## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

**UOMD**

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)  
Telefon: +385 51 343 112  
Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830  
IBAN: HR4323400091110066097  
Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **10. ožujka 2025. godine.** u sklopu obilježavanja 24. Tjedna mozga djelatnice Udruge sudjelovale su na tribinama „Ozljede vratne kralježnice i roboti u službi ozdravljenja“. Na predavanjima su se prezentirali uzroci, simptomi i najsuvremeniji pristupi u liječenju ozljeda kralježnice.
- **11. ožujka 2025. godine** djelatnice Udruge sudjelovale su na Panelu sportsko edukativnog projekta Aktivna Hrvatska pod nazivom **Pokreni se**. Većina odraslih građana Republike Hrvatske nije dovoljno aktivno, gotovo svaki treći osmogodišnjak živi s prekomjernom tjelesnom težinom, a najveći broj pretile djece živi uz more. Na Panelu su biti predstavljeni trenutačni podaci o stanju u Hrvatskoj, ali i trendovi te noviteti iz područja zdravstva, kineziologije i nutricionizma. Građanima su također bili dani savjeti i preporuke kako živjeti aktivnije i zdravije: uključujući preporuke za uravnoteženu prehranu, redovitu tjelesnu aktivnost i redovite zdravstvene preglede.
- **13. ožujka 2025. godine** djelatnice Udruge sudjelovale su na online radionici pod nazivom "Inovativni modeli prikupljanja sredstava za djelovanje organizacija civilnoga društva", organiziranog od strane DKolektiva – organizacije za društveni razvoj. Radionicu su vodili gospođa Nikoleta Poljak i gospodin Bruno Koić. Cilj radionice je bio osnažiti sudionike, te potaknuti o promišljanje o održivim načinima financiranja kroz bolje razumijevanje klasičnih i modernih modela prikupljanja sredstava. Poseban je naglasak bio na digitalnim alatima i društvenim mrežama kao sredstvima za povećanje vidljivosti i otvaranje novih financijskih prilika.
- **19.ožujka 2025. godine** članovi, volonteri i djelatnici Udruge proveli su ugodno poslijepodne na otvorenom u parku Ponsal. Park je uređen u sklopu kampanje „Dišimo zajedno“ koju Udruga provodi u sklopu trogodišnjeg programa „Kroz život zajedno“ financiranog od strane Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike, a u partnerstvu s Gradom Rijeka. Ovo druženje bilo je idealna prilika da zajedno razgledamo park i vidimo što smo novo napravili ali i da planiramo buduće aktivnosti. Nakon razgledavanja, naša djelatnica Sanja održala je vježbe disanja koje su izuzetno važne za naše članove.





## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

# UOMD

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)

Telefon: +385 51 343 112

Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830

IBAN: HR4323400091110066097

Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **20. ožujka 2025. godine** djelatnica Udruge Mirjana Samardžija sudjelovala je na online radionici na temu: „Kako izraditi strateški i operativni plan organizacije civilnoga društva“ pod vodstvom gospodina Stjepana Mikeca iz ATC grupe. Cilj radionice je bio obuhvatiti ključne elemente postupka izrade strateškog i operativnog plana organizacije civilnoga društva (misija, vizija i vrijednosti organizacije, analiza okruženja, postavljanje strateških ciljeva, razrada operativnog plana, praćenje i evaluacija provedbe, participativno planiranje). Po završetku radionice razumjeti će se odnos strateškog i operativnog plana organizacije, naučit kako će se analizirati i definirati strateške ciljeve organizacije, kako razviti operativni plan koji uključuje konkretne aktivnosti, resurse i rokove za postizanje ciljeva te kako primijeniti metode participativnog planiranja koje uključuju članove i dionike organizacije u proces donošenja odluka.
- **25. i 26. ožujka 2025. godine** u Zadru sudjelovali smo na važnom sastanku i izobrazbi s predstavnicima udruga koje koriste institucionalnu podršku Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva. Ovaj događaj bio je iznimno koristan za našu udruhu jer smo imali priliku razmijeniti iskustva, naučiti nove vještine i dobiti vrijedne informacije o mogućnostima daljnjeg razvoja.
- **26. ožujka 2025. godine** u povijesnom ambijentu dvorca Frankopan održano je svečano potpisivanje ugovora o financiranju programa javnih potreba u kulturi i sportu, području zdravstva i socijalne skrbi i civilnog društva Grada Kraljevice za 2025 godinu. Ugovore je u ime Grada Kraljevice uručio gradonačelnik gospodin Dalibor Čandrić, a u ime naše Udruge preuzeo predsjednik Luka Zaharija, prof.





## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

# UOMD

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)  
Telefon: +385 51 343 112  
Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830  
IBAN: HR4323400091110066097  
Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **26. ožujka 2025. godine** u prostorijama naše Udruge imali smo priliku pogledati najsimpaticičniji film godine „Tajni agent 010“. Film je snimljen u 4 nastavka, a pun je akcije, humora i snažnih poruka. Cilj projekta je pokazati da mladi sa poteškoćama mogu stvoriti nešto vrijedno i kreativno, pa posebno veseli da je jedan od glavnih glumaca i naš član Dorian Matić. Nakon projekcije uslijedilo je opušteno druženje uz društvene igre. Razgovarali smo o filmu, podijelili dojmove i analizirali scene, dok je naš Dorian dijelio autograme.
- **28. ožujka 2025. godine** djelatnica Udruge Mirjana Samardžija sudjelovala je na online radionici u organizaciji Centra za civilne inicijative na temu „Osiguranje kvalitete provedbe projekata financiranih iz javnih izvora“. Cilj radionice bio je osposobiti sudionike za učinkovito planiranje, provedbu i praćenje projekata koji se financiraju iz javnih izvora kako bi se osigurala njihova visoka kvaliteta i učinkovitost. Radionica je obuhvatila ključne aspekte upravljanja projektima uključujući projektnu dokumentaciju praćenje i evaluaciju i izvještavanje donatorima.
- **31. ožujka 2025. godine** U sklopu trogodišnjeg programa „Kroz život zajedno“ financiranog od strane Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike, članovi i djelatnici Udruge posjetili su Udrugu osoba s invaliditetom Karlovačke županije. U opuštenoj i prijateljskoj atmosferi razmijenili smo iskustva s njihovim djelatnicima i članovima. Razgovarali smo o izazovima s kojima se susrećemo, o uspješnim projektima i aktivnostima koje provodimo, te o mogućnostima buduće suradnje. Ova razmjena iskustava bila je izuzetno dragocjena i inspirativna za sve sudionike.





## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

# UOMD

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)  
Telefon: +385 51 343 112  
Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830  
IBAN: HR4323400091110066097  
Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

### TRAVANJ

- **02. travnja 2025. godine** održana je online radionica pod nazivom „Razvoj društvenog kapitala u lokalnoj zajednici te modeli partnerstva/suradnje organizacija civilnog društva u zajednici“ na kojoj je sudjelovala djelatnica Mirjana Samardžija. Radionica je organizirana od strane Smart-a, a vodio ju je gospodin Igor Bajok. Cilj ove radionice bio je predstaviti pojam društvenog kapitala te utvrditi kako različite organizacije mogu doprinijeti povećanju razine društvenog kapitala lokalne zajednice, i istovremeno podržati vlastiti razvoj, povećati učinkovitost rada te osnažiti svoj utjecaj u lokalnoj zajednici kroz moguće konkretne aktivnosti i projekte u tom području. Posebna pažnja bila je posvećena definiranju ključnih koraka, oblika, prilika i izazova za uspostavljanje i razvoj unutar sektorske i međusektorske suradnje.
- **02. travnja 2025. godine** u popodnevnim satima u našoj Udruzi imali smo druženje gdje je vladala vesela i opuštena atmosfera. Članovi su igrali pikado i slagali puzzle, a zainteresirani su imali priliku sa gospodinom Denisom Pilepićem iz Udruge Spirit dogovarati detalje o sudjelovanju u nastavku novog filma „Tajni agent 010“.





## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

# UOMD

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)

Telefon: +385 51 343 112

Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830

IBAN: HR4323400091110066097

Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **04. travnja 2025. godine** u okviru provedbe Nacionalne sustavne podrške Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva (NZRCD) Hrvatski savez udruga cerebralne i dječje paralize (HSUCDP), Hrvatski savez osoba s tjelesnim invaliditetom (HSUTI) i Savez društava distrofičara Hrvatske (SDDH) organizirali su online edukaciju za udruge članice. Edukacija je bila namijenjena predstavnicima i djelatnicima udruga članica. Tema edukacije je "Značaj protokola u poslovnom i društvenom okruženju", a održala ju je Marica Mirić, predsjednica SDDH. Sudjelovala je djelatnica Udruga Slađana Maksimović.
- **07. travnja 2025. godine** predsjednik naše Udruga potpisao je Ugovor o sufinanciranju projekta "Mobilnost za bolju budućnost". Ugovor je potpisan u zgradi Primorsko-goranske županije s Višim savjetnikom za pravne poslove, gospodinom Vinkom Štimcem, iz Upravnog odjela za socijalnu politiku i mlade. Sufinanciranje ovog projekta od strane Primorsko-goranske županije predstavlja veliki korak naprijed u našim naporima da pružimo podršku osobama s invaliditetom i omogućimo im ravnopravno sudjelovanje u društvu.



- **08. travnja 2025. godine** djelatnica Udruga Mirjana Samardžija sudjelovala je na online radionici na temu „Razvoj društvenog kapitala u lokalnoj zajednici te modeli partnerstva / suradnje organizacija civilnoga društva“, organizirano od strane Udruga MI Split. Cilj ove radionice bio je upoznati sudionike sa definicijom, dimenzijom i dobiti društvenog kapitala unutar vlastitih zajednica. Sudionike se upoznalo i sa koracima za uspostavljanje kvalitetnog partnerskog odnosa organizacija civilnog društva s javnim sektorom, te oblicima, prilikama i izazovima u izgradnji partnerskih odnosa između dva sektora. Uz navedeno, posebna pažnja bila je posvećena i izgradnji partnerstva organizacija civilnog društva s javnim sektorom u pripremi i provedbi projekata financiranih iz EU fondova.



## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

# UOMD

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)

Telefon: +385 51 343 112

Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830

IBAN: HR4323400091110066097

Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **09. travnja 2025. godine** u gradskoj vijećnici Grada Rijeke održan je stručni skup pod nazivom „Moj put u svijet rada – osobe s invaliditetom od škole do posla“. Stručni skup je održan u organizaciji Centra za profesionalnu rehabilitaciju Rijeka uz podršku Upravnog odjela za zdravstvo, socijalnu zaštitu i unapređenje kvalitete života Grada Rijeke. Skup je bio namijenjen stručnjacima u edukaciji djece s teškoćama u razvoju, osobama s invaliditetom, roditeljima djece sa teškoćama u razvoju, poslodavcima i svima zainteresiranima koji sustavno rade na poboljšanju položaja osoba sa invaliditetom.
- **10. travnja 2025. godine** u Zagrebu - hotel Diplomat održana je „Konferencija za inovaciju znanja za udruge članice“ u organizaciji Hrvatskog saveza udruga cerebralne i dječje paralize (HSUCDP), Hrvatskog saveza osoba s tjelesnim invaliditetom (HSUTI) i Saveza distrofičara Hrvatske (SDDH). Konferencija je bila namijenjena zaposlenicima udruga uz potporu Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva. Na konferenciji su sudjelovale djelatnice Udruge Desanka Šinko i Mirjana Samardžija.
- **11. travnja 2025. godine** sudjelovali smo na online obuci “Dobre prakse u kampanjama za prava osoba s invaliditetom” koju je proveo European Disability Forum. Kampanje za prava osoba s invaliditetom postavljaju mnoge izazove, a zagovornici osoba s invaliditetom često su bili inovativni u pronalaženju načina za njihovo rješavanje. Tijekom ove obuke čula su se različita iskustva organizacija i zagovornika i naučilo se kako možemo primijeniti njihove ideje.
- **13. travnja 2025. godine** održan je 26. Festival sporta i rekreacije Homo si teć - Rijeka Run, najveći ulični sportski događaj u Hrvatskoj. Festival je dio riječkog identiteta i prepoznatljiv riječki brand koji spaja promociju rekreacije i zdrav način života, ali i natjecanja. Naši članovi i djelatnici sudjelovali su na memorijalu Milke Milinković. Festival tradicionalno ima i neizostavnu humanitarnu notu, a ove godine se prikupljena sredstva doniraju za program „Slon telefon“ udruge Terra.





## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

# UOMD

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)  
Telefon: +385 51 343 112  
Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830  
IBAN: HR4323400091110066097  
Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **16. travnja 2025. godine** u prostorijama naše Udruge imali smo filmsku večer gdje smo zajedno gledali inspirativni film koji prati život mladog distrofičara. Nakon filma počastili smo se sa ukusnim tortiljama koje je za nas pripremila fizioterapeutkinja.
- **23. travnja 2025. godine** djelatnica Mirjana Samardžija sudjelovala je na online edukaciji pod nazivom „Baze podataka“ koju je provela Udruga MI Split. Cilj radionice bio je pokazati sudionicima kako baza podataka kroz pivot tablicu omogućuje strukturirano pohranjivanje i organizaciju informacija, što olakšava pristup i upravljanje podacima o članovima, donatorima, volonterima i projektima. Kroz baze podataka organizacije mogu pratiti svoje aktivnosti, rezultate projekata i učinke na zajednicu radi evaluacije uspješnosti i unapređenja budućih inicijativa.
- **23. travnja 2025. godine** uspješno je održana osma radionica zdravog življenja u sklopu druge godine trogodišnjeg programa “Kroz život zajedno”. Ovaj program sufinancira Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike, a ima za cilj unapređenje kvalitete života naših članova. Ovoga puta, članovi su imali priliku uživati u ukusnim i zdravim jelima. Za njih su bili pripremljeni zdravi složenci od špinata, sira i krumpira, a druženje je zaslađeno zdravim pralinama od datulja i orašastih plodova.





## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

# UOMD

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)  
Telefon: +385 51 343 112  
Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830  
IBAN: HR4323400091110066097  
Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **28. travnja 2025. godine** održana je online radionica na temu : “Sustav osiguranja kvalitete u OCD“ u organizaciji Centara za civilne inicijative, a na kojoj je sudjelovala djelatnica Mirjana Samardžija. Cilj radionice bio je upoznati sudionike sa sustavom osiguranja kvalitete za OCD-e OK 2015 te osigurati osnovne informacije o procesu uvođenju sustava u organizaciju. Što jednu organizaciju čini kvalitetnom, kako procijeniti kvalitetu, koja je svrha uvođenja sustavne procjene kvalitete te kako izgleda proces uvođenja sustava kvalitete ključna su pitanja o kojima se raspravljalo kroz radionicu.
- **29. travnja 2025. godine** u sklopu trogodišnjeg programa “Kroz život zajedno”, koji sufinancira Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike održali smo izuzetno uspješnu interaktivnu radionicu u srednjoj Prirodoslovnoj i grafičkoj školi u Rijeci. Cilj radionice bio je učenicima predstaviti rad naše Udruge te ih upoznati sa značenjem pojma invaliditet. Naš član, Roland Bugnar, podijelio je svoju osobnu priču s učenicima, približivši im tako svoju svakodnevicu i izazove s kojima se susretao tijekom odrastanja. Prisutni su s velikom pozornošću pratili njegovu iskrenu i inspirativnu priču, koja ih je zasigurno potaknula na razmišljanje.



- **29. travnja 2025. godine** održana je online edukacija „Kako osnovati volonterski centar i zašto volontirati“ koju je održala predsjednica HSUTI, gospođa Jozefina Kranjčec. Cilj je bio educirati sudionike kako osnovati volonterski centar koji zahtijeva suradnju, predanost i upornost, ali kako i dugoročno gledano predstavlja značajan doprinos razvoju snažne i aktivne zajednice.



## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

# UOMD

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)  
Telefon: +385 51 343 112  
Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830  
IBAN: HR4323400091110066097  
Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **30. travnja 2025. godine** održana je prva radionica u sklopu programa „Podrška za snagu“: Prevenција i rehabilitacija neuromuskularnih bolesti. Tijekom radionice fizioterapeutkinja je demonstrirala izvođenje niza ciljanih vježbi. Osim praktičnog dijela dio radionice posvećen je i edukaciji članova i njihovih obitelji. Ova prva radionica postavila je temelje za daljnji napredak članova pružajući alate za aktivniji i zdraviji život. U sklopu programa održati će se 9 grupnih terapija i 9 edukacija za oboljele i članove njihovih obitelji.



### SVIBANJ

- **05. svibnja 2025. godine** predsjednik naše Udruge sudjelovao je na svečanom uručanju Ugovora o financiranju projekata i programa iz područja zdravstva, socijalne zaštite i unapređenja kvalitete života. Događaj se održao u Vijećnici Grada Rijeke. Posebna čast bila je prisustvovati osobnom uručanju Ugovora od strane Gradonačelnika Grada Rijeke, što dodatno naglašava važnost i prepoznatost rada naše Udruge. Nakon službenog dijela, uslijedilo je prigodno druženje koje je pružilo priliku za razmjenu iskustava i jačanje veza među prisutnima.





## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

# UOMD

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)  
Telefon: +385 51 343 112  
Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830  
IBAN: HR4323400091110066097  
Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **07. svibnja 2025. godine** održana je kreativna radionica povodom nadolazećeg Nacionalnog dana osoba s neuromuskularnim bolestima. U sklopu toga radili smo dekupaž teglica koje će 21. svibnja biti izložene na štandu. Stvoreni radovi bili su raznoliki, izražajni i unikatni. Tijekom radionice vladala je vesela i poticajna atmosfera, a volonteri su pružali pomoć i usmjeravali članove.



- **10. svibnja 2025. godine** naši članovi posjetili su Flora Art, predivnu međunarodnu izložbu cvijeća i hortikulture u Zagrebu. Bila je to prava oaza boja, mirisa i kreativnosti. Naši su članovi uživali šetajući kroz šarene paviljone, diveći se bogatstvu cvjetnih aranžmana, raznolikosti biljaka i inovativnim idejama uređenja prostora. Mnogi su pronašli inspiraciju za svoje balkone i vrtove, a neki su se i počastili novim zelenim ljubimcima.



- **15. svibnja 2025. godine** predsjednik naše Udruge aktivno je sudjelovao na sastanku posvećenom izuzetno važnoj temi - plaži za osobe s invaliditetom u organizaciji Upravnog odjela za zdravstvo, socijalnu zaštitu i unapređenje kvalitete života Grada Rijeke. Glavna tema sastanka bila je uređenje i priprema plaže prilagođene osobama s invaliditetom za nadolazeću sezonu. Tijekom sastanka razgovaralo se o planiranom otvorenju plaže s prvim danom lipnja 2025. godine. Također, razmatrana je ideja postavljanja stupića u blizini plaže kako bi se spriječilo nepropisno parkiranje vozila. Kao i prethodnih godina, gradski prilagođeni javni prijevoz osigurati će prijevoz za osobe s invaliditetom do navedene lokacije.



## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

**UOMD**

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)  
Telefon: +385 51 343 112  
Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830  
IBAN: HR4323400091110066097  
Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **15. svibnja 2025. godine** predsjednik naše Udruge sudjelovao je na edukaciji o socijalnom planiranju, provedbi i praćenju županijskih socijalnih planova. Edukacija je održana u sklopu projekta „Izrada socijalnog plana Primorsko-goranske županije“, a bila je namijenjena članovima Savjeta za socijalnu skrb i djelatnicima Primorsko-goranske županije. Predsjednik je imao priliku iz prve ruke saznati više o važnosti socijalnog planiranja za našu županiju, kao i o procesima njegove provedbe i praćenja. Vjerujemo da će stečena znanja i uvidi biti iznimno korisni za daljnji rad naše udruge i naše aktivno sudjelovanje u kreiranju boljih uvjeta za sve građane Primorsko-goranske županije.
- **20. svibnja 2025 godine** u Parku Ponsal održano je predstavljanje naše kampanje "Dišimo zajedno", realizirane u sklopu trogodišnjeg programa "Kroz život zajedno", financiranog od strane Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike, a u partnerstvu s Gradom Rijeka. Ova kampanja usmjerena je na podizanje svijesti o izazovima s kojima se suočavaju osobe s mišićnom distrofijom, s posebnim naglaskom na vitalnu važnost respiratorne terapije, koja je za mnoge naše članove doslovno – linija života. Ove godine nastavili smo s konkretnim koracima. Postavljena je slavina s pitkom vodom, kako bi boravak u parku bio još ugodniji i sigurniji, osobito tijekom toplijih mjeseci. Također, postavili smo kućice za ptice, čime smo dodatno obogatili bioraznolikost prostora i simbolično istaknuli važnost suživota i brige za sve oblike života u našem okruženju.





## UDRUGA OSOBA S MIŠIČNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

**UOMD**

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)  
Telefon: +385 51 343 112

Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830  
IBAN: HR4323400091110066097  
Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **21. svibnja 2025. godine** u Zapadnom trgovačkom centru (ZTC) u Rijeci, obilježili smo Nacionalni dan osoba s neuromuskularnim bolestima. Tim smo povodom postavili informativni štand na kojem su posjetitelji imali priliku upoznati se s radom naše udruge, razgovarati s našim članovima te saznati više o izazovima s kojima se svakodnevno susreću osobe s mišićnom distrofijom. Posebno smo ponosni na kreativne radove naših članova, koje su posjetitelji mogli ponijeti sa sobom uz dobrovoljnu donaciju. Time smo, osim širenja svijesti, prikupili i sredstva koja će biti usmjerena na daljnje aktivnosti i podršku osobama s neuromuskularnim bolestima.



- **27. svibnja 2025. godine** djelatnice Udruge Slađana Maksimović i Mirjana Samardžija sudjelovale su na online edukaciji pod nazivom „Uloga Udruga u podršci i osnaživanju korisnika i obitelji“ koju je organizirao Hrvatski savez udruge cerebralne i dječje paralize. Cilj ove teme je bio analizirati različite modele podrške i osnaživanja koje pružaju udruge korisnicima i njihovim obiteljima, te identificirati ključne čimbenike uspjeha i izazove s kojima se susreću u svom radu, s ciljem promicanja svijesti o njihovoj ulozi u sustavu podrške.
- **29. svibnja 2025. godine** održana je online radionica na temu „Modeli uključivanja građana u rad civilnog društva“ koji je organizirala ACT Grupa pod vodstvom gospodina Stjepana Mikeca. Cilj radionice je bio osnažiti sudionike znanjem i vještinama potrebnim za učinkovito uključivanje u rad svojih organizacija civilnog društva, čime se jača njihov utjecaj i relevantnost u zajednici.



## LIPANJ

- **06. lipnja 2025. godine** u prostorijama naše Udruge obilježili smo Dan otvorenih vrata Udruga, kojem smo se i ove godine s veseljem priključili. Tom prilikom organizirali smo ugodno druženje naših članova i volontera uz razgovor, razmjenu iskustava i, naravno, neizostavno pečenje pizza. Bila je to prilika da dodatno ojačamo međusobne veze te kroz neformalno okruženje podsjetimo na važnost zajedništva i podrške unutar Udruge. Kroz otvorena vrata i ovaj smo put istaknuli naš svakodnevni rad, aktivnosti koje provodimo te ciljeve kojima težimo – unaprjeđenje kvalitete života osoba s mišićnom distrofijom i jačanje svijesti o izazovima s kojima se susrećemo.



- **07. lipnja 2025. godine** predsjednik naše Udruge sudjelovao je u snimanju intervjua za emisiju "**Šesto čulo**" na Hrvatskoj radioteleviziji. U sklopu emisije, koja se bavi temama vezanim uz život osoba s invaliditetom, predsjednik je predstavio djelovanje naše Udruge, ključne aktivnosti, izazove s kojima se susrećemo te važnost osiguravanja ravnopravnog sudjelovanja osoba s mišićnom distrofijom u društvenom životu. Poseban naglasak stavljen je na projekte koje provodimo u lokalnoj zajednici, ulogu međusobne podrške te potrebu za kontinuiranim razvojem servisa podrške za naše članove. Ovo gostovanje predstavlja važan korak u javnoj vidljivosti našeg rada te doprinosi podizanju svijesti o životu osoba s mišićnom distrofijom i važnosti uključivog društva.



## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

**UOMD**

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)  
Telefon: +385 51 343 112  
Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830  
IBAN: HR4323400091110066097  
Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **13. lipnja 2025. godine** sudjelovali smo na događanju održanom u okviru projekta CENTINOSS – Centar za Inovacije u Socijalnoj Skrbi, koje je organizirala Primorsko-goranska županija. Događanje je okupilo projektne partnere i druge relevantne dionike te pružilo priliku za predstavljanje ključnih postignuća projekta i razmjenu iskustava u području socijalne skrbi. Posebno svečan trenutak bilo je predstavljanje vizualnog identiteta projekta, kao i potpisivanje Memoranduma o razumijevanju između partnera. Time je simbolično i formalno potvrđena zajednička predanost nastavku suradnje i radu na održivosti rezultata projekta, kao i poticanju daljnjih inovacija u području socijalnih usluga.
- **18. lipnja 2025. godine** održana je treća po redu edukacija i grupne vježbe u sklopu programa/projekta “Podrška za snagu: Prevencija i rehabilitacija neuromuskularnih bolesti. Aktivnosti su bile usmjerene na pružanje podrške osobama oboljelima od neuromuskularnih bolesti i njihovim obiteljima, s ciljem unapređenja zdravlja i poboljšanja kvalitete života. Edukaciju i vježbe vodila je naša fizioterapeutkinja, a program je obuhvaćao: Praktične savjete i demonstracije fizioterapijskih tretmana koje se mogu provoditi kod kuće, vježbe usmjerene na jačanje mišića i poboljšanje fleksibilnosti, edukaciju o primjeni i važnosti ortopedskih pomagala u svakodnevnom životu – kako ih pravilno koristiti te kako mogu olakšati kretanje i poboljšati funkcionalnost.





## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

# UOMD

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)  
Telefon: +385 51 343 112  
Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830  
IBAN: HR4323400091110066097  
Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

### SRPANJ

- **02. i 03. srpnja 2025. godine** sudjelovali smo na znanstveno-stručnoj međunarodnoj konferenciji „Znam: Unaprjeđenje kompetencija za kvalitetno visoko obrazovanje bez prepreka“, na Građevinskom fakultetu Sveučilišta u Rijeci. Konferencija je okupila brojne stručnjake, predstavnike institucija i organizacija civilnog društva s ciljem razmjene znanja, iskustava i primjera dobre prakse u području podrške studentima s invaliditetom u visokom obrazovanju. Organizirana je u sklopu trogodišnjeg programa „Centar podrške studentima i mladima s invaliditetom“, koji provodi Sveučilište u Rijeci uz financijsku podršku Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike. Tijekom dvodnevnog programa sudjelovali smo na predavanjima, panelima i radionicama koje su obuhvatile razne teme – od inkluzivnih obrazovnih politika i tehničkih prilagodbi, do uloge podrške u zajednici i važnosti međusektorske suradnje.



- **9. srpnja 2025. godine** održana je četvrta po redu edukacija i vježbe u sklopu programa "Podrška za snagu: prevencija i rehabilitacija neuromuskularnih bolesti", financiranog od strane Primorsko-goranske županije (Upravni odjel za zdravstvo). Tema ovog susreta bila je respiratorna insuficijencija, s naglaskom na razumijevanje problema koje ona donosi osobama s neuromuskularnim bolestima. U drugom dijelu edukacije, sudionici su sudjelovali u vježbama disanja, koje je vodila naša fizioterapeutkinja, pruživši korisne tehnike za očuvanje dišne funkcije. Edukaciji su prisustvovali naši članovi, njihovi osobni asistenti te članovi obitelji, čime se dodatno jača mreža podrške i razumijevanja unutar zajednice.



## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

# UOMD

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)  
Telefon: +385 51 343 112  
Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830  
IBAN: HR4323400091110066097  
Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **23. srpnja 2025. godine** organizirano je još jedno uspješno druženje za naše članove. U toploj i prijateljskoj atmosferi, svi prisutni su se zabavili uz igru pikada, koja je probudila natjecateljski duh, ali i puno smijeha i dobrog raspoloženja. Druženja poput ovoga važan su dio aktivnosti naše Udruge jer jačaju osjećaj pripadnosti, potiču međusobnu podršku i doprinose kvaliteti života svih članova.



- **30. srpnja 2025. godine** održana je prva radionica zdravog življenja u sklopu treće godine provedbe trogodišnjeg programa "Kroz život zajedno", koji se provodi uz financijsku podršku Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike. Radionicu je vodio naš član Nel, koji je za ovu prigodu pripremio dva ukusna i hranjiva složenca – jedan s piletinom i povrćem, a drugi s tunom i povrćem. Nakon pripreme jela, Nel je sudionicima predstavio sve korištene sastojke te istaknuo njihove zdravstvene prednosti.





## KOLOVOZ

- **6. kolovoza 2025. godine** održana je peta po redu edukacija i grupne vježbe za naše korisnike. Tema ove edukacije bila je mentalno zdravlje, s naglaskom na važnost psihološke dobrobiti osoba koje žive s neuromuskularnim bolestima, kao i njihovih obitelji i osobnih asistenata. Kroz interaktivno predavanje, sudionici su se upoznali s praktičnim savjetima za očuvanje mentalnog zdravlja, strategijama suočavanja sa stresom te važnosti otvorene komunikacije i podrške unutar zajednice. Nakon edukacije, održane su vježbe opuštanja koje je vodila naša fizioterapeutkinja, s ciljem smanjenja napetosti i poticanja općeg osjećaja dobrobiti. Sudjelovali su naši članovi, njihovi osobni asistenti i članovi njihovih obitelji.



- **23. kolovoza 2025. godine** Udruga Bhakti Marga organizirala je posebno večernje druženje u jedinstvenom prirodnom ambijentu Parka prirode Učka. Naš dragi član, Roland Bugnar, srdačno je pozvao i naše članove da budu dio ove predivne duhovne priče, na čemu mu od srca zahvaljujemo. Druženje je uključivalo OM Chanting susret, održan u inspirativnom ambijentu Centra za posjetitelje Poklon, a sudionici su, uz duhovni sadržaj, imali priliku obići edukativni muzej i doživjeti ljepotu Učke iz nove perspektive.





## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

# UOMD

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)  
Telefon: +385 51 343 112  
Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830  
IBAN: HR4323400091110066097  
Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **27. kolovoza 2025. godine** održana je druga radionica zdravog življenja u sklopu treće godine trogodišnjeg programa „Kroz život zajedno“, koji financira Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike. Ovoga puta kuhinju su preuzele naša članica Maria Kristina i njezina asistentica Marika. Za naše članove pripremile su ukusni složenac od blitve, tikvica i špinata, a nakon toga i slatki dio radionice – dvije vrste domaćeg sladoleda. Osnovu oba sladoleda činila je banana, uz dodatak bobičastog voća u jednoj varijanti te kikirikija u drugoj. Na stolu su se našle i zdrave kuglice od orašastih plodova.



### RUJAN

- **03. rujna 2025. godine** povodom nadolazećeg obilježavanja Europskog tjedna mobilnosti, u prostorijama naše Udruge održane su kreativne radionice oslikavanja i ukrašavanja keramičkih vaza, i to 3. i 10. rujna 2025. godine. Naši su članovi, uz puno truda i kreativnosti, oslikavali vaze različitim tehnikama, unoseći u svaki rad osobni pečat i inspiraciju temama održivog kretanja, zajedništva i brige za okoliš. Ove unikatne vaze, kao rezultat zajedničkog rada i kreativnog izražavanja, bit će izložene na štandu naše Udruge na riječkom Korzu tijekom obilježavanja Europskog tjedna mobilnosti. Tema ovogodišnje kampanje je “Mobilnost za sve”, a naglašava važnost pristupa održivim opcijama kretanja – hodanju, bicikliranju i javnom prijevozu – koji trebaju biti dostupni, pristupačni i sigurni za sve.



## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

# UOMD

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)  
Telefon: +385 51 343 112  
Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830  
IBAN: HR4323400091110066097  
Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **5. rujna 2025. godine** održana je online radionica pod nazivom „CIVINET webinar – Jesenski razgovori o budućnosti mobilnosti - Mobilnost za sve“ na kojoj je sudjelovala djelatnica Stefani Haring. Radionica je organizirana od strane mreže za održivu urbanu mobilnost CIVINET Slo-Hr-JIE, a vodio ju je gospodin Goran Lampelj. Cilj ove radionice bio je da se zbog Europskog tjedna mobilnosti priupitamo kako gradovi mogu potaknuti promjene i uključiti građane u kampanju koja već godinama inspirira Europu. Posebno se stavio naglasak na preporuke Europske komisije državama članicama za pravedne i održive prometne politike, načine kako gradovi mogu uključiti temu „Mobilnost za sve“ u svoje aktivnosti, primjere dobre prakse i korisne resurse za lokalne zajednice, kako se gradovi i organizacije mogu registrirati i postati dio europske mreže koja promiče zelena i uključiva prometna rješenja te predstavljanje aktivnosti uključenih gradova u Tjednu mobilnosti.
- **7. rujna 2025. godine** Rijeka se ponovno pridružila globalnoj kampanji World Duchenne Organization, kojom se povodom Svjetskog dana svjesnosti o Duchenne mišićnoj distrofiji znamenitosti diljem svijeta osvjetljavaju u crveno, boju koja simbolizira podršku osobama koje žive s ovim rijetkim progresivnim oboljenjem. Tako su i ovogodišnji dan u Rijeci obilježile osvjetljene riječke dizalice i fontana na Jadranskom trgu. Naši članovi, braća Ivan i Filip, koji boluju od Duchenne mišićne distrofije, zajedno sa svojom obitelji prošetali su gradom i fotografirali se ispred osvjetljenih znamenitosti. Njihova šetnja i fotografije pridružile su se globalnoj inicijativi podizanja svijesti o izazovima s kojima se susreću osobe s DMD-om i njihove obitelji. Ovim simboličnim činom Rijeka je još jednom pokazala solidarnost i važnost zajedništva u pružanju podrške oboljelima.





## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

**UOMD**

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)  
Telefon: +385 51 343 112  
Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830  
IBAN: HR4323400091110066097  
Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **11. rujna 2025. godine** održana je online radionica “Osiguranje kvalitetne provedbe projekata financiranih iz javnih izvora” koja je obuhvatila teme vezane uz vještine upravljanja - agilnost , fleksibilnost, proaktivnost i otpornost; učinkovitu komunikaciju i rješavanje problema; digitalnu kompetentnost i upravljanje projektima; etiku i odgovornost u javnom financiranju, a radionicu je proveo DKolektiv - organizacija za društveni razvoj - gospođa Nikoleta Poljak te je na njoj sudjelovala djelatnica Stefani Haring. Po završetku radionice ostvareno je veće razumijevanje važnosti prilagodbe u upravljanju projektima i aktivnostima te shvaćanje kako digitalne tehnologije i digitalne vještine mogu poboljšati kvalitetu provedbe projekata.
- **19. rujna 2025. godine** na riječkom Korzu obilježili smo Europski tjedan mobilnosti pod ovogodišnjim sloganom „*Mobilnost za sve*“. Na našem štandu građani su mogli upoznati rad Udruge, razgovarati s našim članovima te razgledati kreativne radove koje su oni s puno truda i mašte pripremili. Ovogodišnja kampanja naglasila je koliko je važno da hodanje, bicikliranje i javni prijevoz budu dostupni, pristupačni i sigurni za sve građane. Inicijativa je tradicionalno zaključena Danom bez automobila, koji nas podsjeća na važnost održivih i jednakih mogućnosti kretanja.



- **23. rujna 2025. godine** sudjelovali smo na online okruglom stolu pod nazivom “Digitalna pristupačnost od zakona do prakse” organiziranom od strane Uprave za digitalno gospodarstvo. Cilj ovog online okruglog stola je razmotriti i predstaviti kako se digitalna pristupačnost provodi – od zakonskog okvira do stvarne primjene u praksi. Dakle, fokus je na povezivanju propisa o digitalnoj pristupačnosti s konkretnim rješenjima i primjerima njihove primjene, uz osiguravanje jednakog pristupa za sve korisnike, uključujući osobe s invaliditetom.



## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

**UOMD**

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)  
Telefon: +385 51 343 112  
Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830  
IBAN: HR4323400091110066097  
Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **24. rujna 2025. godine** održana je šesta po redu edukacija i grupne vježbe za korisnike projekta "Podrška za snagu: Prevencija i rehabilitacija neuromuskularnih bolesti". Tema ove edukacije bila je inkluzija osoba s invaliditetom, s posebnim naglaskom na važnost ravnopravnog sudjelovanja u društvu, uklanjanja prepreka te stvaranja inkluzivnog okruženja koje poštuje različitosti i omogućuje svima jednaka prava i mogućnosti. Sudionici su kroz interaktivno predavanje i otvoreni razgovor imali priliku podijeliti svoja iskustva, razmijeniti mišljenja te se informirati o zakonodavnom okviru i postojećim mehanizmima podrške za osobe s invaliditetom. Nakon edukativnog dijela, uslijedile su grupne respiratorne vježbe pod stručnim vodstvom naše fizioterapeutkinje. Ove vježbe osmišljene su kako bi pomogle korisnicima u jačanju dišnih mišića, poboljšanju kapaciteta pluća te olakšavanju disanja, što je osobito važno za osobe s neuromuskularnim bolestima. Vježbe su prilagođene individualnim mogućnostima sudionika, a redovita praksa pozitivno doprinosi kvaliteti života i općem osjećaju dobrobiti.



- **24. rujna 2025. godine** održana je treća radionica zdravog življenja, ovoga puta za članove je kuhao naš član Ivan, koji je pripremio roladu od tikvica punjenu piletinom uz tortu od tikvice, a sve je bilo upotpunjeno ukusnim umakom od sira. Radionica je protekla u ugodnom druženju, učenju i zajedničkom kušanju zdravih, maštovitih recepata. Veselimo se idućem susretu i novim kulinarskim inspiracijama!



## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

# UOMD

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)  
Telefon: +385 51 343 112  
Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830  
IBAN: HR4323400091110066097  
Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **25. rujna 2025. godine** u organizaciji ACT Grupe pod vodstvom gospođe Blanke Smoljan održana je online radionica pod nazivom "Sustav kvalitete u organizacijama civilnoga društva s primjerima učinkovitih modela upravljanja" na kojoj je sudjelovala djelatnica Stefani Haring. Radionica je bila usmjerena na jačanje kapaciteta organizacija civilnoga društva kroz unaprijeđenje sustava kvalitete, s posebnim naglaskom na organizacijsku strukturu, modele upravljanja, vođenje timova, učinkovito upravljanje resursima, kao i evaluaciju i kontinuirano unapređenje kvalitete rada. Po završetku radionice unaprijeđeno je razumijevanje principa kvalitetnog upravljanja u organizacijama civilnoga društva, što će pridonijeti boljoj organizacijskoj strukturi, transparentnijem radu i većoj usmjerenosti prema postizanju ciljeva.
- **25. rujna 2025. godine** djelatnica Udruge Desanka Šinko sudjelovala je na sastanku održanom u Udruzi invalida rada. Sastanak je vodio član udruge, g. Zdravko Kostić, a prisustvovali su i predstavnici Rijeka plusa, djelatnik prometne policije te predstavnici drugih riječkih udruga osoba s invaliditetom. Na sastanku se razgovaralo o problemu nedostatnih parkirnih mjesta u krugu Bolnice Sušak, na lokaciji Poliklinika. Također je istaknuta potreba dodavanja parkirnog mjesta ispred glavnog ulaza na groblju Trsat te ucrtavanja pješačkog prijelaza, čime bi se osobama s invaliditetom omogućio sigurniji pristup bez čekanja prolaska kolone vozila i izbjegavanja neugodnih situacija s nepažljivim vozačima. Cilj sastanka bio je zajedničkim djelovanjem pronaći rješenja koja će doprinijeti većoj pristupačnosti i sigurnosti osoba s invaliditetom u svakodnevnom životu, ali i potaknuti suradnju između udruga, komunalnih službi i nadležnih institucija.





## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

# UOMD

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)  
Telefon: +385 51 343 112  
Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830  
IBAN: HR4323400091110066097  
Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **26. rujna 2025. godine** u okviru online radionice u organizaciji Centra za civilne inicijative, djelatnica Stefani Haring sudjelovala je u edukaciji na temu „Razvoj društvenog kapitala u lokalnoj zajednici te modeli partnerstva i suradnje organizacija civilnoga društva“ koju su vodile gospođe Mirela Despotović i Ivana Pavunić. Tijekom radionice smo se detaljnije upoznali s pojmom društvenog kapitala, njegovim dimenzijama te načinima kako ih prepoznati i razvijati unutar lokalne zajednice. Poseban naglasak stavljen je na metode ispitivanja potreba zajednice i izgradnju međusobnih veza među dionicima, s ciljem osnaživanja suradnje i povjerenja unutar zajednice. Kroz interaktivni pristup predstavljeni su konkretni modeli partnerstava organizacija civilnog društva te koraci koji vode ka učinkovitijem zajedničkom djelovanju na lokalnoj razini.
- **26. - 27. rujna 2025. godine** u sklopu trogodišnjeg programa „Kroz život zajedno“, koji financira Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike, naši članovi i djelatnici imali su priliku posjetiti Udrugu distrofičara Virovitica. Posjet je realiziran od 26. do 27. rujna 2025. godine, a cilj susreta bila je razmjena iskustava, ideja i uspostavljanje buduće suradnje. Prvog dana našeg putovanja posjetili smo Dvorac Pejačević – Gradski muzej Virovitica, gdje smo uživali u kulturno–povijesnoj baštini i zanimljivim postavima. Drugoga dana druženje se nastavilo u prostorijama Udruge distrofičara Virovitica. Članovi i djelatnici obiju udruga razgovarali su o izazovima i mogućnostima s kojima se susrećemo u svakodnevnom radu te razmijenili vrijedna iskustva. Nakon službenog dijela, vrijeme smo proveli u opuštenom druženju uz društvene igre, što je dodatno ojačalo međusobne veze i stvorilo temelje za buduće zajedničke aktivnosti.





## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

**UOMD**

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)  
Telefon: +385 51 343 112  
Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830  
IBAN: HR4323400091110066097  
Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **30. rujna 2025. godine** djelatnica Stefani Haring sudjelovala je na online radionici Kako izraditi strateški i operativni plan organizacije civilnoga društva u organizaciji Dkolektiva – organizacije za društveni razvoj. Radionica je bila usmjerena na jačanje kapaciteta organizacija civilnog društva u području strateškog razmišljanja, planiranja i održivog razvoja. Tijekom radionice obrađene su teme poput razumijevanja šireg ekosustava u kojem organizacija djeluje, važnosti fleksibilnosti u planiranju, kao i konkretnih metodologija izrade strateških i operativnih planova. Poseban naglasak stavljen je na integraciju načela održivosti u sve faze razvoja organizacije te na usvajanje strateškog pristupa koji omogućuje dugoročnu otpornost i relevantnost organizacija u dinamičnom društvenom kontekstu.

### LISTOPAD

- **09. listopada 2025. godine** u sklopu jačanja kapaciteta organizacija civilnog društva, djelatnica Stefani Haring sudjelovala je na radionici „Modeli unutarnjeg i vanjskog vrednovanja djelovanja/programa organizacija civilnog društva“ u organizaciji DKolektiva – organizacije za društveni razvoj. Podtema radionice bila je „*Utjecaj u zajednici i kako ga mjeriti*“, a cilj je bio unaprijediti znanja i vještine u području mjerenja društvenog utjecaja. Kroz interaktivan pristup, rasprave i razmjenu iskustava, sudionici su se upoznali s osnovnim konceptima praćenja i evaluacije utjecaja, važnosti teorije promjene te razvojem pokazatelja i strategija koje doprinose učinkovitijem i strateškom vrednovanju utjecaja organizacija u zajednici. Radionicu je vodila djelatnica DKolektiva Nikoleta Poljak.
- **10. listopada 2025. godine** sudjelovali su na online informativnoj radionici “Širenje mreže socijalnih usluga za djecu”, putem platforme Microsoft Teams, u organizaciji Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike. Radionica je bila usmjerena na detaljno predstavljanje Poziva za financiranje projekata usmjerenih na širenje i povećanje dostupnosti socijalnih usluga za djecu i mlade u zajednici. Sudjelovanjem na radionici Udruga se upoznala s uvjetima i mogućnostima prijave na Poziv, čime je osnažena za buduće projektne prijave u području socijalnog uključivanja djece i mladih u nepovoljnom položaju.



## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

**UOMD**

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)  
Telefon: +385 51 343 112  
Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830  
IBAN: HR4323400091110066097  
Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **11. listopada 2025. godine** naši su članovi posjetili tradicionalnu Bundevidaju u Vrbovskom, manifestaciju poznatu po bogatoj ponudi domaćih proizvoda, rukotvorina i naravno neizostavnim bundevama svih oblika i veličina! Nakon ugodnog razgledavanja sajma i druženja s izlagačima, članovi su iskoristili priliku za kavu i razgovor s našim članom Dorijanom, koji živi u Vrbovskom. Bio je to lijep susret i prilika za razmjenu iskustava te ugodno druženje izvan uobičajenog okruženja. Izlet je nastavljen posjetom Centru za posjetitelje „Velike zvijeri“, gdje su članovi imali priliku naučiti više o vuku, risu i medvjedu, trima impresivnim stanovnicima naših šuma.



- **14. listopada 2025. godine** djelatnica Stefani Haring sudjelovala je na online radionici "Osiguranje kvalitetne provedbe projekata financiranih iz javnih izvora", u organizaciji Udruge MI - Split pod vodstvom gospodina Slobodana Škopelje. Radionica je obuhvatila uvjete financiranja, kriterije kvalitete provedbe te metode organizacije i praćenja projektnih aktivnosti. Sudjelovanjem smo unaprijedili znanja važna za učinkovito upravljanje projektima.



## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

**UOMD**

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)

Telefon: +385 51 343 112

Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830

IBAN: HR4323400091110066097

Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **15. listopada 2025. godine** održana je sedma edukacija u sklopu projekta "Podrška za snagu: Prevencija i rehabilitacija neuromuskularnih bolesti", posvećena temi važnosti redovitog vježbanja kod osoba oboljelih od neuromuskularnih bolesti. Kroz stručno predavanje i interaktivan razgovor, sudionici su imali priliku saznati više o pozitivnim učincima fizičke aktivnosti na zdravlje, očuvanje mišićne snage, pokretljivosti i cjelokupne kvalitete života. Tijekom edukacije istaknuta je važnost prilagodbe vježbi individualnim sposobnostima te kontinuirane fizičke aktivnosti kao sastavnog dijela rehabilitacijskog procesa. Nakon teorijskog dijela, fizioterapeutkinja je provela praktične vježbe sa sudionicima, usmjerene na jačanje mišića, poticanje disanja i održavanje opsega pokreta. Vježbe su bile prilagođene mogućnostima svakog korisnika, a njihovo redovito izvođenje doprinosi lakšem svakodnevnom funkcioniranju i poboljšanju općeg zdravstvenog stanja.



- **16. listopada 2025. godine** djelatnice Stefani Haring i Desanka Šinko sudjelovale su na događanju Erasmus Days u Rijeci, posvećenom utjecaju Erasmus+ programa na lokalnu zajednicu. Program je uključivao panel raspravu o važnosti međunarodne suradnje za razvoj lokalnih kapaciteta i kvalitetu obrazovanja, te interaktivnu „Živu knjižnicu“ u kojoj su predstavljeni različiti Erasmus+ projekti riječkih organizacija. Sudjelovanjem na događanju djelatnice su stekle nove uvide i kontakte, što će koristiti za buduće projekte i suradnje.





## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

**UOMD**

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)

Telefon: +385 51 343 112

Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830

IBAN: HR4323400091110066097

Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **21. listopada 2025. godine** djelatnica Stefani Haring sudjelovala je na jednodnevnoj Erasmus+ radionici pripreme projektnih prijedloga u području obrazovanja odraslih, koja se održala u hotelu Sheraton u Zagrebu. Radionicu je organizirala Agencija za mobilnost i programe Europske unije, a bila je namijenjena ustanovama i organizacijama koje provode nestrukovne programe obrazovanja odraslih te planiraju razviti i prijaviti svoj prvi Erasmus+ projekt mobilnosti u svrhu učenja (Ključna aktivnost 1 – KA1). Tijekom radionice, sudionici su imali priliku detaljnije se upoznati s osnovama Erasmus+ programa, mogućnostima koje pruža KA1 aktivnost, te s koracima potrebnima za kvalitetnu pripremu i prijavu projektnog prijedloga. Stečena znanja i informacije bit će dragocjena podrška u daljnjem razvoju projektnih inicijativa naše ustanove unutar Erasmus+ programa.
- **22. listopada 2025. godine** održane su kreativne radionice na kojima su naši članovi ponovno pokazali koliko mašta, zajedništvo i stvaralački duh mogu uljepšati dan i obogatiti zajedničko druženje. Tema radionica bila je izrada slonića i oslikavanje vrtnih teglica, a prostor je ubrzo ispunila vesela atmosfera, šarene boje i smijeh sudionika. Osim stvaranja prekrasnih rukotvorina, radionice su bile i prilika za druženje, razmjenu ideja te opuštanje u ugodnom i poticajnom okruženju. Članovi su s radionica otišli nasmijani, puni novih ideja i ponosni na svoje radove.



- **23. listopada 2025. godine** sudjelovali smo na online edukaciji u organizaciji Hrvatskog centra za razvoj volonterstva. Tema je bila uključivanje različitih skupina građana u volontiranje i uklanjanje prepreka za njihovo sudjelovanje. Edukacija je naglasila važnost inkluzivnog pristupa u planiranju i provedbi volonterskih programa te prilagodbu aktivnosti kako bi bile dostupne svima.



## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

**UOMD**

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)

Telefon: +385 51 343 112

Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830

IBAN: HR4323400091110066097

Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **23. i 24. listopada 2025. godine** održana je online dvodnevna radionica na temu „Upravljanje volonterima“, u organizaciji Centra za civilne inicijative na kojoj je sudjelovala djelatnica Stefani Haring, koja je aktivno pratila sadržaj i sudjelovala u raspravama. Radionica je obuhvatila širok spektar tema vezanih uz Zakon o volonterstvu, uključujući osnovne definicije, vrste volontiranja i Etički kodeks volontiranja. Imali smo priliku detaljno se upoznati s procesom planiranja i izrade volonterskog programa organizacije, uz konkretne primjere iz prakse. Tijekom radionice obrađene su i teme izrade opisa posla volontera, pronalaženja i odabira volontera, izradu oglasa za volonterske pozicije, te uključivanje volontera u program i njihovu edukaciju. Poseban naglasak stavljen je na praćenje i vrednovanje angažmana volontera, kao i na evaluaciju volonterskog programa te nagrađivanje volontera. Stečena znanja i iskustva pridonijet će daljnjem razvoju i unapređenju volonterskih aktivnosti unutar organizacije.



- **29. listopada 2025. godine** u sklopu trogodišnjeg programa “Kroz život zajedno”, financiranog od strane Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike održana je četvrta radionica zdravog življenja. Na radionici su naši članovi imali priliku učiti o važnosti uravnotežene prehrane i uživati u ukusnim, zdravim jelima. Za ovu prigodu kuhala je naša članica Veronika, koja je pripremila guacamole namaz, savijaču i polpete od špinata te kuglice od avokada i banana.





## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

**UOMD**

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)  
Telefon: +385 51 343 112  
Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830  
IBAN: HR4323400091110066097  
Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **29. listopada 2025. godine** sudjelovali smo na 30. hrvatskom simpoziju osoba s invaliditetom, koji se održao u zgradi Sveučilišta u Zagrebu. Simpozij okuplja brojne predstavnike organizacija osoba s invaliditetom, stručnjake, institucije i donositelje odluka, s ciljem razmjene iskustava i daljnjeg unapređenja položaja osoba s invaliditetom u društvu. Na skupu su predstavljena postignuća u primjeni Konvencije o pravima osoba s invaliditetom, kao i preporuke i zaključci za njezino učinkovitije provođenje u praksi. Posebna je pozornost bila posvećena aktualnim temama kao što su: inkluzivno zapošljavanje i obrazovanje osoba s invaliditetom, asistivne tehnologije, položaj žena s invaliditetom, pristupačnost i inicijativa Platforma Accessible EU, te sport i rekreacija osoba s invaliditetom. Sudjelovanjem na ovom važnom događaju, naša Udruga dala je doprinos promicanju prava, jednakih mogućnosti i uključivanja osoba s invaliditetom u sve sfere društvenog života.



- **30. listopada 2025. godine** nastavljamo pratiti simpozij online, te s velikim interesom sudjelujemo u raspravama i prezentacijama koje donose nova znanja i primjere dobre prakse.



## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

# UOMD

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)

Telefon: +385 51 343 112

Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830

IBAN: HR4323400091110066097

Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **31. listopada 2025. godine** održali smo naš tradicionalni Halloween party s našim članovima i prijateljima udruge. Ovoga puta zabavi smo dodali i karaoke večer, koja je dodatno obogatila program i potaknula sve na sudjelovanje i smijeh. Večer je protekla u veseloj i opuštenoj atmosferi, uz puno dobre glazbe, kreativnih maski i spontanih trenutaka. Naši su se članovi potrudili oko svojih kostima, bilo je tu klasičnih vještica, ali i brojnih maštovitih i humorističnih izdanja koja su izazvala oduševljenje svih prisutnih. Ovakva druženja podsjećaju nas koliko su važni trenuci zajedništva, smijeha i neformalnog povezivanja među članovima.



### STUDENI

- **04. studeni 2025. godine** djelatnica Stefani Haring sudjelovala je na online radionici na temu „Modeli unutarnjeg i vanjskog vrednovanja djelovanja/programa organizacija civilnog društva“, održane od strane Udruge MI Split. Tijekom radionice bili smo upoznati sa svrhom praćenja (monitoringa) i vrednovanja (evaluacije) djelovanja i projekata organizacija civilnoga društva. Poseban naglasak stavljen je na razumijevanje procesa prikupljanja i analize podataka, izradu plana praćenja provedbe projekta (monitoring plan), načine vrednovanja uspješnosti projekata te izradu izvješća o vrednovanju. Radionica je doprinijela profesionalnom razvoju organizacije te jačanju kapaciteta organizacije u području planiranja, provedbe i vrednovanja projektnih aktivnosti.



## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

**UOMD**

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)

Telefon: +385 51 343 112

Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830

IBAN: HR4323400091110066097

Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **05. studeni 2025. godine** održana je osma edukacija u sklopu projekta Podrška za snagu: Prevencija i rehabilitacija neuromuskularnih bolesti. Tema edukacije bila je motivacija kroz inspirativne priče. Tijekom edukacije prikazana su tri video materijala o osobama koje žive s mišićnom distrofijom, u kojima su sudionici mogli čuti njihova iskustva te poučne i motivacijske poruke. Nakon edukativnog dijela provedene su vježbe disanja (respiratorne vježbe) s ciljem poticanja pravilnog disanja i očuvanja respiratorne funkcije. Edukaciji su prisustvovali i učenici Srednje ekonomske škole, koji su aktivno sudjelovali u radionici. Na završetku susreta svi sudionici izvukli su motivacijske poruke, koje su potom pročitali pred grupom kao podsjetnik da snaga dolazi iz zajedništva, inspiracije i vjere u sebe.
- **06. studeni 2025. godine** održana je online radionica na temu Digitalizacija poslovanja u organizaciji ACT Grupe na kojoj je sudjelovala djelatnica Stefani Haring. Radionica je obuhvatila područja digitalizacije projektnog menadžmenta, interne komunikacije, digitalnog arhiviranja i upravljanja dokumentima te razvoja digitalnih usluga za korisnike. Stekli smo znanja o primjeni digitalnih alata za učinkovito upravljanje projektima, praćenje zadataka i rokova, implementaciju platformi za komunikaciju i suradnju te organizaciju digitalne dokumentacije i pružanje usluga putem online alata. Radionica je doprinijela jačanju digitalnih kompetencija i unapređenju učinkovitosti u radu.
- **11. studeni 2025. godine** sudjelovali smo na završnoj svečanosti 3. generacije Virtualne radionice koju organizira Centar za profesionalnu rehabilitaciju Rijeka. Na svečanosti je prikazan inspirativan film koji je predstavio uspješne priče sudionika radionice osoba koje su, zahvaljujući podršci Centra, ostvarile zaposlenje i napravile značajan korak naprijed u svom profesionalnom razvoju. Tijekom događanja održana je dodjela zahvalnica i potvrda o uspješno završenom programu, a svečanost je završila ugodnim druženjem uz zakusku u prijateljskoj atmosferi.





## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

# UOMD

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)

Telefon: +385 51 343 112

Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830

IBAN: HR4323400091110066097

Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **12. studeni 2025. godine** U sklopu trogodišnjeg programa “Kroz život zajedno”, koji financira Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike, 12. studenog 2025. održana je peta radionica zdravog življenja. Na radionici su naši članovi imali priliku naučiti više o važnosti uravnotežene i raznovrsne prehrane, te uživati u ukusnim i zdravim jelima.  
Za kulinarski dio pobrinuo se naš član Nel, koji je pokazao svoje umijeće u kuhinji i pripremio štruca od piletine i puretine s povrćem, te roladu od kesten pirea, pravu jesensku poslasticu!
- **13. studeni 2025. godine** online radionica „Modeli zagovaranja za pozitivne promjene u lokalnim zajednicama“ održana je u organizaciji Udruge za razvoj civilnog društva SMART. Radionicu je vodio Igor Bajok te je na njoj sudjelovala djelatnica Stefani Haring. Tijekom radionice bili smo upoznati sa svrhom i procesom javnog zagovaranja, osnovnim koracima pripreme i provedbe zagovaračkih aktivnosti te različitim tehnikama i alatima koji se koriste u ovom području. Kroz primjere uspješnih zagovaračkih akcija organizacija civilnog društva prikazano je kako se mogu potaknuti pozitivne promjene u lokalnim zajednicama. Radionica je bila namijenjena osobama bez ili s malo iskustva u zagovaranju, s ciljem jačanja njihovih kompetencija i osnaživanja za aktivno sudjelovanje u razvoju zajednice.
- **19. studeni 2025. godine** sudjelovali smo na 19. simpoziju distrofičara Istre u hotelu Park Plaza Histria. Na simpozij smo bili službeno pozvani od strane Društva distrofičara Istre - predsjednika Roberta Raste te smo sudjelovali u programu i razmjeni iskustava s predstavnicima drugih organizacija i institucija. Nakon svečanog otvorenja simpozija održano je predstavljanje novog službenog vozila Društva distrofičara Istre, čime je dodatno naglašena važnost unapređenja mobilnosti i dostupnosti usluga za osobe s invaliditetom. Po završetku predstavljanja program je nastavljen prema planu, uz tematske sadržaje i rasprave predviđene dnevnim redom. Naše sudjelovanje na simpoziju pridonijelo je jačanju međusektorske suradnje, razmjeni stručnih znanja te boljem povezivanju organizacija koje djeluju u području zaštite prava i podrške osobama s invaliditetom.





## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

**UOMD**

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)

Telefon: +385 51 343 112

Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830

IBAN: HR4323400091110066097

Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **21. studeni 2025. godine** online radionica Modeli uključivanja građana u rad organizacija civilnoga društva u organizaciji Centra za civilne inicijative na kojoj je djelatnica Stefani Haring sudjelovala, bila je posvećena prikazu različitih razina putem kojih se građani mogu uključiti u rad organizacija civilnog društva. Kroz izlaganja i raspravu obrađivale su se uloge koje građani mogu imati od osnovnog sudjelovanja i članstva pa sve do uključivanja u upravljačke procese, nadzorna tijela, profesionalne uloge u organizacijama te sudjelovanje kao korisnici i pratitelji aktivnosti. Poseban naglasak stavljen je na to kako svaka od tih uloga utječe na mogućnosti sudjelovanja u društvenim promjenama i kako promjena uloga kroz vrijeme oblikuje razvoj i djelovanje organizacija civilnog društva.
- **23. studeni 2025. godine** sudjelovali smo na sjednici Redovne skupštine Saveza društava distrofičara Hrvatske, održanoj u nedjelju s početkom u 17:00 sati u hotelu Diplomat u Zagrebu. Na sjednici je sudjelovao i predsjednik naše udruge, Luka Zaharija, koji je predstavljao udruhu u stručnom i radnom dijelu programa. Skupština je obuhvatila ključne točke za rad i razvoj Saveza i udruge članica. Nakon otvaranja i predstavljanja dnevnog reda, usvojeni su Poslovnik o radu te izabrana radna tijela Skupštine. Verifikacijska komisija podnijela je izvješće, nakon čega su usvojeni dnevni red i iznesena izvješća o radu SDDH-a i Nadzornog odbora za 2024. godinu. Predstavljeni su i razmotreni Operativni plan te Financijski plan Saveza za 2026. godinu, koji su nakon rasprave usvojeni. Skupština je donijela odluku o prijemu Udruge DMD Hrvatska u članstvo SDDH-a te je predstavljen upitnik o funkcioniranju financijskog upravljanja i kontrola za 2024. godinu. Razmatrana je i odluka o članarini za 2026. godinu, a završni dio bio je posvećen slobodnoj riječi.
- **19. i 26. studeni 2025. godine** uspješno smo održali kreativne radionice povodom Dana osoba s invaliditetom u prostorijama Udruge. Radionice su obuhvatile izradu snjegovića i dekupaž teglica uz korištenje različitih kreativnih tehnika i materijala. Aktivnosti su provedene u poticajnom i inkluzivnom okruženju, uz članove i volontere. Sudionici su kroz zajednički rad razvijali kreativne vještine, međusobnu suradnju i osjećaj pripadnosti, što je doprinijelo jačanju zajedništva te promicanju vrijednosti podrške osobama s invaliditetom. Radionice su ostvarile svoj cilj te potaknule kreativnost, osnažile sudionike i doprinijele kvalitetnom obilježavanju Dana osoba s invaliditetom.





## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

**UOMD**

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)

Telefon: +385 51 343 112

Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830

IBAN: HR4323400091110066097

Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **28. studenog 2025. godine** u sklopu trogodišnjeg programa „Kroz život zajedno“, sufinanciranog od strane Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike, posjetili smo Osnovnu školu Jelenje–Dražice i održali interaktivne radionice za učenike nižih razreda. Tijekom radionica učenicima je predstavljen rad naše Udruge osoba s mišićnom distrofijom PGŽ te su imali priliku naučiti više o pojmu invaliditet i o svakodnevici osoba s invaliditetom. Fizioterapeutkinja je učenicima približila osnovne informacije o dijagnozi mišićne distrofije i načinima na koje utječe na život pojedinca, dok je voditeljica programa „Kroz život zajedno“ upoznala učenike s našim aktivnostima, ciljevima i značajem podrške unutar zajednice. Naš član Ronald ispričao je svoju osobnu priču i objasnio što za njega znači živjeti s invaliditetom, kako bi učenici iz prve ruke stekli dublje razumijevanje i imali neposredan susret s osobom s invaliditetom.



### PROSINAC

- **02. prosinca 2025. godine** održana je online radionica od strane ACT Grupe pod temom Razvoj društvenog kapitala u lokalnoj zajednici te modeli partnerstava/suradnje organizacija civilnoga društva u zajednici koja je posvećena razvoju društvenog kapitala u lokalnoj zajednici te modelima partnerstava i suradnje organizacija civilnoga društva. Radionica je pružila uvod u koncept društvenih inovacija, aktualne trendove u EU te načine prepoznavanja društvenih potreba i izazova u zajednici. Sudionici među kojima je sudjelovala i djelatnica Stefani Haring su kroz interaktivni rad upoznali procese ko-kreiranja i testiranja inovativnih rješenja, primjenu kreativnih tehnika te različite pristupe upravljanju promjenama unutar organizacija. Naglašena je i važnost suradnje, umrežavanja i izgradnje učinkovitih partnerstava između organizacija i drugih sektora. Sudjelovanjem na radionici unaprijeđena su znanja o društvenim inovacijama, metodama analize potreba u zajednici, razvoju rješenja te jačanju suradničkih mreža i podrške inovacijama u lokalnom okruženju.



## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

**UOMD**

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)  
Telefon: +385 51 343 112

OIB: 71954510830  
IBAN: HR4323400091110066097  
Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

- **03. prosinca 2025. godine** povodom obilježavanja Međunarodnog dana osoba s invaliditetom, naša je Udruga imala informativni štand u ZTC-u, gdje smo predstavili kreativne radove naših članova. Uz izložene radove, pripremili smo i informativne letke kako bi se građani mogli detaljnije upoznati s programima, aktivnostima i ciljevima Udruge. Na štandu su, zajedno s nama, bili prisutni i naši članovi koji su posjetiteljima iz prve ruke mogli prenijeti svoja iskustva, približiti naš rad te doprinijeti podizanju svijesti o značenju i važnosti razumijevanja invaliditeta. Obilježavanje ovog dana prilika je da istaknemo kako invaliditet nije prepreka vrijednosti, stvaralaštvu ni doprinosu zajednici. Na ovaj dan odajemo priznanje svim osobama s invaliditetom, njihovim obiteljima, asistentima, stručnjacima i organizacijama koje svakodnevno rade na tome da inkluzija ne ostane samo ideja, već stvarnost u kojoj živimo.



- **10. prosinca 2025. godine** devetom, ujedno i posljednjom edukacijom u sklopu projekta Podrška za snagu: Prevencija i rehabilitacija neuromuskularnih bolesti, zaokružen je ciklus radionica posvećenih jačanju funkcionalnih sposobnosti i kvalitete života osoba s neuromuskularnim bolestima. Tema ove završne edukacije bila je svijet kroz osjetila, uz naglasak na doživljavanje okoline putem mirisa, dodira i percepcije. Sudionici su imali priliku sudjelovati u senzornoj aktivnosti u kojoj su mirisali različite začine i pokušavali prepoznati o kojem je začinu riječ, čime se poticala koncentracija i osvještavanje rada osjetila. Uz to, provedene su i vježbe disanja s ciljem poticanja pravilnog disanja i očuvanja respiratorne funkcije. Susret je protekao u opuštenoj i poticajnoj atmosferi, uz aktivno sudjelovanje svih prisutnih.



## UDRUGA OSOBA S MIŠIĆNOM DISTROFIJOM PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

# UOMD

(Facebook stranica)

E-mail: [uid.pgz@email.t-com.hr](mailto:uid.pgz@email.t-com.hr)

Telefon: +385 51 343 112

Web stranica: [www.uomd.hr](http://www.uomd.hr)

OIB: 71954510830

IBAN: HR4323400091110066097

Adresa: Milutina Barača 22b, 51000 Rijeka

- **12. prosinca 2025. godine** naša je Udruga s velikim zadovoljstvom sudjelovala na domjenku u Udruzi distrofičara u Puli. U ugodnoj, toploj i srdačnoj atmosferi proveli smo predivno vrijeme ispunjeno osmijesima, razgovorom i zajedništvom. Velika nam je čast bila biti dio ovakvih susreta i veselimo se budućoj suradnji i ponovnim druženjima.
- **15. prosinca 2025. godine** online je održano predstavljanje teme vezane uz koncept neovisnog življenja, temeljem kojeg je Europska mreža neovisnog življenja (ENIL) proširila sastavnice s dosadašnjih 12 na ukupno 18 sastavnica. Cilj aktivnosti bio je promoviranje neovisnog življenja, bolje razumijevanje usluge osobne asistencije te isticanje važnosti uključivanja osoba s invaliditetom u zajednicu. Tema je od značaja za saveze i udruge, a posebice za voditelje usluge osobne asistencije u udrugama. U online aktivnosti sudjelovala je djelatnica Slađana Maksimović.
- **19. prosinca 2025. godine** u prostoru Udruge organizirali smo prigodni blagdanski domjenak za naše članove, djelatnike, partnere, suradnike i prijatelje Udruge. U toplom i svečanom blagdanskome ozračju okupili smo se kako bismo se zahvalili svima koji tijekom godine svojim radom, podrškom i suradnjom doprinose djelovanju i razvoju Udruge. Domjenak je protekao u ugodnoj i opuštenoj atmosferi, uz druženje, razmjenu iskustava i zajedničko obilježavanje završetka još jedne uspješne godine.

