

# GIR

Glasi  
invalida  
rada

broj 42 | srpanj 2015.

BESPLATAN PRIMJERAK



## SADRŽAJ

Sadržaj .....	2
Riječ predsjednika .....	2 - 3
Pravno savjetovalište .....	4 - 5
2. Memorijal Marije Topić .....	6 - 7
<b>Programi UIR Zagreba</b>	
Zajedno smo jači .....	8
Ljetovanje .....	9
Mobilni tim .....	10
Rekreativno zdravstveni program .....	11
<b>Klub invalida rada .....</b>	<b>12 - 24</b>
<b>Pjesme .....</b>	<b>25</b>
<b>Recepti .....</b>	<b>26</b>
<b>Veseli kutić .....</b>	<b>27</b>
<b>Obavijesti .....</b>	<b>31</b>

**Izdavač:**

Udruga invalida rada Zagreba

**Adresa:**

Zagreb, Nova cesta 86

**Glavni urednik:**

Zlatko Bočkal, prof.

**Izvršni urednik:**

Anamarija Lazić, prof.

**Kontakt telefoni:**01/4829392, 4829119,  
4876301 (Klub: 4876294)**E-mail:**

uir@uir-zagreb.hr

**Web:**<http://www.uir-zagreb.hr>**Facebook:**<http://www.facebook.com/UdrugaInvalidaRadaZagreba>**Galerija slika:**<http://picasaweb.google.com/uir.zagreba>**Grafička priprema:**

Matija Benke

**Tehnička podrška:**

StoryEditor Editorial System

## KAKVI SMO?

Sigurno se pitate, zašto takvo pitanje? Udruga dobro funkcionira, povećale su se aktivnosti, određene povlastice omogućene su većem broju članova i općenito gledajući položaj osoba s invaliditetom se poboljšava. Rezultat je to napora, uz nadležne institucije u gradu i državi i svih nas u Udruzi. Ispravno bi bilo reći većine nas u Udruzi, jer ima nekih koji uporno narušavaju ugled Udruge i osoba s invaliditetom. Pokušat ću vam to prikazati s opisom nekoliko situacija.

1. Obilazak Brijuna. Buffet doručak (švedski stol) u hotelu. Hrana je ukusna i svatko uzima koliko može pojesti, osim nekoliko kolegica, koje bez srama uzimaju znatne količine hrane u svoje dosta velike torbe. Nisu reagirale ni na upozorenja nekih naših članova.
2. Obilazak Daruvara. Po dolasku u Daruvar naši članovi izlaze iz autobusa i postupno ulaze u hotel u kojem su im naši partneri u rekreativno-zdravstvenom programu pripremili čaj i peciva što su naši članovi unaprijed platili. Neke kolegice brzo zauzimaju položaje za stolom i pune svoje torbe pecivom. Oni koji su došli kasnije nisu imali što jesti. Kasnije, tijekom obilaska Daruvara one su uživale jedući malo po malo „ukradena“ peciva. Nakon pitanja kako ih nije sram, odgovorile su „A tko im je kriv što su došli zadnji?“
3. Čekaonica jednog biokemijskog laboratorija. Ulazim u čekaonicu i na redomatu uzimam broj. Rade dva šaltera, a na stolicama sjedi osam osoba. Na jednom šalteru upisuje se jedna osoba, a na drugom šalteru druga, a iza nje stoji starija žena (oko 80 godina) oslonjena na štap. Procjenjujem da ću čekati oko 4-5 minuta i sjedam na slobodnu stolicu. Nakon niti jedne minute ulazi dobro držeći 60-godišnji muškarac. Isprva se kao da je u vojsci i uputio se ravno na upisno mjesto ispred starije gospođe sa štapom. Ostali u čekaonici ga upozoravaju da treba uzeti broj na redomatu, a on važno, kao revolveraš, poseže u džep i pokazuje plavu knjižicu,

govoreći: "Ja imam prednost". Većina osoba u čekaonici je negodovala, a neki su i glasno komentirali: "Dosta nam je takvih invalida". Nakon par minuta obavio sam pretrage i sjeo u obližnji kafić na kavu i sendvič. Bio je tamo i naš invalid sa društvom koje ga je čekalo i dobrih pola sata s njima je pričao. No tamo su došli i oni iz čekaonice prije kojih se on ugurao. Njihov komentar je bio: "vidite kako je težak invalid i zašto mu se žurilo".

4. Ovu zgodu sam ostavio za kraj jer kako neki kažu „bilo bi smiješno da nije istinito“. Prostorije Udruge invalida rada Zagreba u siječnju ove godine. Članovi uplaćuju članarinu i treba čekati desetak minuta. Jednoga trenutka jedan naš kolega ulazi u prostorije, prolazi pored kolega koji stoje u redu i odlazi ravno na jedno od tri šaltera. Ostali ga upozoravaju da stane u red, a on izjavljuje: „pa ja sam invalid, ja imam prednost“. Ostali ga u čudu, ne mogavši vjerovati, gledaju a zatim izjavljuju: „pa mi smo svi invalidi“. Na to je naš vrli član izjavio „ali ja sam 100% invalid“. Nakon ne baš ugodne rasprave uspjeli smo našeg 100% invalida vratiti u red, iako ga nismo uspjeli uvjeriti da nema prvenstvo pred ostalima.

Ovakvih i sličnih situacija nema mnogo, no ipak su skoro svakodnevne. Zašto ih spominjem?



Zato što one pokazuju kakvi smo. Udruge se godinama bore da stvore uvjete u kojima će osobe s invaliditetom moći normalno živjeti. Postiglo se mnogo, mnogo se toga promijenilo na bolje za osobe s invaliditetom. Fizičke prepreke se postupno uklanjaju no svijest o osobama s invaliditetom se najteže i najsporije mijenja. Možemo li mi sami učiniti nešto da se to ubrza? Sigurno da možemo, ali ne na način kako sam naprijed opisao. Što mislite kakvu će sliku o osobama s invaliditetom imati ugostitelji kod kojih smo bili gosti? Neki će reći da su ugostitelji navikli na takve situacije. Točno, no zato su neko vrijeme zabranjivali unošenje torbi u restoran. No ne zaboravimo, u oba slučaja mi nismo bili dio grupe različitih turista gdje se ne zna pripadnost nekulturnog člana. Mi smo bili grupa Udruge invalida rada Zagreba, koja je tamo predstavljala 10.000 članova Udruge i još nekoliko stotina tisuća ostalih osoba s invaliditetom u Hrvatskoj. A kod navedenih ugostitelja nećemo baš biti rado viđeni gosti.

Vodimo računa o korištenju

naše članske iskaznice. Moramo li je koristiti u svakoj situaciji gdje nekoliko ljudi čeka u redu? Danas čekanje u redu znači najčešće sjediti u stolici i ugodno klimatiziranom prostoru. Tamo gdje piše „invalidi imaju prednost“ ne piše da tu prednost moraju koristiti. Stoga prepuštam svakome na svijest i savjest da odluči kada će koristiti člansku iskaznicu.

Nije ni meni lako ni ugodno ovo pisati no nadam se da će svatko od nas dići glas i upozoriti kolegu koji griješi i šteti našem ugledu, kao što to činimo kada nam društvo ne ispunjava neku od preuzetih obveza. Ako nam to neće pomoći morat ćemo primijeniti mjere koje su propisane Etičkim kodeksom.

Drage kolegice i kolege. Ljeto je i svatko od nas će se na određeni način odmarati. Naravno da ćemo biti opušteniji no nemojmo zaboraviti da nam je cilj uključiti se u aktivnosti društva jednako kao i svi zdravi ljudi. Nemojmo se pri tome sami praviti različitima od ostalih. Uživajmo u odmoru.

**Pripremio:** Zlatko Bočkal, prof.

# Invalidska mirovina i profesija

**Z**a ostvarivanje prava na invalidsku mirovinu potrebno je da osiguranik ispuni i određene uvjete:

- » postojanje djelomičnog ili potpunog gubitka radne sposobnosti;
- » uvjet staža.

Djelomični gubitak radne sposobnosti postoji kada kod osiguranika postoji smanjenje radne sposobnosti, a s obzirom na zdravstveno stanje, životnu dob, naobrazbu i sposobnost ne može se profesionalnom rehabilitacijom osposobiti za rad na drugim poslovima, ali može raditi najmanje 70% radnog vremena na prilagođenim poslovima koji odgovaraju njegovim dosadašnjim poslovima, i to iste ili slične razine obrazovanja.

Potpuni gubitak radne sposobnosti postoji kada kod osiguranika nastane trajni gubitak radne sposobnosti bez preostale radne sposobnosti.

Smanjenje radne sposobnosti postoji kada se kod osiguranika, zbog trajnih promjena u zdravstvenom stanju koje se ne mogu otkloniti liječenjem, radna sposobnost smanji za više od polovice u odnosu na zdravog osiguranika iste ili slične razine obrazovanja.

Poslovi prema kojima se ocjenjuje sposobnost za rad obuhvaćaju sve poslove koji odgovaraju njegovim tjelesnim i psihičkim sposobnostima, a smatraju



se odgovarajućim njegovim dosadašnjim poslovima.

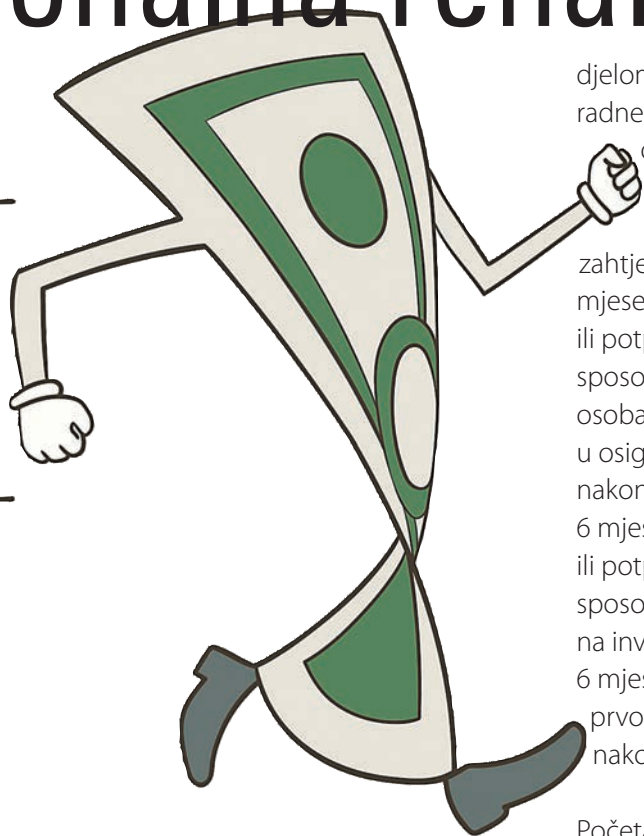
Uzroci djelomičnog ili potpunog gubitka radne sposobnosti mogu biti bolest, ozljeda izvan rada, ozljeda na radu ili profesionalna bolest.

Ako je djelomični ili potpuni gubitak radne sposobnosti osiguranika nastao zbog bolesti, odnosno ozljede izvan rada prije navršene 65 godina života, pravo na invalidsku mirovinu osiguranik stječe ako mu navršeni mirovinski staž pokriva najmanje jednu trećinu radnog vijeka.

Radni vijek osiguranika računa se od 20. godine života, a odnosi se na broj punih godina od dana kada je osiguranik navršio 20

godina života do dana nastanka djelomičnog ili potpunog gubitka radne sposobnosti. Osiguraniku koji je nakon navršene 20. godine života završio preddiplomski sveučilišni studij ili stručni studij (prema ranijim propisima stečena viša stručna sprema), radni vijek računa se od navršene 23. godine života, a osiguraniku koji je završio preddiplomski i diplomski sveučilišni studij ili integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni studij ili specijalistički diplomski stručni studij (prema ranijim propisima stečena visoka stručna sprema) od navršene 26. godine života. Pri tome se razdoblje radnog vijeka osiguranika skraćuje za razdoblje koje je osiguranik proveo na dragovoljnom vojnom osposobljavanju ili obveznom služenju vojnog roka, kao i

# Profesionalna rehabilitacija



djelomičnog ili potpunog gubitka radne sposobnosti, s tim da za ostvarivanje ovog prava nezaposlena osoba, odnosno osoba koja nije u osiguranju zahtjev mora podnijeti u roku od 6 mjeseci od nastanka djelomičnog ili potpunog gubitka radne sposobnosti. Ukoliko nezaposlena osoba, odnosno osoba koja nije u osiguranju zahtjev podnese nakon isteka navedenog roka od 6 mjeseci od dana djelomičnog ili potpunog gubitka radne sposobnosti tada ona ima pravo na invalidsku mirovinu najranije 6 mjeseci unatrag računajući od prvog dana idućeg mjeseca nakon podnošenja zahtjeva.

Početak isplate mirovine se, u pravilu, ne poklapa s danom priznanja prava na mirovinu i ovisi o tome je li osiguranik na dan s kojim je utvrđena invalidnost u osiguranju ili izvan osiguranja ili na bolovanju.

Korisniku prava na invalidsku mirovinu zbog opće nesposobnosti za rad i korisniku prava na invalidsku mirovinu zbog potpunog gubitka radne sposobnosti koji je prouzročen bolešću **prevodi se** to pravo **na starosnu mirovinu** kada navrši dob propisanu za starosnu mirovinu.

Međutim, invalidske mirovine ostvarene prema posebnom propisu (npr. invalidska mirovina ostvarena prema Zakonu o pravima hrvatskih branitelja iz Domovinskog rata i članova njihovih obitelji) neće se prevoditi

u starosnu mirovinu.

Za razliku od invalidske mirovine zbog djelomičnog ili potpunog gubitka radne sposobnosti, uz ispunjavanje određenih uvjeta, invalidi rada mogu ostvariti pravo na **privremenu invalidsku mirovinu**.

Pravo na privremenu invalidsku mirovinu ima invalid rada koji se profesionalnom rehabilitacijom osposobio za rad za druge poslove, a nakon završene rehabilitacije je dugotrajno ostao nezaposlen. To pravo invalid rada ostvaruje pod sljedećim uvjetima:

da je nezaposlenost trajala najmanje pet godina nakon završetka rehabilitacije;

da je nezaposlenost trajala do navršene 58. godine života;

da je bez odgađanja prihvaćena ponuda o radu, odnosno da nije odbijen ponuđeni posao od tijela nadležnog za zapošljavanje.

Pravo na privremenu invalidsku mirovinu ima i invalid rada koji je nakon završene rehabilitacije nastavio raditi, ali je naknadno ostao bez posla.

Treba napomenuti i kako se razdoblje povremenog rada u ukupnom trajanju od 6 mjeseci neće smatrati prekidom nezaposlenosti u vezi s ostvarivanjem prava na privremenu invalidsku mirovinu.

**Pripremio:** Ivica Župan, dipl.iur.

vrijeme koje je bio prijavljen kao nezaposlena osoba kod nadležne službe za zapošljavanje.

U slučaju potpunog gubitka radne sposobnosti koja nastane prije navršene 30. odnosno 35. godine života uvjet staža je blaži, jer se zahtijeva da osiguranik ima navršenu jednu odnosno dvije godine staža osiguranja.

Naravno, navedeni uvjeti staža ne odnose se na slučajeve kada je invalidnost osiguranika nastala zbog ozljede na radu ili profesionalne bolesti. U tom slučaju pravo na invalidsku mirovinu osiguranik stječe bez obzira na dužinu mirovinskog staža.

Pravo na invalidsku mirovinu ima osiguranik od dana nastanka

# 2. MEMORIJAL MARIJE

**P**uno se toga može reći o Mariji Topić, gospođi koja je nesebično svoje vrijeme odvajala za one potrebite. Nepunih 14 godina obnašala je funkciju Predsjednice UIR Zagreba, jedna od dviju žena i jedina osoba u povijesti postojanja UIR Zagreba sa zavidno dugogodišnjim mandatom na toj funkciji, a tijekom kojeg vremena je članstvo Udruge povećala gotovo za 40%.

Njezini entuzijizam i empatija osigurali su joj nekoliko uzastopnih mandata kao Predsjednice tijekom kojih je bila idejni začetnik brojnih inicijativa od kojih se mnoge i danas nastavljaju provoditi.

U današnje vrijeme kada prevladavaju neimaština, netolerancija i nerazumijevanje za potrebe i poteškoće drugih, Marija Topić ostala je vjerna sebi i svojim uvjerenjima. Uvijek je pronašla vremena i strpljenja saslušati one u potrebi, snage za borbu u ime onih koji to nisu bili u mogućnosti izvesti sami, upornosti za borbu za ostvarenje jednakih prava i kvalitetniji život svih osoba s invaliditetom. Njezinu je altruizam često zadržavao u prostorijama UIR Zagreba, ponekad zbog pronalaženja novih načina borbe za boljitak onih ranjivijih i nemoćnijih, ponekad zbog osmišljavanja i realizacije novih

**Marija je nesebično svoje vrijeme odvajala za one potrebite**



inicijativa, a ponekad samo zbog druženja, razgovora i smijeha sa članovima. Vrlo je rijetko danas naići na osobu koja će interese i potrebe drugih staviti ispred svojih, a da pritom za uzvrat ne očekuje apsolutno ništa osim zadovoljstva onoga kome se pomaže. Jer upravo su ta sreća, to zadovoljstvo i taj osmijeh na licu takve osobe bilo ono iz čega je naša draga Marija crpila snagu i motivaciju za sve daljnje borbe.

Njezina predanost očitovala se u tolikoj mjeri da na žalost sama nije uočila svoje zdravstvene probleme uslijed kojih ju je 11. svibnja 2013. godine iznenadna smrt svrgnula s njezine zahtjevne funkcije Predsjednice i otrgnula iz naših života, kada nas je sve ostavila u šoku i nevjerici. Iako joj se nikako ne možemo u cijelosti odužiti za sve što je za UIR Zagreba i njezine članove učinila i postigla, nastojimo to odrađivati na način da ono što je za njenog višegodišnjeg mandata ostvareno, živi i dalje. Povrh toga, a u sjećanje

# J E T O P I Ć



i odavanje godišnje počasti Mariji Topić, povodom obljetnice njene smrti, UIR Zagreba osmislila je **MEMORIJAL MARIJE TOPIĆ**.

Tako je u subotu, 9. svibnja ove godine organiziran **2. Memorijal Marije Topić** povodom kojeg se okupilo 200-tinjak sudionika i gostiju s područja cijele Republike Hrvatske. Uz pokroviteljstvo Gradskog ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, **Memorijal** je organiziran na RŠC Jarun, na Otoku Trešnjevka u dva dijela, sportski i kulturno-zabavni.

Prednatjecanja za sportski dio odvijala su se tijekom mjeseci ožujka i travnja u trinaest hrvatskih gradova u devet sportskih aktivnosti: belot, šah, pikado, igra nabaci krug, plivanje, stolni tenis, streljaštvo, viseća kuglana i kuglanje. Od 137 natjecatelja u prednatjecanjima, najbolji u svakoj pojedinoj disciplini, njih 96, sportski se suočilo na Jarunu u jutarnjim satima.

Proglašenje rezultata odvalo se u drugom, kulturno-zabavnom dijelu koji je započeo sjećanjem na Mariju Topić, prvenstveno kao velike osobe, a potom i kao velike Predsjednice, uz uvodne riječi sadašnjeg Predsjednika UIR Zagreba, Zlatka Bočkala i potom pomoćnice Pročelnice Gradskog ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, Marinke Bakula-Anđelić, a uz prisustvo uže obitelji Marije Topić. Kako je i sama bila velik ljubitelj i zagovornik dobre volje, smijeha i zabave, u drugom se dijelu **Memorijala** družilo, pjevalo i veselilo do kasnih popodnevni sati uz glazbeni sastav "Face".

Drage se gospođe Marije, vrlo velikog i dobrog srca te uvijek nasmijanu i veselu sjetimo s veseljem i često te ju u svojim sjećanjima rado čuvamo.

**Pripremila:** Anamarija Lazić, prof.

## ZAHVALA

Ovo pišem u ime cijele obitelji Marije Topić, moje mame. Teško je izabrati riječi kojima bih izrazila sve ono što nam je u srcu i mislima, riječi kojima bih iskazala našu zahvalnost svima Vama.

Podijelit ću s Vama sjećanje na jedan od zadnjih razgovora mame i mene o Udruzi. Bio je četvrtak, dan nakon sastanka Udruge, zadnjeg na kojem je prisustvovala i ona. Samo četiri dana prije njenog odlaska u bolnicu. Tada sam već znala da mama boluje od teške i već poprilično uznapredovale bolesti. Nevjerica, strah i tjeskoba uvukli su se u mene, ali sam nastojala te osjećaje potisnuti jer su mi doktori davali neku malu nadu. Bilo mi je teško gledati bol i osjećaj nemoći na maminom licu koje je ona nastojala prikriti, od kojih nas je sve nastojala zaštititi. Bila je nekako čudno mirna i tiha. Zato sam nastojala s njom razgovarati o onome što ju zanima, veseli, što joj odvlači misli od bolesti i boli koju je osjećala. Razgovarale smo o svemu, pa tako i o Udruzi. Kada smo pokrenule razgovor o Udruzi, njeno lice se razvedrilo, oči zaiskrile, a glas živnuo. Bila je puna novih planova za Udrugu, novih zadataka za sve Vas i ciljeva koje trebate ostvariti. Tada sam shvatila koliko joj svi Vi puno značite, koliko uživa u radu u Udruzi i koliko ju sve to ispunjava. Zbog toga smo Vam mi svi beskrajno zahvalni, kao što smo Vam zahvalni i za svu pomoć i podršku, za lijepe riječi i utjehu koju ste nam pružili, a ponajviše za sjećanje koje dijelite s nama.

Pripremila: Željka Drvodelić,  
kćer Marije Topić

# Program: Zajedno smo jači



Ministarstvo socijalne politike  
i mladih

**K**ako bi osnažila barem dio invalida rada s područja Grada Zagreba i Zagrebačke županije za život u lokalnoj zajednici kao ravnopravnih članova zajednice, UIR Zagreba je 2014. godine pokrenula trogodišnji program ZAJEDNO SMO JAČI. Program sufinancira Ministarstvo socijalne politike i mladih, a provodi se u partnerstvu sa Domom za starije i nemoćne osobe Tolić – Ježdovec.

Osim poticanja invalida rada na aktivno sudjelovanje u životu lokalne zajednice, programom se senzibilizira zajednica u odnosu na sve osobe s invaliditetom, a ujedno promovira i potiče volonterstvo.

Programske aktivnosti grupirane su u klupske i savjetodavne aktivnosti te aktivnosti mobilnog tima. Dio klupskih aktivnosti nadovezuje se na već dugogodišnji program UIR Zagreba pa su sve aktivnosti zajedno opisane nešto kasnije u ovom izdanju Glasila invalida rada.

Savjetodavne usluge članovima omogućuju pravne savjete i podršku pri ostvarivanju pripadajućih im prava, kao i

razgovore sa prof. psihologije prema za to iskazanoj potrebi.

Za članove koji zbog svoje ograničene pokretljivosti nisu u mogućnosti doći osobno u prostorije UIR Zagreba, organizirane su i kućne posjete od strane pravnik, prof. psihologije i prof. kineziologije.

Već davno su se stručnjaci složili oko činjenice da je čovjek društveno biće, a sukladno tome svatko od nas ima želju, ali i potrebu, boraviti u društvu onih koji su istoj ili barem donekle sličnoj životnoj situaciji rezultat čega je međusobno razumijevanje i tolerancija na vrlo visokoj razini. Upravo iz tog naslova, UIR Zagreba je za partnerstvo na ovom projektu odabrala dugogodišnje suradnike i prijatelje iz Doma za starije i nemoćne osobe Tolić.

Osim što se štićenici Doma za starije i nemoćne osobe Tolić – Ježdovec uključuju u sve nabrojane aktivnosti zajedno sa članovima UIR Zagreba, kako u prostorijama UIR Zagreba tako i u prostorijama Doma, stručnjaci Doma održavaju i tematska predavanja od interesa članovima UIR Zagreba.

Ovim programom omogućene su edukativne aktivnosti koje obuhvaćaju obuku neplivača, usavršavanje plivačkih tehnika, pomoć pri samostalnoj uporabi računala te usvajanje stranih jezika i osnova digitalne fotografije. Osim razvijanja sportskog i umjetničkog duha te poboljšanja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, kroz sportske aktivnosti uče se i vježbaju pikado, stolni tenis i kuglanje, a kroz plesne radionice standardni, latino i orijentalno terapijski plesovi. Najposjećenije su radionice rekreativnog vježbanja kojima se čuva i unaprjeđuje cjelokupno psihofizičko stanje, a koje obuhvaćaju korektivnu gimnastiku, jogu, nordijsko hodanje, kineziterapiju i planinarenje.

Maštovitost i kreativnost razvija se u kreativno-likovnim radionicama kroz oslikavanje tekstila te izradu unikatnih ručnih radova i nakita. Kroz glazbene radionice uči se čitanje nota te uvježbavaju pjesme, a potom pjevački zbor s uvježbanim repertoarom nastupa na internim i javnim manifestacijama.

Kroz psihološke radionice članovima se pruža mogućnost emotivnog izražavanja kroz ples, geste i mimiku, a ne samo riječi.

Sve izrađene unikatne radove, crteže i fotografije, UIR Zagreba izlaže na internim i javnim manifestacijama, svakom mogućom prilikom.

Dođite i priključite nam se jer zajedno smo jači !



# Program: Ljetovanje

**T**empo života s vremenom se uvelike ubrzao, broj obaveza povećao, a stres postao uobičajena svakidašnjica u svakoj obitelji, bilo da je riječ o zaposlenim osobama ili osobama u mirovini. Uz prilagodbu svojim obiteljskim i kućanskim obavezama te odlascima na liječničke preglede, kontrole i raznorazne brojne terapije, čovjeku ne preostaje dovoljno vremena kada su u pitanju čista relaksacija, odmor i obnova energije.

Upravo razmišljajući na taj način, UIR Zagreba od 1998. godine provodi program **LJETOVANJE** kojim svojim članovima i njihovim obiteljima nastoji približiti vrijeme predviđeno isključivo za opuštanje i bijeg od svakodnevnih problema. S time na umu, gradsku vrevu i smog zamjenjuju morski zrak i morska voda koja se već stoljećima koristi u terapijske svrhe.

Zahvaljujući svom bogatom sastavu, morska voda jača imunitet, olakšava bol, smanjuje upale i opušta mišiće, a sve nabrojano pogoduje osobama koje pate od bolova u zglobovima, leđima ili mišićima. Zbog bogatog sastava morske soli, morska voda blagotvorno djeluje i na kožu poticanjem regeneracije stanica te na taj način pogoduje osobama s kožnim bolestima ili kožnim alergijskim reakcijama.

Uz morsku vodu, čisti morski zrak, zasićen negativnim ionima, olakšava disanje što uvelike pomaže osobama s problemima vezanim za dišne puteve.



**Morska voda  
jača imunitet,  
olakšava bol,  
smanjuje upale i  
opušta mišiće**

Boravak u morskom okruženju pozitivno utječe i na psihološko stanje čovjeka, poboljšava koncentraciju, smanjuje depresiju i umor, povećava životnu tjelesnu energiju te poboljšava san.

Kako bi u što većoj mjeri, a pod povoljnim uvjetima, invalidi rada iskoristili nabrojane dobrobiti morskog zraka i morske vode, UIR Zagreba se u okviru programa Ljetovanje pobrinula da im te uvjete i osigura. U razdoblju od 1998-2014. godine članovi su imali mogućnost boravka u kamp

prikolicama i mobilnim kućicama u Selcu dok im je u 2015. godini osiguran boravak u tvrdom objektu Thalassoterapije u Crikvenici.

Iako se financijske mogućnosti većine nas svake godine smanjuju, ovakvim i sličnim programima, UIR Zagreba se i dalje bori i brine za zdravlje svojih članova, kao fizičko, tako i psihičko i mentalno. Jer u konačnici, bili u radnom odnosu, nezaposleni ili u mirovini – svi zaslužujemo odmor i relaksaciju i svi zaslužujemo biti zdravi.

# Program: Mobilni tim



Većinu članstva UIR Zagreba čine invalidi rada čiji je radni vijek naglo prekinut uslijed iznenadnog i naglog nastanka tjelesnog oštećenja odnosno invaliditeta. Umjesto da im pomognu u prilagodbi novom načinu života ispunjenom novim potrebama i obavezama, društvo i zajednicu još uvijek okupiraju predrasude spram osoba s invaliditetom zbog preslabe senzibiliziranosti za njihove potrebe. Uzevši u obzir da je broj osoba s invaliditetom u Gradu Zagrebu u konstantnom porastu, kao i u Republici Hrvatskoj, sve navedeno u konačnici rezultira nedovoljnom brigom za takvu ranjivu populaciju te preslabim angažmanom prilikom rješavanja problema s kojima je ta populacija suočena na svakodnevnoj bazi.

Povrh navedenog, dio osoba s invaliditetom osjeća se još ugroženije kada ih za ispunjavanje obaveza, ali i zadovoljavanje velikog broja potreba, ograničava ili u potpunosti sputava njihova pokretnost odnosno nepokretnost. Velik broj takvih osoba starije su životne dobi i žive u samačkim kućanstvima ili u obiteljima čiji su članovi uglavnom prezauzeti svakodnevnim obavezama današnjeg ubrzanog životnog tempa.

Svjesni da nije moguće zadovoljiti sve brojne potrebe takvog članstva, a s ciljem zadovoljenja barem dijela tih potreba, UIR Zagreba 2005. godine pokrenula je projekt **MOBILNI TIM** koji otada



kontinuirano provodi, a koji od 2007. godine sufinancira Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom. Ovisno o financijskim mogućnostima i ljudskim kapacitetima, sastav Mobilnog tima s vremenom se mijenja, a sukladno tome, činili su ga ili ga čine volonter, pravnik, viša medicinska sestra, sociolog, prof. psihologije i prof. kineziologije. Svaki od njih obilazi teško pokretne i nepokretne članove UIR Zagreba u njihovim domovima tek po njihovom iskazu konkretne potrebe, kako na području Grada Zagreba, tako i u Zagrebačkoj županiji.

Nakon uvida u potrebnu dokumentaciju i razgovora sa članom i njegovom obitelji, svaki član Mobilnog tima na licu mjesta pruža odgovarajuću stručnu pomoć i na taj im način barem djelomično olakšava svakodnevne nedaće s kojima se susreću.

Ukoliko ste baš vi teško pokretni ili nepokretni član UIR Zagreba i imate potrebu za nekim od stručnjaka Mobilnog tima, javite se u UIR Zagreba osobno, putem telefona ili e-maila i iznesite svoj problem. Ako pak znate nekog člana UIR Zagreba kome bi dobro došle usluge Mobilnog tima, javite nam to osobno, putem telefona ili e-maila.

# Program: **Rekreativno-zdravstveni program**



**B**riga o zdravlju, njegova zaštita i očuvanje, trebali bi biti prioriteta svakog čovjeka, no to na žalost nije uvijek tako, a što nas često dovodi u nezahvalne i nezavidne situacije obzirom da današnji stresni tempo života itekako uzima svoj danak kada je zdravlje u pitanju. Nerijetke su situacije da tek po narušenom zdravlju postajemo svjesni njegove stvarne vrijednosti, kao i njegove nužnosti za ostvarenje kvalitetnog i uspješnog života. No, osim same prevencije, za očuvanje i poboljšanje zdravstvenog stanja, vrlo važnu ulogu ima i rehabilitacija.

Čovjekova nemarnost uz manjak vremena za veću i kvalitetniju brigu o zdravlju doveli su do konstantnog porasta broja osoba narušenog zdravstvenog stanja, a rezultat čega su današnje preduge liste čekanja, bilo da je

riječ o pregledima, terapijama ili liječenjima.

Vodeći se takvim saznanjima, kao i činjenicom da je uslijed svega navedenog vrlo teško dobiti odobrenje za liječenje fizikalnom ili medicinskom rehabilitacijom o trošku Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje, UIR Zagreba od 2005. godine provodi **REKREATIVNO-ZDRAVSTVENI PROGRAM.**

Od samog početka, program se provodi u suradnji sa Specijalnom bolnicom za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske toplice, a obzirom na pozitivne rezultate i sve veće takve potrebe članstva, program je od 2014. godine proširen suradnjom sa Specijalnim bolnicama za medicinsku rehabilitaciju **Daruvarske toplice** te **Thalassoterapijom Crikvenica.**

Program se sastoji od specijalističkih pregleda, dijagnostičkih pretraga i terapijskih postupaka vezanih za liječenje akutnih i kroničnih reumatskih bolesti te bolesti respiratornih organa i lokomotornog sustava uz primjenu fizikalne i rehabilitacijske medicine, a sve nabrojano obavlja se temeljem uputnica liječnika opće prakse. Program se također sastoji i od animacijsko-rekreativnih sadržaja dok je smještaj osiguran pod povoljnim uvjetima.

Detaljne informacije o terminima prijave i razdobljima boravka te uvjetima za svaku pojedinu lokaciju, mogu se preuzeti osobno u prostorijama UIR Zagreba ili sa mrežne stranice UIR Zagreba. Moguće su prijave više puta godišnje, na više različitih lokacija, sa ili bez dodatne pratnje.

**Pripremila:** Anamarija Lazić, prof.

# KLUB INVALIDA RADA

## VOLONTERIZAM

**K**ao prvo, veliko HVALA našim volonterima...bez njih bismo bili za upola siromašniji aktivnostima, bez njih bi nedostajalo umjetnosti, edukacije, inovativnosti...

Ovo je poziv i svim našim budućim volonterima. Kad god pomislite i poželite podijeliti svoja znanja i umijeća, dođite, čekamo vas otvorenog srca i raširenih ruku.

Volonterizam ispunjava nečim neprocjenjivim i neponovljivim.

Volonter daje svoje vrijeme i znanja potpuno besplatno, a ono čime ga jedino možemo nagraditi jest naše zadovoljstvo i napredovanje, naš rad i disciplina, stoga uzvratite svojim trudom i poštovanjem osobi koja s vama nesebično dijeli svoja najveća bogatstva.

**veliko  
HVALA  
našim  
volonterima**

Što bi jednostavno značilo: ako se uključite u neku od aktivnosti budite redoviti, pišite zadaće, donosite potrebnu opremu... jer samo na taj način našem ćemo volonteru iskreno zahvaliti i motivirati ga da nas i dalje strpljivo i marljivo podučava.

## RETROSPEKTIVA I NAJAVE

### Sportska radionica

Sportske aktivnosti uključivale su sportske discipline šaha, pikada, kuglanja i stolnog tenisa, kao i igranje belota, igre nabaci krug i društvenih igara. Sve aktivnosti odvijale su se u prostorijama UIR Zagreba osim kuglanja koje se odvijalo u kuglani Zagrebačkog kuglačkog saveza.

Naši sportaši sretni su kad imaju priliku pokazati svoje sportske talente na turnirima i natjecanjima, a to su u proteklom razdoblju imali priliku na Otvorenom prvenstvu grada Zagreba u stolnom tenisu za osobe s invaliditetom u

organizaciji ZŠSOSI-a, a nastupili su, već tradicionalno na Jarunskim susretima u organizaciji Sport za sve Centar te prednatjecanjima za 2. Memorijal Marije Topić i konačno na samom finalnom danu Memorijala gdje su snage odmjerile brojne udruge invalida rada s područja RH koje su uspjele organizirati dolazak svojih članova te na taj način uveličati sportsko-rekreativno događaj u spomen na našu dugogodišnju predsjednicu Mariju Topić. Osim u već spomenutim disciplinama, natjecanja su se odvijala i u visećoj kuglani, plivanju i streljaštvu.

Čestitke svim natjecateljima! Ovom prilikom pozvala bih sve članove koji vole **društvene igre** poput: Čovječe ne ljuti se, Monopoly, Pictionary, kvizove i sl., da nam se svakako pridruže od rujna, petkom poslijepodne, a najavljujemo i natjecanja u spomenutim igrama te nagrade pobjednicima.

### Korektivna gimnastika

Radionice vježbanja odvijale su se u tri grupe, dva puta tjedno, a zainteresiranost članova bila je izuzetno velika jer su vježbama jačanja i istezanja muskulature utjecali na smanjenje boli i bolju pokretljivost te uspješno usporili progresiju postojećih bolesti i na taj način prevenirali nastanak novih oboljenja.

Nas jako veseli što su članovi odlučili primijeniti ovaj način borbe protiv bolova i napredovanja bolesti, a ne samo medikamentima zatomičavati bol. Istina je da oni u to ulažu izuzetan trud i rad, da se preznoje i namuče, ali rezultat je neprocjenjiv.



### Aerobika

Aerobnim vježbama osiguravamo bolju cirkulaciju, jačanje koštano-zglobne muskulature, poboljšavamo kondiciju i velika nam je pomoć pri redukciji potkožnog masnog tkiva. Osim organskih dobrobiti, aerobika je izvrsna metoda u borbi protiv stresa.

Tempo i intenzitet tijekom vježbanja možete prilagoditi sami sebi, važno je ustrajati i ne zaustavljati se naglo. Uvijek nastojimo mijenjati vrstu glazbe i koreografije kako bi sat protekao što zanimljivije, a u prilog tome je i naša nova volonterka koja je unijela mladenačku svježinu u satove aerobike.

### Usavršavanje plivačkih tehnika

Kako bi članovi ispravnim plivanjem utjecali na poboljšanje zdravlja, u lipnju smo od programskih sredstava osigurali termine na velikom bazenu jedan puta tjedno. Zainteresiranost je velika te smo oformili tri grupe. Edukacije će se nastaviti i dalje, a na vama je samo da se prijavite. Liječnici preporučuju plivanje kao najmanje kontraindiciranu tjelesnu aktivnost, ali neispravnom plivačkom tehnikom možemo samo pogoršati postojeće stanje. Za sve vas koji ste nesigurni u dubokoj vodi i još niste svladali plutanje, najavljujemo **Obuku neplivača** u malom bazenu koja kreće u rujnu.

### Aquaerobika

Mnogi naši članovi ne mogu se baviti vježbama na suhom, naročito oni koji su nedavno imali operativne zahvate na zglobovima i kostima te su im vježbe u vodi jedini oblik treninga u koji se mogu uključiti. Sve tri grupe bile su popunjene u proteklom razdoblju, a povelika je bila i lista čekanja. Redovitim dolaženjem članova na vježbe



u malom bazenu omogućen im je brži postoperativni oporavak nakon zamjene kukova te operacija koljenog i ramenog zgloba. Prioritet smo dali upravo tim članovima kojima je ovakav oblik vježbanja u datom trenutku jedino moguć i preporučen od strane liječnika.

### Prevenzijske vježbe i kineziterapija

Za razliku od već opisanih tehnika vježbanja ovdje su programi vježbi individualizirani te se provode u malim grupama. U ovaj oblik vježbanja uključivali su se članovi sa bolestima i oštećenjima kralježnice, zglobova koljena te ramenog zgloba, kao i članovi nakon obavljene rehabilitacije od posljedica moždanog udara. Za potrebe radionice nabavljeni su novi rekviziti iz programskih sredstava, a na radost polaznika. Osim polaženja kineziterapijskih vježbi mnogi članovi iste radionice uključili su se i u novu **radionicu vježbi istezanja** koje su također primjerene i prilagođene članovima s višestrukim oštećenjima koštano-zglobnog sustava. Na taj način članovima je omogućeno četiri puta tjedno redovito vježbati što rezultira njihovom boljom pokretljivošću i smanjenju bolova.

### Joga

Vrlo rado posjećena radionica od strane naših članova, uvijek ih je jako puno, no "Gdje čeljad nije bijesna, kuća nije tijesna" - upravo tako naša volonterka uspijeva posložiti sve pridošle članove.

Na radionici su članovi naučili tehnike pravilnog disanja te kako primjeniti vježbe istezanja i jačanja mišića pri bolovima koštano-zglobnog sustava i kako na taj način reducirati uporabu lijekova protiv bolova.

### Preventivno-zdravstvena akcija

Članovima je osiguran jutarnji termin jednom tjedno za kontrolu svoga zdravlja i prevenciju. Viša medicinska sestra kontrolira krvni tlak te razine šećera i masti u krvi, a u slučaju indikativnih rezultata upućuje članove na daljnje savjetovanje kod primarnog liječnika.

### Nordijsko hodanje

Nekako se dogodilo da smo propustili mnogo petaka zbog ružnog vremena te smo imali tek nekolicinu susreta na Savskom nasipu. Uključili smo se i na Festival nordijskog hodanja u Karlovcu, no i tada je padala kiša i mnogi prijavljeni članovi nisu došli. Žao



nam je zbog toga, kao i samim organizatorima. **No, dolaskom ljepšeg vremena svakako nadoknađujemo propušteno** pa smo intenzivirali druženja u prirodi te vas pozivamo da nam se pridružite na aktivnom petku. Za štapove ne brinite, ukoliko nemate svoje javite se u Klub.

### Planinarska sekcija

Planinari su u proteklom razdoblju posjetili Samoborsko gorje - Oštrc u siječnju, a u ožujku je organiziran izlet na istočno Sljeme. Ljubitelji planinarskih izleta imali su priliku zaista uživati u ovom polugodištu. Naime, posjetili su Klek i Učku, sudjelovali na Rusovom pohodu na Sljemeni te na Festivalu nordijskog hodanja u Karlovcu. Opet, nažalost, zbog lošeg vremena popunjenost nije bila maksimalna. Samo su se najodvažniji članovi upustili u borbu sa snježnim pahuljama i kišnim kapima - oni su se držali izreke Viktora Hugoa "Osmijeh je sunce koje tjera zimu sa čovječjeg lica". Možda da i mi pokušamo?

**Ne priznajemo nikakav izgovor za neaktivnost o kakvoj god bolesti ili oštećenju se radilo. Iskoristite naša znanja i iskustva do maksimuma, zato smo tu.**

Pomaci, makar se činili i minorni, neizmjerljivo nas raduju, a vi ćete

dobiti dodatnu snagu i motiv za poboljšanje svog zdravlja u cjelini.

### Radionica Ljekovitog bilja

Tijekom siječnja i veljače na radionicama koje su održavane jedan puta tjedno, proučavala se biljka gavez te njena upotreba, a članovi su naučili kako se rade tinktura i gavezova mast. U okviru edukativne srijede održane u ožujku članovi su u suradnji s aromaterapeutkinjom iz centra Emena naučili pripremiti domaću biljnu pastu za zube.

Zatim smo ugostili zaista velikog stručnjaka, poznavatelja ljekovitog bilja, prof. Željka Sobotku koji je svim zainteresiranim članovima objasnio kako se bilje sakuplja i suši i kako se potom mogu napraviti ljekoviti pripravci.

Na ostalim radionicama proučavale su se ljekovitosti biljaka aloje, koprive te maslačka.

### Radionica alternative

Na radionicama članovi nastoje iznaći način da u sebi i drugima



probude toplinu, potaknu pozitivnu energiju, empatiju i ljubav. Mirno i staloženo proučavaju tehnike iscjeljivanja te različite metode alternativnog lječenja. U okviru dana homeopatije prezentirano je liječenje homeopatskim pripravcima te načini primjene homeopatije za jačanje imuniteta.

### Plesne radionice

Kao prvo: Dečkiiii, trebamo vas! Naglasak u proteklom razdoblju u okviru radionice **standardnih i latino plesova** bio je argentinski tango zbog kompliciranih varijacija, a i zbog velike zainteresiranosti članova za taj ples. Ženski dio populacije na radionici je mnogobrojniji pa koristimo nekolicinu naših plesača do maksimuma, ali i vrata i prozore za podršku plesačicama. Stoga se iskreno nadam i pozivam sve vas koji imate želju i malo vremena da nam se od jeseni priključite i krenete uživati u taktovima valcera, rumbe...i naravno tanga.

Na radionici **orientalnih plesova** članice su pokazale naučenu koreografiju egipatskog orijentala na plesnoj srijedi koju su posjetili članovi i svi građani koji su bili pozvani na Dane otvorenih vrata UIR Zagreba, predstavile su se i na obilježavanju Svjetskog dana plesa u Centru za kulturu Travno, na Danima otvorenih vrata udruga te na Festivalu jednakih mogućnosti. Osim toga, imale su priliku zabaviti i družiti se s korisnicima Doma za starije i nemoćne "Severović" u Donjoj Bistri.

### Kreativno likovna radionica i radionica ručnih radova

Oslikavanjem stakla i svile, ukrašavanjem predmeta salvetnom tehnikom te izradom nakita od

perlica i mase za modeliranje, oslikavanjem tekstila, ispreplitanjem novinskog papira u košarice, rezuckanjem i šivanjem...svačim pomalo, naše su kreativke i kreativci ispunjavali svoje slobodno vrijeme, a time obogatili predstavljanja UIR Zagreba na raznim manifestacijama i događanjima. Na Danima otvorenih vrata UIR Zagreba u ožujku, upriličena je Umjetnička srijeda na kojoj su članovi, njihovi prijatelji, rodbina i građani grada Zagreba ukrašavali predmete na temu Uskrsa koristeći salvetnu tehniku te akrilne boje. Dio polaznika radionice gostovao je u Domu za starije i nemoćne "Tolić" u Ježdovcu gdje su podučili korisnike doma kako se oslikavaju odjevni predmeti, a sve je bilo popraćeno i ugodnim druženjem uz pjesmu sudionika. Članovi likovne grupe bili su vrlo vrijedni i na Danu otvorenih vrata udruga (DOVU), a koje smo organizirali na Trešnjevskom trgu gdje su prezentirali spomenute tehnike svim zainteresiranim prolaznicima, a potom je uslijedila modna revija uradaka. Naše manekenke bile su na visini svog zadatka defilirajući samosvjesno po crvenom tepihu. Također, svoje su uratke izložile i na štandu u okviru Tjedna udruga na Zrinjvcu.

### **Radionica crtanja i sikanja**

Na radionici, članovi su slikali akrilnim bojama na platnu, temperama na papiru za akvarel te olovkom i ugljenom. Radionica je realizirana i u Domu "Tolić" gdje su njihovi i naši korisnici zajednički crtali portrete olovkom i ugljenom. U Klubu je u siječnju otvorena izložba slika polaznika radionice, a ista izložba je u svibnju preseljena u naš savez, HSUIR na Jarunu. Poslali smo uratke minijatura na



međunarodni natječaj u Popovaču, gdje je likovna udruga "Moslavački štrk" u mnoštvu pristiglih radova, odabrala i osam minijatura naših slikara. Ista izložba postavljena je u Kninu, a u kolovozu se premješta u Petrinju.

Osim redovitih satova u Udruzi, članovi su zajedno s planinarima i foto grupom posjetili Ogulin i Karlovac te iskusili slikanje u prirodi.

### **Foto grupa**

Osim redovitih sastanaka u Klubu na kojima su naučili digitalnu obradu fotografije, članovi foto grupe sastajali su se i na terenu. Zajedničkim fotografiranjem na zadanu temu u veljači su upriličili izložbu fotografija na temu maskembala.

U Domu za starije i nemoćne osobe "Sveti Josip" u veljači je otvorena izložba foto grupe UIR Zagreba "Lijepom našom".

I dalje su vrijedno sakupljali materijale za novu izložbu koja je u svibnju postavljena u Klubu invalida rada. Izložba pod imenom "Close up" sačinjava kolaže i pojedinačne makro fotografije, a bit će postavljena do kraja rujna 2015. godine. Foto grupa se nije libila ni usprkos lošem vremenu ići na klupske izlete s kojih su nam donijeli prekrasne fotografije flore i faune.

### **Glazbena radionica**

Intenzivne pjevačke probe i brojni koncerti pjevačkog zbora obilježili su proteklo razdoblje. Koncerte su održali u sljedećim domovima za starije i nemoćne osobe: "Peščenica", "Park", "Dubrava", "Maksimir", "Centar", "Odra", "Severović", "Tolić", "Oaza", "Lavoslava Schwartz" te su gostovali na danima Brezovice. U Klubu invalida rada organiziran je koncert zbora UIR Zagreba i dječjeg zbora OŠ Kralja Tomislava u povodu Nacionalnog dana invalida rada, a nedugo zatim ugostili smo zbor "Bosana" te uživali u koncertu sevdalinki i pjesmama naših "Kolibrića". Na Umjetničkoj srijedi u okviru Dana otvorenih vrata UIR Zagreba "Kolibrići" su nam također pjevali. Predstavili su se svojim skladbama tradicionalnog izričaja i na Tjednu udruga na Zrinjvcu, Danima otvorenih vrata udruga i Festivalu jednakih mogućnosti. Za kraj sezone nastupili su u popularnoj zagrebačkoj Tkalči u okviru manifestacije Svjetski dan glazbe.

### **Savjetodavne radionice**

Na Savjetodavnoj srijedi u okviru Dana otvorenih vrata Udruge održano je predavanje na temu "Glasine i ogovaranja" te su održane interaktivne radionice "Pitaj Pravnika" i "Art ekspresivna

psihoterapija". Studenti Studijske jedinice socijalnog rada održali su nekoliko interesantnih grupnih radionica za naše članove, a svake srijede svim članovima je bio dostupan individualni razgovor s psihologom. Pozivamo vas i ne trebate se ustručavati savjetovati se s našim pravnikom i psihologom ili se uključiti u grupne psihoterapijske seanse.

### Radionice stranih jezika

Članovi UIR Zagreba polazili su radionice osnova engleskog jezika, osnova talijanskog jezika, osnova španjolskog jezika te konverzacijske radionice na engleskom i španjolskom jeziku. Na edukativnoj srijedi u ožujku prezentirane su radionice stranih jezika članovima i lokalnoj zajednici.

Zbog velike zainteresiranosti članova UIR Zagreba, a uz pomoć Volonterskog centra organizirali

smo čak tri radionice na engleskom jeziku i dvije na talijanskom. Članovi su pokazali i interes za njemački i španjolski jezik, ali ih trenutno nismo u mogućnosti realizirati zbog nedostatka volontera koji bi podučavali navedene jezike. Nadamo se da će to biti moguće već u rujnu.

### E-kutak

Kako otvoriti i sačuvati privatak u e-mailu, kako staviti fotografiju na Facebook, kako urediti dokument u Wordu, kako postaviti formulu u Excelu??? ... na ta i na još mnoga slična pitanja možete dobiti odgovore i potražiti pomoć naše e-volonterke na novoj radionici u Klubu.

Potrebno je samo prethodno se najaviti.

### Predavanja i radionice dragih nam gostiju

U suradnji s udrugom UNUO (Udruga nastavnika u djelatnosti

ugostiteljskog obrazovanja), organizirane su u veljači i ožujku kuharske radionice na temu zdrave bezglutenske dijetalne prehrane. U okviru aktivnih srijeda u Klubu, organizirano je predavanje i degustacija zdrave hrane, predsjednika udruge Vedrana Habela, na kojoj su članovi mogli saznati kako se zdravo, ukusno i povoljno hraniti.

Tvrtka Bauerfind predstavila nam je asortiman ortopedskih pomagala te rasvijetlila dilemu što jest, a što nije ostvarivo preko HZZO-a.

Volonteri Gradskog društva crvenog križa Zagreb održali su nam vrlo korisno predavanje i demonstraciju pružanja prve pomoći.

Zrinka Skelin odvela nas je rječju i slikom u daleku Kolumbiju u ožujku, a krajem travnja ugostili smo dr. Višnju Matković koja nam govorila o uzrocima nastanka zloćudnih tumora.

### Koncerti i izložbe

HSK počastio nas je koncertom u Lisinskom gdje smo imali prilike vidjeti ponajbolje plesne, pjevačke i dramske skupine s područja cijele Hrvatske, dok nas je HSUIR nakon Renoirea i Guercina odveo na izložbu Rodenovih skulptura u Umjetnički paviljon. Osim što je Udruga organizirala koncert povodom Nacionalnog dana invalida rada, omogućila nam je i zvučnu uživanciju harmonikaškog koncertiranja u Lisinskom i HGZ u.

**I na kraju, što se čeka? Lijepo se samo zaputite u dvorište Nove ceste 86 svakog radnog dana od 8.00 do 20.00 sati ili vikendom na zajednički izlet.**

**Uvijek ste nam dobro došli!**

**Pripremila:** Anita Kaiser, dipl. trener

**Zaputite se  
u dvorište  
Nove ceste  
86 svakog  
radnog dana**





# Osvrti članova na aktivnosti Kluba invalida rada

## Aquaerobika

(Hazireta Simatović)

**SS:** U koje ste se klupske aktivnosti uključili?

**HS:** Na korektivnu gimnastiku, aquaerobiku i išla sam na usavršavanja plivačkih tehnika.

**SS:** Zašto ste se odlučili za aquaerobiku?

**HS:** Iz zdravstvenih razloga. Imam izrazitih problema s vratnom kralježnicom, ali i s cijelom kralježnicom. U zadnjih godinu i pol koliko vježbam, imam velikih poboljšanja. Puno mi je pomoglo.

**SS:** S obzirom da ste uključeni u radionice vježbanja, da li postoji i neki drugi razlog zašto redovito dolazite osim zbog zdravlja? Možda zbog društva, socijalizacije, upoznavanja novih ljudi?

**HS:** Sve što ste rekli. Tu sam našla puno novih prijatelja s kojima se i izvan Udruge družim. Drago mi je što slobodno vrijeme koristim na pametan način, pa tako kad sam među ljudima uvijek nešto čujem što inače ne bi saznala.

**SS:** Znači, okrenuli ste život na bolje?

**HS:** Da, da...

**SS:** Da li ima nešto što biste voljeli promijeniti u vezi aquaerobike? Nešto što Vam se ne sviđa?

**HS:** Voljela bih da je dva puta tjedno.

## Engleski jezik, osnove

(Hamdi Dobruna)

**SS:** Koju radionicu polazite?

**HD:** Odlučio sam se za radionicu engleskog jezika, jer nikad nije kasno nešto naučiti.

**SS:** Da li ste imali kakvo predznanje ?

**HD:** Vrlo malo, učio sam još u osnovnoj školi. A sad sam umirovljenik.

**SS:** Što Vam se sviđa na radionici?

**HD:** Sve, sve mi se sviđa. Od A do Ž. Stvarno sve.

**SS:** Da li ima nešto što biste voljeli promijeniti?

**HD:** Mi za bolje još ne znamo.

## Vježbe istezanja

(Dubravka Škorić)

**SS:** koji je bio osnovni razlog Vašeg dolaska na vježbe istezanja? Zdravlje, socijalizacija ili nešto treće?

**DŠ:** Najvažnije mi je bilo zdravlje, čula sam od prijateljice o vježbama. I došla sam i iznenadila sam se. To je nešto fantastično.

**SS:** Znači vježbe su ispunile Vaša očekivanja?

**DŠ:** Jesu, iznad svih očekivanja. O sebi i svojim sposobnostima sam imala malo veće mišljenje, ali sam sada ustanovila da sam potpuno zakrčljala. Godinu dana nisam zbog koljena vježbala i preporučujem svima da ni mjesec dana ne pauziraju s vježbanjem.

**SS:** Što Vam se najviše sviđa na vježbama istezanja?

**DŠ:** Evo, ja sam tu tek četiri puta, ali svaki puta su drugačije. I najviše mi se sviđa kada radimo s rekvizitima.

**SS:** Osjećate li se bolje ?

**DŠ:** Da. Ne samo da osjećam napredak nego evo, recimo sutra, ja neću ovakve vježbe raditi, ali ću jedno 15-20 min odraditi samostalno jer doslovno osjećam da mi tijelo to traži.

**SS:** Jeste li u svakodnevnim

aktivnostima produktivniji i efikasniji otkad dolazite na vježbe?

**DŠ:** Da, recimo kod sagibanja, to što mi je možda falilo zbog koljena, sada se potpuno lagano sagnem. Već nakon četiri puta.

**SS:** Ima li nešto što biste željeli promijeniti na vježbama istezanja?

**DŠ:** Ništa, ništa. Samija fantastično vodi. A htjela bih Anitu pohvaliti i Vas. Toliko ste puni empatije prema nama. Svugdje sam išla, ali to nisam nigdje doživjela. Točno ste okrenuti prema nama koji smo tu polaznici.

**SS:** Zahvaljujem na vašem vremenu.

**DŠ:** Ne, ja se Vama zahvaljujem.

## Radionica crtanja i slikanja

(Vedran Cvitanić)

**SS:** Kako ste se odlučili doći na radionicu crtanja i slikanja?

**VC:** Kao dijete volio sam crtati, ali struka me odvela u drugom smjeru i nisam se time bavio. I sada kada sam već sedamnaestu godinu u mirovini, čovjek se osjeća usamljeno i sjetio sam se da sam nekad volio crtati, a vidio sam da ovdje ima radionica crtanja i slikanja.

**SS:** To vam je znači bio osnovni motiv da se vratite nečemu što ste voljeli?

**VC:** Tako je, nečemu što sam volio kao dijete i mladić.

I sada kad sam počeo crtati, ne crtam više kao što sam nekad i vjerojatno bih drugačije crtao da sam se posvetio tome, ali mi ovo pravi zadovoljstvo. Prvo, da nešto stvaram. Drugo, da si ispunim vrijeme. Na radionici sam našao društvo s kojim se dobro slažem.

To su sve ljudi sličnih sposobnosti što se slikanja tiče. Svaki ima svoj stil crtanja, ali ipak jedan drugome dajemo podstrek.

**SS:** Mogli bismo reći da Vam je neki drugi motiv odnosno nekakav pozitivan razlog Vaših dolazaka zapravo društvo s kojim možete popričati i razmijeniti iskustva?

**VC:** Tako je, imam i kćer i unuku. Ali to su različite generacije. Ono što njih zanima nama ide na živce, vjerojatno i mi njima ko stari fosili idemo na živce tako da čovjek zapravo nađe društvo koje mu odgovara. Društvo smo s istim sklonostima, u ovom slučaju-crtanju. Naši radovi neće biti od neke velike umjetničke vrijednosti, ali za naše zadovoljstvo je to sasvim dovoljno i mislim da se u neku ruku izgrađujemo s tim. Ne dopuštamo da više propadamo i da se vežemo za krevet kao što bi u mojoj dobi sigurno puno njih radilo, gledali televiziju i ništa ne radili i ne izlazili iz kuće uopće.

**SS:** Slažem se potpuno. Ima li nešto što biste voljeli promijeniti kako bi grupa i radionica bile još bolje?

**VC:** Pa, nema baš tu ideja. Mislim da se ovako odlično slažemo. Možda, ali to bi zahtijevalo veće investicije. Poput većeg prostora,

boljeg pribora. Ali to nije bitno. Bitno je da se mi sastajemo, da nešto radimo i da smo u tome zadovoljni.

Manje ćemo biti skloni depresiji, samoći, crnim mislima tako da na kraju slikanje ispada sekundarno, a druženje i uklapanje među žive, da tako kažem, primarno.

**SS:** Hvala Vam na Vašem vremenu.

### Joga (Nada Miličić)

**SS:** Zašto ste krenuli na jogu?

**NM:** Prvenstveno bolest, dijagnoza koju imam. Počela sam dolaziti i dobro se osjećam poslije svakih vježbi. Slične vježbe radim i kod kuće.

**SS:** Osim zdravlja, da li je razlog vašeg dolaska na jogu i socijalizacija?

**NM:** Je, druženje, mijenjanje iskustava od zdravstvenih do kuharskih, ali i informacije gdje se krećemo, koje su nam mogućnosti što nam Udruga pruža. Druženja, izlete i tako.

**SS:** Da li su vježbe ispunile Vaša očekivanja?

**NM:** Jesu, jako.

**SS:** Što vam se najviše sviđa na jogi? Da li je to način vođenja, tempo izvođenja, vježbe ...

**NM:** Tempo rada i voditeljica koja je staložena i svakom se isto posveti.

Uoči ako netko krivo radi pa pomogne i usmjeri.

**SS:** Rekli ste da se osjećate bolje nakon svakih vježbi?

**NM:** Da, svakako.

**SS:** Da li je to u nekim vašim svakodnevnim aktivnostima promijenilo nešto? Jeste li produktivniji i efikasniji tijekom dana?

**NM:** Da.

**SS:** Da li biste voljeli nešto promijeniti na jogi?

**NM:** .Šteta što je joga jednom tjedno, jer osjećamo se super prvih par dana, a onda fali malo kontinuiteta bez obzira što vježbam doma sama.

### Talijanski jezik (Suzana Budimir)

**SS:** Kako ste zadovoljni radionicom talijanskog jezika?

**SB:** Izuzetno sam zadovoljna profesoricom odnosno njezinim načinom rada.

Mislim da smo jako puno naučili u ovom kratkom semestru i velika mi je želja da se talijanski nastavi u slijedećem semestru.

**SS:** Što vas je potaknulo na učenje talijanskog jezika?

**SB:** Sviđa mi se jezik i volim strane jezike. Talijanski je lijep jezik, nama blizak, ali svakako ne lagan kao što je obično mišljenje naših ljudi.

**SS:** Primjećujete li napredak?

**SB:** Da, mislim da se od ove profesorice može puno naučiti ako imamo želju i volju.

**SS:** Ima nešto što vam se ne sviđa ili biste voljeli promijeniti na radionici?

**SB:** Pa čak i ne. Na prvom satu je bio jako šarf nastup profesorice, međutim vrlo brzo se ispostavilo da je to jedna prijateljska atmosfera, ali svakako ne neozbiljna u cilju da što više naučimo.

**SS:** Što Vam se najviše sviđa kod





učenja talijanskog jezika?

**SB:** Neprocjenjivo je to što nam profesorica dočarava pravi život u Italiji, prave običaje što se iz knjiga ne može naučiti.

#### **Planinari (Đurđa Majcenović)**

**SS:** Koji je bio osnovni razlog što ste se uključili u planinarsku grupu u Udruzi?

**DM:** Kao prvo bila je moja bolest, ali i zato što sam ušla u mirovinu. Željela sam popuniti višak slobodnog vremena. Prvenstveno želim razgibati svoje tijelo kako bi bolje funkcioniralo.

**SS:** Da li je uključivanje planinarskoj grupi imalo i nekakvog drugog učinka? Da li ste pronašli neke nove prijatelje s kojima se družite i izvan aktivnosti Udruge?

**DM:** U Udruzi ima jako puno ljudi s različitim interesima i ja sam tu pronašla neke svoje interese poput nordijskog hodanja, planinarenja, korektivne gimnastike, joga. Tu i tamo dođem na neko predavanje koja su jako interesantna. Kroz sve te aktivnosti upoznala sam dosta novih ljudi. Neke znam još od prije, a nekim prijateljima sam preporučila da se učlane u Udruhu.

**SS:** Koliko često idete s planinarima na izlet?

**DM:** Idem svaki put kad Udruhu organizira, znači jednom mjesečno.

**SS:** Što Vam se tako sviđa u planinarenju da se svaki put odazovete?

**DM:** Sviđa mi se osjećaj druženja sa drugim ljudima, a kroz njega i osjećaj pripadanja nekoj grupi, ali i zbog tjelesnih aktivnosti te promjene okoliša. Bolje mi je otići negdje na planinu, podružiti se nego biti na betonu u Zagrebu.

**SS:** Da li biste nešto promijenili kod izleta na koje idete sa Udruhom?

**DM:** Pa samo bih voljela da kada idemo na izlet da bude organiziran samo za planinare. Jer planinari imaju svoj plan, a drugim ljudima bude tih 3-4 sata koliko nama treba da se popnemo i spustimo dugo za čekati pa nekad to bude nezgodno. Njima to bude prazan hod.

Inače je sve odlično.

**SS:** Zahvaljujem na odgovorima.

#### **Engleski jezik, konverzacija (Koraljka Maršanić)**

**SS:** Što Vas je privuklo da krenete na radionicu?

**KM:** Teoretski, engleski govorim, odnosno pokušavam govoriti zadnjih 16, 17 godina, međutim, kako sam otišla u mirovinu tako

sam prestala puno putovati, ali i služiti se engleskim jezikom. Tako sam ga polako počela zaboravljati.

**SS:** Kako ste uopće saznali za Udruhu i klupske aktivnosti?

**KM:** Jedan dan slučajno sam vidjela na televiziji u emisiji 8. kat gospođu koja je članica Udruge i prezentirala je trbušni ples. Tako sam se zainteresirala za Udruhu i odlučila sam na internetu vidjeti što još Udruhu pruža. Kad sam vidjela program aktivnosti odmah sam nazvala i htjela sam se uključiti u konverzaciju na engleskom jeziku.

**SS:** Da li ste se pripremali kod kuće prije nego što ste krenuli na engleski?

**KM:** Došla sam potpuno nespremna i nesigurna u svoje znanje, međutim, u Udruzi sam našla fantastičnu profesoricu koja je psiholog i psihijatar zajedno te čim progovoriš zna procijeniti koliko engleskog znamo.

**SS:** Kako Vam se grupa čini, jeste li pronašli nove prijatelje u njoj?

**KM:** Našla sam grupu ljudi koji se znaju fantastično zabavljati.

**SS:** Da li biste voljeli nešto promijeniti?

**KM:** Voljela bih da je češće, da budem više u konverzaciji. Recimo dva puta tjedno je sasvim ok. U svakom slučaju zahvalila bih se profesorici na strpljenju i dobroj volji. Da nas trpi takve kakvi jesmo i da je uvijek nasmejana i vesela ma koliko god umorna bila, kakvo god vrijeme bilo. Stvarno je puna volje da nas nešto nauči.

#### **Plesna radionica (Dubravko Zekić i Janja Potkonjak)**

**SS:** Što Vas je potaknulo da krenete na plesove u Udruhu?

**DZ:** Volim plesati.

**SS:** Oduvijek?

## U Udruzi ima jako puno ljudi s različitim interesima

**DZ:** Oduvijek.

**SS:** A Vi?

**JP:** Isto, volim plesati. Samo nisam uvijek imala priliku. Kako su u Udruzi krenuli plesovi tako sam i ja aktivnije počela plesati.

**SS:** Na koju vrstu glazbe najviše volite plesati?

**DZ:** Na rock.

**JP:** Na klasičnu, valcer.

**SS:** Koliko često plešete?

**DZ:** Tri puta tjedno.

**JP:** Sad već neko vrijeme iz određenih razloga ne plešem.

**SS:** Da li ste naučili neku novu vrstu plesa u Udruzi?

**DZ:** Tango.

**JP:** Da, Argentinski tango, ali i cha cha cha, salsu, rumbu...

**SS:** Da li ima još neki ples koji biste voljeli naučiti?

**DZ:** Ne, meni je ovo čisto dosta.

**JP:** Dovoljno je raznoliko, prema tome nema potrebe za nečim novim.

Voljeli bismo jedino da ima više plesača.

**SS:** Zahvaljujem na odgovorima.

### Aquaerobika (Nada Dorić)

**SS:** U Klub dolazite na nekoliko aktivnosti?

**ND:** Da, na aquaerobiku, engleski jezik i korektivnu gimnastiku.

**SS:** Koliko često imate aquaerobik?

**ND:** Jednom tjedno, jedan sat.

Aquaerobik je inače više puta tjedno, ali pošto je nas puno koji smo zainteresirani za to, raspoređeni smo u 3 grupe tako da nas 10 po grupi može konzumirati aquaerobik.

**SS:** Koji je osnovni razlog zašto ste se uključili u tu aktivnost?

**ND:** Jer želim raditi na sebi, želim održati svoje zdravlje. To je osnovni razlog, a sporedni razlog je naše druženje.

**SS:** Da li postoji nešto čime ste

nezadovoljni ili što biste željeli promijeniti u aktivnosti?

**ND:** U cijeloj aktivnosti nema ništa što bih promijenila, stvarno je sve savršeno, jedino bi bilo dobro kada bi nam omogućili dolazak na više puta tjedno. Ili veći broj nas, jer ako su to 3 grupe tjedno po nas 10 do 12 po grupi je malo u odnosu na nas 10.000. Bilo bi jako lijepo od Grada da nam pruži više termina.

### Engleski konverzacija (Zrinka Perčin)

**SS:** Da li ste zadovoljni s radionicom?

**ZP:** Vrlo sam zadovoljna, iako nisam krenula od početka. Falilo mi je mjesec, dva, pa sam se u početku dosta teško uklapala. No, međutim, malo po malo uz pomoć profesorice, koja je izuzetan pedagog i mentor, uspjela sam sve pohvatati. Moram reći da je profesorica pravi poliglota.

**SS:** Sviđa vam se kako profesorica radi?

**ZP:** Da, njene metode rada su stvarno perfektne. Ali i pristup prema nama koji se pokušavamo prisjetiti kako smo nekad malo znali engleski. Naučila nas je da kad učimo strani jezik, da na taj način treniramo mozak do duboke starosti.

**SS:** Znači učili ste engleski prije?

**ZP:** Učila sam ga u gimnaziji, ali i sada budući da su se vremena promijenila. Engleski je svjetski jezik i sa znanjem njega vrata su ti otvorena u cijelom svijetu. Možeš putovati cijelim svijetom.

**SS:** Da li postoji još koji razlog zašto ste krenuli na radionicu?

**ZP:** Da, pročitala sam da ljudi u Europi počinju učiti engleski jezik iz početka i poslije 60.

godine života.

Zato što je znanje engleskog jezika,

pogotovo konverzacije,

postala jedna svakodnevna nužnost.

Osim toga, čovjek koji se koristi internetom isto mora znati engleski.

Nadalje, Zagreb je postao turistička metropola. Svako malo te netko zaustavi i pita te uputu gdje se nalazi taj i taj muzej, gdje se nalazi trgovina, a ti se onda moraš na brzinu snaći i turistu ljubazno odgovoriti i pomoći.

Zahvalna sam Udruzi što je organizirala radionicu, ali zahvalna sam i profesorici što je jako zahtjevna i što ponekad osjećam leptire u želucu od panike jer ipak čovjek kad je mlad i dobije jedan bude smiješno cijelom razredu, a čovjek kad je star, a ne zna beknuti, onda ti to baš i nije ugodno.

**SS:** Znači, mislite da je dobro da profesorica bude zahtjevna?

**ZP:** Mislim da da, jer da bi dobila bilo kakav rezultat od nas starijih, osoba mora biti upravo takva.

**SS:** Osjećate li da ima napretka u Vašoj konverzaciji na engleskom jeziku?

**ZP:** Svakako, i mislim da ga je polučila profesorica svojim radom.

**SS:** Ovo su sve bile pozitivne strane radionice. Da li ima nešto negativno ili nešto što biste voljeli promijeniti na radionici?

**ZP:** Nema. Samo tako nastavite rad u Udruzi. Mislim da Udruga jako dobro koordinira aktivnostima.

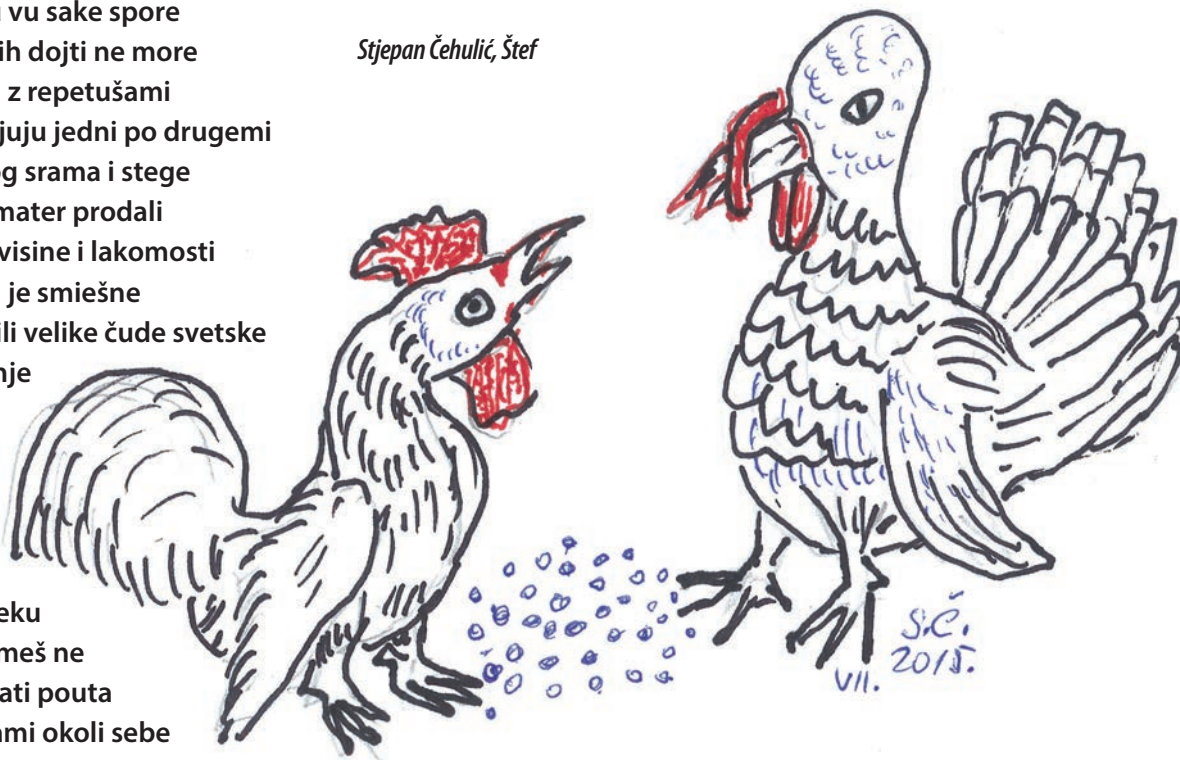
**Pripremio:** Stanko Svečak, prof.

## ŽLABRAVCI

Pitate me gduo su oni  
Tuo već ftiči popevaju po balkoni  
Tu i tam su vu sake spore  
I nišče do njih dojti ne more  
Čuvaju jih z repetušami  
Same žlabraju i pljuju jedni po drugemi  
Brez ikakvog srama i stege  
Svoju bi mater prodali  
Za radi svoje visine i lakomosti  
I tuo im je smiešne  
Kak da su napravili velike čude svetske  
A, naše pokoljenje  
zadužili su do  
deske  
Kad ih nešče pita  
za račune  
Onda se čude  
kak pura svem dreku  
Takvi nam bormeš ne  
trebaju kazati pouta  
Teri se vertiju sami okoli sebe

Bolje da idu nekam drugam žlabrat  
Tie pokvareni žlabravci!

*Stjepan Čehulić, Štef*



## LJUBIČASTO NEBO

Do ljubičastog neba  
treba ti samo jedan korak.  
Trebaš preskočiti dugu.

Do ljubičastog neba  
potrebna ti je mala šutnja  
i igra pogleda.  
Do ljubičastog neba  
dovest će te ona tajna  
unutarnja vatra.  
Treba samo na čas  
zaustaviti dah  
i udahnuti neku drugu dušu.

*Dragica Vitas*

Do ljubičastog neba –  
taj korak do duge,  
povest će te neke  
još nepoznate ruke.

Do ljubičastog neba  
treba zaroniti u vrelinu.  
Tu,  
u lupanju srca,  
put je prepoznatljiv.  
Treba još samo preskočiti dugu...

## Lagana zapečena palenta s povrćem

### Priprema:

1. Palentu skuhaite tri minute u kipućoj slanoj vodi. Skinite s vatre te umiješajte dvije žlice parmezana.
2. Zatim je preselite u kalup za pečenje premazan maslinovim uljem. Poravnajte površinu i ostavite da se stisne oko 20 min.
3. Pećnicu zagrijte na 200°C. Tikvice narežite na tanke ploške, posolite i nakon 10-tak min iscijedite. Rajčicu i masline također narežite. Mozzarellu naribajte ili narežite na ploške.
4. Po palenti posipajte nasjeckani bosiljak i vlasac (malo ostavite za poslije). Zatim poslažite tikvice, rajčicu i posipajte masline te posolite po želji.
5. Pecite 7 minuta pa posipajte i mozzarellu te pecite još 5 minuta. Nakon pečenja neka jelo odstoji 10 min te ga poslužite posipano ostatkom svježeg bosiljka i vlasca.



Izvor: [www.gastro.hr](http://www.gastro.hr).

### Sastojci ( Za dvije porcije, kalup cca 18x25 cm ):

pola šalice **instant palente**

10-ak kriški **tikvica i rajčice**

jedna i pol šalica **vode**

5 **maslina**

**sol**

šaka **bosiljka i vlasca**

2 žlice **parmezana**

80 g **mozzarelle**

**maslinovo ulje** za kalup

**Vrijeme pripreme:**

ukupno **45 min**

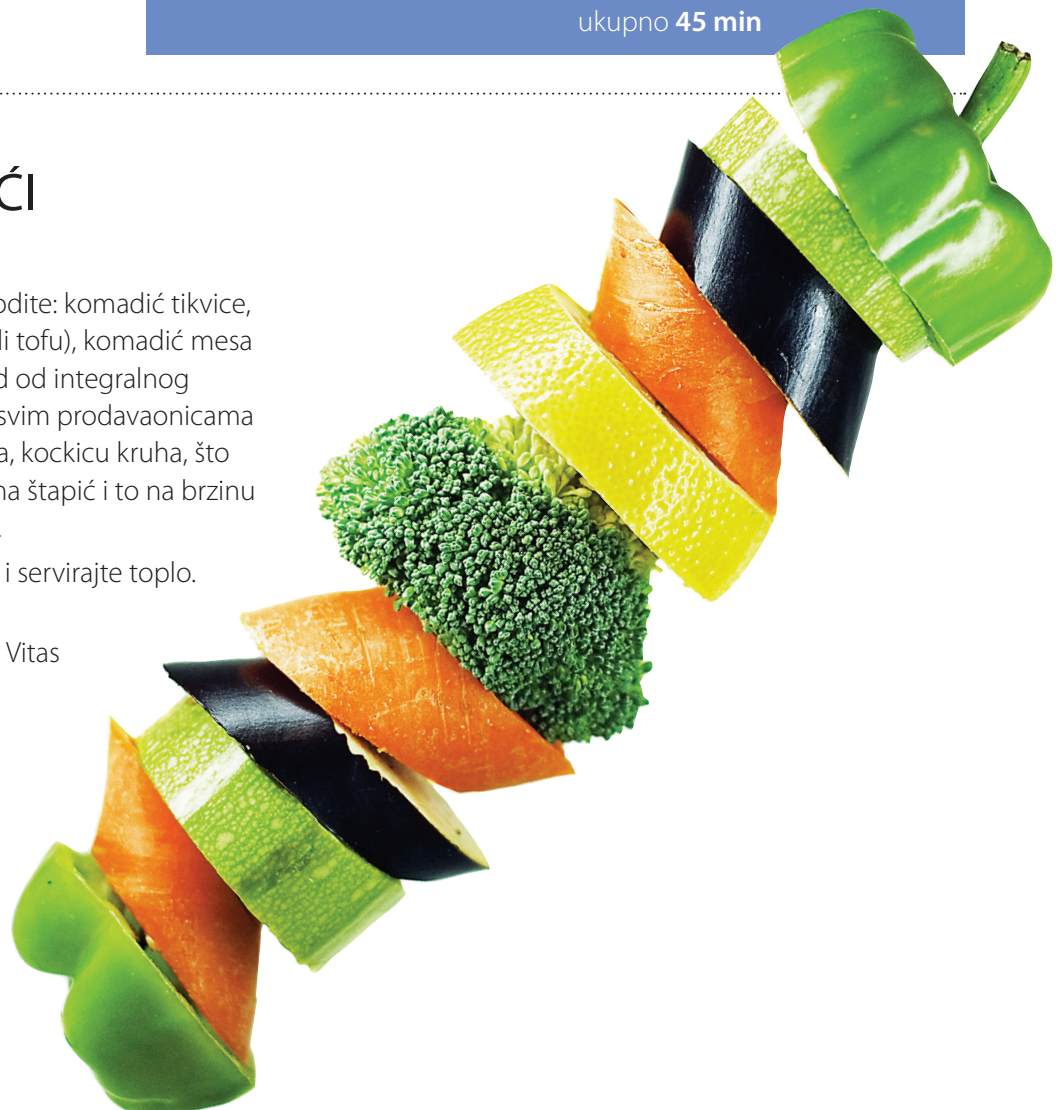
## POVRTNI RAŽNJIĆI

### Priprema:

Na drveni štapić za ražnjiće nabodite: komadić tikvice, komadić paprike, komadić sira (ili tofu), komadić mesa (ili dimljenog seitana -> proizvod od integralnog brašna, samo gluten – ima ga u svim prodavaonicama zdrave hrane), komadić krastavca, kockicu kruha, što god se sjetite i koliko Vam sane na štapić i to na brzinu sipržite u vrućem dubokom ulju.

Ocijedite na papirnatom ubrusu i servirajte toplo.

Izvor: "Do zadnje mrvice", Dragica Vitas



### **POKLON**

Mužu je rođendan i žena ga pita šta bi želio za poklon:

Muž:

- Pušku ...

Žena:

- NE - PUŠKA NE !

Muž:

- Ipak, ja bih pušku ...

Žena:

- Rekla sam ti, puška NE ...

Muž:

- Ipak, ja bih pušku ...

Žena:

- Poslušaj me i odaberi nešto drugo !

Muž:

- Ipak ja želim pušku ...

Žena:

- Rekla sam ti, puška NE ! Pa jebo te - tko ovde odlučuje,  
haaa ?

Muž:

- Ti ... ali, kad bih imao pušku ...

### **RAČUNANJE**

Učitelj matematike upita Pericu:

- Perice, zašto si u bilježnici ostavio ovu  
stranicu potpuno praznu?

- E,tu sam računao napamet!

### **FRIZURA**

Došao čovjek kod frizera i odmah s  
vrata upita:

- Dobar dan, može li jedno šišanje?

Frizer spremno ispali:- Može, kaže frizer.

Kako želite?

Čovjek krene objašnjavati:

- Pa ovako.. s jedne strane mi ostavite rupu  
veličine šake, a sa druge tri-četiri manje rupice.

Otraga neka mi repići budu neravni, a šiške

neka mi idu ukoso i neka budu

rijetke...

Frizer začuđeno gleda  
čovjeka:

- Pa ne znam da li ću Vas  
znati tako ošišati.

Čovjek ga pogleda  
ispod oka:

- A prošli put si  
znao!!!

### **PIJANSTVO**

Uđe cuger u birc kroz rotirajuća vrata na ulazu, dođe  
do šanka i veli:

"Ja bih lepo prosil jen gemišť."

Konobar:"Stari, pijancima ne točimo cugu".

"Dobro, dobro", veli cuger, i ode van, ali se zezne,  
napravi cijeli krug na roto vratima, te ponovo dođe  
pred šank i kaže:

"Ja bih lepo prosil jen gemišť."

Konobar:"Ej stari, nemoj me gnjaviti, rekao sam ti malo  
prije da ništa od cuge".

"Dobro, dobrooo"- ponovi cuger i krene van i opet se  
zezne na roto vratima, dođe pred šank zabezeknuto

pogleda konobara i kaže:"Stari, ne bum niš pil, samo bi  
nekaj pital".

"Pitaj", veli konobar.

"Kaj ima tu u kvartu neka birtija di ti ne delaš....!?" :)





**Poliklinika TERAPIJA ZA ORTOPEDIJU**

**dr Matek - dr Šmigovec**

Specijalistički ortopedski pregled odraslih i djece

Dijagnostika

Operativno i neoperativno liječenje zglobova

Dnevna bolnica

Rehabilitacija

## **Terapija kroničnih rana (terapija negativnim tlakom):**

- Dekubitusi
- Dijabetičke rane
- Otvoreni prijelomi dugih kostiju
- Ulkusi ruku i nogu
- Ubrzano cijeljenje rane (do 4x brže )
- Smanjeni troškovi liječenja
- Smanjena potreba za kirurškim intervencijama
- Olakšana njega kod nepokretnih bolesnika
- 1. PREGLED - **BESPLATNO**



PRIJE



POSLIJE

**Članovi Udruge invalida rada Zagreba - 10% popusta na naše usluge**

KONTAKT ZA TERAPIJU NEGATIVNIM TLAKOM:

Ivana Čavalić, med. sestra

tel: 099/2767 879

e-mail: cavalicivana@gmail.com

**Poliklinika TERAPIJA**

Medveščak 69

tel: 01/ 558 72 07 091 / 565 70 06

[www.poliklinika-terapija.hr](http://www.poliklinika-terapija.hr)

e-mail: [info@poliklinika-terapija.hr](mailto:info@poliklinika-terapija.hr)





# THALASSOTHERAPIA

CRIKVENICA

[www.thalasso-ck.hr](http://www.thalasso-ck.hr)



*...planirajte odmor...  
...mislite na zdravlje...*

## THALASSOTHERAPIA CRIKVENICA

Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju Primorsko-goranske županije, je ustanova za liječenje i rehabilitaciju bolesti dišnih organa i reumatizma. Položaj Thalassotherapije na samom moru, obilje sunčanih sati i povoljna zračna strujanja pružaju idealne uvjete za talasoterapijsko liječenje. Liječnici specijalisti u području fizikalne medicine i rehabilitacije, pulmologije, otorinolaringologije, pedijatrije, alergologije, dermatovenerologije i baromedicine u optimalnom omjeru spajaju povoljne klimatske uvjete sa suvremenim medicinskim metodama i opremom, čime se postižu izvrsni rezultati u liječenju bolesti dišnih organa i organa za kretanje.

## PONUĐA ZA UMIROVLJENIKE 2015

Ugodno opremljene sobe u **Vila Istri**, potpuno renovirane sobe u objektu **Vila Dalmacija** te apartmani u objektu **Vila Lovorka** oplemenjeni novim namještajem, sadržajima i opremom pružiti će savršeno mjesto za boravak tijekom Vašeg odmora i rehabilitacije. Sadržaji u sobi: kupaonica (tuš, WC, sušilo za kosu), TV/SAT, telefon, Internet, klimatizacija, grijanje, mini hladnjak, sef, balkon, pogled na more. Vile se nalaze na samoj morskoj obali, nekoliko metara od šljunčane plaže i šetnice uz more.

*Uživajte u blagodatima jadranskog mora u terapijskom bazenu s toplom morskom vodom grijanom na 32° C i s podvodnim masažama ili na prekrasnoj uređenoj šljunčanoj plaži samo nekoliko metara od Thalassotherapije.*

*Bogata ugostiteljska ponuda, dodatni sadržaji i programi prilagođeni su potrebama i željama umirovljenika.*

**Najpovoljniji odmor i rehabilitacija na Jadranu za hrvatske umirovljenike**

## POSEBNE POGODNOSTI I UVJETI ZA ČLANOVE UDRUGE INVALIDA RADA ZAGREBA DODATNI POPUSTI I POGODNOSTI

5% NA AVANSNO, 3% NA GOTOVINSKO PLAĆANJE

**ODGODA PLAĆANJA** do 6 rata: DINERS, AMERICAN, PBZ Maestro, ZABA Mastercard, Visa, Maestro, ERSTE Maestro

## MEDICINSKA REHABILITACIJA

**Rehabilitacija dišnih organa** ASTMA, BRONHITIS, KOPB, ALERGIJSKE I KRONIČNE TEGOBE NA PRSIŠTU, SINUSIMA, GRLU I NOSU.

Program rehabilitacije: specijalistički pregled pulmologa ili otorinolaringologa, inhaliranje morske vode, eteričnih ulja mediteranskih biljaka i različitih medikamenata prema preporuci liječnika u **NAJVEĆEM I NAJMODERNIJEM INHALATORIJU NA JADRANU!**



**Rehabilitacija organa za kretanje – fizikalna rehabilitacija**

REUMATSKE BOLESTI • BOLOVI U LEDIMA, VRATU, ZGLOBOVIMA • STANJA NAKON OPERACIJA I OZLJEDA NA ZGLOBOVIMA I MIŠIĆIMA TE NAKON CELEBRALNOG INZULTA • NEUROLOŠKE BOLESTI MIŠIĆNO-KOŠTANOG SUSTAVA Program rehabilitacije: specijalistički pregled specijalista fizikalne medicine i rehabilitacije, procedure fizikalne rehabilitacije: hidroterapija u bazenu s morskom vodom i kadicama, medicinske masaže, grupne i individualne vježbe, hidromasaža, ultrazvuk...



**Specijalistički pregledi i terapijski postupci ostvaruju se temeljem uputnice HZZO-a.**

## Informacije i rezervacije:

Thalassotherapia Crikvenica, Gajevo šetalište 21, 51260 Crikvenica

Tel: 051 407 636, 051 407 666, Fax: 051 785 062, E-mail: [emin.cajlakovic@thalasso-ck.hr](mailto:emin.cajlakovic@thalasso-ck.hr)

## ORGANIZIRANI ODMOR S PRIJEVOZOM DO HOTELA - 7 POLUPANSIONA

NOVI VINODOLSKI - HOTEL "LIŠANJ"

05.09. 1.390 kn, 12.09. 1.190 kn,  
19.09. 990 kn

RAB - HOTEL "ISTRA" 19.09.

1.990 kn

SUPETAR, BRAČ

HOTEL "SVPETRS RESORT" 26.09. 1.990 kn

ISTARSKE TOPLICE 1.890 kn DARUVARSKÉ TOPLICE 1.690 kn



STARIGRAD, HVAR

HOTEL "ARKADA" 08.09. 2.130 kn

VIS, KOMIŽA - HOTEL "BIŠEVO"

22.08., 29.08., 08.09.,  
15.09. od 1.990 kn

KORČULA - HOTEL "PARK"

(all inclusive) 08.09. 2.390 kn

### LJETOVANJE NA JADRANU 2015. – 7 POLUPANSIONA

KRALJEVICA - HOTEL "UVALA SCOTT" od 1.120 kn

CRIKVENICA - HOTEL "OMORIKA", "KAŠTEL",  
"ESPLANADE", "ZAGREB", "INTERNATIONAL",  
"AD TURRES", "KAČJAK" od 1.095 kn

SELCE

HOTEL "VARAŽDIN", "SLAVEN", "SELCE",  
PANSION "KLEK" od 1.295 kn

NOVI VINODOLSKI-HOTEL "LIŠANJ"

od 1.190 kn – **AKCIJA**

KRK, OMIŠALJ-HOTEL "ADRIATIC" od 1.085 kn

BIOGRAD

HOTEL "BOLERO", HOTEL "ŽUĆO" od 1.425 kn

RAB

HOTEL "ISTRA" od 1.190 kn – **AKCIJA**



Zrinjevac 17, 10000 Zagreb  
agencija@media-turist.hr  
www.media-turist.hr

REZERVACIJE I INFORMACIJE

Tel./Fax: 01 4873 061, 01 4873 128

# POMOĆ STARIJIM ILI BOLESNIM OSOBAMA H-CENTAR

Međimurska 9 • Tel: 551 3689 ; mob: 091 3363 961

kontakt@anis.hr • www.anis.hr

- medicinska njega - pedikura u kući
- pratnja liječniku + usluga prijevoza

## POMOĆ U OBAVLJANJU SVAKODNEVNIH POSLOVA U KUĆI I IZVAN KUĆE

- peglanje
- čišćenje stana, podruma, tavana
- kupnja i dostava namirnica
- kuhanje obroka (dostava)
- obavljanje administrativnih poslova
- održavanje grobnih mjesta
- obavljanje poslova na upit

## NOVI POPUSTI ZA ČLANOVE UIR ZAGREBA !

- Ovlaštena agencija za promet nekretnina, Nekretnine Pistacio, daje članovima UIR Zagreba **popust od 10% na usluge vezane za posredovanje u prometu nekretnina** uz predodjenje važeće članske knjižice. Usluga se naplaćuje samo od strane nalogodavca što znači da ukoliko je stan ili nekretnina već u ponudi njihove tvrtke, kupac apsolutno ne plaća proviziju u slučaju kupovine iste. No, ukoliko član UIR Zagreba nekretninu da u ponudu agenciji Nekretnine Pistacio, dobit će popust od 10 % na iznos usluge posredovanja.
- Tvrtka Pistacio d.o.o. članovima UIR Zagreba, također uz predodjenje važeće članske knjižice, **daje i popust od 10 % do 20 % na cijene izrade mrežne stranice**, a koje se baziraju se na wordpress platformi i uključuju CMS (content management system) kojim svaki korisnik može sam mjenjati sadržaj na stranici po vlastitim željama i potrebama. Sistem omogućuje samostalno upravljanje sadržajem putem jednostavnog i intuitivnog uređivača korištenjem preglednika (firefox, safari, chrome, chromium). Dovoljno je osnovno poznavanje vještina uređivanja teksta i slike. Stranice su prilagođene mobilnim telefonima, tabletima, laptop računalima i desktop računalima.
- Tvrtka Anis d.o.o. za članove UIR Zagreba, uz predodjenje važeće članske knjižice, osigurava **popust u visini od 10% na usluge njege i pomoći u kući i izvan nje**. Usluge se odnose na svakodnevne kućanske poslove, medicinsku njegu, pratnju liječniku, uslugu prijevoza i slično.



## RADNO VRIJEME I KONTAKTI

### Udruga invalida rada Zagreba (blagajna, informacije) :

- od ponedjeljka do petka, od 08,00-14,00 sati
- tel. 01/4829119, 4829392, 4876301, e-mail: uir@uir-zagreb.hr
- produženi **četvrtak** (07.09.2015.), od 08,00-17,00 sati, za informacije i obnovu članarine (za ućlanjenje je potrebno doći do 14,00 sati)

Tiskano uz  
sufinanciranje  
Ministarstva  
socijalne  
politike i  
mladih.



### Pravno savjetovalište :

- **NEĆE RADITI** u razdoblju od 10.08. do 04.09.2015. godine
- utorkom od 08,00-14,00 sati te četvrtkom od 10,00-17,00 sati, uz obaveznu prethodnu predbilježbu - osobno, putem telefona
- tel. 01/4829119, 4829392, 4876301, e-mail: pravnik@uir-zagreb.hr

### Klub invalida rada (ulaz sa dvorišne strane) :

- tijekom srpnja i kolovoza prethodno provjeriti telefonski raspored aktivnosti i radno vrijeme
- od ponedjeljka do petka, od 08,00-20,00 sati
- tel. 01/4876294, e-mail: klub@uir-zagreb.hr



## E-MAIL, WEB, FACEBOOK

Aktualne informacije redovito se objavljuju i na službenoj mrežnoj stranici UIR Zagreba:

www.uir-zagreb.hr te **Facebook** profilu: <http://www.facebook.com/UdrugainvalidaRadaZagreba> .

Zainteresirani za dobivanje povremenih obavijesti, mogu odabrati dva načina: putem **biltena** za koji je potrebno odraditi registraciju (tzv. pretplatu) na službenoj mrežnoj stranici (besplatno) ili nam javiti svoju e-mail adresu.



S. Čehuljć  
VII. 2015.