

GIR

časilo invalida RADA ZAGREB



broj 21 • PROSINAC • 2007.



Sadržaj

Novo ruho	3
Zdravlje	5
NOVA PEI	6
Izleti:	
• Sljeme	8
• Kesenijada	9
• Trakošćan	11
Sekcija "Ljekovito bilje"	13
Sportska sekcija	14
Pjesme	15
Recepti	16
Veseli kutić	17
Obavijesti	18

Izdavač:

Udruga invalida rada Zagreba

Adresa:

Zagreb, Nova cesta 86

Uredivački kolegij:

Marija Topić, Stjepan Čehulić,
Anamarija Lazić

Kontakt telefon:

01/4829392, 4829119
091/2013723, 091/4829119

E-mail: uir@uir-zagreb.com

Web: <http://www.uir-zagreb.com>

Grafička priprema i tisak:

Sveučilišna tiskara d.o.o., Zagreb

Dragi naši čitatelji !

I ova je godina došla svom kraju pa je red da se osvrnemo na nju. Ova nam je godina značajna jer smo konačno uselili u nove prostorije u kojima nam je puno lakše i komotnije raditi, a nadamo se da ste i Vi, koji dolazite u Udrugu, zadovoljniji.

Zacrtnane planove u toku godine smo realizirali gotovo u cijelosti.

Klub invalida rada opremili smo novom opremom te se nadamo da ćete se aktivno uključivati u rad i aktivnosti Kluba.

Svima Vama želimo ugodne blagdane, sretan Božić te puno sreće i uspjeha u Novoj 2008. godini!

Uredništvo



“NOVO RUHO” Konačno uselili u nove prostore

Nakon proslave četrdesete obljetnice u 2006. godini, u mjesecu listopadu 2007. godine Udruuga je uselila u novi prostor u Novoj cesti 86 na Trešnjevci.

Treći put Bog pomaže, rekli su naši preci. Naime, Udruuga je osnovana još davne 1966. godine sa sjedištem u Petrovoj ulici 116, gdje je bila samo

nekoliko godina, a onda je dobila prostor u Savskoj cesti 3 gdje prostorije nisu bilo zvanično od Udruuge.

Zahvaljujući na ustrajnosti bivšeg predsjednika, sadašnje predsjednice i Upravnog odbora Udruuge, kao i na razumijevanju gradskih čelnika, imamo zadovoljstvo uživati i raditi u novim i adekvatnim prostorijama.



Svečano otvorenje prostorija održano je 25. rujna, a otvorio ih je gospodin Milan Bandić, gradonačelnik grada Zagreba, dok su vrpcu pridržali jedni od osnivača Udruge gospoda Josip Petrač i Ivica Lazić.

Svečanosti su nazočili brojni članovi Udruge te predstavnici Gradskog Poglavarstva, a za kulturni program potrudile su se članice Pjevačke zadruge umirovljenika Novo Brestje iz Sesveta, dok je župnik blagoslovio prostor.

Drugi dio proslave održan je 27. rujna kada je nazočilo više članova Udruge, a tada su nazočili i ostali iz Ureda za zdravstvo koje je predvodila pomoćnica Pročelnika Marinka Bakula-Anđelić.

U kulturnom dijelu sudjelovali su KUD "Antun Mihanović" iz Bestovja

te kantautor i šansonijer Stjepan Križan. Moglo se primijetiti veliko veselje naših članova kao i članova drugih Udruga koji su bili nazočni u novim prostorijama u kojima će biti ugodnije raditi. No, moram napomenuti da smo još puno toga morali napraviti poslije useljenja i još uvijek se ima što dotjerivati.

Ovim putem želimo zahvaliti svima koji su pomogli na bilo koji način da dođemo do takvog standarda, a naročito Gradskom poglavarstvu Grada Zagreba.

Želim svima blagoslovljen i sretan Božić te Novu 2008. godinu.

*Izvijestio:
Stjepan Čehulić*

Spavanje

Osim optimalne količine sna od 7-8 sati, za odmor i dobro osjećanje neophodno je da san bude i kvalitetan. Za osiguranje kvalitetnog sna treba zadovoljiti nekoliko pravila. Postelja, u kojoj provedemo gotovo trećinu života, izuzetno je važna. Ona ne smije biti premekana ni pretvrda. Kralježnica pri ležanju na boku treba održavati fiziološki položaj. Madrac treba biti dimenzija koje omogućavaju mijenjanje položaja prema potrebi. Materijali od kojih je načinjen trebaju dobro pokrivati jezgru (opruge), zadržati toplinu, upijati vlagu, dopustiti cirkulaciju zraka i time omogućiti prozračivanje jezgre, te dati pri spavanju osjećaj tišine i elastičnosti. Idealna podloga na kojoj leži madrac elastična je. Jastuk također treba pratiti zakrivljenost kralježnice. On dopušta idealan položaj vratnih kralježaka, upija vlagu i omogućava dobro prozračivanje te time sprečava znojenje. Posteljina mora biti od prirodnog materijala, najbolje pamučna, a temperatura sobe optimalna, spavaču ugodna.

Osim pravilne postelje, uputno je zadovoljiti još nekoliko uvjeta za dobar san. Prije spavanja dobro je kratko prošetati, makar oko kuće. Ako imate psa,

spojit ćete ugodno s korisnim. Nemojte se navečer prejesti. Lagano večerajte, kavu ili jak čaj nemojte piti nakon 17 sati, niti veću količinu tekućine jer vam pun mjehur neće donijeti mirnu noć. Prije spavanja dobro je odraditi nekoliko laganih vježbi uz otvoren prozor. Nemojte pretjerati jer ćete se razbuditi. Kad legnete u postelju, opustite se. Dobro se protegnite i svjesno opustite svaki dio tijela. Tek kada budete imali osjećaj da vam je tijelo olovno teško, zauzmite položaj koji vam odgovara i isključite sve dnevne probleme. Pokušajte što manje misliti. Ako si želite pomoći sredstvom za smirenje, pokušajte sa šalicom mlijeka i žlicom meda, ili s medom u biljnom čaju. Prirodna sredstva često su bolja od umjetnih.



4. Transnacionalni seminar "Turizam kao poslovna prilika" 18-19. listopada 2007. godine Soverato, Calabria

Temeljem Transnacionalnog ugovora o suradnji potpisanom krajem 2004. godine, održan je i posljednji 4. Transnacionalni seminar na temu "Turizam kao poslovna prilika" 18. i 19. listopada 2007. godine u Italiji, regiji Calabria, mjestu Soverato. Dan ranije, 17. listopada održan je sastanak Upravnog odbora NOVA PEI.

Sastanku Upravnog odbora ispred Republike Hrvatske, kao članovi istog prisustvovali su Marija Topić i Anamarija Lazić. Na sastanku su španjolski partneri podnijeli Izvješće sa 3. Transnacionalnog seminara održanog u travnju 2007. godine u Španjolskoj.

Također se raspravljalo o posljednjim izmjenama te se tako i prepravljao Dnevni red 4. Transnacionalnog seminara.

Seminaru je, između mnogobrojnih stranih i domaćih izlagača i partnera, prisustvovala i velik broj studenata sa različitih studija povezanih sa turizmom, ekonomijom i socijalom. U oba dana seminaru je prisustvovalo sveukupno oko 300 osoba, od čega je bilo 15-ak izlagača.

Delegaciju Republike Hrvatske činile su Marija Topić i Anamarija Lazić kao članovi Upravnog odbora NOVA PEI, a ispred Udruge invalida rada Zagreba, te pomoćnica Pročelnika Gradskog ureda za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje Marinka Bakula-Andelić.



Marija Topić izlagala je ideju o projektu Zdravstvenog turizma u Republici Hrvatskoj dok Marinka Bakula-Anđelić na tom seminaru nije izlagala.

Drugi dan seminara organiziran je samo za partnere Transnacionalnog ugovora o suradnji NOVA PEI koji su gotovo cijeli dan raspravljali o rezultatima te suradnje, obzirom da je ista dovedena do samog kraja. Također se raspravljalo o budućoj suradnji istih

partnera na način iznašanja raznoraznih ideja i već poluzavršenih projekata.

Tako je u okviru slobodnog vremena dogovorena rasprava o detaljima nastavka daljnje suradnje u Republici Češkoj početkom 2008. godine o čemu ćemo Vas izvijestiti u idućem broju Glasila.

Izvijestila:
Marija Topić

Planinarska sekcija

"Hodanjem do zdravlja" Sljeme, 17. studenog 2007. godine

Osvanula je ta subota 17.11.2007. godine kao prilično tmuran dan, a i snijeg je sipio prijeteći. Okupila se na Mihaljevcu lijepa grupa od 22 učesnika, na moje veliko iznenađenje s obzirom na vremenske uvjete. Hrabro i sa puno volje ukrcali smo se u autobus i u 9 sati krenuli put Sljemena. Za otprilike pola sata vožnje stigli smo do Snježne kraljice gdje smo izašli van i uronili izravno u prekrasnu zimsku bajku. Snijega je gore bilo možda čak 20-ak cm, ali svi smo složno, veselo i hrabro krenuli put planinarskog doma na Puntijarki, kamo smo stigli otprilike za pola sata probijanja kroz sve dublji snijeg. Cijeli dan je sipao gusti, suhi snijeg, pravi pršić. Borovi, drveće, grmlje, staze, sve je bilo prekriveno bijelim pokrivačem, a mi smo odvažno prtili put bez

ikakvih problema. Mnogi od učesnika su ovo proživljavali prvi put u životu. U domu smo se vrlo brzo ugrijali i okrijepili.

Dobro je došao vrući čaj kao i pokoji gutljaj domaće rakije pa smo veselo puni entuzijazma krenuli prema Hunjki. Bilo je sve više snijega, ali smo sve teškoće uspješno savladali i stigli na naše odredište tj. u planinarski dom mala Hunjka gdje nas je već čekao fini topli objed. Ovdje smo se malo duže zadržali. Krijepili smo se, grijali i odmarali, a neki su i bacili "belu".

U pola dva smo siti, napiti i veseli krenuli natrag prema Snježnoj kraljici, gdje smo se ponovo ukrcali u autobus koji je bio pun ko šipak koštica pa nas je s puno opreza i pažnje u ovim pravim zimskim uvjetima sigurno spustio dolje do Mihaljevca.

Svi su bili jako sretni i zadovoljni i

još će se dugo pričati o ovoj pravoj zimskoj avanturi po našoj prekrasnoj Medvednici.

Izvijestila:
Ludovika
Mustić



Sekcija "Ljekovito bilje"

Kestenijada 2007.

U organizaciji Udruge invalida rada Zagreba, sekcija "Ljekovito bilje" početkom listopada ove godine organizirala je izlet u Hrvatsku Kostajnicu, na Kestenijadu, za 55 svojih članova. Hrvatska Kostajnica je čarobni gradić na bistrozelenoj rijeci Uni, u životopisnoj pounjskoj kotlini, čiji su obronci obrasli stoljetnim kestenovim

šumama. Prvi pisani tragovi ovog pograničnog naselja sa susjednom Bosnom i Hercegovinom, sežu u 1240. godinu, a arheološki nalazi svjedoče o njegovom postojanju još u vrijeme Rimskog Carstva. Po plodu kestena, Kostajnica je dobila svoje ime: Kostanj-Kostajn-Kostajnica.

Kako je sve počelo? Jednostavno! - ljudi su se u vrijeme berbe kestena počeli okupljati u gradu kestena i peći tu poslasticu. Uz druženje, malo



po malo, došli su na ideju da bi mogli pozivati svoje prijatelje iz okolice i drugih krajeva. Tako je nastala već poznata "Kostajnička kestenijada", koja se svake godine održava u mjesecu listopadu.

Goste i izletnike na Kestenijadi dočekale su Kostajničke mažuretkinje i Limena glazba. Uz pečene kestene, izletnicima su se nudili i drugi specijaliteti kostajničkog kraja, a mogli su se vidjeti i autohtoni izlošci starih zanata. Zabave nam nije nedostajalo. Tokom dana u središtu grada dočekali su nas štandovi s proizvodima od kestena i suveniri za tu prigodu. Uz pučko veselje, pod centralnim šatorom, posjetitelje je dočekala glazba i dobra kapljica. Bio je organiziran i odlazak autobusima u kesten šumu, radi sakupljanja kestena. Ribička udruga organizirala je "Kup Kestenijadu 2007". - ribarsko natjecanje na rijeci Uni. "Vitezovi Zrinjskog grada" organizirali su streličarski turnir. Organizator se pobrinuo i za predstavljanje izvornih pasmina konja Sisačko-moslavačke županije, te za niz drugih događanja.

U poslijepodnevnim satima, druženje je nastavljeno nastupom folklornih grupa - velikih i malih tamburaških orkestrara, koji su okupili i zbližili zagovornike narodne glazbe. To je samo jedan mali dio bogatog programa Kestenijade.

I gurmani su imali svoj dan. Ispred središnjeg šatora dočekala ih je vruća janjetina i hladan odojak, a sladokusce najbolji dio Kestenijade. Na štandovima su nuđene najfinije kostajničke delicije, izrađene prvenstveno od kestena. Pečenog kestena bilo je u izobilju. Sve su to zalili moštom i mladim vinom. Tokom Kestenijade, svi su - pa i oni najprofinjnijeg ukusa, mogli uživati na svoj način. Tu je bio i kraj našeg druženja.

U povratku za Zagreb, sretni i zadovoljni izletnici, pljeskom su u autobusu izrazili zahvalnost Udruzi i voditelju izletničke grupe Hanibalu Augustinoviću, za besprekornu organizaciju izleta i dobro obavljen posao, sa željom da sekcija "Ljekovito bilje" u što skorije vrijeme organizira novi izlet i druženje jer za to kod članova Udruge postoji veliki interes. Smješkom, Augustinović je izletnicima zahvalio na odanom priznanju.

Oduševljeni izletnici pljeskom su zahvaliti i Marijanu, vozaču autobusa "Samoborčeka", prevozničke tvrtke iz Samobora, na udobnoj i sigurnoj vožnji.

Izletnički utisci ostaju za dugotrajno sjećanje.

Do sljedećeg viđenja!

Izvijestio: Vlado Lopec

Planinarska sekcija

"Hodanjem do zdravlja" Trakošćan-Lepoglava, 24.11.2007. godine

U osam sati pošli smo sa "Mažuranca" prekrasnim autobusom "Samoborčeka" za Trakošćan i Lepoglavu. Dugo očekivani izlet napokon nam se ostvario. Vrijeme je obećavalo ugodan dan.

Preko Krapine, novim autoputom stigli smo do Trakošćana za 45 minuta. Uz kratki predah u restoranu, krenuli smo malim usponom do dvorca. Koliko je uspon mali, osvjedočili smo se svi. Neki su

ga svladali za dvadeset, neki za trideset, a nekima je trebalo i četrdeset minuta da stignu do ulaza. Iz zdravstvenih razloga troje ljudi nije ni krenulo prema dvorcu.

Samo razgledanje unutrašnjosti dvorca, uz stručnog vodiča trajalo je sat i pol. Imali smo se čemu i diviti: sam dvorac sa svojim vanjskim izgledom, namještaj, slike vlasnika i njihovih obitelji. Sobe namještene za svaku prigodu: soba za zabavu, lovačka soba, soba za pušenje, soba za kartanje, a svaka namještena prema njezinoj svrsi i sve izrađeno od drveta.

Puni novih saznanja i lijepih dojmova, krenuli smo prema Lepoglavi gdje nas je čekalo još iznenađenja.



Uz stručnog voditelja razgledali smo galeriju slika, drveta, čipke te vidjeli velike primjerke poludragog kamena ahata koji se nalazi samo u tom kraju. Sve je to smješteno u muzejskoj postavi u samom centru grada. Pripala nam je čast uživo vidjeti izradu Lepoglavske čipke. Čujete drvene batiće kako lupkaju jedan o drugi, a vidite prste čipkarice kako skladno skaču sa batića na bat ostavljajući čipkasti trag na podlozi. Takav način izrade čipke mogu raditi samo obučene čipkarice sa vještim prstima. Ostavili smo čipkaricu da u miru izrađuje svoju čipku, a mi smo krenuli dalje.

Crkva Blažene Djevice Marije bila je stvarno slastica na kraju. Uz stručnog vodiča prikazala nam se cijela unutrašnjost u svojoj ljepoti. Puni dojmova i zadovoljni novim saznanjima, u 14 sati krenuli smo put Krapine, gdje nas je čekao ukusan ručak u restoranu "Preša". Opušteni, veseli i siti, u 17 sati ušli smo u naš prekrasni autobus te sa pjesmom krenuli prema Zagrebu i našem "Mažurancu".

Okolo 18 sati stigli smo na odredište, a onda svatko svome domu i zasluženom odmoru.

Izvijestila:
Vukosava Jurčić

Sekcija "Ljekovito bilje"

Sekcija je ovogodišnji rad u novim Klupskim prostorijama započela početkom jedanaestog mjeseca 2007. godine i od tada se redovno okuplja svaki utorak u popodnevним satima u Klubu invalida rada.

U toku listopada organizirali smo izlet u Hrvatsku Kostajnicu pod nazivom "Kestenijada u Hrvatskoj Kostajnici".

U toku studenog smo obrađivali teme kako se pripremiti i obraniti u slučaju prehlada, viroza ili gripe.

U toku prosinca govorili smo o među i refleksoterapiji stopala.

Također smo za klupsku biblioteku fotokopirali i uvezli nekoliko publikacija i dosta tekstova na temu ljekovitog bilja i njegove primjene u svrhu liječenja i jačanja organizma. Tim materijalima mogu se koristiti potpuno besplatno svi članovi naše Udruge.

U oformljeni herbarij spremamo uzorke ljekovitog bilja koje donose članovi sa svojih izleta. Sa zadovoljstvom ističemo da nam je zbirka već dosta velika.

Na kraju pozdravljamo sve članove naše Udruge i pozivamo ih da nam se pridruže iduće godine utorkom popodne u Klubu jer za njih pripremamo puno zanimljivih predavanja, ugodnih druženja i dva izleta.

Sve detaljne informacije o sekciji možete dobiti u Udruzi ili kod voditelja sekcije osobno ili na telefon 091/5787260.

Svim članovima naše Udruge i njihovim obiteljima želimo ČESTIT I BLAGOSLOVLJEN BOŽIĆ I SRETNU NOVU GODINU

Izvijestio:
Hanibal Augustinović

Izvešće Sportske sekcije

Na 4. sportskim igrama URJHO-a, 22.11.2007. godine, naše su predstavnice u pikadu, Štefica Bedeković i Ludovika Mustić, osvojile srebrnu odnosno brončanu medalju.

Međunarodni dan osoba s invaliditetom 03.12.2007. godine ove smo godine proslavili po osmi puta, a ove godine godine je domaćin bio "grad po mjeri čovjeka" Sisak.

Hrvatska je 4. država koja je ratificirala UN-ovu konvenciju o prístupnosti osoba s invaliditetom. Učinjeno je dosta, ali još više posla treba napraviti. Domaćin se i ovom prilikom pokazao kao vrstan organizator. Od usmjeravanja vozila po ulicama do završne svečanosti u hotelu "Panonija" sve je prošlo u besprijekornom redu. Još jednom hvala domaćinu.

Na 4. Memorijalnom šahovskom turniru Josip Blažević" održanom 08.12.2007. godine u Karlovcu u tradicionalno ugodnoj atmosferi nam je "za dlaku" izmakla medalja.

"Božićni turnir" UR Zagreba za 2007. godinu u šahu i pikadu je završen, a u belotu još nije bio završen u vrijeme predaje ovog izvješća. Stoga ćemo Vam prikazati rezultate u šahu i belotu.

Šah:

1. Željko Brajković (14 bodova)
2. Ivo Franić (9,5 bodova)
3. Živko Božić (8 bodova)

Pikado:

1. Josip Car (620 krugova)
2. Franjo Tremljan (545 krugova)
3. Antun Ladić (482 kruga)

U ime sportske sekcije želim svim članovima Udruge invalida rada Zagreba blažene Božićne blag dane i sve najljepše u 2008. godini.

Izvijestio:
Franjo Tremljan



Zelena oaza

Zelena oaza usred grada,
dva jezera, mnoštvo ptica,
jarebica, divljih patki, prepelica
a sve blizu prometnica, a opet
skrito u zabiti šumaraka.

To jezero zvano Bundeč, ribičima
Božji dar. Lovi se tu šaran, štuka
a i som. Kad u proljeće prve
mace ozelene i priroda se probudi,
treba doći i vidjeti taj raj,
nama bliski zavičaj.

Zdenka PISAČIĆ

Brod na suhom

U blizini mosta, nasuprot Toplane, brod je
na suhom, sudbina je htjela da ne plovi.
Planovi su bili drugi, a stvarnost okrutna,
bacila ga voda, napuklo mu korito
i nestade snova.

Al u brodu sad života ima,
čovjek ga nastanio neki i tako brod
prazan nije, već ljudsku sudbinu dijeli.
Okolo njega vrećice i smeće, donese ga
vjetar, prolaznici što zalutaju rijetki
gledaju ga milo i rublje što se
suši, a on sjedi tako jer zima je stisla.
On ipak krov ima, samo da ne kisne.

Zdenka PISAČIĆ

Sjećanje na Janicu

Zlatna Janica

Janica je zlato, Janica je vila,
Prva mjesta osvaja, iako zdrava
nije bila.

Na skijama svojim naprosto leti,
Janici našoj ništa nije na meti.

Sve naša Janica svojom voljom
Iznenadi,
I bez štapa i rukavice,
Ona se bori poput lavice.
NEMA NA SVIJETU TAKVE
"KRALJICE."

Janica naša nema veliku snagu,
Ali ima svoju Hrvatsku dragu.

Svim Hrvatima ona ponos daje,
A što svijetu prkosi ona se ne kajе.

Janica je najbolja na svijetu,
Nitko joj ne može stati na metu.

Za Hrvatsku svoju ona se bori,
I nije je briga što se o njoj govori.

Tena KOVAČEVIĆ

Meksički božićni kolač

Sastojci:

3 jaja
 10 dag šećera
 2 vanilin šećera
 malo soli
 7,5 dag brašna
 $\frac{1}{2}$ žličice cimeta
 10 dag oraħa ili lješnjaka
 10 dag datulja
 20 dag suhih smokava
 10 dag ušećerenih trešanja
 po 10 dag ušećerene limunove i
 narančine
 korice

Priprema:

Jaja dobro izradite s obje vrste šećera. Umiješajte brašno, sol i cimet te zamijesite glatko tijesto. Orage, ušećerene trešnje i lješnjake prepолоvite, a datulje, korice i smokve nasjeckajte. Umiješajte tijesu i stavite u duboki kalup, dugačak 30 cm (obložen masnim papirom). Pecite 1,5 sat u pećnici, zagrijanoj na 160°C. Isključite zagrijavanje, ali vrata nemojte otvarati još 15 minuta. Omotana folijom, slastica je dobra tjedan, dana pa i dulje.

Talijanska božićna purica

Sastojci:

1 štruca bijelog kruha
 8 jaja
 150 g nasjeckanog pršuta
 150 g nasjeckane salame
 100 g nasjeckane ljute salame ili
 kobasice
 450 g Mozzarella sira, narezanog na
 kockice
 25 g naribanog Parmesan sira
 10 g sitno nasjeckanog peršina
 1 žličica crnog papra

Priprema: Složena

Zagrijte pećnicu na 190°C. Narežite kruh na kockice. Stavite ga u veću posudu i pošćropite s dovoljno vode da sve kockice budu vlažne. Dodajte kruhu pršut, salame, sireve, peršin i papar i jaja, i sve dobro izmiješajte. Napunite puricu ili ovo punjenje stavite u posudu za pećenje da bi ga servirali uz puricu. Ako punjenje radite bez purice, pecite ga oko 35 minuta. Ako punite puricu, pecite ju barem 45 minuta ili više (ovisno o veličini i vašim uobičajenim navikama pećenja purice).

Dobar tek!

Europski kongres transplantologa

Predstavnik britanskih liječnika izvještava:

Nasli smo čovjeka bez kralježnice, presadili smo mu kralježnicu i sada, nakon samo tjedan dana provedenih u bolnici, a zahvaljujući otkrićima britanskih znanstvenika, taj se čovjek odlično osjeća, već je vani i traži posao.

Predstavnik francuskih liječnika izvještava:

Ah, u Francuskoj smo učinili puno značajniju stvar! Uzeli smo čovjeka koji nije imao jedno plućno krilo, presadili smo mu plućno krilo, i nakon samo tri dana on se odlično osjeća, već je vani i traži posao!

Predstavnik talijanskih liječnika izvještava:

Mi smo uzeli dva pacijenta bez srca, presadili smo svakom od njih polovicu zdravog srca, i nakon samo dva dana, obojica se odlično osjećaju i već su vani i traže posao.

Predstavnik hrvatskih liječnika izvještava:

Nas ipak ne može nitko stići. Mi smo uzeli tri čovjeka apsolutno bez

mozga, postavili smo ih na čelo države i u rekordnom roku već je više od pola stanovništva vani i traži posao!!!

Pamćenje

Žali se pacijent doktoru:

- *Doktore, u posljednje sam vrijeme počeo gubiti pamćenje. Što mi predlažete?*
- *Platite unaprijed.*

Kiša

- *Otkud danas ovoliko kiša? Lije kao iz kabla!*
- *Vjerojatno se razljutio direktor Pero...*
- *Pa to nema nikakve veze s kišom.*
- *Ma kako nema? Prije neki dan rekao nam je da on vedri i oblači.*

Lijepa

- *Kako si ti lijepa i pametna.*
- *Oh, da. Šteta što ja to ne mogu reći i za tebe.*
- *Ali, zašto ne? Pa laži i ti kao ja.*

O B A V I J E S T I

Godišnja članarina i iskaznica ZET-a

Članarinu za 2008. godinu možete već doći u prostorije Udruge uplatiti, a također i podnijeti Zahtjev za izdavanje godišnjih iskaznica ZET-a.

Članarina za 2008. godinu naplaćivati će se do sredine prosinca 2008. godine, a godišnje iskaznice ZET-a izdavati će se do kraja mjeseca lipnja 2008. godine ukoliko Grad Zagreb ne odluči drugačije.

U Udruhu možete doći od ponedjeljka do petka u vremenu od 08,00-14,00 sati.

~~~~~

### **Projekt "Unapređivanje i očuvanje zdravlja"**

U prošlom izdanju našeg Glasila obavijestili smo Vas o završetku projekta "Unapređivanje i očuvanje zdravlja" krajem 2007. godine.

Još uvijek nam je prerano govoriti o nastavku projekta te pozivamo sve zainteresirane da telefonski provjere informaciju o nastavku projekta krajem mjeseca ožujka 2008. godine, a biti ćete i obaviješteni na vrijeme putem naše oglasne ploče i Glasila (GIR)

~~~~~

Izleti

Plan i raspored organizacije izleta i događanja biti će izviješen na Oglasnoj ploči Udruge do kraja mjeseca siječnja 2008. godine.

~~~~~

## **Pravnik**

*Pravnik je za sve članove Udruge započeo svojim radom u istom terminu kao i prije odnosno svaku srijedu od 17,00-19,00 sati.*

*Svi zainteresirani članovi ne trebaju se najavljivati, ali je svakako potrebno sobom donijeti člansku knjižicu.*

~~~~~

Klub invalida rada

Klub invalida rada započeo je svojim radom početkom mjeseca studenog 2007. godine. Tako Vas obaviještavamo ovim putem o rasporedu rada naših sekcija:

- *Planinarska sekcija sastaje se ponedjeljkom od 15,00 do 19,00 sati (voditelj: Vučosava Jurčić, 091/5521377),*
- *Sekcija "Ljekovito bilje" sastaje se utorkom od 15,00 do 19,00 sati (voditelj: Hanibal Augustinović, 091/5787260),*
- *Sportska sekcija sastaje se srijedom i petkom od 15,00 do 19,00 sati (voditelj: Franjo Tremljan, 091/8804588),*
- *Kulturna sekcija sastajati će se četvrtkom od 15,00 do 19,00 sati kada se okupi dovoljan broj zainteresiranih članova za pjevanje, slikanje ili poeziju (voditelj: Stjepan Čehulić, 091/8911005),*
- *Informatička sekcija sastajati će se petkom od 15,00 do 19,00 sati kada se nabavi sva potrebna oprema (voditelj: Hanibal Augustinović, 091/5787260).*

Svi zainteresirani mogu testirati šećer i kolesterol u krvi te izmjeriti svoj tlak svaki utorak u vremenu od 8,30-10,30 sati bez prethodne najave, ali uz predočenje članske knjižice.

PEKARNA ZRNOVO

OD DANAS
KRUH
SKUPLEJI 30%

DAJTE
MI ENI POKE
OD JUČER
MOLIM VAS

ZABRANJENO
PLAKATI RANJE

M. 2007.
S. Petrušić