

broj 26 • ožujak • 2009.



gir

lasilo invalida RADA ZAGREB



Sadržaj

In Memoriam	3
Pravni savjet	4
Zdravlje	6
Nacionalni dan invalida rada	8
Aktualno	10
Izleti:	
• 26. Riječki karneval	11
• Sljeme	12
Sportska sekcija	13
Sekcija "Ljekovito bilje i zdravo življenje" ...	14
Planinarska sekcija:	
• Maksimir	16
• Bundeck	17
Sekcija slobodnih aktivnosti	18
Informatička sekcija	19
Kulturna sekcija	20
Pjesme	22
Recepti	23
Veseli kutić	24
Obavijesti	26

Izdavač:

Udruga invalida rada Zagreb

Adresa: Zagreb, Nova cesta 86

Uredivački kolegij:

Marija Topić, Stjepan Čehulić, Anamarija Lazić

Kontakt telefon:

01/4829392, 4829119, 4876301

E-mail: uir@uir-zagreb.com

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

Galerija slika:

<http://picasaweb.google.com/uir.zagreb/>

Grafička priprema i tisak:

Sveučilišna tiskara d.o.o.

Dragi naši čitatelji !

Nakon dugogodišnjeg izlaženja našeg Glasila invalida rada, ova uvodna riječ biti će kritika.

U okviru Udruge, 1998. godine oformljen je Klub invalida rada na inicijativu svih nas, a radi potrebe za okupljanjem naših članova u toplom i lijepom prostoru.

Naše želje su jedno, a naša volja drugo odnosno željeli smo Klub, ali sada kada imamo prostor - rijetki su oni koji u te prostorije dolaze.

U prijašnjem prostoru nije bilo mogućnosti za neke veće aktivnosti pa je to i bio razlog smanjenog opsega programa u to vrijeme. No, usehjenjem u nove i adekvatne prostore prije godinu i pol, bili smo sretni što imamo prostor za udomiti sve one koji žele svoje slobodno vrijeme ispuniti druženjem. Naše razočaranje je time veće jer je odaziv manji što je prostor veći.

Stoga koristimo ovu priliku uputiti apel:

nemojmo dozvoliti da naše prostrane, adaptirane i prekrasno uređene prostorije budu prazne i neiskorištene.

Dođite i družite se s nama ! Jer zajedno nam je ljepše.



Sretan Uskrs!

Uredništvo

IN MEMORIAM

DAVORIN BATINIĆ

1950-2009.

Šokirani, potreseni, tužni...
nema pravih riječi kojima
možemo opisati osjećaje koji su
nas obuzeli kada smo doznali da nas je
naš dragi Davorin napustio.

Prerana smrt tako dobrog i
velikodušnog čovjeka ostavlja gorak okus
u ustima svih onih koji su ga voljeli. A
takvih nas je, uz članove njegove obitelji,
jako puno.

Nadamo se da je pronašao svoje
mjesto među zvijezdama.



*Čuvat ćemo te zauvijek
u svojim sjećanjima!*

Dopunsko zdravstveno osiguranje

Dopunsko zdravstveno osiguranje je dobrovoljno zdravstveno osiguranje kojim se osiguranim osobama na obvezno zdravstveno osiguranje osigurava pokrivenje sudjelovanja u troškovima zdravstvene zaštite iz obveznog zdravstvenog osiguranja iz članka 16. stavka 3. i 4. Zakona o obveznom zdravstvenom osiguranju (Narodne novine broj 150/08), tj. ne plaćaju sudjelovanje za bolničko liječenje ili ambulantno liječenje ili dijagnostiku u bolnici, ne plaćaju za ortopedska pomagala, za specijalističke stomatološke usluge, fizikalne rehabilitacije u kući i kod liječenja u inozemstvu.

Na dopunsko zdravstveno osiguranje mogu se osigurati samo osobe koje imaju utvrđen status osigurane osobe kod Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje.

Zakon o dobrovoljnom zdravstvenom osiguranju (Narodne novine broj 85/06 i 150/08) i Pravilnikom o uvjetima i načinu provođenja dopunskog zdravstvenog osiguranja propisuje se da dopunsko zdravstveno osiguranje, osim Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje, provode i druga društva za osiguranje koja

su registrirana za obavljanje djelatnosti osiguranja u Republici Hrvatskoj (npr. Croatia osiguranje d.d., Zagreb osiguranje d.d. i drugi).

Da bise ostvarilo dopunsko zdravstveno osiguranje potrebno je sklopiti ugovor sa društvom registriranim za obavljanje djelatnosti dopunskog osiguranja.

Cijena police dopunskog zdravstvenog osiguranja iznosi:

* 50,00 kn mjesečno za umirovljenika s mirovinom nižom od 5.108,00 kn,

* 80,00 kn mjesečno za umirovljenika sa mirovinom višom od 5.108,00 kn,

* 80,00 kn mjesečno za osiguranika sa plaćom ili dohotkom nižim od 5.108,00 kn,

* 130,00 kn mjesečno za osiguranika sa plaćom ili dohotkom višim od 5.108,00 kn,

* 80,00 kn mjesečno za osiguranika obvezno zdravstveno osiguranog u statusu člana obitelji.

Dopunsko zdravstveno osiguranje plaća se u jednakim mjesečnim obrocima, a može se platiti i odjednom, ali se u tom slučaju ne ostvaruje nikakav popust.

Među osobe koje imaju pravo na plaćanje premije dopunskog zdravstvenog osiguranja na teret Državnog proračuna,

tj. koje su oslobođene plaćanja dopunskog zdravstvenog osiguranja spadaju:

** supružnik umrlog osiguraniča koji nakon smrti supružnika nije stekao pravo na obiteljsku mirovinu, a pravo na obvezno zdravstveno osiguranje ne može ostvariti po drugoj osnovi,*

** osigurane osobe s invaliditetom i druge osobe kojima se priznaje pravo na pomoć i njegu prema posebnim propisima, koje imaju priznato pravo na osobnu invalidninu prema posebnim propisima, koje imaju najmanje 80% tjelesnog oštećenja prema propisima o mirovinskom osiguranju ili prema drugim posebnim propisima, te ostale osobe s invaliditetom s tjelesnim ili intelektualnim oštećenjem,*

** osigurane osobe - dobrovoljni davatelji krvi s preko 35 davanja (muškarci) i preko 25 davanja (žene),*

** osigurane osobe čiji ukupan prihod u prethodnoj kalendarskoj godini, po članu obitelji, mjesečno nije veći od 45,59% proračunske osnovice, što sada iznosi 1.516,32 kn, a za umirovljenike samce, ako im prihodovni cenzus u prethodnoj kalendarskoj godini nije veći od 58,31% proračunske osnovice tj. 1.939,39 kn.*

Na kraju treba reći kako plaćena premija dopunskog zdravstvenog osiguranja predstavlja poreznu olakšicu.

DODATNI DOPRINOS ZA ZDRAVSTVENO OSIGURANJE

Prema Zakonu o izmjenama i dopunama Zakona o doprinosima koji je stupio na snagu 01. siječnja 2009. Hrvatski zavod za mirovinsko osiguranje obavezan je obračunati dodatni doprinos za zdravstveno osiguranje iz i na mirovine.

Doprinos se obračunava po stopi od 1%, ako je mjesečna svota mirovine manja ili jednaka svoti prosječne neto plaće po zaposlenom u pravnim osobama Republike Hrvatske za razdoblje od siječnja do kolovoza, koja iznosi 5.108,00 kn ili po stopi od 3%, ako je mjesečna svota mirovine viša od svote prosječne neto plaće.

Doprinos se ne usteže od mirovinskih primanja korisnika, ako je obračunat po stopi od 1%, već samo ako je obračunat po stopi od 3%.

Doprinos se ne obračunava na razlike mirovina obračunate prema rješenju o promjeni opsega prava niti na razlike obračunate nakon usklađivanja aktualne vrijednosti mirovine.

Pripremio: Ivica Župan

Mediteranska prehrana

Mediteranski način prehrane istraživali su mnogi liječnici i nutricionisti, i sva su istraživanja pokazala da se mediteranskom prehranom postiže zdrav i dug život te da ona štiti od infarkta i drugih srčanožilnih bolesti i od raka, dakle od bolesti zbog kojih se u razvijenim zemljama najviše umire (75% uzroka smrti).

Namirnice s najvećim udjelom u takozvanoj mediteranskoj piramidi jesu nerafinirane žitarice punoga zrna, krumpir, integralna riža i tjestenina. Iza njih slijedi svježe voće, lisnato povrće i mahunarke, pa obrano mlijeko i mliječni proizvodi (fermentirani jogurt, svježi sir), meso (preporuča se bijelo meso - perad, kunić, i plava riba, a crveno treba reducirati). U najmanjim količinama treba uzimati rafiniranu hranu, kolače, slatko, masno, a želju za slatkim možemo zadovoljiti sušenim voćem koje ima i veliku nutritivnu vrijednost. Hranu nije poželjno dosoljavati. Odmasnoćapreporučaseekstradjevičansko, hladno prešano maslinovo ulje, a u kontinentalnim krajevima i bučino ulje. Maslinovo ulje idealna je masnoća za prehranu, lako je probavljivo i smanjuje prekomjerni kolesterol, ne utječe na razinu inzulina, djeluje zaštitno na srce i krvne žile, utječe na pojavu osteoporoze,

povišenog krvnog tlaka i šećerne bolesti. Kod odabira između istovrsnih namirnica, treba izabrati one "obrane", s manje masnoća i drugih dodataka (soli ili šećera) i niže kalorične. Visok unos soli može utjecati na povećanje krvnoga tlaka i povećanje rizika od srčanih bolesti, bolesti bubrega, moždanog udara, osteoporoze, a vjerojatno i od raka želuca. Smanjenje unosa soli s prosječnih 9 g/dan na 6 g/dan smanjuje rizik od srčanih bolesti za 40%. Pri jelu treba biti umjeren, jesti tri glavna i dva međuobroka (jogurt, voće) i nikako preskočiti doručak koji se treba sastojati od žitarica, mliječnih proizvoda, nemasne šunke, sira i sirnih ili voćnih namaza. Tijekom dana treba piti vodu u količini od najmanje jedne i pol litre vode. Pijenje vode treba postati navika, a voda treba uvijek biti dostupna. Nepravilna prehrana pridonosi debljanju koje je jedan od vodećih rizičnih čimbenika za smanjenje otpornosti prema akutnim bolestima, razvoj kroničnih degenerativnih bolesti, naročito srca i krvnih žila (ateroskleroza) i raka. Često



je loša hrana i skuplja, a zdrava jeftinija. Iskristimo to za svoje zdravlje.

Važnost biljnih vlakana za zdravlje

Biljna vlakna složene su mješavine tvari koje se sastoje od raznih polisaharida: celuloze, biljnih smola, pektina, agara, gume, hemiceluloze. Imaju pozitivan utjecaj na ljudsko zdravlje, u prevenciji i liječenju kroničnih bolesti. Prema rastvorljivosti u vodi dijele se na topiva i netopiva biljna vlakna. Većina hrane biljnoga podrijetla sadrži obje vrste vlakana u različitim količinama i omjerima. Npr. zobene pahuljice bogate su biljnim smolama i dobar su izvor viskozničkih vlakana, dok pšenične mekinje sadrže više nerastvorljivih komponentata. Zeleno povrće i žitarice dobri su izvori celuloze, a poslije žitarica i drugi prehrambeni proizvodi od cijelog zrna imaju najveći sadržaj hemiceluloze. Mahunarke i proizvodi od zobi najbolji su izvor biljnih smola, a jabuke i limunasto voće sadrže velike količine pektina. Celuloza, tvoreći glavnu masu neprobavljive hrane, stimulira rad crijeva i pospješuje njihovo pražnjenje. Hrana s visokim sadržajem vlakana zahtijeva žvakanje, a žvakanje stimulira

lučenje pljuvačke i sekreciju želučanih sokova. Rastvorljiva vlakna povećavaju viskoznost i ljepljivost sadržaja u želucu. Viskozna vlakna usporavaju pražnjenje želuca i daju osjećaj sitosti. Povećavaju volumen stolice i djeluju na brzinu, odnosno vrijeme prolaza hrane kroz debelo crijevo. Volumen stolice povećava se neprobavljivim i nefermentiranim materijalom, vezanjem vode i bakterijskih stanica. Kapacitet upijanja vode nekih vrsta biljnih vlakana mijenja se u zavisnosti od fizičkih karakteristika hrane. Smatra se da su vlakna iz žitarica najvažnija za normalnu funkciju crijeva; ona povećavaju količinu stolice i sprečavaju zatvor. Prehrana bogata biljnim vlaknima utječe na smanjenu potrebu inzulina i poboljšanje regulacije glukoze kod dijabetičara, a utječe i na sniženje lipida i holesterola u krvi. Stoga je prehrana koja sadrži namirnice bogate biljnim vlaknima, s malim sadržajem masnoća, a uključanjem jednostruko zasićenih masnih kiselina (maslinovo ulje), djelotvorna u liječenju srećanih obojenja i dijabetesa. U svakodnevnoj prehrani poželjno je uzimati 20-40 g vlakana dnevno, u namirnicama: žitaricama, mahunarkama (soja, leća), zelenom i korjenastom povrću, voću, a ne kao poseban dodatak hrani. Topiva biljna vlakna imaju važan fiziološki učinak u smanjenju rizičnih čimbenika povezanih s prehranom.

21. OŽUJAK NACIONALNI DAN INVALIDA RADA

Hrvatski sabor je 13. veljače 2009. godine na sjednici donio odluku o proglašenju Nacionalnog dana invalida rada - 21. ožujak, a koja je objavljena u Narodnim novinama br. 24 od 23. veljače 2009. godine.

Udrugi invalida rada Zagreba pripala je izuzetna čast da ove godine organizira obilježavanje Nacionalnog dana invalida rada, a koje se organizira po prvi puta.

Obilježavanje je održano u subotu, 21. ožujka ove godine na jezeru Bundeck. Iako je bilo dosta hladno i vjetar je neumorno i jako puhao, u postavljenom velikom šatoru okupilo se otprilike 500 uzvanika koji su uživali uz muziku glazbenog sastava "Laganini bend". Na info štandovima svojim materijalima predstavila se naša Udruga, Udruga invalida rada -



INRA te Hrvatski savez udruga invalida rada.

Pomoć pri realizaciji obilježavanja pružio nam je Grad Zagreb, Gradski



ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje.

Nakon što je sve uzvanike pozdravila naša Predsjednica Marija Topić, isto je učinio i naš počasni Predsjednik Milan Bandić. Također su se uzvanicima sa nekoliko riječi obratili i Josip Petrač, Predsjednik Hrvatskog saveza udruga invalida rada te Ljubica Lukačić, zastupnica Hrvatskog sabora.

Ovom prilikom želimo zahvaliti velikom broju volontera kojeg su većinu

činili naši članovi, a kojima su pomogli studenti Studija za socijalni rad. Svi volonteri su nesebično izdvojili svoje slobodno vrijeme kako bi osigurali dobar provod svim okupljenim uzvanicima.

Također zahvaljujemo i donatorima koji su nam pripomogli pri samoj organizaciji: Pučka kuhinja, Podravka d.o.o., Vincek i Marino-Lučko.

Izvijestila: Marija Topić



OTEŽAVAJUĆE OKOLNOSTI

Tijekom razdoblja velikih gužvi zbog naplata članarina i pisanja zamolbi za ZET-ove godišnje iskaznice za prijevoz, najčešća pitanja koja ste nam postavljali bila su: "Kako to da više ne možemo koristiti stare fotografije? Zašto tražite presliku osobne iskaznice? Zašto je potrebna još k tome i zdravstvena iskaznica? Zar nije dovoljno samo rješenje? Pa što ćete još izmisliti! Samo nas maltretirate. Sada se moram ponovo slikati, a ionako nemamo novaca, znate i sami da su nam mirovine male."

Tako trpimo zajedno s Vama jer nije baš svejedno kada je potrebno nekome reći da će ipak trebati doći još jednom zbog nepotpune dokumentacije. Kada se u čekaoni skupi stotinu ljudi, nimalo nije ugodno slušati negodovanje na račun vlasti, a još manje na račun nas koji svoje vrijeme za Udrugu odvajamo povremeno kao aktivisti volonteri.

No, mi smo tu nemoćni: onaj koji plaća, postavlja i svoje uvjete, a na nama je da se potrudimo te uvjete ispuniti.

Stoga nemojmo na sve stavljati prigovor u samom startu i pokušajmo se staviti u položaj drugoga, a ne vidjeti baš samo sebe.

Ovim putem želim zahvaliti onima koji su ipak imali veliko razumijevanje za nas. Neki su čak primjećivali tešku situaciju i iskazivali podršku.

Valja napomenuti da neki ipak malo više razmišljaju o eventualnim promjenama i izmjenama pa nas prije dolaska u Udrugu nazovu i pitaju što je sve potrebno za obnovu godišnje članarine i iskaznice za javni prijevoz. Na taj način ne samo da olakšavaju nama već prvenstveno samima sebi, a vjerujem da se na taj način lakše obavljaju i ostali poslovi i obaveze.

Na kraju se želim ispričati u svoje ime i ime nas djelatnika odnosno aktivista svima onima koji su trebali više puta dolaziti radi naše eventualne greške odnosno propusta. Svi smo mi ljudi i kada poslužite dnevno oko 150 osoba, neminovno je da se omakne kakva greška.

Onima koji dolaze u Udrugu nervozni i sa negativnim stavom prema nama, poručujem da malo porade na sebi jer će im tada biti sve lakše u životu.

Pripremio: Stjepan Čehulić

26. RIJEČKI KARNEVAL 21-22.02.2009. godine

U subotu, 21. veljače ove godine krenuli smo ispred Koncertne dvorane "Vatroslav Lisinski" sa dva puna autobusa na dvodnevni izlet.

Naša prva destinacija bila je Lovran u koji smo stigli oko 10,30 sati. Nakon razgledavanja Lovrana, većina sudionika krenula je pješke prema Opatiji dok se manji dio odvezao autobusima. Hodanje do Opatije trajalo je otprilike 2 sata po lijepom sunčanom danu i u dobrom raspoloženju.

U Opatiji smo razgledali znamenitosti i odmorili se te smo potom svi zadovoljni krenuli oko 15,00 sati prema Selcu.

U Selce smo stigli oko 17,00 sati gdje su nas u hotelu "Varaždin" dočekali sa okrijepom i pićem dobrodošlice. Potom smo se smjestili u svoje sobe i svatko je imao slobodno vrijeme do večere kada smo se svi okupili u 19,00 sati. Oko 21,00 sat započeo je maskemabal u kojem su, uz nas, sudjelovali i mještani Selca. Maskirana zabava potrajala je do dugo u noć. U ponoć se održalo proglašenje najbolje maske. Naše dvije maske osvojile su treću nagradu za originalnost.

U nedjelju, 22. veljače ove godine nakon doručka, u 9,00 sati krenuli smo

put Rijeke na centralnu proslavu - 26. Riječki karneval.

U Rijeku smo stigli oko 10,30 sati i nakon što smo autobuse ostavili na određenom mjestu, svi smo se razdvojili i svatko je pošao svojim putem. Jedan dio sudionika ostao je prisustvovati karnevalu, a drugi dio je pješke krenuo put Trsata.



Povorka je bila prepuna originalnih maski, no nismo ih stigli sve dočekati i pogledati jer smo u 17,00 sati krenuli put Zagreba.

U Zagreb smo stigli oko 19,30 sati prepuni dojmova, kao i uvijek, te sretni i zadovoljni.

Izvijestila:
Marija Topić

SLJEME

Suradnja sa Crvenim križem

U subotu, 07. ožujka ove godine nastavili smo prošlogodišnju suradnju sa Crvenim križem.

Za razliku od prošlogodišnjih izleta, ove godine je program osmišljen na način da se na Sljeme ide pješke ili javnim prijevozom.

Od prijavljene 41 osobe, 35 ih se pojavilo na mjestu okupljanja gdje smo se sastali sa 20 studenata Studija socijalnog rada. Javnim prijevozom došli smo do Tomislavovog doma odakle

smo pješke nastavili do Doma Crvenog križa.

Nakon kratkog odmora, svi zajedno igrali smo društvene igre i imali smo organiziranu radionicu likovnih radova. Potom je uslijedio ručak, nakon kojeg smo druženje nastavili uz ples i karaoke.

Zabava i druženje trajali su do 16,00 sati kada smo krenuli put kućama.

Izvijestila:
Marija Topić



Sportska sekcija

Kao i svake godine u prvom tromjesečju, ni ove nismo imali sportskih susreta nego samo treninge dva puta tjedno (ponedjeljak i srijeda od 15,00-19,00 sati). Igrali smo belot, šah i pikado.

Sekciju smo uvećali nekim novim članovima, ali još ima dovoljno prostora za napredovanje u tom smjeru, pa i ovom prilikom pozivamo sve članove Udruge koji žele interesantno i ugodno provesti slobodno vrijeme, da se jave u Klub ili direktno voditelju sekcije (mob. 091/8804588).

Osim pripremanja za natjecateljsku sezonu, članovi sekcije su se uključivali u rad drugih sekcija te u organizirane aktivnosti Udruge.

Na trenutak bih se osvrnuo na "Božićni turnir" 2008. godine kako bih istaknuo volju, upornost i uspjeh našeg strijelca godpođu Baricu Puneck koja je, pored teškog hendikapa (slabovidnost) osvojila u pikadu mješovitoj i jakoj konkurenciji fantastično treće mjesto. Bravo Barice.

*Izvijestio:
Franjo Tremljan*



SEKCIJA "LJEKOVITO BILJE I ZDRAVO ŽIVLJENJE"

**Izveštaj o radu za razdoblje
od 01.01 do 15.03.2009.
godine**

Sekcija je ovogodišnji rad započela početkom veljače i od tada se redovito sastaje svaki utorak u popodnevnim satima u Klubu invalida rada.

Druženja započinju u 15 sati, a u 16 sati svaki utorak pokušavamo kroz kraće predavanje približiti našim članovima neku zanimljivu temu, te uz topli biljni čaj i ugodno druženje i razgovor provesti jedno popodne zajedno.

Navodimo datume i teme održanih predavanja:



03.02. - Starenje i depresija. Nakon predavanja prisutni su upoznati sa mogućnošću održavanja radionica na kojima bi se zainteresirani pojedinci bolje upoznali sa pojedinim tehnikama. Ponuđene su tri radionice i to dvije na temu energetskih vježbi razgibavanja (pet tibetanaca i pozdrav suncu) te jedna koja poučava kako u svoj život privući bogatstvo i sreću (Kvantni uspjesi - zapanjujuća znanost bogatstva i sreće). Jedini uvjet održavanja tih radionica je vaš interes. Minimalni broj je deset članova. Radionice bi se održavale u 17 sati nakon predavanja utorkom.

10.02. - Bolesti srca - opis i preventiva (hrana, gimnastika i bilje). Nakon predavanja održana je radionica: Pet tibetanaca. Prisutnim članovima podijeljeno je uputstvo te objašnjeno kako u vlastitom domu svakodnevno vježbati ovih pet jednostavnih, ali jako učinkovitih vježbi. Svi zajedno odvijebali smo jedan set vježbi, a sve ostalo dalje ovisi o svakome pojedincu.

17.02. - Što je bolest i kakova je to poruka i čija; Bol u leđima - zelena ljekarna za bol u leđima.

24.02. - Maslina - lijek i hrana. U našoj sredini pozdravili smo i uđomili patera Milana iz Gornjeg Vrapča koji se interesirao za naš rad. Dogovorili smo da u toku mjeseca travnja organiziramo jedno predavanje na temu duhovnosti za naše članove.

03.03. - Terapija magnetnom rezonancijom, a predavač je bio dr. Damir Miličić. Poslije predavanja održana je radionica izrada slika od cvjetnih latica pod stručnim vodstvom prof. Marije Igaly.

10.03. - Nije održano druženje zbog radova u dvorištu.

U ovom razdoblju nabavljeno je nekoliko novih knjiga za našu klupsku biblioteku te uplaćen iznos za novu jednogodišnju pretplatu na časopis Ljekovite biljke.

Na kraju ovog izvještaja koristim priliku da pozovem naše članove da nam se pridruže utorkom popodne u Klubu i da im zaželim puno zdravlja i mira.

Izvijestio:
Hanibal Augustinović

PLANINARSKA SEKCIJA "HODANJEM DO ZDRAVLJA"

PARK MAKSIMIR
subota, 31. siječanj 2009.
godine

Sastali smo se u 10,45 sati kod glavnog ulaza u Maksimir. Odazvalo se 25 učesnika izleta. Imali smo dogovor sa stručnom voditeljicom iz "Javne ustanove Maksimir" gospođicom Nikom.

Svi zajedno smo otišli do "Vrtareve kućice". Smjestili smo se i pogledali kratak film o povijesti i nastanku parka Maksimir.

Zatim smo krenuli u obilazak parka gdje smo vidjeli neke objekte od važnosti za povijest i usput uživali u lijepoj prirodi. Završili smo u "Švicarskoj kući" koja je prekrasno uređena i koja je važan povijesni objekt, a u kojoj je također postavljena interesantna izložba o Maksimiru.

Cijeli izlet je bio ugodan, a i jako poučan. Čuli smo neke podatke za koje mnogi do sada nisu znali. Program sa obilaskom je trajao oko dva sata.

Izvjestila:

Ludovika Mustić - Vikica



BUNDEK **subota, 28. veljače 2009.** **godine**

Sastali smo se u subotu, 28. veljače ove godine u 8,45 sati na jezeru Bundeck. Odazvao se 21 član.

Program "Nordijsko hodanje" počeo je u 9,00 sati, a vodili su ga treneri Zagrebačkog saveza sportske rekreacije "Sport za sve Zagreb". Najprije smo počeli laganim vježbama za razgibavanje i zagrijavanje, a zatim smo krenuli na nordijsko hodanje pomoću specijalnih

štapova koje smo dobili na posudbu od organizatora. Na kraju programa, koji je trajao ukupno oko 2 sata, imali smo još petnaestominutne vježbe.

Program je bio interesantan i poučan i većini učesnika se svidio.

Ovim putem bih poručila da svatko tko želi može individualno svaku subotu prisustvovati tom programu besplatno na četiri lokacije u Gradu Zagrebu, uvijek u 9,00 sati. Lokacije su: Bundeck, Maksimir, Jarun i Tuškanac.

Izvijestila:
Ludovika Mustić - Vikica



SEKCIJA SLOBODNIH AKTIVNOSTI

Ova je sekcija počela s radom 15. siječnja ove godine, kao i sve ostale.

Druženja se održavaju svaki petak s početkom u 15,00 sati.

Svako okupljanje prikupi oko 20 zainteresiranih članova među kojima je više od polovice članova onih koji su nam se priključili ove godine.

Na druženjima svaki tjedan pričavamo nove šale, viceve i

anegdote. Također se svaki puta sve veći broj članova odluči zaplesati ili zapjevati s nama.

Kao i u prošlom broju, koristimo priliku i u ovom izdanju Glasila da pozovemo sve Vas koji imate slobodnog vremena petkom u popodnevnom satima da nam se sa dobrom voljom pridružite u veselju i razonodi.

Izvijestila:
Marija Topić



INFORMATIČKA SEKCIJA

Izveštaj o radu za razdoblje od 01.01. do 15.03.2009. godine

Sekcija je ovogodišnji rad počela 16.02.2009. godine i to tako da podijeljeni u četiri grupe po 9 članova dva puta tjedno usvajamo osnovne pojmove informatike kako bi se mogli samostalno služiti i koristiti računalom u svome domu.

Sa nove četiri grupe planiramo početi u travnju 2009. godine.

U toku 2008. i 2009. godine provedena je anketa među članovima naše Udruge gdje su članovi, ispunivši Anketni list, imali mogućnost prijaviti se za pohađanje informatičkog opismenjavanja u sklopu sekcije. Trenutno broj zainteresiranih članova premašuje naše mogućnosti jer posjedujemo deset računala pa molimo prijavljene članove za strpljenje.

Izvijestio: Hanibal Augustinović



Kulturna sekcija

Izvešće o radu

Sekcija je započela s radom pod vodstvom Zdenke Pisičić, dipl. iur. u mirovini, 08.01.2009. godine. Određen je četvrtak kao dan u tjednu za rad iste sekcije od 16,00-19,00 sati. U početku bilo je oko 15 članova. Predstavljen je plan rada Kulturne sekcije tj. teme koje bi se obradile kao i druge aktivnosti. U siječnju na sekciji voditeljica se predstavila svojom zbirkom pjesama "Na obalama Save i sjećanja", govorila je odabrane pjesme i na kraju prisutnim članovima poklonila svoju knjižicu pjesama. Jedan četvrtak u siječnju nije održana sekcija zbog snježnog nevremena. Na sekciji iz interesantne knjige Božidara Peranića "Neizmišljene priče s negdašnje zagrebačke periferije" čitani su odlomci o prošlim vremenima kad se bez rijeke Save nije moglo, na njoj se živilo i uživalo, mnogi naučili u njoj plivati.

U slijedeći četvrtak obrađena je tema "Prvi počeci hrvatskog pisma" i nastanak "Prve početnice" tzv. Hrvatsko-glagoljske početnice iz 1527. godine. Voditeljica je nabavila Pretisak Prve Hrvatske Glagoljske Početnice iz 1527. godine u tvrdom uvezu kao i Transliteraciju (prijepis slovima druge

abecede) i Pogovor iste, te su svi prisutni mogli imati u rukama istu i pogledati. Na jednom od četvrtaka predstavio nam se član Udruge invalida rada Zagreba Tomislav Zekanović, rodnom iz Zadra te čitao svoje pjesme jer ih on također piše i ugodno je iznenadio.

Potkraj siječnja, 29.01. na sekciji je obrađena tema "Zbivanja tu među nama" te smo se kroz diskusiju iznošenjem životnih primjera dotakli ljudske neosjetljivosti, koje na žalost ima i



previše među nama. Zatim je voditeljica članove sekcije upoznala o životu i radu nama poznatih glumaca (u mirovini) Martina Sagnera-Dudeka i Smiljke Bencet-Regice, koje nismo zaboravili. Slijedeća tema bila je o najdužoj ulici u našem gradu Ilici i kako je dobila ime (po gnjecavjoj ilovači!). Kako je pred nama bila Noć muzeja, pročitana je program Noći muzeja i preporučeno da svatko tko može posjeti to kulturno događanje u našem gradu bogato raznim performansima.

U veljači na sekciji počelo se svladavanjem tehnike crtanja na staklu, pomažući se raznim šablonama ili pak slobodnom kreacijom.

Voditeljica je objasnila potrebno za istu tehniku koju je naučila od stručne osobe Otvorenog učilišta. Udruga je nabavila potrebne boje i kistove te se iz četvrtka u četvrtak vidio napredak i brzo se punila vitrina radovima tj. oslikanim staklom, bocama, tanjurima i dr. Članovi su uživali radeći i bili ponosni na rezultat.

Početkom mjeseca ožujka na sekciji se dovršavalo započeto slikanje na staklu i keramici i ujedno je voditeljica dala uvodno objašnjenje o slijedećoj tehnici tj. slikanju na svili i viskozi. Članovi koji dolaze na sekciju su upoznati da je potrebno da si za slikanje na svili ili viskozi pribave drveni okvir (može i rama od slike) te ćemo ubrzo početi i svladavanje te tehnike.

Za 8. mart - Dan žena imali smo druženje uz Karaoke i voditeljica Kulturne sekcije je pozvala Paulu Holer, članicu KUD-a Kustošija, koja nam je svirajući na gitari pjevala poznate slagere. Kroz dva slijedeća četvrtka nije održana sekcija jer su se izvodili građevinski radovi u dvorištu Udruge te nije bio moguć pristup.

Sekcija je nastavila s radom u četvrtak, 26.03.2009. godine u 16,00 sati.

Izvijestila:
Zdenka Pisačić

SANJAM TE

Sanjam te i mislim na Tebe,
Ali nikako da Te sretnem
previše odmiče vrijeme
Uspinjem se, ali opet kleknem.

Klečim i molim se Bogu
da sretnem Te već jednom
i ulovit' te mogu
dane sretne provodit pod nebom.
Sanjam Te!

Stjepan Čehulić

VEZANA UZ TEBE

Vešana uz tebe bila sam mnogo
rijeko zavičaja moga, moja Sava.
Prve šetnje i prve mace
bile su na tvojim obalama
u vrijeme divno, u vrijeme prošlo,
sad samo u sjećanjima.

Kako sam mnogo silila da odem
da uživam po cijele dane uz Tebe, u
Tebi,
u tople dane ljeta.
Bila si čista, bila si bistra,
nikad usamljena i pusta, moja rijeka.

U svojim valovima hladila si tijela
vruća i mlada, bila si spasiateljica
u dane žege kad svak je mislio na Tebe,
moja rijeko!

Sad si crna, nevoljena, al opet moja
rijeka.

Ja te vidim skoro svakog dana,
gledam te, skoro beživotna tečeš,
a pomoći nema,
bar za sada, ali sutra, doći će tvoje
sutra,
ja to znam, ja to želim i osjećam.

Zdenka Pisičić

Sirnica (pinca)

Sastojci:

1,5 kg Pšeničnog glatkog brašna tip 550
 narančina korica
 limunova korica
 sol
 2 Vanilin šećera
 8 žumanaca
 400 g šećera
 300 g maslaca
 100 g svježega kvasca
 2-3 žlice rakije (lozovače)

Za premazivanje:

1 jaje
 kocke šećera

Priprema (2 h):

Izmrvljeni kvasac izmiješajte s malo šećera, malo ugrijanog brašna i mlake vode, pa ga pokrivenog stavite na toplo mjesto da se digne.

Preostalo brašno ugrijte i s maslacem sitno razmrvite. U sredini napravite udubljenje i dodajte šećer, žumanca, vanilin šećer, sol, limunovu koricu i na kraju dignuti kvasac. Prema potrebi dodajte malo toplog mlijeka.

Umijesite čvršće tijesto i dobro ga izradite te pokriveno stavite na toplo mjesto da se diže najmanje 4-5 sati.

Dignuto tijesto razdijelite prema želji na 3-4 dijela i svaki dio oblikujte u okrugle oblike - sirnice.

Oblikovane sirnice stavite na pek-papir i pokrivene držite na toplome mjestu dok ne udvostruče volumen.

Svaku zatim zarežite nožem u tri dublja reza od sredine prema kraju, premažite jajem i pospite grubo tucanim šećerom. Pecite u vrućoj pećnici na 180-200°C oko 45 minuta.



Posluživanje:

Pincu poslužite za uskršni doručak.

Savjet:

Tijesto za sirnicu treba biti čvrsto, a zbog sastava zahtijeva dulje dizanje. Zato tijesto možete ostaviti da se diže tijekom noći na sobnoj temperaturi, a ujutro, nakon što ga premijesite i oblikujete, ostavite ga da se još jednom digne tj. udvostruči volumen.

Dobar tek!

Prepoznavanje

Postar na farmi pita gazdaricu:

- Gdje vam je muz?
- U stali s kravama!
- Kako cu ga prepoznati?
- Jedini je u štali čiji se rogovi ne vide .

~~~~~

## Brige prasca

Razgovaraju dva prasca,  
te jedan upita drugoga:  
vjeruješ li u život poslije Nove godine?

~~~~~

Imamo Hrvatsku

- radim kod austrijanca
- plaću dižem kod talijana
- šopingiram kod slovenca
- telefon plaćam nijemcu
- točim gorivo kod mađara
- lijekove kupujem od izraelca
- zakone mi propisuje belgijanac
- sudi mi nizozemac
- gradonačelnik glavnog grada je iz BiH

Napokon IMAMO HRVATSKU !

~~~~~

## Politički

Političar dolazi kući i više oduševljeno:  
Ženo, spremi kupaći kostim i ručnike!  
Dobio sam besplatno dvije ulaznice za  
"Labuđe jezero" !

~~~~~

Lijenost

Doktore, nemojte mi iznositi neke
latinske izraze, nego mi recite jasno kao
laiku od čega zapravo bolujem.

- Pa evo, vaš problem je u tome što ste
lijeni.

- Možete mi reći kako se to kaže na
latinskom, da mogu prenijeti svojoj
ženi?

~~~~~

## Boksač

"Baš je dalek put od svlačionice do  
ringa!", žali se boksač.

"Nema veze", tješi ga trener i dodaje:  
"nazad će te ionako nositi."

~~~~~


O B A V I J E S T I

Bazeni

Članovi naše Udruge sa uredno plaćenom članarinom za tekuću godinu, uz predodčenje članske knjižice, mogu besplatno koristiti termine u bazenima:

ZIMSKO PLIVALIŠTE "MLADOST", Trg sportova 10:

petak 15,30 - 16,30 sati (3 staze)

nedjelja 10,00 - 11,00 sati (cijeli bazen)

UTRINE, Balotin prilaz bb:

utorak 14,00 - 15,00 sati (1 staza)

subota 12,00 - 13,00 sati (1 staza)

Izlet

Višednevni međunarodni izlet (Poljska-Varšava-Krakov-Prag) Udruuga organizira u svibnju (23-30.05.) 2009. godine. Sve zainteresirane molimo da se radi detalja jave u Udruugu, osobno ili putem telefona.

Gradske knjižnice

Članovi naše Udruge sa uredno plaćenom članarinom za tekuću godinu mogu se, uz predodčenje članske knjižice, besplatno učlaniti u bilo koju Gradsku knjižnicu Grada Zagreba, Velike Gorice i Zaprešića.

Fizikalnu terapija

Članovi naše Udruge sa uredno plaćenom članarinom za tekuću godinu mogu se, uz predodčenje članske knjižice, prijaviti za besplatnu fizikalnu terapiju u Domu zdravlja u Runjaninovoj 4 sa preporukom fizijatra za terapiju (tf: 4897628)

Ugradnja komandi u vozila za osobe s invaliditetom

Oronova d.o.o., Zagrebačka 84, Oroslavje, tel: 049/285-350, 098/1857-851, 098/9718-714.

Proizvodnja i ugradnja ortopedskih pomagala za motorna vozila.

Izrađuju i montiraju razna pomagala (komandi) za potpuno samostalno upravljanje vozilom.

C.M.P. Savica Šanici 111, Zagreb, tel: 2409-110,

e-mail: spid@spid.hr, www.spid.hr

Opremu proizvode i ugrađuju sami te ju prilagođavaju prema potrebi pojedinca.

Trgovačko društvo specijalizirano za opremanje vozila za potrebe osoba s invaliditetom.

~~~~~

## **Godišnja naknada za uporabu javnih cesta i cestarinu - Ugovor o leasingu**

Osoba sa 80% ili više postotaka tjelesnog oštećenja, odnosno osoba kod koje je utvrđeno tjelesno oštećenje koje ima za posljedicu nesposobnost donjih ekstremiteta 60% ili više postotaka, ne plaća godišnju naknadu za uporabu javnih cesta i cestarinu za jedan osobni automobil koji ima u svom vlasništvu, odnosno za automobil koji koristi na temelju ugovora o leasingu.

~~~~~

Frizerski studio za žene, djecu i muškarce "Rihitalište"

Članovi naše Udruge sa uredno plaćenom članarinom za tekuću godinu mogu se, uz predocenje članske knjižice, 'zrihtati' se u Frizerskom studiu za žene, djecu i muškarce "Rihitalište" po specijalnom popustu od 50% kod gospođice Ines (Jordanovac 4, Zagreb, narudžbe na tel: 01/4929602).

Pravobraniteljica za osobe s invaliditetom

Za sve one koji još ne znaju, informiramo Vas o uredu pravobraniteljice za osobe s invaliditetom.

Pravobraniteljica je Anka Slonjšak,

Adresa: Savska 41/3 (Zagrepčanka), 10 000 Zagreb

Telefon: 6102170

Fax: 6102199

E-mail: pravobraniteljica@posi.hr

Web: <http://www.posi.hr/>

~~~~~

## **Radionice Crvenog križa**

*Radionice Crvenog križa ove su godine započele sa radom 09. ožujka.  
Vrijeme održavanja radionica je od 14,30-18,00 sati, a raspored je sljedeći:*

*Ponedjeljak: Grižanska 19, Dubrava, tel. 2981593*

*Utorak: Ilica 16, Centar, tel. 4830144*

*Srijeda: Remetinečka 60, Novi Zagreb, tel. 6535760*

*Četvrtak: Medpotoki 28, Susedgrad, tel. 3455340*

*Petak: Ilica 223, Črnomerec, tel. 3700535*

*Osoba za kontakt: Tina, tel. 098/245153*

~~~~~

Svim članovima Udruge invalida rada Zagreba

i njihovim obiteljima

želimo SRETAN USKRS !

KAJ MISLIŠ
ŠTEF O NAŠOVI
SPORTSKOVI
ARENI ?

JA BI
OTPERL V NEBO
JAVNU KUHINJU,
BI BILA VSAK
DAN
PUNA!

OTKAZ
O
RAJU

S. Čeluh
III. 2009.