

GIR

Glasiło
invalida
rada

broj 36 | srpanj 2012.

BESPLATAN PRIMJERAK



SADRŽAJ

Pravni savjeti	3
Dani otvorenih vrata	4 - 5
Možemo zajedno	6 - 7
Nacionalni dan invalida rada	8 - 9
Zdravlje	10
Rekreativno zdravstveni program	11
Izleti	
Vincekovo	12
186 Samoborski fašnik	13
Izlet u dolinu Gacke	14
Izlet u Petrovu Goru	15
Centralno Sljeme	16
Medvednica - Gorščica	16
Kraljičin Zdenac	16
Rusov pohod	17
Vugrovec	17
Klub invalida rada	18 - 19
Kvaliteta života sportaša s invaliditetom ...	20 - 21
Pjesme	24
Recepti	25
Veseli kutić	26
Obavijesti	27

IMPRESSUM

Izdavač:

Udruga invalida rada Zagreba

Adresa:

Zagreb, Nova cesta 86

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

Matija Benke

Tehnička podrška:

StoryEditor Editorial System



Dragi čitatelji!

Evo nas opet k Vama s novim brojem naše i Vaše GIR-ice.

Uredništvo i svi suradnici ponosni su što je i ovaj broj GIR-a ugledao svjetlo dana, kako bi uz njega mogli lakše prebroditi toplo ljeto koje nam očigledno predstoji.

Nadamo se da ćete i u ovom broju pronaći pregršt zanimljivih tema i članaka kojima želimo, ne samo članovima Udruge, nego i svim drugim zainteresiranim osobama, prezentirati i približiti rad naše Udruge. Pri tome obuhvatili smo brojne događaje koji su se zbivali u vremenu od prošlog broja do danas. Osobito želimo napomenuti kako smo započeli s provedbom aktivnosti koje imaju za cilj povezivanje i jačanje suradnje s udrugama umirovljenika u gradu Zagrebu i Domom za starije i nemoćne osobe "Peščenica" te da ćemo provedbu tih aktivnosti nastaviti i u narednom razdoblju.

Naravno, i ovaj put koristimo priliku da Vas još jednom pozovemo da se uključite u rad našeg Glasila, kako bismo ga učinili još boljim na opće zadovoljstvo, a ujedno se želimo zahvaliti i svima onima koji su na bilo koji način sudjelovali u izradi ovog broja GIR-a.

Na kraju svima čitateljima upućujemo lijepo pozdrave i želimo ugodno ljeto.

Uredništvo



Doživotno ili dosmrtno *uzdržavanje*

Obzirom da je evidentno kako se povećava udio starijih osoba u ukupnoj populaciji, tako se pred njih sve češće postavljaju pitanja kako osigurati ostanak u svojim domovima, a pri tome imati adekvatnu brigu i skrb.

Kao jedna od mogućnosti ukazuje se zaključivanje ugovora o doživotnom ili dosmrtnom uzdržavanju. Ove dvije vrste ugovora o uzdržavanju u osnovi su gotovo identične, jer se svode na to da se neku osobu uzdržava (primatelj uzdržavanja) do momenta njene smrti, a da ta osoba svu svoju imovinu ili dio svoje imovine daje osobi koja ju uzdržava (davatelj uzdržavanja), kao protučinidbu za primljeno uzdržavanje.

Međutim, suštinska razlika između navedenih ugovora nastaje obzirom na trenutak kada imovina i prava primatelja uzdržavanja prelaze na davatelja uzdržavanja.

UGOVOROM O DOŽIVOTNOM UZDRŽAVANJU jedna se strana (davatelj uzdržavanja) obvezuje da će drugu stranu (primatelja uzdržavanja) **uzdržavati do smrti**, a druga strana izjavljuje da za to **daje svu imovinu ili dio svoje imovine**, s time da je stjecanje imovine i prava **odgođeno do trenutka smrti** primatelja uzdržavanja.

UGOVOR O DOSMRTNOM UZDRŽAVANJU **razlikuje** se od ugovora o doživotnom uzdržavanju po tome što se **predaja imovine i prava** koja su predmet ugovora o dosmrtnom uzdržavanju, **ne odgađa do smrti** primatelja uzdržavanja kao kod ugovora o doživotnom uzdržavanju, već ih davatelj uzdržavanja stječe **odmah** nakon sklapanja ugovora o dosmrtnom uzdržavanju.

Obzirom na navedeno, valja biti jako pažljiv pri sklapanju spomenutih ugovora,

osobito ako je riječ o budućem davatelju uzdržavanju kojega druga ugovorna strana slabo poznaje ili uopće ne poznaje.

Ivica Župan

Ovo upozorenje osobito se odnosi na sklapanje ugovora o dosmrtnom uzdržavanju, jer na davatelja uzdržavanja, kao što je već rečeno, odmah nakon sklapanja ugovora prelaze imovina i prava koja su predmet tog ugovora te ih on može otuđiti i nestati, a primatelj uzdržavanja izgubiti sve – nekretninu, prava, uzdržavanje i životni prostor, ostajući prevaren, izigran i u konačnici unesrećen. Posebno je tragično što je uglavnom riječ o starijim, bolesnim i nemoćnim osobama bez obitelji. U takvom slučaju puno ne pomažu ni sudski sporovi koji su u pravilu dugi, skupi, pa i neizvjesni, tako da mnogi oštećenici, s obzirom na staračku dob i zdravlje, ne dožive kraj spora.



Dani otvorenih vrata Udruge

Stjepan Čehulić - Štef

Na prijedlog predsjednice Marije Topić, koja je inače krojačica mnogih aktivnosti koje se održavaju u klupskim prostorijama UIR Zagreba, održano je niz kulturnih i rekreativnih događanja za naše članove, a i za sve zainteresirane

činjenicu da su invalidi rada sve samo ne beskorisni.

Svima koji su doprinijeli ovoj vrijednoj aktivnosti u našoj UIR Zagreba, veliko hvala!

Predstavljanje Udruge, 06.02.

i povlasticama osoba s invaliditetom.

Zdravo življenje, 07.02.



građane. Otuda i proizlazi naziv **Dani otvorenih vrata Udruge invalida rada Zagreba**.

Na naše veliko zadovoljstvo klupske su prostorije u svim danima bile popunjene. No, i to je još uvijek bio premali odaziv u odnosu na broj članstva, a još manji u odnosu na registrirani broj invalida rada u Gradu Zagrebu.

Ti su dani organizirani sa ciljem poticanja invalida rada, ali i ostalih osoba s invaliditetom, na zajednička druženja, sport i kreativne radionice, a ujedno se željelo senzibilitirati širu javnost i ukazati na

Dani su započeli predstavljanjem djelatnosti i aktivnosti UIR Zagreba od strane predsjednice Marije Topić.

Potom je Mato Kovačević, struč.spec. krim. iz odjela za sigurnost cestovnog prometa PU Zagrebačke, pojasnio pravilan način korištenja prava na Znak pristupačnosti za osobe s invaliditetom na području Grada Zagreba, nakon čega je Zlatko Bočkal, umirovljeni psiholog, upoznao prisutne kako se (ne) trebaju u prometu ponašati starije i osobe s invaliditetom.

Na kraju prvog dana je Ivica Župan, pravnik u našoj Udruzi, govorio o pravima



U kratkim, ali zanimljivim crtama, Danijel Životić drugi je dan predstavio usluge Nado centra zdravlja Zagreb te potom odgovorio na brojna pitanja.

Važnost kretanja i vježbanja korektivne gimnastike prezentirala je Kristina Stanić, mag. kineziologije dok se na tu temu nadovezala Helena Radić, članica UIR Zagreba istaknuvši pozitivne utjecaje medicinske joge.

Rehabilitacijski program Otto Bock Adrie predstavila je Željka Čelesnik Bulat, bacc.physioth. dok je Marijana Blažanović po završetku prezentacije rekla i nekoliko riječi o samoj tvrtki te suradnji sa UIR

invalida rada Zagreba

Zagreba. Tijekom trajanja cijelog programa bio je dostupan i izložbeni štand sa nekoliko ortopedskih pomagala proizvedenih od



strane Otto Bock Adrie.

Kao zadnji presenter Dunja Kolar, članica UIR Zagreba kratko je opisala rad radionice ljekovitog bilja nakon čega su medicinske sestre Nadica Grgić i Nada Rodić svakom zainteresiranom izmjerile krvni tlak.

Sport, 08.02.

Sportski dan započeo je profesionalnim predavanjem Anamarije Lazić, prof. fizičke kulture,



ujedno i zaposlenice UIR Zagreba. U okviru predavanja prezentirala je rezultate istraživanja kvalitete života sportaša s invaliditetom koje je sama obavila tijekom 2011. godine.

Potom je Anita Kajzer Brezak, također zaposlenica UIR Zagreba - voditeljica Kluba invalida rada, predvodila nekoliko radionica plesa: rumbu, salsu te radionicu psihoterapije plesom i pokretom.

U isto vrijeme, nakon prvobitnog predavanja, trajale su i sportske radionice šaha i belota.

Kreativnost, 09.02.

Četvrti dan bio je isprepleten kreativnim radionicama u okviru koje se prezentirao rad foto grupe te škole crtanja i slikanja, ali se izrađivao i



nakit, crtalo se po staklu, bojala se svila, kačkalo se i modelirala se fimo masa.

U okviru toga dana su članice UIR Zagreba pročitale svoje pjesme: Mirjana Cvek, Nada Milković i Anita Pozaić.

Zabava, 10.02.



Zabavni dan, a ujedno i posljednji dan otvorenih vrata UIR Zagreba proveden je uz karaoke i ples čime su veselje i dobra volja bili zagarantirani tijekom cijeloga dana.

Svima koji su doprinijeli ovoj vrijednoj aktivnosti u našoj UIR Zagreba, veliko hvala!

Možemo zajedno

Ove je godine Udruga invalida rada Zagreba započela novi program pod nazivom MOŽEMO ZAJEDNO.

*Marija Topić,
predsjednica*



Zamisao programa je predstavljanje Udruge invalida rada Zagreba u svakoj gradskoj četvrti. Želja nam je da što više javnost upoznamo sa potrebama i poteškoćama osoba s invaliditetom.

Tako smo našu zamisao prvi puta realizirali 18. siječnja 2012. godine u Domu za starije i nemoćne osobe Peščenica u suradnji sa njihovom ravnateljicom, gospođom Marijom Orlič, koja je prepoznala ovaj program kao vrlo koristan. Stoga je potaknula svoje osoblje koje se, zajedno sa predstavnicima UIR Zagreba, aktivno uključilo u samu realizaciju.

Događanje je organizirano u mjesecu siječnju u Domu za starije i nemoćne osobe Peščenica, a kojemu se okupilo otprilike 120 osoba, među kojima su bili korisnici Doma, stanovnici područja Peščenica i članovi UIR Zagreba. Događanju su se priključili i neki od predstavnika mjesne i lokalne samouprave.

Program je bio vrlo raznovrsan te je obuhvatio predstavljanje Doma i UIR Zagreba, nakon čega su uslijedila kratka predavanja pravnika UIR Zagreba te socijalne radnice Doma. Potom su sve prisutne zabavile plesne skupine i Doma i

UIR Zagreba te zbor Doma. Dobra atmosfera nastavila se domjenkom i cijeli je događaj trajao otprilike tri sata.

Suradnja sa Domom za starije i nemoćne osobe Peščenica nastavila se i prilikom obilježavanja Nacionalnog dana invalida rada, a također već postoje i planovi za dalje.

Ovom prilikom zahvaljujemo svim plesačima i pjevačima, predavačima i domaćinima odnosno organizatorima na trudu i uloženom vremenu, a nadalje ravnateljici koja nam je pomogla ideju sprovesti u realizaciju.



Možemo zajedno

U četvrtak, 28.06.2012. godine u prostoru Mjesne samouprave u Vrapču nastavili smo sa programom **MOŽEMO ZAJEDNO**.

Kao nastavak programa, organizirali smo novo druženje, ovaj puta u gradskoj četvrti Podsused-Vrapče, u prostoru Mjesne samouprave u Vrapču. U 17,00 sati u četvrtak, 28.06.2012. godine započelo je zajedničko druženje Udruge invalida rada Zagreba, Kluba starijih osoba i umirovljenika Vrapče-Zagreb i Udruge umirovljenika Novo Brestje. Druženju su se, osim članova navedenih udruga, pridružili i Predsjednik Skupštine Grada Zagreba, gospodin Davor Bernadić i pomoćnica Pročelnice Gradskog Ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, gospođa Marinka Bakula-Anđelić.

Druženje je otvorila Predsjednica Kluba starijih osoba i umirovljenika Vrapče-Zagreb, gospođa Ljubica Kovačić. Nakon njenog uvodnog i pozdravnog govora uslijedilo je kratko predstavljanje i upoznavanje sa radom Udruga i Kluba.

Tako je u nekoliko kratkih crta aktivnosti i djelatnosti Udruge invalida rada Zagreba, idejnog začetnika

programa **Možemo zajedno**, predstavila Predsjednica, gospođa Marija Topić. Potom je Udruhu umirovljenika Novo Brestje ukratko predstavila njihova Predsjednica, gospođa Ana Karapetrić, nakon koje je predstavljanje programskih sudionika taj dan završila sa nekoliko riječi i Predsjednica Kluba starijih osoba i umirovljenika Vrapče, gospođa Ljubica Kovačić.

Nakon predstavljanja, prigodnu riječ održao je i gospodin Davor Bernadić, pohvalivši sveukupnu ideju i program **Možemo zajedno**. Potom je dao priliku svim prisutnima da njemu i njegovim suradnicima postave nekoliko, za njih važnih i gorućih pitanja. Iako se većina prisutnih na samom početku ustručavala uzeti mikrofon u ruke, vrijeme za pitanja i odgovore brzo je isteklo te je tako dosta pitanja ostalo nepostavljeno. Ipak su se prisutni brzo oslobodili "straha" od mikrofona i postavili brojne upite od kojih su najzanimljiviji bili pitanje o realizaciji aktivnog dnevnog boravka za starije osobe i osobe s invaliditetom, mogućnost



druženja djece iz dječjih vrtića sa starijim osobama i osobama s invaliditetom te izgradnja novih domova za starije i nemoćne.

Kristina Sever

Nakon službenog djela programa uslijedio je prigodni domjenak uz hranu i piće te živu glazbu, kada su se svi prisutni još više opustili. Neki su plesali, a neki su razgovarali i izmjenjivali iskustva. Nakon zabave koja je potrajala duže vrijeme, svi su sretni otišli prema svojim domovima iščekivajući nastavak programa **Možemo zajedno** i slijedećeg druženja u nekoj "novoj" zagrebačkoj četvrti.

Nacionalni dan invalida rada, 21. ožujak

Dana, 21. ožujka ove godine, naša je Udruga proslavila Nacionalni dan invalida rada u Mjesnom domu Novo Brestje – Sesvete, koji koristi Udruga umirovljenika Novo Brestje, programom pod nazivom MOŽEMO ZAJEDNO.

Josip Fijačko

U dogovoru sa predsjednicom Udruge umirovljenika Novo Brestje, Anom Karapetrić, organizirali smo zajedničko druženje na kojem nam se pridružilo desetak korisnika Doma za starije i nemoćne osobe Peščenica te njihova ravnateljica, Marija Orlić.

Budući da Udruga umirovljenika Novo Brestje koristi društveni dom u koji stane 250 osoba, bilo je dovoljno mjesta za sve članove koji su se tamo okupili. Kako bi olakšali posao domaćinu, obzirom na tako veliki broj sudionika, naša Udruga je, kao suorganizator, sudjelovala u pripremi tog druženja. Logistički i financijski. I sami domaćini odradili su veliki dio posla u pripremi i podvorbi hrane i pića na čemu smo im zahvalni.

Nakon okupljanja članova objiju navedenih

udruga i Doma te gostiju uslijedila je pozdravna dobrodošlica domaćina, nakon koje su se predstavili i sami organizatori:

- Udrugu umirovljenika Novo Brestje (domaćine) predstavila je njihova predsjednica, gospođa Ana Karapetrić,

- Dom za starije i nemoćne osobe Peščenica predstavila je njihova ravnateljica, gospođa Marija Orlić,

- Udrugu invalida rada Zagreba predstavila je naša predsjednica, gospođa Marija Topić.

Predstavljanje je bilo vrlo dobro pripremljeno, tako da su svi nazočni bili upoznati sa radom i aktivnostima kojima se bavi pojedina udruga odnosno Dom.

Kao posebna gošća i izaslanica gradonačelnika Grada Zagreba, gospodina Milana Bandića, sve prisutne je pozdravila pomoćnica Pročelnice za



socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, gospođa Marinka Bakula-Andelić dok je potom i nekoliko riječi rekao Predsjednik Gradske Skupštine Grada Zagreba, gospodin Davor Bernardić.

Naša UIR Zagreba program MOŽEMO ZAJEDNO pokrenula je u siječnju ove godine u suradnji sa Domom za starije i nemoćne osobe Peščenica kojom se prilikom i tamo predstavila. Ovom prigodom je nastavljen vrijedan program te učvršćen kontakt između navedenih troje sudionika.



Nakon službenog dijela prezentiranja udruga i Doma, a koja su svi popratili sa velikim interesom, u zabavnom dijelu programa nastupile su pjevačke i plesne skupine u organizaciji pojedinih sudionika:

- pjevački zbor Udruge umirovljenika Novo Brestje otpjevao je dvije pjesme: Ruže moje crvene, Stara cesta,

- rekreativna grupa Doma za starije i nemoćne osobe Peščenica prezentirala je vježbe sa štapovima dok je njihova plesna grupa "Huanite" izvela plesnu točku: La camisa negra

- plesna grupa UIR Zagreba izvela je dvije

plesne točke: Charlestone i Que Dollor.

Cjelokupni zabavni program popraćen je sa posebnim interesom. Svjesni da je trebalo uložiti mnogo truda i vremena za tako dobre izvedbe, ovom prilikom još jednom čestitamo svim izvođačima kao i voditeljima tih grupa.

Nakon zabavnog dijela uslijedila je i večera, a potom je došao red na glazbeni sastav koji je sve prisutne podigao na noge.

Na kraju, svi su se složili da je obilježavanje Nacionalnog dana invalida rada uz opisano druženje, bila odlična ideja, a na

zadovoljstvo svih sudionika.

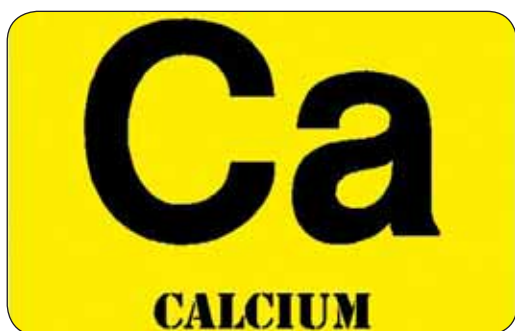
Ovom je prigodom uspostavljen i prvi službeni kontakt sa Udrugom umirovljenika Novo Brestje, koja se nalazi u istočnom dijelu grada. Uskoro je u planu nastavak programa MOŽEMO ZAJEDNO odnosno slično druženje u zapadnom dijelu grada, a zatim u Novom Zagrebu. Na taj način namjeravamo proširiti suradnju po svim kvartovima grada Zagreba.

Još jednom, zahvaljujemo svima koji su, na bilo koji način, doprinijeli da ovo druženje bude tako uspješno.



Lica kalcija

Kalcij je najzastupljeniji mineral u ljudskom organizmu. Od 1- 1,5 kg kalcija sadržanog u ljudskom organizmu, 99 % se nalazi u kostima i zubima. Neophodan je za izgradnju kosti i zubi, grušanje krvi, prijenos živčanih impulsa te kontrakciju mišića. Međutim, najpoznatija uloga kalcija je prevencija osteoporoze.



izvor: <http://www.dietpharm.hr>

Većinu "prehrambenog" kalcija dobivamo iz mliječnih proizvoda. Ostali dobri izvori kalcija su sardine, losos, alge, zeleno povrće, sušeno voće, orašasti plodovi i tofu.

Utvrđen dnevni adekvatni unos kalcija za odrasle od 19-50 godina starosti je 1000 mg, a što se može unijeti sa tri velike čaše mlijeka.

Kalcij u dodacima prehrani

Stručnjaci su suglasni kako je većinu kalcija uputno namiriti putem hrane jer je u hrani dostupan u kombinaciji sa drugim tvarima koje pomažu njegovo iskorištenje u tijelu. Ipak, kalcij u dodacima prehrani nužan je za sve osobe koje ne mogu zadovoljiti unos isključivo putem hrane.

Kada birate pripravak kalcija, odaberite onaj koji sadrži zasebni kalcij, primjerice u formi kalcij-citrata. Multivitaminsko-mineralni pripravci uglavnom sadrže male količine kalcija, čak i onda kada je na pakiranju naznačeno da sadrže kalcij. Kada bi takvom pripravku bila dodana dnevno potrebna doza kalcija (1000 mg), tableta bi bila veličine pikule.

Kalcij i osteoporoza

Adekvatna prehrana tijekom cijelog života esencijalna je za razvoj i održavanje kosti. Iako bolesti poput osteopenije (smanjenja gustoće koštane mase) i osteoporoze imaju kompleksnu etiologiju, rizik pojave ovih bolesti može se umanjiti osiguravanjem potrebnih nutrijenata u određenim životnim periodima. Često se uzrokom osteoporoze proglašava nedostatan unos kalcija, posebice tijekom adolescencije.

Adekvatan unos kalcija i vitamina D primarna je nutritivna prevencija

osteoporoze, no popis važnih nutrijenata prilično se proširio u posljednjih nekoliko godina te se spominju i magnezij, vitamin C, bor i fitoestrogeni.

Kalcij i vitamin D u formi suplementa djeluju sinergijski i smanjuju rizik od fraktura u muškaraca i žena te se ovi nutrijenti preporučaju uzimati u kombinaciji.

Kalcij i povišeni krvni tlak

Veza između kalcija i krvnog tlaka intenzivno se istražuje u posljednja dva desetljeća. Brojne studije sukladne su u rezultatima koji ukazuju na pozitivan učinak kalcija na sniženje povišenog krvnog tlaka. Doze kalcija korištene u različitim kliničkim pokusima variraju od 500-2000 mg/dan, a najčešće su korištene doze od 1000-1500 mg/dan. Istraživanja ukazuju da unos kalcija u preporučenoj dozi (1000-1200 mg/dan) može biti korisna strategija za prevenciju i terapiju blage hipertenzije (povišenog krvnog tlaka).

Rekreativno-zdravstveni program

U suradnji sa Specijalnom bolnicom za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske toplice, Udruga invalida rada Zagreba nastavlja sa organizacijom Rekreativno-zdravstvenog programa.

PROGRAM se sastoji od: pregleda i terapije.

Po dolasku u toplice (prvi dan) liječnik obavlja pregled temeljem kojeg određuje i terapiju.

Za oboje je potrebno imati uputnicu (dvije uputnice: pregled i terapija).

Ukoliko se želi obaviti kontrolni pregled temeljem kojeg se dobija povijest bolesti, potrebna je i treća uputnica (kontrolni pregled).

U slobodno vrijeme moguće je koristiti i bazen

bez posebne naplate.

Smještaj je u hotelu "Minerva" u dvokrevetnim sobama uz puni pansion. Iznos za sve navedeno je **170,00 kn po osobi po danu**. Navedeni iznosi vrijedi za sve, bez obzira na članstvo.

Doplata za jednokrevetnu sobu iznosi 50,00 kn dnevno.

BORAVIŠNA TAKSA sa osiguranjem iznosi 7,12 kn. Sve osobe sa tjelesnim oštećenjem minimalnog postotka 70% oslobođene

su plaćanja iste uz predočenje Rješenja o tjelesnom oštećenju.

PRIJEVOZ je potrebno izorganizirati u vlastitom aranžmanu.

PRIJAVE se vrše u UIR Zagreba osobno, putem telefona ili e-maila isključivo u određenim razdobljima za određene termine. Prilikom prijave, osim osobnih podataka, potrebno je obavezno navesti **ŽELJENI TERMIN** (minimalno 11 noćenja).

Iznos za sve navedeno je 170,00 kn po osobi po danu



Prijave i termini

Prijave	Termini
01. 09. - 10. 09. 2012.	30. 09. - 03. 11. 2012.
01. 10. - 10. 10. 2012.	04. 11. - 01. 12. 2012.
01. 11. - 10. 11. 2012.	02. 12. 2012. - 02. 02. 2013.

Vincekovo

Naš prvi ovogodišnji izlet bio je 21. siječnja ove godine u nama već dobro poznatom izletištu i vidikovcu "Kod Rodya" na brdu Samci u Gornjoj Stubici.

Ivan Horvatić

Kad smo se smjestili u autobus, predsjednica UIR Zagreba, gospođa Marija Topić zahvalila se na odazivu i sve skupa pozdravila i zaželjela ugodan provod. Autobusom smo krenuli iz Zagreba u 11,00 sati ispred K.D. "Vatroslav Lisinski" da bi nakon ugodne vožnje stigli u restoran. Tamo nas je dočekao vlasnik, gospodin Zdravko Klanjčić koji nas je potom uveo u restoran u kojem je već bilo pripremljeno mjesto za nas. U restoranu smo se zadržali kraće vrijeme uz kavu i okrijepu. Nakon kraćeg odmora krenuli smo na otvoreni prostor ispred restorana gdje su se već

okupili članovi vinogradara i vinara udruge "Peharček" iz Donje Stubice, kao i sudionici manifestacije **Vincekovo** koji su zajedno sa vlasnikom restorana i ove godine priredili program.

Voditelj manifestacije, gospodin Željko Novosel, u svom uvodnom govoru pozdravio je sve goste i sudionike i zaželio ugodan boravak uz pjesmu "Dobro mi došel prijatelj", a koju je izveo glazbeni sastav "Stubička zvona".

Nakon uvodnih govora te pozdrava vinara i gostiju, krenulo se u vinograd kako bi se simboličnim obrezivanjem vinove lože

obavio početak radova u vinogradu, kao i blagoslov vinograda.

Blagoslov je obavio vlč. Dubravko Škrilin, a simboličnim obrezivanjem vinove lože iskazao se vlasnik restorana, Zdravko Klanjčić.

Vinari i vinogradari su i ovaj put pokazali da su Zagorska vina zaslužila epitet kvalitetnih vina koja su se mogla ispijati uz već tradicionalne kuhane kobasice. Kulturno zabavni program bio je obogaćen sudionicima KUD-a Matija Gubec, puhačkog orkestra VZ Gornja Stubica, glazbenog sastava Stubička zvona, kao i kuburaške udruge Hellebach iz Marije Bistrice.

Nakon završenog ceremonijala vratili smo se u restoran gdje je bio priređen bogati ručak i okrijepa uz vino vlasnika restorana.

Uvijek ono što je lijepo brzo završi! Tako je i naše druženje prebrzo završilo, no svi smo se dobro raspoloženi i sretni vratili svojim kućama sa obećanjem "da vrnul se bum nazaj".



186. Samoborski fašnik

subota, 18.02.2012. godine

Početak dvadesetog stoljeća, fašnička ceremonija doživjela je zanimljive promjene. Uvodi se, 1906. godine, funkcija živog princa fašnika, kojem se na pozornici, uz prisustvo fašničkog suca, na pokladni utorak dosudi lomača. Tradicionalni krpeni "fašnik", lutak kojeg se na kraju spaljuje, dio je karnevala od njegovih prvih dana, do danas.

Živahni princ fašnik donio je promjene i na ceremoniji otvaranja fašnika. Od 1906. godine do suvremenih karnevala, princ "preuzima vlast" u samoborskoj slobodnoj fašničkoj republici, najčešće od gradonačelnika te objavljuje "proglas". Osim njega, fašnički likovi, koji sa pozornice zabavljaju pučanstvo, pričajući im šale i ironične komentare društvenih zbivanja, su Sudac, princeza Sraka, te Fiškal, čija je zadaća (neuspješna) obrana princa Fašnika.

Narodna predaja, inače, kaže kako je fašnik "god" – ili praznik – svih muškaraca. U samoborskom kraju na pokladni se utorak

priređuje svečani ručak, najčešće purica s mlincima, a koji se obilno zalije vinom. Kao desert služe se, dakako, krafne, ili kako vele – "krafli".

Ove godine 186. Samoborski fašnik trajao je od 16-21. veljače. Dva dana nakon predaje ključeva grada i otvaranja Slobodne Fašničke Republike, u subotu, 18. veljače ove godine, članovi Udruge invalida rada Zagreba posjetili su Samobor.

Šetnjom kroz grad sreli smo mnoge maske, isprobali kolačiće i napitke. Tradicija su Samoborske krafne i kremšnite. Uz to smo gledali i slušali pripremljene programe maski koje su se izrugivale na temu politike i sadašnjih društvenih zbivanja.

Večerali smo u restoranu hotela "Lavica" nakon čega je bio ples pod maskama i biranje najbolje maske. Žiri od 3 člana birao je najljepšu pojedinačnu masku te najljepše maskirani par. Sve do kraja zabave je bilo puno veselja, pjesme i plesa uz šarenilo maski svih prisutnih.



Šetnjom kroz grad sreli smo mnoge maske, isprobali kolačiće i napitke



Izlet u dolinu Gacke

subota, 30.06.2012. godine

Branka Perković

Itako se nas 50-tak hrabrih UIR-ovaca 30.06.2012. godine, ne obazirući se na prognoziranje vrućine, uputilo na izvore Gacke, jer rijeku ljepoticu sa više izvora (Tonkovića i Majerovo vrilo), s kvalitetom vode među prve tri u Europi, s temperaturom rijeke između 9-10 celzijevaca i koja se uz to nalazi u polju između Velebita i Kapele u nedirnutoj prirodi - e to sve se ne smije propustiti ne pogledati svaki put kad je prilika.

Počelo je u vedrom i opuštenom tonu. Drago iz Kašine degustiranje medice po receptu grupe 'Biljkara' je služila za bolje 'povezivanje' društva i mi smo brzo došli do Otočca i hotela Mirnog kutka. A tamo sve fino rashlađeno, pa predavanje firme Pavletić o kristalima u posteljini i njihovom djelovanju na ljude. I shopping zadovoljnih ljudi.

S ručkom zadovoljstvo raste. Porcije ukusne i velike, pa nakon njih treba i gibanje. Uz stručno vodstvo kustosice Otočkog etnografskog muzeja, gđe. Jadranke Prša, krećemo kroz povijest Gacke doline. Ima tu od rimskih spomenika o obožavanju božanstva Mitre, o naseljima Japoda (starih oko 3.000 god.), starim crkvama, pa do spoznaje da Gacka više nije ponornica, jer je rijeka ukroćena kanalima i odvedena tunelom u akumulaciono jezero. Ponovo tunelom, Gacka se ruši na turbine

HE u Sv. Jurju i pronalazi svoje more.

Na Majerovom vrilu voda s izvora žuri i pjeni u mlinice, drvene, pokrivene šindrom, jer kao suza čista i bistra rijeka odmah pjeni i hoće dalje. Ljepotu koja okružuje je teško opisati, ali se zato nadamo da će fotografije reći više od puno riječi.

Spomenut ćemo i zaustavljanje u sirani Runolist, jer se tu nudi puno mliječnih pripravaka od škripavca do sirutke. Grupa hrabro nastupa u novi shopping.

Na povratku se, neplanirano, zaustavljamo u Brinju. Malom mjestu poznatom po tvrđavi Sokolac iz 15 st. To je što znamo o njoj od Frankopana, ali povijest je tu puno starija. Izgledno je da se kraj sviđao i Japodima i Rimljanima, ali mi smo tu išli zbog postojeće Zbirke narodnog blaga općine Brinje koju su sakupili i sredili volonteri Kluba Sokolac-Brinjaka koji žive u Zagrebu. Svjesni da se sve mijenja, vrijeme kao da brže teče, starine nestaju, odlučili su sakupiti predmete koje su ponudili darovatelji otvorena srca, većinom iseljeni žitelji Brinja u Zagrebu, poštovatelji Brinjskog kraja kao i domaće stanovništvo.

I da se ne priča puno o uloženom trudu, a uz svestranu pomoć savjetnice Etnografskog muzeja Zagreb, gđe. Ivančice Ivkanec, prezentiran je mali vremeplov za razdoblje od kraja 19 st. do 50-60-tih godina prošlog stoljeća.

O Zbirci može se pogledati na www.sokolac-zagreb.hr, a mi posjetitelji ćemo Vam samo prišapnuti da je tu napravljena kompletna rekonstrukcija domaćinstva, malo bolje stojećeg, sa 812 eksponata iz nekih drugih vremena.

Nakon 12 sati našeg druženja završava se izlet uz zajedničku želju za nekim novim sadržajima.

Izlet u Petrovu Goru

subota, 05. svibanj 2012. godine

Gordana Šore

Tog svibanjskog jutra, Zagreb je osvanuo čist, mirisan i svijetao, obasjan suncem. Dolazeći na mjesto okupljanja divila sam se starom paromlinu i njegovoj postojanosti, unatoč trudu nekih da ga unište. Zastala sam na trenutak i kroz glavu mi prodoše misli o ljudima i vremenu koje on ovakav star pamti! Kojih li priča ima u glavi taj starac? Jedna fotka za sjećanje i idemo dalje.

Lisinski, kako se popularno zove koncertna dvorana, mjesto je okupljanja članova UIR Zagreba. Pomalo sneni, a pomalo uzbuđeni zbog radosti odlaska na izlet, smještamo se u autobuse. Slijedi ugodna vožnja do Petrove gore. Eto nas pred lovačkim domom Muljava, koji je naziv dobio po tome što se tu spajaju dva potoka, Velika i Mala Radonja i stalno nanose mulj. Obnovljen nakon rata dominira malom dolinom i vabi svojom gostoljubivošću.

Saznajemo od domaćina da je tu do 60-tih godina postojala šumska željeznica za otpremu šumskih proizvoda do Vojnića i Vojnić kolodvora te barake za smještaj šumskih radnika.

Kraj ima burnu povijest. Tu je počeo proboj partizana u II. svjetskom ratu, 14. svibnja 1942. godine.

Sjedamo ponovo u autobus koji nas ostavlja na okretištu, a mi



nastavljamo u laganoj šetnji do groba Petra Svačića, posljednjeg hrvatskog kralja, koji je prema legendi tu i poginuo u bitci sa Mađarima 1097. godine i otada se Gvozd zove Petrova gora!

Tu je i spomen obilježje koje su postavili šumari, sa info tablama. Upoznavanje sa prošlosti i nastavak šetnje ka spomeniku na vrhu Veliki Petrovac. Impozantna građevina izrađena prema idejnom rješenju autora Vojina Bakića, zamišljena kao vidikovac sa velikim izložbenim prostorom, ali... Danas taj spomenik stoji na čast ljudskom primitivizmu, polepi i gluposti. On je devastiran i to posljednjih 10-ak godina. Pitam se, kao dobronamjerniku, djeci, potomstvu, objasniti: ZAŠTO? Ne mogu, a da se ne upitam gdje su tu iskrene emocije za ono lijepo u rođenoj zemlji? Gdje je tu poštovanje za povijest, umjetnost? Tako vrijedan prostor za koji su Karlovčani izdvajali sredstva stoji na milost i nemilost vjetru, lopovima i zlim ljudima! Djeluje sablasno, onako velik,

zaboravljen i sam: kao da plače. Plače od srama i nemoći nad ljudskom glupošću.

Odlazim osupnuta prema najvišem vrhu Petrove gore: Mali Petrovac. Tu su ostatci pavlinskog samostana Sv. Petra, koji je stradao pod naletom Turaka 1445. godine, ali su se pavlini tu zadržali još jedno stoljeće i odlaze 1558. godine i borave u samostanu Kamensko kod Karlovca. Tu je i ornitološki park Petrovac, osnovan 2008. godine od nevladine udruge PCAP International i Hrvatskih šuma. Tu su opažene 32 vrste ptica i namijenjen je edukaciji učenika i posjetitelja..

Povratak u Muljavu. U očekivanju ručka, obilazimo poučnu stazu nazvanu "Rimski put" i uživamo u svoj raskoši bukove šume i pjevu ptica. Rimski put govori o ekologiji našeg planeta. Na redu je objed, srneći gulaš i nakon toga opuštanje i povratak u svakodnevicu. Petrova gora ostaje iza nas u svom miru i pjevu ptica, a nama lijepa uspomena.

Izleti planinara Centralno Sljeme

subota, 07. siječanj 2012. godine

Ludovika Mustić - Vikica



Sastali smo se u subotu, 7.01.2012. godine u 9,00 sati na Mihaljvcu. Skupilo nas se 15 planinara po lijepom sunčanom vremenu pa smo krenuli dalje pješice da što više uživamo u tom lijepom jutru.

Nakon 2 sata laganog hoda i uspona stigli smo gore do Sljemenskih jaslica što nam je i bio cilj. Ovdje su nam se pridružili slabiji hodači koji su do jaslica došli autobusom. Sada nas je bilo ukupno 22 i bili smo svi dobro raspoloženi. Malo smo se poslikali kod jaslica i zajedno otpjevali Božićnu pjesmicu, a zatim smo se išli malo odmoriti i okrijepiti u Lugarnicu.

Nakon toga smo svi zajedno krenuli dalje planinarskom stazom do planinarskog doma "Grafičar". Tu smo imali ručak i malo duži odmor, a onda smo se uputili autobusom natrag na Mihaljevac. Dani su još dosta kratki pa smo se bojali da nas do dole ne ulovi mrak pa smo radije išli na bus, no ipak je jedan naš planinar krenuo dole pješice i hvala Bogu na vrijeme i prije sumraka stigao u Šestine. Tako smo se svi sretno vratili svojim kućama.

Medvednica- Gorščica

subota,
25.02.2012. godine



*Ludovika Mustić -
Vikica*

Sastali smo se u subotu, 25.02.2012. godine u 9,45 sati na okretištu tramvaja u Dubravi. Odazvali su se planinari u lijepom broju. Bilo nas je dvadeset i jedan.

Autobusom ZET-a smo se odvezli do Vidovca. Tu smo u kafiću popili kavu

i obavili druge potrebe i zatim raspoloženi krenuli put Gorščice. Dan je bio prekrasan sunčan, mada je bilo i snijega, naročito kako smo se penjali sve više prema domu.

Polagano uz kraće odmore te priču i smijeh stigli smo za dva sata do planinarskog doma na Gorščici. To je ugodan i topao dom gdje smo se lijepo opustili i namirili potrebe svoga tijela. Netko je jeo svoju hranu iz ruksaka, a netko kupio nešto za jesti i popiti. Bilo je opet puno priče i smijeha, a pala je i koja bela.

Oko tri sata popodne smo polako krenuli natrag do Vidovca pa busom ZET-a svako svojoj kući noseći sobom sve dojmove i radost ovog izleta.

Kraljičin Zdenac

subota, 24. ožujak
2012. godine

Ludovika Mustić - Vikica

Sastali smo se u subotu, 24.03.2012. godine kod crkve u Šestinama. Odazvalo se 28 planinara.

Krenuli smo planinarskom stazom prema Medvedgradu. Vrijeme je bilo prekrasno sunčano, proljetno, sve u cvijeću i poju ptičica. Od Medvedgrada smo se spustili do Kraljičinog Zdenca gdje smo se svi osvježili i napili fine izvorske vode. Zatim smo otišli u "Lugarevu kućicu" gdje smo imali fini pravi domaći objed. Uživali



Rusov pohod

subota, 21. travanj 2012. godine

Mira Munižaba, prof. kineziologije

Sastali smo se na Mihaljvcu u 8,00 sati i krenuli prema parkiralištu kod potoka Bliznec gdje smo obavili upis naše grupe sudionika i u 8,50 smo krenuli na pohod.

Svi smo bili dobro raspoloženi i s veseljem krenuli uobičajenom trasom. Ta trasa je obilježavala 20. Rusov pohod. Kod Njivica nam je bila prva kontrolna točka gdje su nam ovjerali listiće, malo smo se odmorili i krenuli prema drugoj kontrolnoj točki koja je na Hunjki. Put do Hunjke prešli smo



bez poteškoća s veseljem. Doček na Hunjku je bio iznenađujući, tamo su bile domaćice s toplim čajem i kolačićima. Uz ovakav doček dobro smo se i odmorili te krenuli dalje našim putem prema Runolistu gdje nam je bio i cilj.

Na Runolist smo stigli u 12,30 sati gdje smo ovjerali obilazak

pohoda i dobili priznanja jer nekim sudionicima je ovo bilo 3. sudjelovanje. Nastavili smo s veseljem uz muziku koja nas je dočekala, bilo je pjesme plesa i dobre hrane te smo se dobro odmorili. Vrijeme je bilo idealno za planinarenje i naš uspon prema cilju koji je trajao svega 3 sata i 40 minuta.



smo na suncu ko gušteri i upijali sunčevu toplinu. Lijepo smo se opustili, veselili se i sve je orilo od našeg smijeha. Odigrali smo i nekoliko partija "bele" pa smo se počeli pripremati za povratak.

Polako smo se kanjonom spustili do Šestina i usput još uživali u prekrasnom proljetnom okruženju. Zatim smo se razišli svako svojim putem prema kućama i veselili se već unaprijed slijedećem izletu.

Vugrovec

subota, 02. lipanj 2012. godine

Sastali smo se u 9,00 sati u subotu, 02.06.2012. godine na okretištu u Dupcu. Krenuli smo autobusom u 9,10 sati prema Gorancu. Jutro nije bilo obećavajuće, čak je i padala kiša. Unatoč tomu skupilo nas se 21 član i nitko nije požalio jer je vrijeme cijeli dan zapravo bilo super.

Sišli smo iz autobusa i popeli se kojih 15 minuta do planinarskog doma na Vugrovcu. Nedugo zatim stigao je i domar pa smo razgledali dom koji je jako lijep, popili smo kavicu i dogovorili i naručili ručak. Vani je već zasjalo sunce i mi smo krenuli na hodanje.

Uputili smo se stazom prema "Lipi". Bilo je sve krasno i zeleno i puno raznog cvijeća. Popeli smo se do jednog brežuljka od kuda je pucao pogled na sve strane. Svi smo uživali i foto aparati su samo škljocali. Kada smo se odmorili i nauživali, krenuli



smo natrag u dom sa pomisli na fini ručak koji nas je čekao. Kada smo sjeli za stol nastala je sveta tišina i tanjuri su začas bili ispražnjeni.

Pošto je to bio zapravo oproštajni izlet prije ljetnih praznika bilo je i malo svečano. Naša Katica je ispekla kolač, a Dragec rastočio svoje vino pa je zaorila pjesma. Vodičica se pobrinula i ponijela pjesmaricu. Nakon veselog i dužeg pjevanja malo smo se odmorili i popili. Zatim su neki još išli oko šetati, brati cvijeće i neke plodove, a drugi su počeli kartati belu. Jedna grupa se vratila autobusom u 16,00 sati, a oni uporniji su ostali do 17,30 sati. Sve u svemu bio je to lijepi i ugodni izlet za rastanak do jeseni.

Ludovika Mustić - Vikica

Klub invalida rada

siječanj do lipanj 2012. godine

Anita Kajser-Brezak

Poštovani članovi i svi zainteresirani!

Stiglo je ljeto i evo jedna kratka retrospektiva događanja u proteklih šest mjeseci. Prvo želim izraziti veliku zahvalnost našim voditeljima volonterima koji su obogatili i oplemenili program Kluba: Vikici Mustić za vođenje planinara, Pauli Fištrek za angažman u kreativno likovnoj radionici i školi crtanja, Željku Kustecui Dunji Kolar za sve svoje vrijeme u Klubu i na terenu u sklopu foto radionice i radionice ljekovito bilje, Renati Dossi za vođenje radionice engleskog jezika te našim voditeljicama medicinske joge Blanki Premužić i Heleni Radić. Također želim zahvaliti našim članovima, Stjepanu Čehuliću i Radovanu Boroniću za vođenje radionica bioenergije i reikija te na kraju harmonikašu Vinku koji nas je uveseljavao na plesnjacima petkom.

Evo što ste propustili svi koji se niste dugo ili uopće družili s nama:

Susrete sportaša u Klubu i na Sportskim susretima (Daruvar, Pakrac, Jarun Zagreb), izuzetne izložke foto grupe, njihove avanture na izletima i edukaciju o foto shopu.

Mogli ste u radionici ljekovitog bilja naučiti prepoznati ubrati i pripremiti prirodni lijek za svoje tegobe, a ukoliko vas interesira lječenje reikijem i bioenergijom educirati se o toj vrsti pomoći. Naše zdrave godine nam nitko ne



može vratiti, no vježbači korektivne gimnastike, aerobike, medicinske joge i aquaerobike prepoznali su što im može omogućiti bolju pokretljivost i usporiti napredovanje bolesti pa su vrijedno i redovito vježbali.

Plesačice i plesači su imali priliku pokazati što znaju nastupima u siječnju na druženju u Domu za starije i nemoćne Peščenica, u ožujku u Novom Brestju gdje smo proslavili Nacionalni dan invalida rada, na Svjetskom danu plesa u dvorani Globus na ZV-u, na Jarunskim susretima u svibnju i na Tjednu udruga na Trgu kralja Tomislava u lipnju. Plesači su bili i najredovitiji posjetioци plesnjaka petkom.

Polaznici radionice engleskog jezika uspješno su pričali na engleskom i završili svoja druženja sredinom svibnja.

Likovnjaci su bili jako vrijedni

pripremajući mnoštvo uradaka za prodajne izložbe, a također i mala, ali vrlo vješta ekipa radionice ručnih radova. U školi crtanja uvijek se tražilo mjesto više, a polaznici su uživali u bojama i oblicima koje su stvarali.

Klub invalida rada otvoren je cijelo ljeto pa iako će neke aktivnosti pauzirati do jeseni pozivamo sve članove koji će ostati u Zagrebu da dođu na druženje, vježbe, ples, likovne radionice ... ili samo posjetite izložbu radova foto grupe i slike polaznika škole crtanja. Raspored za jesen bit će objavljen početkom rujna na oglasnim pločama u Udruzi i Klubu, na našoj web stranici www.uir-zagreb.hr, a možete se informirati i na telefon 01/4876 294.

Dobro došli!

Ljetni raspored klupskih aktivnosti

Ponedjeljak (08,00-16,00 h)

8,00 - 9,00 vježbe u malom bazenu
9,30 - 10,15 korektivna gimnastika
10,30 - 11,15 osnove samoobrane

Utorak (11,00-19,00 h)

14,00 - 18,30 šah, belot, pikado (mala dvorana)
17,00 - 18,00 standardni i latino plesovi

Srijeda (08,00-16,00 h)

Izvan klupske aktivnosti: zajednički odlazak na kupanje (Bundek, Jarun), zajednička šetnja ili nordijsko hodanje (Maksimir, Sljeme)

Četvrtak (11,00-19,00 h)

14,00 - 18,30 kreativno-likovna radionica i ručni radovi (mala dvorana)
16,30 - 17,15 aerobika
17,30 - 18,15 orijentalni plesovi

Petak (08,00-16,00 h)

9,00 - 9,45 korektivna gimnastika
10,00 - 10,45 osnove samoobrane

U Klubu možete pogledati izložbu slika polaznika škole crtanja, izložbu foto grupe, individualno vježbati na stepperu i biciklergometru i koristiti vibrirajući masažer koji poboljšava cirkulaciju. Možete u navedenim terminima doći samo porazgovarati s prijateljima, prelistati novine ili pogledati omiljenu sapunicu u ugodno rashlađenom prostoru.

Preventivno-zdravstvena akcija

Redovita i za članove besplatna kontrola šećera, triglicerida i kolesterola u krvi te mjerenje tlaka.

Nadica Grgić

Već deset godina UIR Zagreba organizira Preventivno-zdravstvenu akciju na zadovoljstvo svojih članova. Ideja o takvoj organizaciji pokazala se vrlo dobra i korisna što se vidi po broju zainteresiranih članova koji raste iz godine u godinu. Nedavno je provedena anketa članova Udruge u kojoj je između ostalog bilo pitanje o Preventivno-zdravstvenoj akciji, to jest, da li su članovi zadovoljni i da li bi se nešto trebalo mijenjati. Uglavnom se isticala potreba i zadovoljstvo ovakvom organizacijom.

Akcija se sastoji u vađenju krvi za određene pretrage i mjerenje istih, a za što se nalaz dobije za

nekoliko minuta. Mjeri se šećer u krvi, ukupni kolesterol i trigliceridi. Zatim se vrši mjerenje krvnog tlaka, te se daju upute i savjeti za pravilnu prehranu.

U zadnje dvije godine akcija se proširila u okviru projekta Mobilni tim. To znači da onim članovima koji ne mogu iz zdravstvenih razloga doći u prostorije Udruge, a žele da im se obave pretrage, medicinska sestra dolazi u kuću. Ovakvim obilaskom medicinske sestre članovi Udruge vrlo su oduševljeni jer mogu porazgovarati o zdravlju, dijetetskom režimu ili upitati za neki savjet ili uputu. Sve veći broj dolazaka članova na pretrage i sve češći obilasci medicinske sestre potvrda su važnosti ove Preventivno-zdravstvene akcije i zainteresiranosti za njom.



Doprinos sporta kvaliteti živ

Anamarija Lazić,
prof. fizičke kulture
doc.dr.sc. Renata
Barić, Kineziološki
fakultet

Tijekom travnja i svibnja 2011. godine provedeno je istraživanje sa ciljem ispitivanja kvalitete života sportaša s invaliditetom, a koje je obuhvatilo 113 sportaša s invaliditetom sa područja cijele Republike Hrvatske, od čega 28 sportašica i 85 sportaša. Od navedenih sudionika, 85 osoba sportom se bave natjecateljski te njih 28 rekreativno, a svaki je sportaš s invaliditetom nakon usmenog pojašnjenja, osobno, dragovoljno i anonimno

u prisustvu supervizora ispunio Upitnik, kreiran za potrebe istraživanja, a koji je bio sastavljen od trideset i tri pitanja.

Jedna od analiza provedenih tijekom istraživanja (faktorska) izdvojila je trinačajni afaktoraodnosnim enzijekvalitete života: doprinos sportakvaliteti života, općezadovoljstvo životom, te posljedice tjelesnog oštećenja odnosno invaliditeta. Timsedimenzijama objašnjena međusobna povezanost većeg broja varijabli koje su

svojim grupiranjem odredile navedene faktore.

Dobiveni rezultati pokazali su da sport bolje doprinosi većoj kvaliteti života sportaša s invaliditetom kroz olakšano obavljanje svakodnevnih obaveza, bolju komunikaciju sa drugim osobama, umanjen osjećaj usamljenosti, snažniji osjećaj sreće, bolje fizičko i psihičko stanje te veći stupanj zadovoljstva vlastitim životom. Drugim riječima, neovisno o dobi i spolu te vremenu i razini treniranja, sportaši s invaliditetom kroz aktivno bavljenje sportom prepoznaju važnost i korisnost sporta te njegov doprinos poboljšanju njihovoj komunikativnosti i društvenosti koji su važni čimbenici prilikom ostvarivanja dobrih i poželjnih odnosa, a kroz koje se gotovo gubi osjećaj usamljenosti i ujedno jača osjećaj ravnopravnosti. Sportaši s invaliditetom prepoznaju također i nezanemariv doprinos sporta podizanju razine zadovoljstva životom te same kvalitete života uopće, zatim u poboljšanju svoje fizičke spremnosti te u psihičkom nošenju sa negativnim posljedicama tjelesnog oštećenja odnosno invaliditeta. Osim



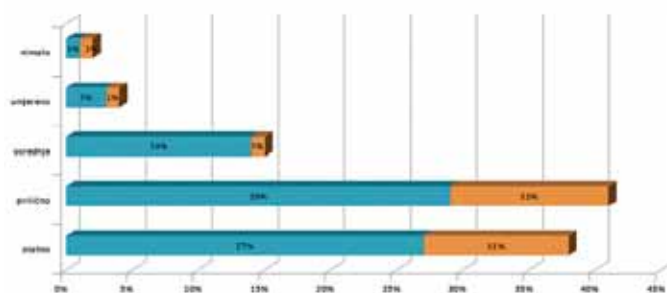
o životu sportaša s invaliditetom

navedenog, u okruženju osoba sličnih sebi te osoba punih razumijevanja, sportaši s invaliditetom zaboravljaju na diskriminaciju te zajedničkim snagama, iako još uvijek vrlo sporim tempom, razbijaju predrasude o osobama s invaliditetom kao bespomoćnima, a još manje kao beskorisnima.

Rezultati su također pokazali da sportaši s invaliditetom, neovisno o dobi i spolu, smatraju da njihovom zadovoljstvu i općoj kvaliteti života u najvećoj mjeri pridonosi druženje sa drugim sportašima s invaliditetom, a zatim sam sport i obitelj. Razlog zbog kojeg su druženju dali prioritet nad poboljšanjem zdravstvenog stanja ili obitelji može se djelomično pronaći i u velikoj dozi nerazumijevanja i manjka potpore okoline. Ipak su druge osobe s invaliditetom upravo te koje će najbolje razumjeti probleme i poteškoće na koje svakodnevno i same nailaze i sa kojima se, često i mukotrpno, suočavaju. Upravo su druge osobe s invaliditetom te sa kojima mogu podijeliti svoja iskustva, brige i probleme, ali i svoje veselje i sreću, a na ravnopravnoj osnovi, bez straha od diskriminacije i predrasuda.

Ukupno gledano, sudionici ovog istraživanja procijenili su doprinos sporta njihovoj ukupnoj kvaliteti života značajnim (Slika 1). Najveći je broj sportaša s invaliditetom (41%) procijenilo taj utjecaj priličnim, dok ih je 38% utjecaj procijenilo znatnim. Više nego dvostruko manji broj sudionika, njih 15%, utjecaj su procijenili osrednjim, a njih 4% čak umjerenim. Znatno je iznenađujuć bio dobiveni nalaz koji odražava mišljenje dvoje sudionika. Naime, jedan sportaš i jedna sportašica procijenili su da sport na poboljšanje kvalitete njihova života ne utječe nimalo.

nekim od prepreka sportaši s invaliditetom bolje suočavaju zahvaljujući samopouzdanju i samopoštovanju koje im ulijeva sport, na planu njihovog uključivanja u sportske aktivnosti ne radi se dovoljno sustavno. Sportske aktivnosti osoba s invaliditetom potrebno je konstantno unaprijeđivati te poticati njihov daljnji razvoj kvalitetnim i adekvatnim osposobljavanjem odgovarajućih kadrova, promicanjem udruženja koje se bave sportskim aktivnostima, osiguranjem odgovarajućih uvjeta za implementaciju sportskih aktivnosti te boljim, ciljanim



Slika 1. Prikaz procjene doprinosa sporta poboljšanju kvalitete života prema spolu

Iako je zadnjih godina učinjen velik pomak u uključivanju osoba s invaliditetom u sportske aktivnosti na svim razinama društva, one se još uvijek svakodnevno susreću sa velikim problemima i nailaze na mnogobrojne prepreke, kako fizičke tako i društvene. No, iako se sa

i redovitijim informiranjem putem medija koji će široj javnosti pružati više informacija o samom sportu osoba s invaliditetom, a ujedno na taj način i podizati svijest o sportu kao važnom čimbeniku koji nadopunjuje ostale svakodnevne aktivnosti sa ciljem aktivnog životnog stila.

ottobock.

Quality for life

Ottobock savjetuje

protetika | ortotika | mobilnost

Uspješno razvijamo i proizvodimo ortopedska pomagala i vodeći smo svjetski proizvođač inovativnih rješenja za osobe s ograničenim sposobnostima kretanja. Nudimo: jednostavna pomagala kao što su štake, hodalice i ortopedski ulošci te složena individualna rješenja iz područja protetike, individualne ortotike i invalidskih kolica.

U našim prostorima u Svetoj Nedelji osoblje Ottobock-a je na raspolaganju za sve upite i pomoć u pronalaženju rješenja koje će najbolje odgovarati potrebama i mogućnostima svakog pojedinog korisnika.

Posjetite nas svakog radnog dana od 08-16 sati ili nazovite radi individualnog dogovora.





Za život bez boli

info:0800 222 333

www.nado.hr

NADO CENTAR ZDRAVLJA

CENTAR ZA FIZIKALNU TERAPIJU, SKOLIOZE, AKUPUNKTURU I RAČUNALNU DIJAGNOSTIKU

BIOREZONANTNA TERAPIJA BICOM za dijagnostiku alergija, deficita i antialergijsku terapiju.

AKUPUNKTURA kod olakšavanja tegoba vezanih uz reumu i artritis, uklanjanje bola i pomoć pri mršavljenju!

Dekompresijska terapija pomaže kod:

- BOLOVA I TRNACA
- DISKUS HERNIE
- SPONDILOLISTEZE
- SKOLIOZE
- IŠIJASA
- DEGENERACIJE DISKA
- VRTOGLAVICE I GLAVOBOLJE
- ARTROZE MALIH ZGLOBOVA

DISKUS HERNIA NAKON TERAPIJE U NADO CENTRU



Zašto Nado centar?!

- Djeca imaju popust 30% na osnovnu terapiju, odnosno imaju besplatnu elektro terapiju 1/2 h
- 12 godina iskustva u terapiji i dijagnostici tegoba kralježnice
- Grupne vježbe za djecu sa skoliozom su **BESPLATNE!**
- Najmodernija oprema
- Ugodan ambijent
- Visoko educirano osoblje



NADO centar Zagreb

Kranjčevićeva 36/1
10 000, Zagreb
tel:01/64 08 555

Prilaganjem članske iskaznice "Udruga invalida rada Zagreba" članovi ostvaruju 30% popusta na sve terapije i preglede "Nado centra zdravlja" !!!



Formetric sustav za snimanje kralježnice bez radijacije



Odjel za dekompresijsku terapiju kralježnice u Zagrebu



Skolioza kralježnice. Slike prije, i nakon Nado terapije

Varaždin
tel:042/660 220

Split
tel:021/682 300

Rijeka
tel:051/686 900

Osijek
tel:031/377 477

ORTOPEDIJA PAR-MAR

Zagreb • Nova cesta 75
Tel.: 01/3634 841 • Tel. fax: 01/3820 898
e-mail: ortopedija@par-mar.hr

Tvrtka PAR-MAR je društvo koje se bavi izradom ortopedskih pomagala prema sadrenom otisku:

- potkoljene i natkoljene proteze
- ortoze za skoliozu i kifožu
- longete i ostali aparati
- ortopedski ulošci
- ortopedske cipele
- razni steznici (po mjeri)...

www.par-mar.com

Ugovorni isporučitelj HZZO-a



dugogodišnje iskustvo koje stvara povjerenje

Također, prodajemo:

- invalidska kolica
- hodalice, štake, štapove
- toaletne stolce
- schanzove ovratnike
- čarape za vene
- kompresivne nogavice i rukavice
- postoperativne čarape
- pomagala pri inkontinenciji i ostalo
- TENS aparate, tlakomjere inhalatore...
- anatomsku obuću
- ostala medicinska pomagala



Jarunski susreti 2012.

Danas sam vrlo sretna,
 oko sebe vidim samo lijepe stvari.
 Nismo se tak dobro igrali
 ni dok smo bili mali.
 I što nam ovdje fali?
 Treba nam samo druženje, zdravlje, lijepa riječ,
 a možda i ljubavi malo.
 Eto, i ove godine na Jarunu smo skupa
 i samo jedna jedina na svijetu je
 UIR Zagreba vesela grupa.

Nada Milković

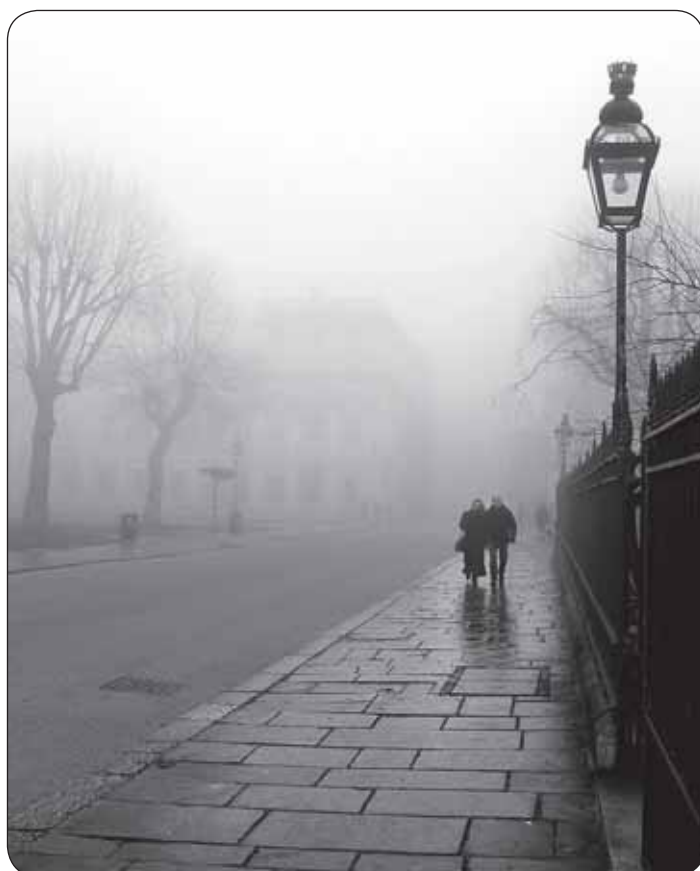


U nekim trenucima

**Ne nalaze se više riječi ponekad
 I sve ideje odjednom se izgube
 Kad u magli odu sve najljepše misli
 Gažene surovošću prolaznosti
 I sve što se sanjalo postaje prah i pepeo**

**Ne ne može se katkada baš ništa reći
 Tada se jednostavno šuti
 Kad ostaneš sam
 I još samo tvoja sjena s tobom i crn oblak
 Jednom se postaje nijem za sve**

Mirjana Cvek



Anti trigliceridi - limun i celer

Priprema:

Limun oprati, oguliti i iscijediti. U vodu ubaciti koru limuna i zajedno staviti na vatru. Celer naribati i dodati u vodu sa korom limuna. Kuhati 20 minuta na jakoj vatri i ostaviti da se ohladi (preko noći ili 6 sati). Ocijediti kroz sitno cjedilo i dodati sok od limuna. Sipati u boce i piti 1 dcl prije jela (3 puta na dan). Može se razrijediti sa mineralnom vodom (1 dcl

limun-celera i 1 dcl vode).

Napomena: Čuvati na hladnom dok se pije!

Savjet: Uz ovaj recept nije na odmet koristiti i kombinaciju meda i cimeta (1 žličica na tašte svako jutro): 2 jušne žlice meda i 1-2 čajne žličice cimeta.

Sastojci

- 400g celera
- 1 kg limuna
- 2 l vode



Popečci od kelja

Priprema (40 min):

Glavicu kelja prerežite napola, odstranite joj korijen pa je narežite na krupne rezance. Kelj kuhajte u kipućoj posoljenoj vodi dok ne omekša (oko 15 minuta). Dobro ga ocijedite i sitno narežite. Dodajte protisnuti češnjak, Vegetu, maslinovo ulje, jaje, naribani sir, krušne mrvice i

papar. Smjesu promiješajte, oblikujte odreske pa uvaljajte u mrvice.

Odreske pržite u vrućem ulju dok ne poprime zlatnožutu boju.

Posluživanje: Poslužite ih tople kao prilog mesu ili kao malo samostalno jelo.

Savjet: Umjesto sira ementalera možete upotrijebiti bilo koji polumasni sir.

Sastojci (4 osobe)

- 1 kg kelja
- 1 češnjak češnjaka
- 1 žlica Vegete
- 2 žlice maslinova ulja
- jaje
- 100 g sira ementalera
- 30 g Krušnih mrvica
- papar
- ulje za prženje

Teleći odresci s punjenim šampinjonima

Priprema (45 min):

Teleće odreske lagano potucite batom, pospite Vegetom i pecite na mješavini maslaca i maslinova ulja sa svake strane oko 10 minuta. Šampinjone očistite i odvojite klobuke od stručaka. Stručke narežite na manje komadiće, kratko ih popecite na malo maslaca pa ih pomiješajte s gorgonzolom narezanom na kockice. Tom mješavinom napunite klobuke, složite ih u nauljeni pleh,

pospite muškatom oraščićem, krušnim mrvicama i zalijte slatkim vrhnjem.

Pecite u pećnici zagrijanoj na 200°C oko 30 minuta.

Posluživanje: Teleće odreske s punjenim šampinjonima poslužite s pireom od krumpira i zelenom salatnom.

Savjet: Ako ne želite puniti šampinjone, možete ih samo kratko popeći, dodati vrhnje i gorgonzolu pa prokuhati umak.

Sastojci (3 osobe)

- 3 teleća odreska (450 g)
- 1 žlica Vegete
- 50 g maslaca
- 2 žlice maslinova ulja
- 300 g većih šampinjona
- 100 g gorgonzole
- ½ žličice naribanog muškatom oraščića
- 200 ml slatkog vrhnja
- 1 žlica Krušnih mrvica

Knjiga želja

Starija gospođa, u osamdesetima, ali još uvijek prilično živahna, ulazi u ljekarnu:

- Dobar dan, gospodine. Imate li aspirine?
- Da, naravno, gospođo!
- A analgetike?
- Svakako, gospođo.
- I antireumatike?
- Sigurno, gospođo.
- A Viagra?
- Imamo, gospođo, ali za Viagra Vam treba liječnički recept.
- A gel za hemoroide?
- Imamo, gospođo.
- A imate li nešto biljno za jetru i žučni mjehur?
- Svakako, gospođo.
- A antidepresive?
- Imamo, gospođo, ali samo na recept.
- A sredstva za spavanje?
- Da, ali opet trebate recept.
- Nešto za poboljšanje pamćenja?
- Naravno, imamo i to.
- A pelene za inkontinenciju?
- Naravno, tamo su na polici.
- Imate li...
- Slušajte, gospođo, ovo je najbolje opskrbljena ljekarna u gradu s nadaleko najboljom ponudom. Što zapravo trebate?
- Znae, krajem mjeseca vjenčat ću se s Jožom koji ima 95 godina, pa nas zanima ako možemo kod vas otvoriti knjigu želja mladenaca.

Određivanje roda

Profesorica španjolskog jezika objašnjavala je svojim studentima da španjolski također razlikuje rod za zajedničke imenice te da sve postoji kao ženski i muški rod.

Navela je primjer: kuća je ženskog roda: la casa, a olovka je zato muškog roda: el lapiz.

Studenti su pitali: 'Kojeg je roda kompjuter?'

Umjesto da im odgovori, profesorica ih je podjelila u dvije grupe, mušku i žensku i zatražila od njih da se opredjele da li kompjuter pripada ženskom ili muškom rodu. Svaka je grupa dobila zadatak da sa četiri razloga obrazloži svoje opredjeljenje.

Muškarci su odlučili da kompjuter mora definitivno biti ženskog roda (la computadora) jer:

1. Nitko osim njihovog tvorca ne razumije njihovu unutrašnju logiku;
2. Originalni jezik koji koristi za komunikaciju sa drugim kompjuterima je potpuno nekompatibilan za sve ostale;
3. Najmanje greškice pohranjuju se daleko u memoriju za eventualno kasnije prisjećanje;
4. Onoga trena kada se vežeš za jednog, nađeš se u situaciji da trošiš pola svojih prihoda za njihove potrebe i dodatke.

Ženska grupa je zaključila da kompjuter mora biti muškog roda (el computador) jer:

1. Da bi bilo ikakve koristi od njega moraš da ga pokrenuti;
 2. Raspoložu sa ogromnim brojem podataka, ali ne mogu razmišljati samostalno;
 3. Osmišljeni su da rješavaju probleme, ali polovinu vremena oni sami predstavljaju problem;
 4. Čim se vežeš za jednog, otkriješ da bi dobila nov, napredniji model da si samo malo duže pričekala.
- Ženska ekipa je pobjedila.



Tijekom ljetnog razdoblja **termini besplatnog korištenja bazena za članove UIR Zagreba** se mijenjaju i slijedeći raspored je važeći:

Bazen Utrina:

- utorak, 14,00-15,00 sati i petak, 12,00-13,00 sati.

Navedeni termini mogu se koristiti **do kraja mjeseca srpnja 2012. godine** dok su svi termini u mjesecu kolovozu rezervirani isključivo za građanstvo.

Početak rujna koristit će se termini: utorak, 14,00-15,00 sati i subota, 12,00-13,00 sati.

Zimsko plivalište "Mladost":

- veliki bazen: nedjelja, 08,00-09,00 sati,

- mali bazen: ponedjeljak, 08,00-09,00 sati (organizirano) i subota, 17,00-18,00 sati.

Navedeni termini mogu se koristiti **do 14. kolovoza 2012. godine**. Nakon toga slijedi godišnji remont bazena te se za nove termine potrebno raspitati u UIR Zagreba početkom rujna ove godine.



Pravno savjetovalište neće raditi u vrijeme korištenja godišnjeg odmora pravnika odnosno u razdoblju od 23. srpnja do 20. kolovoza ove godine. No, narudžbe za pružanje besplatnih pravnih savjeta zaprimat će se cijelo navedeno vrijeme: osobno u UIR Zagreba, putem telefona (4829-119, 4829-392) ili e-maila (uir@uir-zagreb.hr).



Foto grupa UIR Zagreba postavila je **izložbu PTICE** koju imate prilike pogledati u klupskim prostorijama sve do 03. rujna ove godine kada će postaviti novu izložbu. Svaka izložba predstavlja njihov rad i za sve je ulaz besplatan. Dođite!



Ukoliko imate Rješenje o tjelesnom oštećenju i/ili Rješenje o invalidskoj mirovini ili pak samo dobru volju i želju za pružanje pomoći onima kojima je pomoć zaista potrebna, dođite i **priključite se** nekoj od mnogobrojnih i raznovrsnih aktivnosti koje svakodnevno organiziramo za vas.



Želite li i vi svoj **oglas** objaviti **u našem Glasilu**, slobodno nas kontaktirajte putem e-maila: uir@uir-zagreb.hr.



PUBLIC TRANSPORTATION ACCESSIBILITY FOR ALL
- PROJEKT - JAVNI PRIJEVOZ PRISTUPAČNOST ZA SVE

