

GIR

Glasilo
invalida
rada

broj 37 | siječanj 2013.

BESPLATAN PRIMJERAK



SADRŽAJ

Pravni savjeti	3 - 4
Zdravlje	5 - 6
Rekreativno-zdravstveni program	7
Dan UIR Zagreba	8 - 9
Klub invalida rada	10 - 14
Dobro došli u Klub dragi članovi !	10 - 11
12. susreti osoba s invaliditetom Hrvatske	
"Križevci 2012."	12
Zdravlje - život i ljubav	13
Planinarski osvrt	14
Sportsko društvo invalida rada Zagreb	15
Plan i program rada za 2013. godinu	16 - 18
Pjesme	20
Recepti	21
Veseli kutić	22
Obavijesti	23

IMPRESSUM

Izdavač:

Udruga invalida rada Zagreba

Adresa:

Zagreb, Nova cesta 86

Glavni urednik:

Marija Topić, Predsjednica UIR Zagreba

Izvršni urednik:

Anamarija Lazić, prof. fizičke kulture

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, u rukama Vam je novi broj GIR-a, što znači da smo svi skupa preživjeli smak Svijeta koji se, prema proročanstvu drevne civilizacije Maja, trebao dogoditi 21. prosinca 2012. godine.

Upravo zato se niti ne treba ostvrtati na one trenutke i događaje koji nam nisu bili dragi, nego se treba prisjetiti svega onog dobrog što nam se u 2012. godini dogodilo i što će nam dati snage da i u 2013. godini uđemo dignute glave i s vjerom u uspjeh.

Sve ovo vrijeme Udruga sigurno grabi prema naprijed i krči put ka boljoj budućnosti. U tim našim nastojanjima smatramo bitnim to što smo uspjeli osigurati da naši članovi, koji ostvaruju pravo na besplatan gradski prijevoz, važenje svojih ZET "pokaza" mogu i ove godine produljiti preko svoje Udruge.

Također smo osmislili novi program pod nazivom "Možemo zajedno", koji ima za cilj predstavljanje Udruge po gradskim četvrtima i mjesnim samoupravama, a koji će se nastaviti provoditi i u 2013. godini.

Ostale aktivnosti, koje su brojne i većini od vas dobro poznate, nismo smatrali potrebitim posebno navoditi, već samo koristimo priliku pozvati Vas da se u njih uključite kako bi vam 2013. godina bila vedrija i veselija.

A na kraju, kao što je i red, svima čitateljima želimo sretnu i uspješnu 2013. godinu.

SRETNNA NOVA GODINA!

Uredništvo

Ovrha radi naplate novčane tražbine

O bzirom da je evidentno kako sve veći broj građana, a osobito osoba s invaliditetom, sve teže podmiruje svoje obveze, što posljedično dovodi do povećanja broja osoba čiji su računi, uslijed ovrha, blokirani našli smo za potrebitim dati nekoliko osnovnih savjeta što raditi u slučaju ako se nađete u situaciji da je protiv vas pokrenuta ovrha radi naplate novčane tražbine (ukoliko vam je račun blokirala Financijska agencija-FINA tada je to znak da je netko već podnio zahtjev za ovrhu).

Ako niste sigurni u visinu duga tada bi bilo potrebno otići u poslovnicu FINA-e i provjeriti o kolikom je dugu riječ te ako imate dovoljno sredstava bilo bi najpametnije podmiriti dug kako bi izbjegli dodatne troškove, a i dodatne probleme.

Međutim, kudikamo je teža situacija kada nemate dovoljno sredstava za jednokratno podmirenje duga. Ovdje je potrebno znati da predmet ovrhe ne može biti cjelokupna imovina, a niti se, na ime naplate duga, može oduzeti sav novac koji u međuvremenu ostvarite.

Naime, prema Zakonu o ovrsi, postoje izuzeća, odnosno novac do kojeg FINA ne može doći u postupku ovrhe (primanjima po osnovi: zakonskog uzdržavanja, naknade štete nastale zbog narušenja zdravlja ili smanjenja, odnosno gubitka radne sposobnosti, naknade štete za izgubljeno uzdržavanje zbog smrti davatelja uzdržavanja, naknade zbog

tjelesnog oštećenja, socijalne pomoći, naknade za nezaposlene, dječjeg doplatka ako posebnim propisom nije drukčije određeno, stipendije i pomoći učenicima i studentima, roditeljske i roditeljske novčane potpore ako posebnim propisom nije drukčije određeno te ostala primanja izuzeta od ovrhe po posebnim propisima).

Piše: **Ivica Župan**

Što se tiče ovrhe na plaći, od ovrhe je izuzet iznos u visini 2/3 prosječne netoplaće u Republici Hrvatskoj, a ako je plaća manja od prosječne, izuzima se iznos od 2/3 plaće. Člankom 173. Ovršnog zakona propisani su slučajevi kada je od plaće izuzet samo iznos u visini od 1/2, odnosno 1/4 iste. Sve ovo vrijedi i za ovrhu na naknadi umjesto plaće, mirovini te za druge slučajeve predviđene u članku 173. stavak 4. Ovršnog zakona.

**Ako niste sigurni
u visinu duga
tada bi bilo
potrebno otići
u poslovnicu
FINA-e**



Ali, da bi se Zakonom određen dio plaće, odnosno drugih primanja, zaštitio od ovrhe potrebno je otvoriti račun za zaštićena primanja (ne može se otvoriti prije nego li ovrha stigne u banku) i to tako da se:

- ispuni obrazac "Obavijesti o primanjima, naknadama i iznosima koji su izuzeti od ovrhe",
- popunjeni i potpisani obrazac dostavi u bilo koju poslovnicu FINA-e.

Ali, u ovrsi se ne plijeni samo novac, već i druga imovina dužnika, a to mogu biti sve nekretnine, pokretne i imovinska prava. Može se oduzeti čak i stan ili kuća u kojoj živite, ali se vjerovnik ne može naplaćivati

tako da vam oduzima osobne stvari. Neće vam se dirati ni u posuđe, namještaj, hladnjak i stroj za pranje rublja te druge stvari koje služe zadovoljenju potreba kućanstva, kao i ni hrana i ogrjev (za šest mjeseci). Osim toga, predmet ovrhe ne mogu biti ni poljoprivredni strojevi i stoka poljoprivrednika te alat i strojevi za poduzetnike i obrtnike. Odličja, medalje, ratne spomenice i druga priznanja su sigurni od ovršitelja, ali nakit nije (osim vjenčanog prstena), a od umjetnina obiteljski portreti te sobne fotografije.

Osobito napominjemo da su od ovrhe izuzeta pomagala koja su osobi s invaliditetom ili drugoj osobi s tjelesnim nedostacima nužna za obavljanje životnih funkcija.

U svakom slučaju, a pošto vođenje ovršnog postupka povlači za sobom dodatne troškove koje u konačnici snosi ovršenik, trebalo bi pokušati izbjeći ovrhu, ali, ako do toga ipak dođe, tada ovršenik treba znati barem koja su njegova osnovna prava.



Zašto je važno vježbati ?

Uprkos konstantnim i brojnim dokazima o korisnosti i važnosti vježbanja, porazni su rezultati koji govore da je nedovoljno tjelesno aktivna trećina odraslih u svijetu te da manjak tjelesne aktivnosti u svijetu odnosi sličan broj života kao i pušenje.

Tjelesno aktivnije osobe imaju veće izgleda za **duži život**. Stručnjaci preporučuju prakticiranje 2,5 sata tjelesnih aktivnosti umjerenog intenziteta tjedno. Rezultati šesnaestogodišnjeg istraživanja pokazali su da su muškarci koji su se pridržavali tog savjeta živjeli prosječno 2,5 godine duže od tjelesno neaktivnih vršnjaka dok su žene redovitom tjelovježbom svoj život prudužile za 3 godine.

Prakticiranje umjerene tjelovježbe oko 2,5 sata tjedno povezano je i sa manjim rizikom za bolesti srca i krvnih žila. Umjerena tjelovježba mogu biti i aktivnosti poput vrtlarstva ili žustrog hodanja. Da nikad nije kasno započeti vježbati dokazano je istraživanjem čiji su rezultati pokazali da tjelovježba smanjuje rizik za bolesti srca i kod osoba koje je počnu prakticirati u kasnim 40-im ili 50-im godinama života.

Britansko istraživanje pokazalo je da redovito aerobno vježbanje poput hodanja i vožnje bicikla mogu **pomoći osobama koje se liječe od raka**. Naime, dugotrajni osjećaj umora i slabosti kod oboljelih od raka pripisuje se posljedicama same bolesti, uključujući boli koja prati tu dijagnozu, ali i iscrpljujućoj kemoterapiji, a redovito vježbanje laganog ili umjerenog intenziteta

dovodi do poboljšanja stanja i smanjenog osjećaja slabosti.

Uz tjelovježbu i meditaciju moguće je **skratiti trajanje bolovanja kod osoba oboljelih od gripe i prehlade**.

Hodanje je kao tjelesna aktivnost povezana sa **manjim rizikom obolijevanja od dijabetesa** te sa **sprječavanjem nastanka povećane koncentracije masnoća u krvi** nego kod inače tjelesno neaktivnih osoba. Stručnjaci preporučuju da se dnevno preboda najmanje 10.000 koraka (nešto više od 8 kilometara).

Redovita tjelovježba povezana je i sa **manjim rizikom za psorijazu** odnosno tjelovježba utječe na prevenciju upalnih procesa povezanih s psorijazom.

Kombiniranjem korištenja računala i umjerene tjelovježbe je moguće znatno **smanjiti rizik za slabljenje pamćenja** kod osoba treće životne dobi. Pokazalo se kako i intelektualni angažman povezan sa korištenjem računala i umjerena tjelovježba imaju pozitivan učinak na održavanje kvalitete pamćenja, no njihov najjači efekt je zabilježen kod osoba koje su kombinirale ove dvije aktivnosti. U toj skupini ispitanika zabilježen je **najmanji rizik za slabljenje kognitivnih sposobnosti**. Sličan učinak poput korištenja računala imaju i aktivnosti kao što su čitanje, muziciranje, slikanje ili sudjelovanje u društvenim igrama.

Piše: www.plivaz-dravlje.hr



Aktivnosti poput čišćenja kuće, pranja posuđa ili vrtlarenja povezane su i sa **smanjenjem izgleda za razvoj Alzheimerove bolesti**, najčešćeg oblika demencije, a na smanjenje rizika za Alzheimerovu bolest su utjecale i aktivnosti poput kuhanja ili kartanja.

Korisnost redovite tjelesne aktivnosti kod osoba treće životne dobi očituje se i u **smanjenju rizika od nastanka povišenoga krvnog tlaka i rizika od moždanog udara**. Također, vježbanjem se smanjuje i rizika od nastanka karcinoma debelog crijeva, inkontinencije i prekomjerne tjelesne

težine, a povoljno se djeluje na autonomni živčani sustav te prevenira nastanak osteoporoze.

Nemojte čekati - hodajte, vozite bicikl, vrtlarite, kartajte, pjevajte, kuhajte.. Izaberite aktivnost sami, ali ju odaberite !!

Svaka osoba je, bez obzira na kronološku dob, sposobna za određenu vrstu tjelesne aktivnosti. Starost nikako ne predstavlja ograničavajući faktor za vježbanje. I ne zaboravite, **2,5 sata** tjelesnih aktivnosti umjerenog intenziteta **tjedno** vodi do dužeg života !



Nastavak suradnje sa **Specijalnom bolnicom** za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske toplice

Već osmu godinu za redom nastavlja se uspješna suradnja koja članovima UIR Zagreba omogućuje korištenje rekreativno-zdravstvenog programa sa animacijskim sadržajima, a pod povoljnijim uvjetima.

Program će se nastaviti kroz cijelu 2013. godinu. Po dolasku u toplice, koji se organizira u vlastitom aranžmanu, liječnik obavlja specijalistički pregled temeljem kojeg određuje i terapijski tretman, a oboje se vrši temeljem uputnica.

Osim same terapije, u slobodno vrijeme članovi UIR Zagreba mogu bez posebne naplate koristiti i bazene, kako rekreacijski bazen sa termalnom vodom, tako i termalni bazen sa hidromasažom te sumporne kupke. Iako se u zimskom razdoblju koriste bazeni u zatvorenom prostoru, oni koji se odluče boraviti u toplicama tijekom ljetnog razdoblja, imaju priliku koristiti i bazen na otvorenom. Za razliku od bazena, uz povoljnu nadoplatu, svakome se pruža mogućnost korištenja sportsko-rekreativnih sadržaja.

Suradnja podrazumijeva smještaj u hotelu Minerva sa punim pansionom u dvokrevetnim sobama po iznosu od 170,00 kn po osobi po danu. Postoji mogućnost odabira

i jednokrevetne sobe, uz doplatu iznosa od 50,00 kn po danu.

Prijave se vrše u određenim razdobljima za određene termine (bez odstupanja i iznimaka).

Prilikom prijave potrebno je obavezno navesti željeni termin odnosno željeni datum dolaska i odlaska u toplice. Termin boravka ne može trajati manje od 12 dana odnosno 11 noćenja.

Prilikom svake obnove Ugovora o suradnji, nastojimo udovoljiti vašim željama pa ćete iz tog razloga i u 2013. godini imati mogućnosti sami izabrati termin boravka u toplicama.



Dan Udruge invalida rada

Tematskom konferencijom obilježen Dan UIR Zagreba

Piše: **Stjepan Čehulić**
- Štef

Dan Udruge invalida rada Zagreba 2012. godine obilježen je u restoranu u Gastro Globus, a pod pokroviteljstvom Ministarstva socijalne politike i mladih.

Tematska konferencija odnosila se na prezentiranje Zakona o socijalnoj skrbi i izmjene i dopune istog te Nacrt prijedloga zakona o udrugama osoba s invaliditetom od posebnog interesa za Republiku Hrvatsku.

Nakon što je predsjednica Udruge gđa Marija Topić otvorila konferenciju, u ime pokrovitelja, pozdrave i čestitku za 46. obljetnicu uputila je svim prisutnima Bojana Antić-Brzica, viša stručna savjetnica, a u ime grada Zagreba sa nekoliko

riječi pohvale i čestitku obratila se izaslanica Gradonačelnika, Marija Mustač, Načelnica Odjela za zaštitu osoba s invaliditetom pri Gradskom uredu za socijalnu zaštitu i osoba s invaliditetom.

Viša stručna savjetnica pri Ministarstvu socijalne politike i mladih, Anica Ježić, uz power point prezentaciju prezentirala je Zakon o socijalnoj skrbi te najavljene izmjene i dopune istog.

Nacrt prijedloga zakona o udrugama osoba s invaliditetom od posebnog interesa za Republiku Hrvatsku ukratko je predstavio Leke Sokolaj, izvršni direktor Hrvatskog saveza udruga invalida rada.



Tematska konferencija odnosila se na prezentiranje Zakona o socijalnoj skrbi

Zagreba, 27. rujan

Nakon svake od prezentacija postavljana su brojna pitanja na koja su prezenteri odgovarali, a izdvojio bih pitanje našeg dugogodišnjeg člana i jednog od osnivača Udruge, Ivice Lazića, kojim je izazvao veliki pljesak: kada će se izjednačiti prava invalida rada sa pravima svih ostalih osoba s invaliditetom? Na žalost, konkretan odgovor na postavljeno pitanje nije dobio.

Pitanja je, po obje teme, bilo više nego je samo vrijeme tematske konferencije, na žalost, to dozvolilo.

Konferenciji se pridružio i počasni predsjednik Udruge, Gradonačelnik Milan Bandić, a

skup je pozdravila i sa pitanjima učestvovala i Pravobraniteljica osoba s invaliditetom, Anka Slonjšak.

Po završetku konferencije uslijedila je zakuska kojoj su se pridružili i ostali članovi Udruge, a koja je bila popraćena glazbom i plesom. Zbog spriječenosti učestvovanja na samoj tematskoj konferenciji, prije početka zakuske, skupu se pridružio i Predsjednik Skupštine Grada Zagreba, Davor Bernardić.

Krajem godine Zaključci i Zapisnik sa konferencije poslani su nadležnima u Grad Zagreb te u nadležnima u Ministarstvo socijalne politike i mladih.



Dobro došli u Klub dragi članovi !

Piše: *Anita Kajser-Brezak*

Dobrodošlica je navedena u podnaslovu za sve one koji će samo preletjeti pogledom po članku, za sve one koje još nisam upoznala i željno ih iščekujem.

Sigurna sam da u ovo teško vrijeme možemo u Klubu pronaći malo utjehe, radosti i topline, ublažiti tjelesne i duševne boli, nasmijati se dobro ili isplakati.

Svakoga dana, od ponedjeljka do petka, uz veliku pomoć naših volontera kojima od srca zahvaljujem, dobrodošli ste uključiti se u neku od aktivnosti.

Pa evo što se to događalo u

posljednjih šest mjeseci:

Klub je bio otvoren cijelo ljeto, a najviše su to koristili vježbači korektivne gimnastike.

U rujnu, sa početkom školske godine, počeli su članovi sve brojnije pristizati u Klub.

Maksimirske jeseni, 12. rujna, ponovno su privukle velik broj naših članova u sportska i

umjetnička natjecanja, a 21. rujna imali smo čast družiti se, natjecati i plesati sa mladim volonterima

Crvenog križa koji su otada redoviti gosti naših plesnjaka u Klubu. Saznali smo kako pravilno napisati novinski članak, kako okrenuti na

dobro te što je homeopatija, sve od



naših gostiju predavača i hvala im što su to podijelili sa nama.

Članovi radioice ljekovitog bilja puno su se skitali po šumama i livadama Sljemena, na jezerima Savica-Šanci, svašta su pronašli i na Jarunu, a puno i naučili u botaničkom vrtu.

Foto grupa je u ovom razdoblju postavila tri izložbe fotografija, a polaznici radionice crtanja i slikanja svoju drugu samostalnu izložbu.

Likovnjaci i članice radionice ručnih radova vrijedno su izrađivale vunene kvadratiće za bolesnu djecu Južne Afrike, kape i šalove za djecu u Nazorovoj koje

smo razveselili za Svetog Nikolu, a ono što je preostalo izložilo se na štandu povodom Međunarodnog dana osoba s invaliditetom obilježenom u KD "Vatroslav Lisinski" te iskoristilo za tombolu na Božićnom domjenku Udruge.

Svi su bili vrijedni.....na svim našim radionicama i ako vas zanima tko i zašto, kako i gdje provesti ispunjeno i smisljeno ovo teško vrijeme - samo dooooođiiiiiiiiteeeee!!!!

Radno vrijeme Kluba invalida rada je od ponedjeljka do petka, u vremenu od 11,00-19,00 sati.

AKTIVNOSTI

Ponedjeljak

10,00-11,00 h **Korektivna gimnastika, *MO Samoborčak**

14,00-18,30 h **Sportska radionica (mala dvorana): belot, pikado**

15,00-16,30 h **Radionica crtanja i slikanja**

Utorak

11,15-12,15 h **Medicinska gimnastika**

14,00-18,30 h **Sportska radionica (mala dvorana): šah**

15,30-16,15 h **Plesna radionica: standardni i latino plesovi**

16,30-17 15 h **Plesna radionica: orijentalni plesovi**

17,30-18,15 h **Aerobika**

Srijeda

10,00-11,00 h **Korektivna gimnastika *MO Samoborčak**

15,00-16,30 h **Planinarski sastanak (prva srijeda u mjesecu)**

15,00-18,00 h **Radionica alternative (druga i četvrta srijeda u mjesecu)**

16,00-18,30 h **Foto radionica**

Četvrtak

14,00-18,30 h **Kreativno-likovna radionica (mala dvorana)**

14,00-18,30 h **Radionica ručnih radova (mala dvorana)**

15,30-16,15 h **Plesna radionica: standardni i latino plesovi**

16,30-17,15 h **Plesna radionica: orijentalni plesovi**

17,30-18,15 h **Aerobika**

Petak

16,00-18,30 h **Ljekovito bilje**

17,00-18,30 h

Radionica engleskog jezika*

Legenda

* ograničen broj sudionika
MO Samoborčak: Nova cesta 37

Kontakt Kluba invalida rada:
tel: 01/4876294
e-mail: klub@uir-zagreb.hr

12. susreti osoba s invaliditetom Hrvatske “Križevci 2012.”

Piše: *Zlatko Bočkal*

Delegacija naše Udruge prisustvovala je 12. Susretu osoba s invaliditetom Hrvatske “Križevci 2012.”, koji se održao na blagdan Sv. Marka Križevčanina, 7. rujna 2012. godine u restoranu “Vojarna” u Križevcima.

Na susretu je bilo prisutno 20 udruga osoba s invaliditetom iz 19 gradova (11 županija i Grad Zagreb), te uvaženi gosti.

Predsjednik Udruge invalida Križevci, gospodin Petar Gatarić, pozdravio je sve prisutne, podsjetio je da takvi susreti osoba s invaliditetom imaju i duhovni sadržaj i zaželio ugodno druženje.

Skupu se obratio i gradonačelnik grada Križevaca, gospodin Branko Hrg, istaknuvši da Udruga invalida Križevci ima, po njegovom mišljenju, a i razmišljanju u gradu Križevcima poseban status.

Sve prisutne pozdravila je i Pravobraniteljica za osobe s invaliditetom, gospođa Anka Slonjšak, naglasivši da udruge osoba s invaliditetom djeluju za opće dobro te da se trebaju osigurati potrebna sredstva za provođenje dobrih i kvalitetnih programa.

Skupu se obratio i predsjednik Hrvatskog saveza udruga invalida rada, gospodin Josip Petrač, koji je između ostaloga naglasio da treba voditi računa o financiranju udruga osoba s invaliditetom.



Nazočne je pozdravio i 12. Susret otvorio Župan Koprivničko-križevačke županije, gospodin Darko Koren. U svom izlaganju iznio je značaj, poziciju i ulogu svih osoba s invaliditetom u društvu naglasivši da nam je svima u društvu obaveza da na najkvalitetniji način sve osobe s invaliditetom integriramo u društvo.

Sudionici susreta priključili su se i svečanoj procesiji te prisustvovali misnom slavlju na trgu J. J. Strossmayera u Križevcima, a koje je predvodio mons. dr. Marin Srakić, Đakovačko-osječki nadbiskup i metropolit, predsjednik Hrvatske biskupske konferencije.

Nakon misnog slavlja skup je posjetio i blagoslovio jelo mons. Mijo Gorski, pomoćni biskup zagrebački, istaknuvši kako taj susret nije samo susret osoba s invaliditetom, već je to i susret vjere, koja nas povezuje gdje god se nađemo, bilo u kojoj crkvi, bilo kojoj misi.

Nakon ručka nastavljeno je druženje uz glazbu, ples i razgovor.

Zdravlje - život i ljubav

Svaka nas planina i gora zove, dodite, prošetajte se, pronađite nešto za sebe. Mi smo uvijek na istom mjestu, a VI se dovezite gradskim prijevozom (svi imamo pokaz).

Nije svaki planinarski izlet penjanje i spuštanje sa neke gore. Koliko god godina imali, još uvijek se može nešto novo saznati ili vidjeti.

Prekrasna planina Okić u blizini Zagreba dočekala nas je sva u raskošnom jesenskom stilu. Od plodova koje nam je nudila, najviše smo ubrali gljiva. Nitko nije bio u strahu od trovanja, jer smo imali vrsne poznavaoce gljiva.

Još uvijek mladi i nestašni, ne pridržavamo se pravila planinarenja, pa našoj voditeljici zadajemo brige. Za malo hrabrije ni sam stari grad Okić nije bio jako zahtjevan uspon. Magla nam je skoro cijelo vrijeme zaklanjala vidike, ali ni ona nije mogla umanjiti naše veselje, smijeh, šale i razmjenu raznih iskustava. Ručak koji smo donijeli ili kupili u planinarskom domu, zasladili smo sa domaćim kolačima i vinom.

Samo loše vrijeme i kiša mogu nam pokvariti polazak u planinu, ali to se nadoknadi sa malo druženja uz kavu i pivu.

Najviše polaznika bilo je na izletu za Risnjak. Iako je bio mjesec

studeni, bilo je još jestivih i drugih gljiva. Usput, nabrali smo nešto češera i mahovine za Božićni aranžman.

Staza do doma nije bila jako teška, ali uz koji pad i znojenje, brzo smo stigli do doma. Hrana u domu bila je prava domaća, a uz to smo popili i mladog vina, portugisca.

Prošlu 2012. godinu završili smo izletom na Gorščicu kada smo planinarili pod pravim zimskim uvjetima - sa puno snijega, leda i vode. Samo najhrabriji su stigli do doma gdje je bilo svakakvog preskidanja obzirom da je bilo potrebno posušiti sebe te svoju odjeću i obuću.

Tim smo izletom završili još jednu planinarsku godinu, a u mislima su već planovi polazaka za 2013. godinu.

Piše: **Durđa Majcenović**

Sretnu i uspješnu novu 2013. godinu svim planinarima i drugim članovima udruge



Planinarski osvrt

Piše: **Damir Legvart** Tijekom godine članovi Planinarske sekcije pohodili su nekoliko planinarskih staza. Uz voditeljicu, gđu. Vikicu, organizirano i disciplinirano smo svladavali staze na koje smo krenuli i sa svih pohoda sretni i veseli smo se vraćali svojim kućama. Bez obzira na spremnost i kondiciju pojedinaca, grupa se uvijek brine za



PJESMA PLANINARA UIR Zagreba

Hej, haj, planinari smo mi
iz Udruge invalida rada,
ponos smo našeg grada.
Gdje god dođemo,
veselje i radost širimo.
Istina je da smo bolesni,
ali smo u duši dobri i veseli.
Po planinskim stazama se raspršimo
da svoje baterije, zdrav i veseli duh
napunimo.
Uz hodanje ispali se šala,
zaori se smijeh,
zato ljudi
iako smo
invalidi rada;
Da li je to grijeh?
Uz voditeljicu i potporu naše Udruge
mi ćemo se i dalje truditi
da radost i veselje širimo,
da svi znaju čiji smo,
iz koje Udruge dolazimo,
i da nam bolest
prepreka nije,
DA VELIKO SRCE U GRUDIMA PLANINARA BIJE!

svakog člana i nikoga se ne ostavlja.

Planinari su super ekipa, uz puno šale, smijeha i zezancije svaki izlet je oporavak za dušu i tijelo svakog planinara - sudionika druženja. Otkarta se pokoja "bela", popije se koja zdravica, pa se zatim krene svojim kućama.

Uz takvu ekipu ništa nije teško i svatko od nas, barem na kratko vrijeme, zaboravi na svakodnevne probleme i boljke. U veselom društvu sa pozitivnim stavom sve je puno lakše.

Sklopljena su prijateljstva čija se druženja nastavljaju i izvan organiziranih izleta i druženja unutar Udruge invalida rada Zagreba. U prosjeku ekipa se sastoji od 21-25 planinara dok se za pohod na Risnjak skupilo čak 30 planinara što dovodi do zaključka da smo našom dobrom "vibrom" uspjeli povećati broj zainteresiranih članova za ovakvu vrstu druženja.

Zadnji pohod za ovu godinu bio je na Gorščicu gdje smo uz puno šale, smijeha i veselja nazdravili odlazećoj 2012. "planinarskoj" godini.

Još jednom veliko hvala voditeljici planinarske sekcije koja nas vodi i uz čiju pomoć i organizaciju smo svladali staze koje smo pohodili.

Svima skupa veselu 2013. godinu, uz puno zdravlja te osobnog i obiteljskog zadovoljstva, želi vam vesela i razdragana ekipa planinara s voditeljicom Vikicom, a sa željom da se u slijedećoj godini uključite u što većem broju u radionice Kluba invalida rada kao i našoj sekciji!

Sretno!!!!

Postignuća u drugoj polovici 2012. godine

Kuglašice su u ovoj polusezoni napravile korak prema vrhu koji ih je postavio na prvo mjesto 2. lige Centar, a koje su zasluženo osvojile sa osam osvojenih pobjeda u osam odigranih utakmica. Tako su do zimske stanke te vrijedne žene, bez financijske potpore, uz samostalno financiranje te uz treninge i slogu u igri, došle na sam vrh. Nadamo se i vjerujemo da će i do kraja lige ostati na tako visokoj poziciji.

Stolnotenisači su krajem godine sudjelovali na Samoborskom turniru sa kojeg su se vratili obogaćeni za tri medalje – Gordana Tadić i Vladimir Kozarić, svaki osvojivši zlatnu medalju te Vukosava Jurčić osvojivši brončanu medalju. Početkom godine očekuje ih Prvenstvo Zagreba te su pripreme već sada u punom jeku.

Strijelci se također susreću sa financijskim problemima, obzirom da je za kvalitetne rezultate potrebna i skupa oprema odnosno oružje, dijabole, mete i elektronika, kao i stručni kadar. No, usprkos ovogodišnjem nesufinanciranju ni sa koje strane, strijelci su svojim trudom i zalaganjem postali ekipni prvaci na Prvenstvu Hrvatske u gađanju zračnim pištoljem. Ekipno su također zauzeli i treće



mjesto u gađanju zračnom puškom. Osim ekipe, ne možemo ne izdvojiti i pojedinačni plasman – prvakinja Republike Hrvatske u gađanju zračnim pištoljem – Branku Trzun-Makek, koja je uz navedeni rezultat ujedno i viceprvakinja Hrvatske u gađanju zračnom puškom.

Piše: *Ivica Lazić*

Trudom, zalaganjem, a ponajviše rezultatima, članovi Sportskog društva invalida rada Zagreb samo su još jednom potvrdili da se, neovisno o vrsti sportske aktivnosti, spolu ili starosnoj dobi, kvaliteta života može itekako unaprijediti kada se slobodno vrijeme iskoristi na aktivan način.

Sve navedeno, bez sumnje, utječe pozitivno i na poboljšanje i očuvanje zdravstvenog stanja, kako psihičkog tako i fizičkog te ovim putem **pozivamo sve vas da se uključite u bilo koju sportsku aktivnost i aktivno starite!**

**Pozivamo
sve vas da se
uključite u bilo
koju sportsku
aktivnost i
aktivno starite**

Plan i program rada za 2013.

Udruga invalida rada Zagreba

U skladu sa Globalnim planom 2012-2016., izrađeni su Plan i program rada te Financijski plan UIR Zagreba za 2013. godinu.

Programske aktivnosti Udruge invalida rada Zagreba za 2013. razrađene su sa ciljem poboljšanja kvalitete rada i proširenja aktivnosti UIR Zagreba te Kluba invalida rada, zatim bolje promidžbe UIR Zagreba što će rezultirati i povećanjem broja aktivnog članstva. Daljnji ciljevi programskih aktivnosti su i veća uključenost članstva u samo sprovođenje aktivnosti, lakše ostvarivanje te povećanje prava i povlastica članstva, osiguranje održivosti rada UIR Zagreba.

Zaposleni djelatnici: zadržavanje svih dosadašnjih zaposlenih djelatnika: administrator (SSS), pravnik (VSS), voditelj Stručne službe (VSS), voditelj Kluba (VŠS), spremačica (SSS) te iznalaženje načina za nastavak njihovog financiranja.

Naknade troškova izvršiocima: troškovi potrebni za financiranje izvršioca za sprovođenje i pomaganje u realizaciji osnovnih programa rada te projekata UIR Zagreba.

Aktivnosti Kluba invalida rada: organizacija i proširenje klupskih aktivnosti te nabavka potrebne opreme i materijala (radionice, predavanja i slično).

Mobilni tim: odlasci u domove članova UIR Zagreba i pružanje pomoći na licu mjesta u vidu obnove članarine, pružanja informacija o aktivnostima UIR Zagreba, preventivno-zdravstvenih usluga, pravnih savjeta, psihološke pomoći, pomoći pri odlasku liječniku i slično.

Rekreativno-zdravstveni program: produženje Ugovora o suradnji sa Specijalnom bolnicom za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske toplice po istim ili boljim uvjetima kao i u 2012. godini.

Program Možemo zajedno: ostvarivanje i proširivanje suradnje sa udruženjima umirovljenika te domovima za starije i nemoćne osobe po gradskim četvrtima.

Program ljetovanja: produženje Ugovora o zakupu za sedam kamp-prikolica sa Club Adriatic d.o.o. u Auto kampu "Uvala Slana" u Selcu, povećanje broja korisnika odnosno članova UIR Zagreba koji će sa svojim obiteljima povoljnije ljetovati te podmirenje troškova zakupa, osiguranja i održavanja kamp-prikolica.

Organizacija izleta i hodočašća: organizacija četiri tuzemna i jednog inozemnog izleta, dva tradicionalna tuzemna hodočašća te odlazak predstavnika UIR Zagreba na razna natjecanja i susrete.

U drugoj polovici 2102. godine UIR Zagreba organizirala je dva hodočašća (u Mariju Bistricu i Ludbreg), višednevni izlet u Milano i jezera sjeverne Italije te jednodnevni izlet u Čazmu

godinu

Obilježavanje važnih datuma i promidžba UIR Zagreba: Nacionalni dan invalida rada (21. ožujka), Dan Udruge invalida rada Zagreba (27. rujan), Međunarodni dan osoba s invaliditetom (3. prosinac) te izrada i tisak promotivnog materijala za promidžbu UIR Zagreba.

Glasilno invalida rada (GIR): troškovi pripreme i tiska.

Materijalni troškovi: podmirenje režijskih troškova; nabavka uredskog i potrošnog materijala; nabavka potrebne opreme; održavanje i osiguranje kombi vozila; održavanje i osiguranje svih prostorija UIR Zagreba i Kluba; potrebni servisi (dizalo, bojler, protupožarni aparati i slično); troškovi raznih članarina; troškovi reprezentacija; troškovi ugovora (Poslovni servis, Domena.com).

Troškovi dnevnica i putni troškovi: troškovi odlaska predstavnika UIR Zagreba na mnogobrojne raznovrsne manifestacije, kako u Republici Hrvatskoj tako i izvan nje, a koje su od interesa za rad i djelovanje UIR Zagreba (seminari, predavanja, razni oblici suradnje među srodnim udrugama te raznim društvima i institucijama).

Udruga invalida rada Zagreba će i dalje tijekom cijele godine pokušavati i nastojati naći razne donatore te će se temeljem odluke Izborne Skupštine, odazivati svojim projektima i programima na raspisane natječaje za donaciju financijskih sredstava koje će, po odobrenju programa i projekata, iskoristiti za izvršenje navedenih programa i projekata.

Plan izleta za 2013. godinu

Za 2013. godinu predviđena je organizacija izleta prema slijedećem rasporedu:

- Vincekovo (**siječanj**)
- karneval/fašnik (**veljača**)
- obilježavanje Nacionalnog dana invalida rada (**21.03. (ožujak)**)
- jednodnevni izlet (**travanj**)
- višednevni izlet (**svibanj/**

lipanj)

- hodočašća u Mariju Bistricu te Ludbreg (**kolovoz**)
- obilježavanje Dana UIR Zagreba (**27.09. (rujan)**)
- jednodnevni izlet (**listopad**)
- obilježavanje Međunarodnog dana osoba s invaliditetom (**prosinac**).

Klub invalida rada

Kreativna likovna radionica: Oslikavanje staklenih predmeta, oslikavanje svile, oblikovanje nakita i predmeta od mase za modeliranje, upoznavanje s novim kreativno likovnim tehnikama s kojima će nas upoznati naše članice volonterke i gošće

Radionica ručnih radova: Tijekom cijele godine organizirat će se pletenje i kukičanje odjevnih predmeta (kape šalovi i prsluci), izrada tapiserija, ručni vez. Izrađene predmete ćemo donirati, a dio ćemo izlagati na manifestacijama i događanjima.

Crtanje i slikanje: Naši će se članovi upoznavati s tehnikama crtanja u olovci, ugljenu i slikanju temperama i akrilnim bojama. Voditeljica: Paula Fištrek

Planinari će jednom mjesečno održavati sastanke i jednom mjesečno odlaziti na izlete u zoni ZET-a (Sljeme, Žumberak i sl.) s voditeljicom Ludovikom Mustić.

Sportska radionica: Treniranje šaha i belota, a na proljeće na dvorištu pikado, igre iznenađenja i igra nabaci krug. Planirana su druženja natjecanja s Udrugama kako bi podigli razinu

motivacije i unijeli malo osvježenja u radionicu. Svakako ćemo se odazivati pozivima na Sportijadu, Jarunske i druge susrete osoba s invaliditetom te osoba treće životne dobi.

Plesna radionica – radionica standardnih i latino plesova: Grupa je otvorena za sve koji imaju želju uključiti se bez obzira na plesno neiskustvo. Na radionici ćemo učiti engleski i bečki valcer, boogy woogy i jive, rumbu i cha cha cha, sambu i salsu te polku i tango. Uvježbavanje novih sekvenci i figura te uvježbavanje koreografija za nastupe.

U planu je uključivanje u slijedeće manifestacije: Međunarodni festival starijih osoba, Maksimirske jeseni, Međunarodni dan starijih osoba, obilježiti Svjetski dan plesa u travnju i uključivati se u sve manifestacije Gerontološkog centra i događanja za osobe s invaliditetom.

Plesna radionica – terapijski orijentalni plesovi: Vježbe izolacija, jačanja i istezanja s naglaskom na mišiće kralježnice, trbuha i zdjeličnog pojasa. Uvježbavanje koreografija s kojima bismo se predstavili na već navedenim manifestacijama. Detalje kostima sašiti će članice radionice ručnih radova.

Aquaerobika: Dvije grupe rade aerobne vježbe u vodi pod stručnim vodstvom voditeljice, Tamare Krčelić u bazenu Zimskog plivališta Mladost.

Aerobika: Vježbama aerobike niskog intenziteta dva puta tjedno poboljšava se aerobni kapacitet i kondicija te se pomaže u redukciji masnog tkiva. Program je dodatno obogaćen nabavkom rekvizita: step klupica i utega.

Korektivna gimnastika: Vježbe obuhvaćaju jačanje i istezanja, vježbe za kralježnicu, pilates i dinamičku jogu sa i bez rekvizita (velike i male lopte,

gume, utezi, štapovi, kinete). Vježbe se održavaju u MO Samoborček, Nova cesta 37 u neposrednoj blizini naše Udruge.

Nordijsko hodanje i hodanjem do zdravlja: U 2012. nismo uspjeli okupiti dovoljan broj hodača, pa je u planu bolja animacija uz edukativno predavanje o benefitima bavljenja tom aktivnošću.

Ljekovito bilje: Plan i program rada temelji se na poboljšanju općeg zdravstvenog statusa i primjena biljaka kao pomoćne terapije kod različitih oboljenja. Grupa će često boraviti na terenu kako bi naučili prepoznati ljekovito bilje. Voditeljica, Dunja Kolar.

Foto grupa: U planu je svakih nekoliko mjeseci pripremiti novu izložbu. Dosta vremena provodit će na terenu zajedničkim fotografiranjem. Voditelj: Željko Kustec.

Engleski jezik: Grupa početnika koja je započela u listopadu 2012. godine završit će radionicu krajem svibnja 2013. godine. Voditeljica: Renata Dossi.

Radionica alternative: Voditelj Mario Piškur upoznat će naše članove s reikijem, homeopatijom, astrologijom, radiestezijom, kristalima i kristaloterapijom, tehnikama meditacije i numerologije.

Medicinska gimnastika: Vježbe disanja, jačanja i istezanja s ciljem poboljšanja pokretljivosti. Voditeljica: Blanka Premužić.

Plesna terapija: Terapijska primjena pokreta i plesa s ciljem poticanja emotivne, kognitivne, socijalne i tjelesne integracije.

Plesnjak: Uz ugodno druženje s volonterima Crvenog križa i goste svirače družiti ćemo se jednom mjesečno.

ottobock.

Quality for life

“Smatram da je mobilnost osnova za slobodan i neovisan život.”

Rene, 40 godina

Ventus

Kolica čvrstog okvira za aktivne korisnike

Jednostavno podešavanje težišta te prednje i stražnje visine sjedišta. Mogućnost skidanja pogonskih kotača i sklapanja naslona za leđa predviđeni su radi jednostavnijeg rukovanja prilikom transporta u automobilu. Brojne mogućnost kombiniranja s različitom dodatnom opremom te izbor od 14 atraktivnih boja okvira.



Otto Bock Adria d.o.o.

Dr. F. Tudmana 14 · 10 431 Sv. Nedelja · T 01 3361 544 · F 01 3365 986 · e-mail ottobockadria@ottobock.hr · www.ottobock.hr



Kaj je tuo moral

Jeli morti tuo gda je nešče bogat
 Pak po vulice med raju peneze hiče
 Ili pak da se nešče na vulice gol sliče
 Dekla gda abortusa napravi
 Ili pak mladenca pred oltarom ostavi
 Morti je tuo moral kaj nam bi nešče
 Jezika štel f krasti
 Ne pada mi napamet da bi ga dal
 Nies mislil na brbljavi jezik
 Nek na naš dragi domači kaj!
 Ljudi čuvete ga najte ga prodati kak moral!

Stjepan Čehulić-Štef

Priprema za blagdane i sniježi

snijeg se rasprostro
 i pokrio sve što sam
 rado gledao
 želio sam da naši tragovi
 budu prvi
 i da osjetim sve njeno
 kud ona je išla
 veliki bor su okitili i
 osvjetlili za blagdane
 njen pas veseli se
 dok prolazi kroz stazu snježnu
 ja uživam gledati je
 dok se smješti sretna i
 vidi se u ogledalu lokvice
 sniježne vode
 i još više
 kad pogledom krene
 potpuno bijeloj toplini
 sunca
 nebo čisto čisto
 ja zatvaram bilježnicu
 i slažem novi početak
 za nju i mene.

Tomislav Zekanović

Kaubojska tortilja

Tradicionalni meksički doručak radnika na farmama

Priprema (20 minuta):

Nasjeckati luk i češnjak pa ga podijeliti u 2 tave i popržiti na ulju. U jednu tavu dodati grah i zaliti sa juhom. Grah zgnječiti sa vilicom ili gnječilicom. Dodati sol i kuhati dok se smjesa ne zgusne. U drugu tavu dodati rajčice, origano, ocat, šećer i uz mješanje kuhati oko 10 minuta.

Posebno ispržiti šnite špeka da budu hrskave i onda na masnoći od slanine ispeći jaja na oko. Zagrijati tortilje.

Na tanjur staviti vruću tortilju (može i kukuruzna ako se koriste kupovne), raspodijeliti po njoj umak od rajčice i kašu od graha.

Na vrh staviti pečeno jaje na oko i šnite pečene slanine.



www.coolinarika.com

Sastojci (za 4 osobe)

- 4 tortilje
- 4 jaja
- 4 šnite slanine (hamburgera, špeka)
- 4 velike žlice ulja

• za umak od rajčice:

- 1 mala limenka sjeckane rajčice (pelata)
- 1 manji luk
- 1 češnjak
- 1 velika žlica koncentrata rajčice
- 1 mala žlica origana
- 1 velika žlica bijelog octa
- prstohvat šećera

• za kašu od graha:

- 1 mala limenka crvenoga graha
- 1-2 velike žlice ulja
- 2 češnja češnjaka
- 1 luk
- povrtni temeljac
- sol prema ukusu

Jelačić ploške

Priprema (90 minuta):

Žumanjce i šećer pjenasto izmješati, dodati kakao u prahu i orahe. Lagano umiješajti dobro tučeni snijeg od bjelankaka. Izliti smjesu u pravokutni pleh i peći oko 20 minuta na 180°C. Pečeni biskvit odmah prerezati na dva dijela.

Prokuhati mlijeko, a čokoladu otopiti na pari pa dodati u mlijeko.

Sve izmješati, dobro ohladiti i umiješati tučeno slatko vrhnje. Polovicom kreme premazati list biskvita, a drugi list staviti na kremu. Preostalim dijelom kreme premazati površinu biskvita pa sve preliti čokoladnom glazurom. Za glazuru čokoladu izlomiti, staviti ju u posudi na drugu posudu sa kipućom vodom i



www.coolinarika.com

lagano miješajući otopiti. Kada slatko vrhnje zakipi, dodati ga otopljenoj čokoladi. Skinuti sa vodene kupelji i nastaviti miješati metlicom za snijeg dok se ne dobije jednolična glatka masa.

Posluživanje

Kolač dobro ohladiti u hladnjaku i narezati na ploške.

Savjet

Budući da se mlijeko sa čokoladom treba dobro ohladiti, može se kolač ostaviti nekoliko sati u hladnjaku.

Sastojci

• Za biskvit:

- 180 g šećera
- 180 g orahe
- 90 g kakao praha
- 6 žumanaca
- 6 bjelanaca

• Za kremu:

- 100 ml mlijeka
- 350 g čokolade
- 200 ml slatkog vrhnja

• Za preljev:

- 300 g čokolade za kuhanje
- 200 ml slatkog vrhnja

Dogovor

Ozbiljan, oženjen čovjek je nešto ranije otišao s posla jednog petka, ali umjesto da ode kući, proveo je vikend zabavljajući se s prijateljima.

Kada se konačno vratio kući u nedjelju uvečer, žena mu je jako zamjerila i u tome je bila nepokolebljiva.

Nakon nekoliko sati vriske i dernjave, žena je zastala i upitala ga:

- Kako bi bilo da me ne vidiš idućih nekoliko dana???

Suprug nije mogao vjerovati, pogledao je, nasmiješio se i rekao:

- To bi bilo sasvim u redu!

Ponedjeljak je prošao, a ženu nije vidio.

Utorak i srijeda također prodoše, a da je nije vidio.

Dođe i četvrtak... otekline je splasnula i mogao ju je vidjeti krajičkom lijevog oka.

Oglas

Žena uplati oglas u novinama:

Tražim muža.

Idući dan stigne joj stotinjak pisama.

U svima je pisalo: Možeš dobiti moga.

Tradicija

Dvije cimerice u domu peku hrenovke.

Ona koja peče, uzme hrenovke, odreže ih po komadić s oba kraja i stavi ih u tavu.

Pita ju druga: "Čuj, a zašto režeš hrenovke na oba kraja?"

"Nemam pojma", odvrati druga, "moja mama to uvijek tako radi..."

Dođe vikend, cura dođe doma pa u jednom trenutku pita mamu:

"Zašto ti kad pečeš hrenovke uvijek odrežeš oba kraja?"

"Ne znam zašto", odvrati mama, "ali baka je to uvijek tako radila..."

Pita cura baku i ispadne da je to obiteljska tradicija jer je i prabaka, koja sad živi u domu, isto prije pečenja rezala krajeve hrenovki!

Sutradan ode cura kod prabake u dom, oboružana cvijećem i strpljenjem.

Prabaka sva oduševljena da ju je netko došao posjetiti i u jednom trenutku cura skupi hrabrost i upita:

"Bakice, a zašto se prije pečenja moraju odrezati krajevi hrenovki?"

"PA ZAR JOŠ NISTE KUPILI VEĆU TAVU???"



Podsjetnik

Svaki član UIR Zagreba, uz predočenje važeće članske knjižice može:

- koristiti **besplatne pravne savjete** u Pravnom savjetovalištu UIR Zagreba, uz prethodnu predbilježbu na telefone: 4829119, 4829392 ili putem e-maila: pravnik@uir-zagreb.hr,
 - svakodnevno **sudjelovati u** besplatnim raznovrsnim **klupskim radionicama**,
- besplatno **sudjelovati u Preventivno-zdravstvenoj akciji** (testiranje razine glukoze, triglicerida i kolesterola u krvi te mjerenje krvnog tlaka) u klupskim prostorijama,
 - koristiti člansku knjižicu kao **prednost prilikom čekanja u redu**,
- obaviti **besplatnu fizikalnu terapiju**, sa preporukom fizijatra za terapiju, u Domu zdravlja Centar, Runjaninova 4, tf: 4897628,
 - besplatno se **učlaniti u bilo koju Gradsku knjižnicu** Grada Zagreba, Velike Gorice i Zaprešića,
 - ostvariti **popust pri kupnji karata u kazalištima** Gavella (50% za sve predstave, osim premijera) i Kerempuh (40%, ostvaruje se kupnjom kupona),
- ostvariti **popust** u visini od 30% **na sve usluge fizikalne terapije** u Nado centru zdravlja Zagreb,
- ostvariti **popust na usluge masaže, tretmana i radionice** u visini od 20% u EMENI, Centru za tijelo i pokret.



Bazeni

Do 31. ožujka 2013. godine svi članovi koji su do sada koristili besplatne termine na bazenima Zimskog plivališta Mladost i Utrine, mogu i dalje iste koristiti uz predočenje važeće članske knjižice. Do navedenog termina, riješit će se pitanje iskaznica koje će od 01. travnja služiti kao 'ulaznica'.

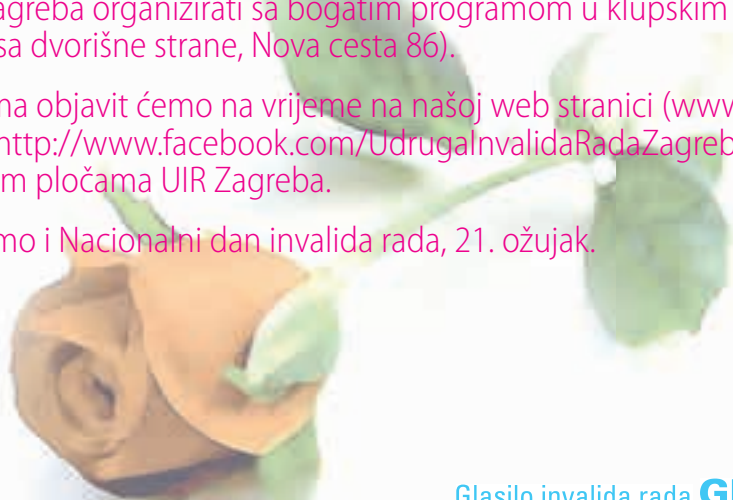


DANI OTVORENIH VRATA UDRUGE INVALIDA RADA ZAGREBA

Pozivamo sve vas da nam se pridružite u tjednu **od 18. do 22. ožujka 2013. godine** kada ćemo Dane otvorenih vrata UIR Zagreba organizirati sa bogatim programom u klupskim prostorijama (ulaz sa dvorišne strane, Nova cesta 86).

Raspored događanja po pojedinim danima objavit ćemo na vrijeme na našoj web stranici (www.uir-zagreb.hr), Facebook stranici i profilu (<http://www.facebook.com/Udrugainvalidaradazagreba>) te oglasnim pločama UIR Zagreba.

U okviru tih Dana obilježit ćemo i Nacionalni dan invalida rada, 21. ožujak.



NAKON DUGOGODIŠNEG MRAKA, BI SVIJETLOST !

ЛІЗЕРА!!! НАША!!!
DOMOVINA!!!



A JOJ!
UZE MI SVE
ŠTO SAM
IMAO!!!

ЛІЗЕРА!!!



S. Čuhlić

XII. 2012.