

broj 31 • lipanj • 2010.



gir

lasilo invalida rada ZAGREB



Sadržaj

Pravni savjet	3
Zdravlje	5
Ljetovanje	6
Izleti:	
• Njemačka	7
• Krapina	8
Udruga - Crveni križ	9
Tuheljske toplice	10
Tjedan Udruga	11
Klub invalida rada	12
Sportska radionica	13
Radionica "Ljekovito bilje i zdravo življenje"	14
Planinarska sekcija	
• Sljeme	15
• Okuč	16
Informatička radionica	17
Kulturna radionica	18
Foto radionica	19
Pjesme	20
Recepti	21
Veseli kutić	22
Obavijesti	23

Izdavač:

Udruga invalida rada Zagreb

Adresa: Zagreb, Nova cesta 86

Uredivački kolegij:

Marija Topić, Stjepan Čehulić, Anamarija Lazić,
Ivica Župan, Anita Kajser-Brezak

Kontakt telefoni:

01/4829392, 4829119, 4876301 (Klub: 4876294)

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!

Evo, pola godine je iza nas, pa je to prilika da se osvrnemo, pogledamo što smo i koliko učinili i jesmo li zadovoljni postignutim.

Težnja ka boljem je svakako dobra i ona nas svakodnevno tjera naprijed i potiče da ne posustanemo, već da, kroz Udrugu, nastavimo razvijati i unaprijeđivati naše zajedništvo.

Možemo reći kako je Udruga invalida rada Zagreba, do sada, djelovala dobro, pa čak možda i vrlo dobro unatoč nepovoljnim prilikama koje nas okružuju, no svjesni smo kako je zasigurno ostalo još dosta toga neostvarenog i još dosta želja koje će morati pričekati neku drugu, bolju priliku.

Nadamo se kako će, uz Vašu svesrdnu pomoć, naš rad, u drugoj polovici ove godine, biti još učinkovitiji i plodonosniji na zadovoljstvo svih naših sadašnjih i budućih članova.

Na kraju, svim čitateljima želimo da uz ovaj broj GIR-a lakše dočekaju ljetne praznike te da ih što ljepše provedu - na našem Jadranu, našim rijekama i planinama ili bilo gdje da su naumili poći.



Uredništvo

DOBROVOLJNO ZDRAVSTVENO OSIGURANJE

Hrvatski sabor usvojio je Zakon o izmjenama i dopunama Zakona o dobrovoljnom zdravstvenom osiguranju, pa se tako sada dopunsko osiguranje plaća iz državnog proračuna za slijedeće osiguranike:

1. osigurane osobe s invaliditetom koje imaju 100% oštećenja organizma, odnosno tjelesnog oštećenja prema posebnim propisima, osobe kod kojih je utvrđeno više vrsta oštećenja te osobe s tjelesnim ili mentalnim oštećenjem ili psihičkom bolešću zbog kojih ne mogu samostalno izvoditi aktivnosti primjerene životnoj dobi sukladno propisima o socijalnoj skrbi;
2. osigurane osobe darivatelje dijelova ljudskog tijela u svrhu liječenja;
3. osigurane osobe dobrovoljne davatelje

krvi s više od 35 davanja (muškarci), odnosno s više od 25 davanja (žene);

4. osigurane osobe redovite učenike i studente starije od 18 godina,

5. osigurane osobe čiji prihod po članu obitelji u prethodnoj kalendarskoj godini ne prelazi iznos od 45,59% proračunske osnovice, odnosno u slučaju osiguranika samca 58,31% proračunske osnovice.

Važno je za napomenuti kako članak 9. Zakona o izmjenama i dopunama Zakona o dobrovoljnom zdravstvenom osiguranju propisuje da ugovori o dopunskom zdravstvenom osiguranju koji su sklopljeni do dana stupanja na snagu ovog Zakona važe do isteka roka na koji su sklopljeni.

IZMJENE I DOPUNE ZAKONA O JAVNIM CESTAMA

Hrvatski sabor usvojio je i Zakon o izmjenama i dopunama Zakona o javnim cestama kojim se, među ostalim, mijenja članak 63.a u dijelu u kojem se propisuje tko ima pravo na oslobađanje od plaćanja cestarine.

Prema stavku 2. navedenog članka Zakona cestarinu ne plaćaju:

„Osobe kod kojih je utvrđeno tjelesno oštećenje koje ima za posljedicu nesposobnost donjih ekstremiteta 80% ili više postotaka, te HRVI sa 100% tjelesnog oštećenja ne plaćaju cestarinu iz članka 62.

stavka 2. ovoga Zakona za jedan osobni automobil koji imaju u svom vlasništvu, odnosno koji koriste na temelju ugovora o leasingu.“

Napominjemo kako nije došlo do izmjene u pogledu prava na oslobođenje od plaćanja godišnje naknade za uporabu javnih cesta, tako da ovu naknadu i nadalje ne plaćaju osobe s 80% ili više postotaka tjelesnog oštećenja, odnosno osobe kod kojih je utvrđeno tjelesno oštećenje koje ima za posljedicu nesposobnost donjih ekstremiteta 60% ili više postotaka, i to za jedan osobni automobil koji imaju u svom vlasništvu, odnosno koji koriste na temelju ugovora o leasingu, tako da sve osobe koje su već ostvarile ovo pravo to pravo koriste kao i do sada, dok će novi korisnici, sukladno informacijama koje smo dobili iz Ministarstva mora, prometa i infrastrukture, to pravo moći ostvariti tako da se neposredno jave u stanicu za tehnički pregled vozila sa svojim rješenjem o tjelesnom oštećenju.

Nastavno ističemo kako Zakon o izmjenama i dopunama Zakona o javnim cestama stupa na snagu osmog dana od objave u Narodnim novinama (14. lipnja 2010. godine), što znači da od 22. lipnja 2010. godine prestaju važiti rješenja Ministarstva mora, prometa i

infrastrukture o pravu na oslobađanje plaćanja godišnje naknade za uporabu javnih cesta i cestarine, izdana prema odredbama Zakona o javnim cestama (NN 180/04., 82/06., 138/06., 146/08., 152/08., 38/09., 124/09. i 153/09.), ali samo u dijelu koji se odnosi na ostvarivanje prava na oslobađanje plaćanja cestarine, pa slijedom toga prestaju važiti i potvrde/smart kartice izdane prema odredbama Pravilnika o postupku i načinu ostvarivanja prava na oslobađanje plaćanja godišnje naknade za uporabu javnih cesta i cestarine (NN 143/06., 66/07. i 20/09.).

Prema informacijama koje smo dobili iz Ministarstva mora, prometa i infrastrukture Hrvatske autoceste d.o.o. će ubuduće biti nadležno za izdavanje smart kartica radi ostvarivanja prava na oslobađanje plaćanja cestarine.

Postojećim korisnicima ovog prava Hrvatske autoceste d.o.o. poslat će pisanu obavijest o prestanku važenja smart kartice uz napomenu da se oni, koji i sada ispunjavaju uvjete za oslobođenje od plaćanja cestarine, jave u Hrvatske autoceste d.o.o. te da sa sobom ponesu odgovarajuću dokumentaciju.

Pripremio: Ivica Župan

OČI I SUNCE

Posebnu pozornost treba posvetiti zaštiti očiju.

Intenzivno izlaganje sunčevim zrakama može dovesti do opekline vjeđa, spojnice oka (konjunktive) i rožnice, koje od topline mogu presušiti, ispucati, ljuštiti se i jako boljeti. Oko je u grču i ne može se otvoriti. Takvo stanje, srećom, uz mirovanje i kapanje kapi, prolazi za dan-dva.

No, sunčeve zrake mogu nepovratno oštetiti unutrašnjost oka, leću i očnu pozadinu. Toga nismo svjesni jer oštećenja u dubini oka ne bole. Posljedice mogu biti zamućenje leće (katarakta) i propadanje vidnih stanica na očnoj pozadini, koje je trajno. Stoga je na suncu neophodno zaštititi oči sunčanim naočalama. Jedini uvjet koji one moraju zadovoljavati jest da "stakla" imaju filter koji ne dopušta prodiranje štetnih UV-zraka (do 400 nm valne duljine). Sve ostalo pitanje je izbora, ukusa i materijalne mogućnosti. Danas postoje različiti materijali od kojih se bruse "stakla": ona mogu biti prava, tzv. mineralne leće ili od plastike. Nekada je strah od plastike bio opravdan, no danas je plastika tako kvalitetna da nema razlike u odnosu na staklo. Prednosti su joj što je lagana i teže se ošteti, a pri lomljenju se ne rasprsne u sitne komadiće kao staklo.

Zatamnjenje može biti po potrebi 25-75%, obojenost različitim bojama, sa dioprijom ili bez nje.

Od boja, oku je najugodnija siva (čisto siva, dimno siva, smeđe siva, zeleno siva). Postoje i stakla koja ne mijenjaju vanjske boje, a pogodna su za vozače.



Djeca sa sunčanim naočalama ne prate modu. I njima su naočale potrebne, iste kao i za odrasle, sa zaštitnim UV filtrom. Kod kupnje naočala potrebno je tražiti i deklaraciju u kojoj proizvođač navodi karakteristike stakala te garantira kvalitetu proizvoda.

**POSLJEDICE PRETJERANOG
IZLAGANJA OČIJU SUNCU OČITUJU SE
TEK ZA PUNO GODINA I ZATO NA OČI
TREBAMO MISLITI UVIJEK.**

UGODNIJE LJETOVANJE U KAMPU

Tijekom mjeseca svibnja i lipnja neki naši članovi Uprave na čelu sa Predsjednicom, a i pravnikom, uložili su puno truda na uređenju i popravku kamp prikolica u kampu Uvala Slana u Selcu. Zbog dotrajalih hladnjaka i nekih šatora ispred prikolica valjalo je neke od njih popraviti, a neke zamijeniti za nove. U tu svrhu smo koristili stručnjake iz ovlaštenog servisa za izradu novih i popravak dotrajalih dijelova šatora i hladnjaka. Tako su majstori u svim prikolicama izvadili dotrajale, nefunkcionalne hladnjake, a prostor preuredili u ormariće sa policama. Kupili smo za svaku prikolicu po jedan novi ormarić sa policama. Ispred tri novonabavljene prikolice napravili smo podove i popravili ogradu, a na jednu smo dali napraviti pokrov. Sve to nabrojeno povećalo je troškove uz normalne godišnje, kao što je plaćanje ležarine, čuvanje i osiguranje.

Moram napomenuti da su se ovaj puta uključile i žene, naše članice aktivistice. Nije moguće sve poslove opisati jer ima ih dosta koji se ne mogu zapaziti kao što je čišćenje i pospremanje, no valja svima koji su radili odati priznanje i pohvalu jer malo nas je koji smo spremni žrtvovati se za dobrobit Udruge i članstva.

Dragi naši članovi i korisnici kampa, sve smo to radili da Vama i Vašim članovima obitelji bude ugodnije ljetovati u tim prikolicama. Jedino nismo u mogućnosti osigurati Vam lijepo sunčano vrijeme (za to se pomolite Bogu).

Stoga Vas molimo da se pridržavate kućnog reda i da se korektno odnosite spram imovine i osoblja kampa te drugih korisnika, kao i spram naše gospođe Ljiljane Mavrić koja je zadužena ispred Udruge da Vam pripremi prikolicu te preda posteljinu i inventar na korištenje kako bi se što bolje osjećali u njima.

Želimo Vam puno sunca i mirnog mora, sretno!

Pripremio: Stjepan Čehulić-Štef



NÜRNBERG - BERLIN - MÜNCHEN 09-15. SVIBANJ 2010. GODINE

Velika je obitelj u nedjelju, 09.05.2010. godine krenula ispred Udruge u 6 sati ujutro. Nitko nije kasnio te smo krenuli autobusom sa vozačima Nenadom i Željkom te vodičem puta, Tihanom. Vožnja je protekla uz ugodnu atmosferu do prve kave u Austriji. Nakon odmora nastavili smo vožnju kroz Austriju do Nürnberga gdje smo se smjestili u lijep hotel. Nakon osvježenja razgledali smo taj povijesni grad: gradski trg sa gotičkom fontanom i rodna kuća slikara Albrechta Durera te različite znamenitosti. Idući dan krenuli smo u posjet Bambergu, srednjovjekovnom gradu pod zaštitom Unesco-a, nakon čijeg razgledavanja smo nastavili put do Berlina u koji smo stigli u večernjim satima.

Treći dan puta razgledali smo Berlin i mnoge znamenitosti: Kulturforum, Charlottenburg, Opera, Branderburška vrata, Berlinski zid, Potsdamer Platz. Idući dan posjetili smo Postdam - grad pruskih kraljeva.



Petoga dana iz Berlina smo krenuli put Münchena dug 600 km te se dobro zabavljali unatoč kišovitom danu. Po dolasku u München, smjestili smo se u hotel i potom razgledali dio grada i večerali u najstarijoj pivnici Augustin.

Predzadnji dan puta zaputili smo se u München-Schwangau, razgledali jedan od najljepših dvoraca bavarske Neuschwanstein koji je izgradio Ludvig Bavarski sa 300 stepenica te u blizini drugi dvorac Hohenschwangeu sa 350 stepenica. Prilikom razgledavanja dvoraca pomagali smo jedni drugima jer proći tolike stepenice u jednom danu bilo je prenaporno. Večerali smo u pivnici Lowenbrau sa programom - muzikom, pivom i tradicionalnim kobasicama da bi radosni otišli na spavanje u hotel.

Zadnji dan puta krenuli smo u pravcu Cimse te se vozili brodićem do otoka Hzerreninsel i razgledali bavarski Versailla, dvorac Ludviga. Potom smo nastavili putovanje za Salzburg koji smo po dolasku razgledali, uz katedralu i Mozartovu kuću. Nakon odmora i ručka nastavili smo put prema Zagrebu u koji smo stigli po kišnom i hladnom vremenu oko 22 sata, umorni, puni doživljaja, predivnih druženja i sjećanja.

Lijepa hvala svima na ugodnim trenucima.

Pripremila: Renata Kovačević

KRAPINA 12.06.2010.

U subotu, 12.06. ove godine Udruga je organizirala jednodnevni izlet za Krapinu.

Uranim jutarnjim satima ispred Koncertne dvorane "Vatroslav Lisinski" autobus pun naših članova krenuo je put Krapine.

Na ulasku u Krapinu dočekaao nas je predsjednik Društva invalida rada Krapina, gđin Dubravko Sopek, koji je ujedno bio i naš domaćin.

Na parkiralištu ispred muzeja dočekala nas je i vodička sa kojom smo krenuli u obilazak Krapine.

U Krapini smo razgledali izložbu fotografija Harija Puljka, posjetili rodnu kuću, a ujedno i muzej Ljudevita

Gaja te razgledali crkvu Sv. Nikole i prošetali gradom, a potom se osvježili kavom i produžili do crkve Majke Božje Jerzualemske na Trškom vrhu.

Nakon razgledavanja, na zadovoljstvo svih, ručali smo u restoranu Preša.

U popodnevним satima smo u dvije grupe obišli muzej neandertalaca Hušnjakovo.

Puni dojmova krenuli smo put Stubičkih toplica gdje smo se zaustavili na kavi i u Zagreb smo stigli u predvečernjim satima.

Pripremila: Marija Topić



SLJEME DOM CRVENOG KRIŽA

Gradsko Društvo Crvenog križa Zagreb tijekom travnja, svibnja i lipnja 2010. godine ugošćivao nas je u svom prekrasnom Domu na Sljemenju. Ukupno pet puta naši članovi imali priliku uživati u prekrasnom ambijentu, odličnoj kuhinji, edukativnim predavanjima, zabavnim sadržajima i kreativnim likovnim radionicama.

Ovi izleti bili su dostupni svima jer je autobus ZET-a vozio u neposrednu blizinu Doma, a kad je kišilo i do samog našeg odredišta. Na ovaj izlet niste morali ponijeti ništa za jelo i piće, kuharice su nas dočekale sa doručkom odmah po dolasku, a nešto kasnije je bio i odličan ručak.

Svi šetači, hodači i planinari uživali su u svojim pohodima iako im vrijeme nije uvijek bilo naklonjeno. Na edukativnim predavanjima naučili smo koja su pravila ponašanja osoba s invaliditetom u prometu, bili upoznati s novim metodama liječenja pretilosti i ovisnosti o nikotinu, a Hrvatska gorska služba spašavanja nas je podučila o pravilima ponašanja u prirodi, kako uživati u planini, koje sve ljepote, ali i opasnosti ona skriva i još mnoge korisne informacije dali su nam ovi hrabri volonteri.

Da se glava ohladi od silnih informacija puuuno smo se smijali s ekipom "Vibida" koja nas je upoznala s relaksacijom smijehom, puuuno smo i plesali, neobvezno i natjecateljski, provjeravali svoje pjevačke sposobnosti na karaokama.

A naši likovni kreativci su se naravno odmah poslije ručka dohvatili kistova i boja.

Družili smo se s Udrugama umirovljenika iz Brestja, Klake, Peščenice..., sa studentima socijalnog rada, sa djelatnicama Crvenog križa.

Veliko hvala našim domaćinima, posebno našoj dobroj vili sa Sljemena - gđi Ivanki Godić.

Pripremila: Anita Kajser Brezak



NORIJADA U TUHELJU

Utorak, 18.05.2010. godine ponovno smo se družili u Tuheljskim toplicama.

Kad smo stigli nemalo smo se iznenadili količinom parkiranih autobusa na parkingu. Bilo ih je sigurno preko deset, no najveće iznenađenje bilo je kad smo vidjeli more maturanata koji su odlučili svoj dan za norijadu provesti na bazenima. Organizatori su nam se ispričali da nisu stigli javiti jer su se škole najavile tek dan ranije i obećali nam da će maturanti boraviti samo na vanjskim bazenima. Naravno da obećanje nisu ispunili jer se taj dan zubato sunce više skrivalo nego

pokazivalo, a voda na vanjskim bazenima bila je ledena. Tako smo i mi bili dio norenja na unutarnjim bazenima.

Ponosna sam i zahvalna našim članovima što su stoički podnosili buku, prskanje, skakanje i nabacivanje lopticama. Sva sreća, ni jedna loptica nije ozlijedila ni jednog našeg člana, no naš zlatni i brončani šahist nije imao sreće, poskliznuo se na mokrim pločicama i završio na šivanju arkade.

Bez obzira na sve peripetije, očito nam ovo iskustvo nije bilo tako ružno jer već po izlasku iz bazena krenuli su upiti članova: "Kad ćemo opet u Tuheljske toplice?"



I na kraju, naši članovi, bili oni stariji ili mlađi, bolesni ili jako bolesni, izvorsno su se nosili sa r a z u z d a n i m maturantima i bili dio jedne prave pravcate norijade.

Pripremila:
Anita Kajser
Brezak

MANIFESTACIJA “TJEDAN UDRUGA”

Naša Udruga sudjelovala je u nedjelju, 13. lipnja 2010. godine na Tjednu udruga koji je organizirao Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom na Bundeku.

Naš štand, koji smo djelili sa Gradskim društvom Crveni križ Zagreb i drugom “Sve za nju”, krasili su radovi vrijednih likovnjaka Udruge, promotivni leci i proljetni Gir.

Kako je cilj ove manifestacije javnosti predstaviti udruge i njihove programe tako smo se i mi trudili zaokupiti pažnju i dati informacije o našoj Udruzi svim

maloprisutnim šetačima na Bundeku. Naime, visoka temperatura i jarko sunce izmamili su na Bundek uglavnom članove raznih udruga koje su se došle predstaviti, folkloraše, dječje zborove, male i velike plesne zvijezde. Nakon zabavnog dijela programa održan je okrugli stol na temu “Doprinos i organizacija

civilnog društva u suzbijanju siromaštva i socijalne isključenosti” kojem su nazočili i članovi naše Udruge. Istina, maleni broj, ali hrabrih u junačkoj borbi protiv +35°C.

Slijedeće godine, dragi članovi, nadam se da će nam vrijeme biti sklonije pa da i nas bude puna pozornica.

U svakom slučaju bilo je lijepo i zanimljivo, upoznali smo se s mnogo nama srodnih udruga i razgovarali o mogućnostima zajedničke suradnje za slijedeću sezonu druženja.

Pripremila: Anita Kajser Brezak



KLUB INVALIDA RADA radionice, događanja, aktivnosti...

Prošlo smo tromjesečje u Klubu u gostili prof. Kristinu Stanić - kineziologinju, gđu Anu Musić - homeopatkinju, gđu Jadranku Kovačević, gđina Marija Piškura - reikistu i pjesnika Tomislava Zekanovića.

U suradnji sa Gradskim društvom Crvenog križa Zagreb naši članovi bodrili su plesače-seniore na Svjetskom danu plesa, prisustvovali svečanosti povodom prvog darivanja krvi u Starogradskoj vječnici, prodajnom izložbom na Cvjetnom trgu pomagali akciju "Mali dom za velike

snove" - HVALA našim likovnjacima koji su izradili predmete za prodaju.

U Klubu smo vježbali korektivnu gimnastiku, plesali standardne i latino plesove, terapijske orijentalne plesove. Srijedama smo šetali sa štapovima po Kegliču, Tuškancu i nasipu, vježbali u malom bazenu petkom.

Na Bundeku smo se predstavili na Tjednu udruga sa decoupage izloščima, promotivnim lecima i časopisom GIR.



*Stiže nam ljeto,
rastajemo se
na kratko.*

*Vratite nam se
u rujnu zdravi
i veseli !!!*

*Pripremila:
Anita Kajser
Brezak*

SPORTSKA RADIONICA

O pća besparica je učinila svoje. Ovo je prva godina u kojoj za drugog tromjesečja nismo zaprimili ni jedan poziv za sportsko gostovanje.

Zato smo sudjelovali u zagrebačkim sportskim zbivanjima.

Prvo je bilo na "Rekreacijom do zdravlja-Sportijada" koje je održano na sportskim terenima u Utrinama od 21. do 23.05.2010. godine. Naša mala, ali borbena ekipa postigla je slijedeće rezultate:

U stolnom tenisu je g. Damir Baznik osvojio treće mjesto i brončani pehar.

U šahu je prvo mjesto i zlatni pehar osvojio g. Boško Skert, a drugi je bio g. Franjo Tremljan.

Naša pouzdana natjecateljska veteranka gđa Katica Turkalj, koja je obično na vrhu ili pri vrhu svakog turnira, ni ovom prilikom nije razočarala. U pikadu je u izuzetno jakoj konkurenciji osvojila, koliko god inače nezahvalno, toliko ovom prilikom i izvrsno četvrto mjesto.

Drugo natjecanje je održano na Jarunu 28.05.2010. godine pod nazivom "8. Jarunski susreti" - sportsko rekreativna manifestacija za zagrebačke "seniore". Natjecali smo se u seniorskom višeboju, visećoj kuglani i šahu. U šahu je g. Boško Skert osvojio treće mjesto i brončanu medalju.

Višeboj se sastojao od gađanja kolutovima, pikada i gađanja u gol. U seniorskoj konkurenciji premoćno je pobjedio g. Antun Ladić, a drugo mjesto osvojio je g. Franjo Tremljan.

Kod seniorki je treće mjesto osvojila gđa Štefica Bedeković. U visećoj kuglani je bila najbrojnija konkurencija, a posebno iznenađenje je priredila gđa Ivanka Jakopović koja je osvojila prvo mjesto i zlatnu medalju.

Još se nadamo da će se i ove godine održati neko tradicionalno sportsko natjecanje. Ne toliko zbog rezultata, koliko zbog ugodnog druženja.

Pripremio: Franjo Tremljan



RADIONICA "LJEKOVITO BILJE I ZDRAVO ŽIVLJENJE"

**Izveštaj o radu za razdoblje
od 01.04. do 30.06.2010.godine**

Sekcija se prema svom godišnjem planu redovito sastajala utorkom u Klubu.

Druženja su započinjala u 15,30 sati, a u toku druženja pokušavali smo kroz kraće predavanje približiti našim članovima neku zanimljivu temu, te uz topli biljni čaj i ugodno druženje i razgovor provesti jedno popodne zajedno.

Krajem četvrtog mjeseca voditelj sekcije je zbog obiteljskih poslova morao otputovati iz Zagreba pa je od tada organizaciju i vođenje tjednih druženja preuzela voditeljica Kluba.

Sve informacije o daljnjim aktivnostima sekcije možete dobiti od voditeljice Kluba.

Pripremio:
Hanibal Augustinović



PLANINARSKA SEKCIJA

IZLET NA CENTRALNO SLJEME

Sastali smo se u subotu 17. 04. 2010. godine u 8,00 sati na Mihaljevcu. Odazvalo se ukupno 14 planinara.

Došlo je vrijeme da iznesem svoj po malo tajanstveni plan za naš izlet. Prijedlog je bio da se pridružimo planinarima na "Rusovom pohodu" koji se tradicionalno održava svake godine u ovo vrijeme tragom prvog izleta planinara P.D. "Nikola Tesla", a u čast zaslužnog planinara i pokretača pohoda Antuna Željka Matišina-Rusa po kojem se pohod nazvao "Rusov pohod". Svi su prijedlog rado prihvatili pa smo se uputili tramvajem br. 15 do tunela. Zatim smo otišli do Blizneca gdje je bio upis sudionika pohoda. Tu smo dobili svoje knjižice za pohod i kontrolne listiće. Veselo smo se ukrcali u autobus i odvezli do Sljemenskih jaslica. Tu je nakon fotografiranja počelo naše planinarenje. Planinarskom stazom smo otišli do Hunjke gdje je bila kontrolna točka pa smo dobili žig na kontrolne listiće. Ljubazni domaćini su nas ponudili sa puno finih i raznih kolača kao i sa finim čajem. Malo smo se okrijepili i odmorili pa krenuli sjevernom stazom do vrha Sljemena. Vrijeme je bilo

prekrasno sunčano i ugodno toplo. Sve je bilo puno proljetnog cvijeća, stabla su također već zazelenjela, a neka i procvala. Ptičice su veselo pjevale. Na vrhu smo malo uživali u pogledu na Zagorje, popili kavicu i krenuli dalje do pansiona Medvednica gdje je bio cilj pohoda pa smo tamo dobili žigove u svoje knjižice. Tu smo zauzeli mjesto za stolovima na sunčanoj terasi pa smo si naručili ića i pića po vlastitim željama. Ponuda je bila bogata, a cijene pristupačne. Zatim je na opće veselje zasvirala živa glazba i počela je prava veselica. Naplesali smo se do mile volje da smo se teška srca odlučili krenuti po malo natrag dolje u grad i svojim kućama. Mislim da će se ovaj izlet dugo pamtit, a najdalje do slijedeće godine kada ćemo opet na "Rusov pohod".

Pripremila:
Ludovika Mustić-Vikica



IZLET NA OKIĆ

Sastali smo se u subotu, 22.05. u 8,15 sati na Savskom mostu, ali nismo koristili ZET-ov autobus.

Odazvalo se trinaest učesnika pa smo krenuli našim kombijem i Damirovim osobnim autom za Klinča sela. Tamo nas je dočekala naša Barica pa smo se tako sa kombijem i dva osobna auta odvezli do Novog Sela Okičkog gdje smo se svi iskricali pa smo polako krenuli put Okića.

Tada nas je već bilo ukupno četrnaest, a počela je sipiti i kišica, no mi se nismo dali smesti. I tako smo lijepom šumskom stazom stigli do planinarskog doma. Na kraju puta je bilo malo uzbuđenja kada je trebalo pregaziti sada malo bujniji potok, ali sve je dobro prošlo i nitko se nije okupao.

Veselo smo stigli u dom i naručili kavu, čaj ili tko je što htio, a onda je stiglo ugodno iznenađenje u obliku torte koju nam je



pripremila naša dobra Barica. I tako smo okrijepljeni i u dobrom raspoloženju odlučili otići na vrh Okića na kojem se nalazi stari grad Okić. Bilo je veselo, donekle su bili i dobri vidici na sve strane. Napravili smo podosta snimaka fotoaparatom i spustili se natrag u dom. Potom je zasjalo sunce i odmah je bilo sve još ljepše. Sada smo ručali tko je što htio, a zatim smo na sunčanoj terasi kartali «belu» dok su neki šetali okolo, a drugi se odmarali. Bilo je u blizini doma dobro nalazište "Međvedeg luka" ili "Sremuša" pa smo to dobrano pobrstili i ponijeli doma pravu zdravu hranu. I tako malo po malo i došlo je vrijeme povratku.

Naša tri vozača su otišla po aute i dalje su nas dočekali. Mi ostali krenuli smo put Podgrađa da ne idemo istim putem natrag. Bilo je veselo i na kraju nas je sunce dopratilo do automobila pa smo se veselo ukrcali i krenuli put Zagreba svojim domovima.

Na kraju bih htjela posebno zahvaliti Damiru Vlahoviću i Barici Mesić koji su bili tako dobri i vozili nas svojim osobnim autima. Još više zahvaljujem Barici koja mi je bila desna ruka kod vođenja i organiziranja ovog izleta, a i ispekla je super tortu.

Pripremila:

Ludovika Mustić-Vikica

INFORMATIČKA RADIONICA

Izveštaj o radu za razdoblje od 01.04. do 30.06.2010. godine

Radionica je ovogodišnji rad počela 01.03.2010. godine. Formirane su četiri grupe od po 10 članova. One su se sastajale dva puta tjedno u Klubu gdje su u jutarnjim satima usvajali osnovne pojmove informatike kako bi se mogli samostalno služiti i koristiti računalom u svome domu. Radionica je završila sa radom 19.04.2010. godine.

Ujedno koristim priliku da se ispričam onima koji su početkom ove godine ispunili anketu s kojom su se prijavili za radionicu, a do sada nisu došli na red. Nisu zaboravljeni, jednostavno nismo mogli trenutno primiti sve koji su pokazali interes.

Sve informacije o daljnjim aktivnostima ove radionice možete dobiti u prostorijama Udruge.

*Pripremio:
Hanibal Augustinović*



KULTURNA RADIONICA

Nakon sada već polaganog uvježbavanja decoupage tehnike, odnosno salvetne tehnike, članovi Udruge invalida rada Zagreba koji su zainteresirani za tehniku oslikavanja salvetama dalaze svaki četvrtak oko 15,30 sati i ostaju tu do 17 sati i trude se naučiti oslikavati staklene predmete salvetama i rižinim papirom. Ima ih dosta zainteresiranih za tu tehniku jer takav način oslikavanja je vrlo interesantan i toliko se time zaokupi da se jednostavno tome mora posvetiti puno pažnje i koncentracije, a onda to jako smiruje, djeluje kao psihoterapija. To su članovi Udruge uvidjeli i vrlo rado dolaze i posvećuju se oslikavanju. Posebno bih istaknula gospodina Damira koji se toliko posvetio oslikavanju salvetama, da to radi i u Udruzi i doma i zapravo kamo god ide



jer ga to jako opušta i sviđa mu se. Ostali članovi su također jako zainteresirani.

Od ostalih aktivnosti u isto vrijeme imamo i oslikavanje staklenih predmeta bojama i oslikavanje na svili što članovi također vole, a to vodi gospođa Zdenka Pisačić. Sve su to unikati rađeni vrijednim rukama članova invalida rada.

Također moramo istaknuti da smo imali naš humanitarni štand na Cvjetnom trgu u 4.mjesecu, gdje smo imali prodajnu izložbu za pomoć Udruzi Mali dom koja rehabilitira slijepu djecu s višestrukim psihičkim i fizičkim poremećajima.

Imali smo 11.06.2010.god. izložbu na Bundeku povodom Tjedna udruga. Tu su bile i druge humanitarne udruge i razmijenili smo iskustva i malo popričali o radu.

Budući dolazi ljeto i dosta članova ide na more, Udruga će raditi još do polovice 7. mjeseca, a onda se ponovo sastajemo u 9. mjesecu i nastavljamo dalje sa svim aktivnostima, a prvenstveno jedno lijepo druženje svih članova invalida rada koje je zabavno i korisno za sve nas.

Pripremila:
Slavica Barbarić

FOTO GRUPA UIR ZAGREBA

Foto grupu sačinjava desetak fotoamatera s manje ili više iskustva u fotografiji.

Grupa je startala u travnju, a do sada je održano više predavanja na temu digitalne fotografije. Znanje koje su članovi stekli potvrdili su i na terenu gdje su u Botaničkom vrtu slikali određene motive.

Također je održan prvi fotomaratona na zadate teme gdje su članovi u gradu slikali pet karakterističnih motiva. Slike sa fotomaratona bit će izložene u rujnu u prostorijama Udruge u obliku izložbe.

Pored navedenih aktivnosti, a u sklopu programa fotografije članovi su posjetili

izložbu slika i uz stručno pojašnjenje razgledali izložene fotografije. Ovaj način upoznavanja sa kvalitetnom fotografijom će se nastaviti i u buduću.

Želja nam je da privučemo više članova Udruge kako bi svoje poznavanje fotografije podigli na viši nivo.

Sve koji su zainteresirani obavještavamo da će nastavak rada fotografije nastaviti sa radom početkom rujna.

Članovima fotografije želimo Dobro svjetlo i mnogo lijepih motiva i kadrova.

Pripremio: Željko Kustec



SIDE MORNARSKE

*Kamene kuće i kamene obale
Vraćaju se mornari na sidrišta svoja
Iza mornarevih ledja osta veliko nebo
I veliki brod i velika mrkla noć.*

*Zvezdane oči donio mornar do sidrišta
Do sidja svojih.*

*U društvu svojih vršnjaka
Starci zaklopiše oči i postase dječaci,
Galebi ih probudiše..*

*Oni se dižu lagano i odose u strane
Kamenih kuća.*

*Odsjaj mora se igra po fasadama
I njihovim licima
I po bijelim galebovima.*

*Crvene su oči u bijelih ptica
A biseri u kamenim zdanjima i
prozorima.*

*Na mornarskom kruhu i valovima
Životi odlaze i dolaze, a na sidjama se
Priče nastavljaju o brodovima,
O svijetu i o sidrištima.*

Tomislav Zekanović

POD LIŠĆEM MASLINE

*Pod lišćem masline stare,
kvrzgave joj grane vjetar svijja,
gledam, s burom se dobro nose
i prijetećoj hladnoći
s kopna, prkose.*

*Na otoku tom prelijepom
kao i drugdje zima se teško gura,
puše bura,
u kosti se zavlači,
sav svijet se debelo oblači
vrata zapira
a crne misli nekim radom
u zapečku odvlači.*

*Kad proljeće dođe
sve ljepše je,
brnistra tad procvjeta,
otok se zažuti, zamiriše,
ljudi izađu,
crnih misli nema više.*

*Dok vjetrić mirise brnistre nosi,
nestaje nemira u duši,
more tad zove
u izazove nove
i nema boli,
koja guši.*

Zdenka Pisačić

MEDENJACI

Sastojci:

35 dkg oštrog brašna
 ¼ vrećice praška za pecivo
 15 dkg maslaca
 20 dkg šećera
 2 jaja
 2 žlice ruma
 10 dkg oraha ili badema mljevenih
 1 žličica cimeta
 2-3 žlice meda
 muškarni oraščić, korica limuna

Priprema:

Izmiješati brašno i prašak za pecivo i sa maslacem izmutiti. Dodati sve ostalo i zamijesiti i ostaviti 1 sat na hladnom. Oblikujte kuglice veličine oraha, složite na namazanu tepsiju i ukrasite polovicama oraha ili badema. Pecite na temperaturi 220°C oko 15 min.

ZAČINJENI KRASTAVCI

Sastojci (za 4 osobe):

600 g krastavaca
 1 žlica metvice
 1 žlica korijandera
 1 žlica naribanog đumbira
 1 žlica umeboshi octa

Priprema (30 min.):

Krastavce operite, osušite i narežite po dužini na tanke trake. Posložite trake na tanjur i raširite ih.

Pospite ih natrganom suježom metvicom, korijandarom, naribanim đumbirom i umeboshi octom.

Salatu rashladite prije posluživanja.

Ako imate suježe krastavce, prerežite ih na pola, izvadite sjemenke, a zatim ih tanko narežite.

SALATA SA SMOKVAMA

Sastojci (za 4 osobe):

100 g rikule
 8 smokvi
 4 mozzarelle
 1 grančica zelenog bosiljka
 1 grančica crvenog bosiljka

Za salatni preljev:

50 ml limunova soka
 100 ml maslinova ulja
 sol
 grubo mljeveni crni papar

Priprema (20 min.):

Za salatni preljev pomiješajte limunov sok, maslinovo ulje, sol i papar.

Preko rikule posložite smokve narezane na četvrtine, natrganu mozzarellu i obilno pospite listićima bosiljka.

Uz ovu salatu možete poslužiti i ploške pršuta.

Dobar tek!

Isto

Pitali dječaka kako se zove.

- Isto kao moj tata. - odgovori on.

- A kako ti se zove tata? - pitaše ga.

- Pa isto kao ja. -

- Pa kako se zovete vas dvojica? - upitaše ga već ljutito.

- Pa isto?! -

~~~~~

**Kružni tok**

Došla plavuša s vozačkog ispita i upita drugu plavušu:

- Ne kužim kako sam pala na vozačkom.

Došla sam do kružnog toka, na znaku je pisalo 30 i ja sam 30 puta kružila oko znaka. Instruktor mi je rekao da sam pala.

Na to će druga plavuša:

- Možda si krivo brojala.

~~~~~

Kava

Dolazi muškarac u kafić i traži kavu.

- Kakvu? - pita konobarica.

- Jaku kao ja, a slatku kao ti. - odgovori muškarac.

Kada je popio, pita konobarica kakva je bila kava, a muškarac će:

- Ma bila je jaka kao ja, ali ti si sebe precijenila.

~~~~~

**Medvjedi**

Vraća se obitelj medvjeda iz šetnje kući.

Sjedaju za stol ručati i tata medvjed kaže:

- Moj tanjur je prazan,

netko je iz njega jeo!

Mali medvjed na to kaže:

I moj tanjur je prazan,

netko je i iz njega jeo!

A mama medvjedica kaže:

- Ajd' ne pričajte gluposti, još vam nisam ni servirala!

~~~~~

Vjeronauk

Bio mali Ivica na satu vjeronauka

i kaže vjeroučiteljica:

- Neka svi dignu ruke koji žele ići na nebo.

Svi su dakako digli ruke osim Ivice.

Pita njega vjeroučiteljica:

- Zar ti ne želiš na nebo?

Ivica odgovori:

- Mama mi je rekla da poslije vjeronauka odmah dođem kući.

~~~~~

---

## ***Nove ideje - nov dodatni naziv Udruge***

*Mnogo Vas se, naših članova, uključilo svojim kreativnim idejama u natječaj za odabir dodatnog naziva Udruge, a u svrhu rebrandinga i modernizacije identiteta naše Udruge. Od pristigle 51 ideje, izbor je sužen na 5, no niti jedan od navedenih nije bilo moguće preuzeti obzirom da već postoje registrirane udruge sa imenima. Tako je radna grupa, prisiljena u kratkom roku osmisliti potpuno nove prijedloge i provjeriti njihovu dostupnost, osmislila dva prijedloga od kojih je Upravni odbor jednoglasno izabrao tipično zagrebačko ime: **Lotršćak**.*

---

## ***Radno vrijeme tijekom ljeta***

*Kao i svake godine, Udruga će svoja vrata i dalje imati otvorena od ponedjeljka do petka u vremenu od 08,00-14,00 sati (izuzev petka, 06. kolovoza).*

*Klub će za ovu sezonu završiti sa radom u petak, 09. srpnja i ponovo započeti u ponedjeljak, 06. rujna ove godine.*

*Pravnik će koristiti godišnji odmor u razdoblju od 19. srpnja do 13. kolovoza ove godine.*

---

## ***E-mail***

*Još jednom koristimo priliku pozvati sve članove koji imaju i koriste e-mail adrese da nam se jave na [uir@uir-zagreb.com](mailto:uir@uir-zagreb.com) kako bi ih uvrstili u našu mailing listu. Na taj ćete način biti u najkraćem mogućem roku obaviješteni o svim aktivnostima i događanjima u Udruzi i Klubu.*

---

***I DALJE***



***S RUŽOM !***

# GETOVANJE U OBLACIMA

