



GIR

časilo invalida RADA ZAGREB

broj 18 • ožujak • 2007.



Sadržaj

Zdravlje	3
Riječki karneval	5
Izlet u Zeleni Kut	7
"Hodanjem do zdravlja"	8
Skupština HSUIR-a	10
Invalidi rada	11
Sportsko društvo invalida rada "Zagreb"	13
Pjesme	14
Recepti.....	15
Veseli kutić	16
Obavijesti	17

Izdavač:

Udruga invalida rada Zagreba

Adresa:

Zagreb, Savska cesta 3

Uređivački kolegij:

Marija Topić, Stjepan Čehulić,
Ivica Lazić, Vlado Lopec, Vukosava Jurčić,
Anamarija Lazić

Kontakt telefon:

01/4829-392; 4829-119

E-mail: uir@uir-zagreb.com

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

Grafička priprema i tisak:

Sveučilišna tiskara d.o.o., Zagreb

Dragi naši čitatelji !

Iza nas je još jedna godina koja je, po našem mišljenju, završila sa pozitivnim rezultatima. Naše su se aktivnosti odvijale prema zacrtanom Planu i programu. Jedina nerealizirana stavka iz prošlogodišnjeg plana je preseljenje u novi radni prostor za koji imamo Rješenje, ali čekamo adaptaciju. Stoga se nadamo i očekujemo preseljenje u toku ove godine.

Realizacija zacrtanog ovogodišnjeg Plana i programa teče bez zastoja, a preseljenjem u novi radni prostor isti će se i proširiti i poboljšati.

Svjesni smo da su Vaše želje i potrebe velike, a naše mogućnosti male te Vas stoga molimo za razumijevanje i strpljenje, ali i podršku kako bi što bolje realizirali naš Plan.

Želimo Vam svima
Sretan Uskrs i
Uskrsne blagdane!

Uredništvo



Kvaliteta života starijih ljudi

Pojavama starosti treba se prilagoditi i to životno doba oplemeniti i učiniti što kvalitetnijim, a pojavu bolesti što više odgoditi zdravim životnim navikama.

Unapređenjem standarda, novim dostignućima u znanosti, pojačanom brigom o kvaliteti života i zdravlja ljudi, došlo je do produženja životnoga vijeka. Starenje je prirodan biološki proces. Međutim, sklonost preranom starenju ili smrti može biti uzrokovana i nepravilnom prehranom i lošim navikama.

Najčešće bolesti koje se javljaju kod stariji osoba vezane su za promjene organa osjeta, prvenstveno vida i sluha, zatim su tu srčane bolesti, bolesti sustava za kretanje, probavnoga sustava i bolesti žlijezda s unutarnjim lučenjem i metabolizma. Ne smiju se zaboraviti i gotovo redoviti problemi sa zubalom.

Značajnu ulogu u sprečavanju i sniženju rizika za razvoj nekih kroničnih bolesti u kasnijoj životnoj dobi ima prehrana, pri čemu se misli na poremećaj ravnoteže u energetskejskoj opskrbi organizma i odnosa pojedinih energetskejskih izvora u prehrani te deficit esencijalnih prehrambenih tvari, vitamina i minerala. Starije osobe naročito su osjetljive na prehrambene poremećaje.

U pogledu energetskejskih potreba, treba znati da se starenjem smanjuje mišićna masa, a time i bazalni metabolizam, pa su i potrebe za ukupnom energijom snižene. I tjelesna je aktivnost smanjena, često i više nego što organizam može odraditi. Osim toga, prehrana starijih ljudi često je manjkava i monotona. Razlozi tome mogu biti ekonomske restrikcije, nepoznavanje osnovnih načela pravilne prehrane ili nemogućnost i nezainteresiranost za spravljanje hrane. Najteži problemi prehrane javljaju se kod starijih ljudi sa smanjenom pokretljivošću, odnosno onih koji su nepokretni. Iskustvo je, međutim, pokazalo da se i hranom osigurane prehrambene tvari iskorištavaju mnogo slabije u organizmu starijih osoba. Razlog tome su poremećaji probavnoga trakta i metabolički poremećaji, defekti zubala, kao i interakcije s lijekovima i djelovanje alkohola. Hrana utječe i na obrambene snage organizma, koje onda mogu znatno oslabjeti.

Pravilna prehrana najbolja je obrana protiv tjelesnog i duševnog starenja. Ona se treba sastojati od prirodne, neprerađene hrane, koja sadrži sve neophodne hranjive tvari. Treba uzimati dovoljno žitarica, povrća i voća, obrano mlijeko, svježi sir i sireve s manjin sadržajem

masti, kisle mliječne proizvode, ribu i bijele vrste mesa, ponekad jaja. Od masnoća preporuča se maslinovo ulje. Jake začine i prekomjerno soljenje hrane treba izbjegavati. Hranu treba jesti kuhanu ili pirjanu, a ne pečenu ili prženu. Jestiti treba u miru, a hranu dobro sažvakati. Preporučaju se tri obroka i dva međuobroka na dan. Doručak je obavezan, a večerati treba 2-3 sata prije spavanja. Dnevno treba unositi dovoljno tekućine, a ako je potrebno, ukućani trebaju osobu podsjetiti na pijenje, jer centar za žeđ kod starijih osoba oslabljeno reagira pa lako dođe do dehidriranosti.

Umjerena tjelesna aktivnost povoljno djeluje na sve organe i organske sustave. Rekreacija je odličan lijek protiv svih

tegoba koje starenje može uzrokovati. Tjelesna aktivnost kod starijih ljudi podržava fizičku i mentalnu kondiciju i odgađa degenerativne procese, pruža nove sadržaje zadovoljstva i radosti, sprečava umor i donosi svježinu. Veže starije ljude za sredinu kojoj pripadaju, a taj je osjećaj društvene pripadnosti najvredniji osjećaj starijih ljudi. Redovito treba biti dnevno aktivan najmanje 30 minuta. Ako starija osoba nije prije bila aktivna, treba početi postupno i svaki dan produžavati i intenzivirati vježbanje, a ako je potrebno, prije početka posavjetovati se s liječnikom. Treba izabrati onaj sadržaj koji će se odraditi sa zadovoljstvom, a ne postati prisila i mrska obveza.



Riječki karnevalski vikend Veljača karnevalske groznice

Sredinom veljače mjeseca, Udruga invalida rada Zagreba, organizirala je dvodnevni izlet u Lovran, Opatiju, Selce, Svetištu Gospe trsatske i 24. Međunarodnom karnevalu u Rijeci.

Prvog dana izleta, 17. veljače zimsko zubato sunce izmamilo je stotinjak veselih izletnika na višesatnu šetnju uz more Lovrana i Opatije, usputno

sunčanje i ispijanje kave. Druženje je nastavljeno nakon dolaska u Selce i smještaja u hotel "Varaždin". Uz glazbu i ples veselih maškara, izvršen je i odabir najbolje maske večeri.

Drugoga dana druženja, 18. veljače veseli izletnici posjetili su svetište Gospe trsatske na Trsatu i u prekrasnom crkvenom ambijentu prisustvovali su prijepodnevoj misi. Najspektakularniji



dio karnevalskog vikenda, započeo je u središtu Rijeke. Fešta Međunarodne karnevalske povorke, trajala je na Korzu od ranih popodnevnih sati do kasno u noć. U karnevalskoj povorci sudjelovalo je 98 domaćih i inozemnih grupa, odnosno desetak tisuća maškara, koje su u višesatnom raskošnom defileju prošetale centrom Rijeke.

Tradicionalna karnevalska svečanost, okupila je veliki broj uglednih domaćih i inozemnih gostiju. Kako je vrijeme

odmicalo, svečanost se sve više rasplamsavala. Vesele maškare ništa u tome nije moglo zaustaviti. Izletnike je ipak zaustavilo vrijeme, jer je trebalo krenuti put Zagreba. Umorni, ali zadovoljni izletnici zahvalili su organizatoru i poželjeli još mnogo takvih izleta u zemlji i inozemstvu. Druženje? - zašto ne! Pa, to nam je potrebno.

Izvijestio:
Vlado Lopec



Izlet u Zeleni Kut

U subotu, 24. ožujka bili smo na izletu u Karlovačkoj županiji. Krenuli smo iz kišnog Zagreba u 8,00 sati autobusom ispred Mimare. Svi prijavljeni putnici došli su na vrijeme tako da nismo kasnili.

Putovanje je trajalo sat vremena, a kiša je bila naš stalni suputnik. Naš krajnji cilj bilo je izletišta Zeleni Kut. Samo izletišta nalazi se na rijeci Mrežnici koju smo mogli promatrati samo kroz prozore. Dočekao nas je organizator izleta, predstavnik poduzeća "Pavletić"

sa dobrodošlicom. Nakon predstavljanja poduzeća "Pavletić" uživali smo u dobrom ručku koji su nam pripremili vlasnici restorana. Nakon dobre okrijepa uslijedila je zabava uz glazbu i ples.

Za Zagreb smo krenuli u 17,00 sati. Ugodnom vožnjom i pjesmom nakon sat vremena stigli smo u Zagreb. Sve što je dobro brzo prolazi, a mi smo jedan tmuran dan pretvorili u veseli i ugodan.

Izvijestila:
Marija Topić



Planinarska sekcija

“Hodanjem do zdravlja”

Izletište “Hunjka”, 13.01.2007. godine

Za izlet se prijavilo 65 osoba. Od toga se 55 osoba, od čega 45 naših članova i 10 članova njihovih obitelji, odlučilo na hodanje što je vrlo veliki broj.

Na Mihaljincu smo se sastali u 8,00 sati. Tramvajem broj 15 došli smo do tunela, a potom smo hodali 20 minuta do žičare koja zbog vjetra nije radila. Na cesti ispred

žičare čekao je autobus kojim smo stigli do Stare Lugarnice, a za 30 minuta popeli smo se do vrha Medvednice i Vidikovca. Uživali smo u predivnom pogledu na Zagorje, a tu je i skijaška staza na kojoj je naša Ana Jelušić osvojila 2. mjesto na natjecanju pod nazivom “Snježna kraljica”. Poslije 10-ak minuta razgledanja i kraćeg odmora krenuli smo prema “Hunjki”.



“Runoslist” na koji smo trebali svratiti smo izostavili jer je na stazi bilo veliko blato koje je otežalo hodanje. Stoga smo krenuli prema Puntijarki gdje smo se odmorili 15 minuta, a onda krenuli prema “Hunjki”, našem odredištu, gdje nas je čekao ručak. Obzirom da je bio velik broj sudionika (55 osoba) sjedili smo u tri prostorije. Nije nam smetalo jer se zbog kratkoće dana nismo niti mogli dugo zadržavati pa smo već u 13,30 sati krenuli natrag.

Stigli smo na autobus za 1 sat i 15 minuta, utrpali se i kao sardine stigli na Mihaljevac, točku našeg rastanka.

Ovaj izlet zahtijevao je manje napora, ali duže hodanje. Cijelo naše hodanje - odlazak i povratak - trajalo je oko 3 sata. Svi su uglavnom bili zadovoljni.

Nekolicina onih kojima nikad nije bilo baš sve po volji, naravno da se našlo. Obzirom da je dan bio sunčan, ali vjetrovit, nismo se obazirali na pojedince koji uvijek brundaju.

Budući je na ovom izletu bio izuzetno velik broj sudionika, u zimskom periodu teško je naći toliko smještaja u planinarskom domu, ali kada smo stigli do “Hunjke” svi smo se veselili za malo toplog kutka za odmor. Zato bih u vrijeme hladnih dana ograničila broj na 30 sudionika najviše, a kada bude toplo i kada se može sjediti vani - onda se broj može povećati.

Izvijestila:
Vukosava Jurčić

Skupština HSUIR-a

Hrvatski savez udruga invalida rada (HSUIR) ove godine obilježava 40. godišnjicu rada i djelovanja.

Svoju Redovnu Skupštinu HSUIR održao je u utorak, 20. ožujka u prostorima hotela "Varaždin" u Selcima kod Crikvenice, a u srijedu, 21. ožujka je svečano obilježio svoju 40. godišnjicu. Pokrovitelj te manifestacije bio je predsjednik Republike Hrvatske Stjepan Mesić.

Obilježavanje godišnjice HSUIR je započeo tiskovnom konferencijom na kojoj je predstavio svoju monografiju povodom 40. godišnjice te zahtjev invalida rada prema političkim parlamentarnim strankama o dopunama i izmjenama

zakonske regulative. Usljedio je svečano zasjedanje Skupštine HSUIR-a kojem je prisustvovalo oko 100 članova Skupštine i uzvanika. Na istoj je 21. ožujak proglašen Nacionalnim danom invalida rada Hrvatske, a nakon čega je uslijedila dodjela jubilarnih priznanja. Svečanost je nastavljena večerom te glazbom i plesom, a veselje je nastavljeno dugo u noć.

Pokrovitelj svih daljnjih događanja kojima će HSUIR obilježavati svoju 40. godišnjicu tijekom ove godine, biti će i dalje predsjednik Republike Hrvatske Stjepan Mesić.

Izvijestila:
Marija Topić



Invalidi rada u brojkama

Republika Hrvatska ima danas 494.254 osoba s invaliditetom, od čega su 235.131 invalidi rada s prosječnom mjesečnom mirovinom od 1.650,87 kn i nizom neriješenih životnih problema od: nejednakog položaja na tržištu rada, profesionalne rehabilitacije, zdravstvenih i stambenih, pa sve do uskraćivanja već stečenih prava. Zbog toga, sve više postaju "pušači lula", umjesto da su inkorporirani u sve tokove društvenog života. Invalidi rada organizirani su u nevladinu organizaciju, Hrvatski savez udruga invalida rada koji danas ima 36 udruga.

Od ukupnog broja invalida rada, njih 19.387 primaju prosječnu mjesečnu mirovinu u iznosu od 271,87 kn, a 23.027 invalida rada prima prosječnu mjesečnu mirovinu u iznosu od 727,72 kn. Broj osoba s invaliditetom čije invalidiidske mirovine ne pokrivaju ni minimalne životne troškove iz godine u godinu se povećava.

Prosječan staž invalida rada je 23,5 godina. I ovdje prednjače muškarci. Statistike kazuju da je 144.176 muških osoba u invalidiidskoj mirovini s prosječnim

stažom od 24,9 godina i prosječnom mirovinom od 1.713,85 kn, a samo 90.415 žena u invalidiidskoj mirovini s prosječnim stažom od 21,5 godina i prosječnom mirovinom u iznosu od 1.550,05 kn.

U strukturi umirovljeničke populacije 22,72% čine osobe s invaliditetom. Samo grad Zagreb ima 41.579 invalida rada, s prosečnim mjesečnim primanjima u iznosu od 1.992,03 kn. Manji broj invalida rada Zagreba organiziran je u Udrugu invalida rada Zagreba koja broji 10.077 članova. Članovi Udruge kako-tako ostvajuju zakonom stečena prava. Zagrebačka županija ima ukupno 14.524 invalida rada s prosječnom invalidiidskom mirovinom u iznosu od 1.641,48 kn. S obzirom da je Udruzi pristupila tek $\frac{1}{4}$ ukupnog broja invalida rada grada Zagreba potrebno je još mnogo volje, želje i truda da Udruga stekne povjerenje i kod neorganiziranih osoba s invaliditetom i pridobije ih za svoje članstvo.

Izvijestio:
Vlado Lopec

Država socijalne pravde na vrbi svirala

Stopa rizika siromaštva u Republici Hrvatskoj je svakoga dana sve veća. Posljednja istraživanja pokazuju da osnovni proizvodi poput mlijeka, ulja, kruha i kave bilježe povećanu prodaju, dok higijenski proizvodi (deterdženti za rublje i posuđe, sapuni i zubne paste) kao i neesencijalni proizvodi (instant-kava, voće, sokovi, margarina, majoneze, kečapi i senfovi) bilježe pad prodaje. Zajedničko je svim tim kategorijama proizvoda da su im cijene u posljednje vrijeme rasle. Kako se potrošnja održava na kvalitetu života, nije teško pogoditi kako živimo, kada se suočavamo s činjenicom da kada potrošnja prehrambenih proizvoda raste, standart građana pada.

Četveročlano kućanstvo u 2005. godini, raspolagalo je mjesečnosa 6.000,00 kn (815€), a prema anketi ispitanika, potrebni prihodi za zadovoljavanje osobnih životnih troškova / potreba, kreću se na razini 8.690,00 kn (1.174€). Provedena istraživanja potvrđuju činjenicu da svega 5% kućanstava ima

prihode veće od potrebnih, 14% ima prihode na razini s potrebama, a 4/5 kućanstava (gotovo 80%) živi od danas do sutra - na rubu siromaštva. Kako se standart građana mjeri potrošnjom, veća potrošnja uvjetovana je većim plaćama, mirovinama i invalidninama, što u konkretnom slučaju nije tako. Socijalni status građana u državi reguliran je i raspodjelom dobara. Kako ta raspodjela kod nas nije ni približno pravedna, stopa rizika siromaštva ubrzano se povećava. Da bi se smanjile nastale socijalne razlike, potrebno je građanima ove zemlje osigurati zapošljavanje, stan, hranu, obrazovanje i zdravstvene usluge, te zbrinuti osobe s invaliditetom i starije osobe. To je moguće samo tržišnim gospodarstvom, ali ne i tržišnim društvom, a najmanje "hajdučkim ponašanjem stranke na vlasti prema vlastitom narodu".

Izvijestio:
Vlado Lopec

Sportsko društvo invalida rada 'Zagreb'

Svake godine Zagrebački športski savez invalida održava Prvenstvo Zagreba u streljaštvu za osobe s invaliditetom.

Tako je i ove godine, 05. i 12. ožujka, Prvenstvo Zagreba održano na dvije streljane - SK Kustošija i SK Savica.

Odukupno 27 strijelaca, SDI "Hrabri", Športskog društva Paraplegičar, naših strijelaca bilo je 9. Ukupno 16 strijelaca plasiralo se za Prvenstvo Hrvatske, od kojih je 7 naših. Prvenstvo Hrvatske

održat će se u Zadru 30-31. ožujka ove godine.

Završen je prvi dio natjecanja u kuglanju II lige Hrvatske za žene. Naše su članice zauzele odlično 5. mjesto.

Samo tako sportaši i sportašice!
Godina je tek počela!

Izvijestio:
Ivica Lazić



Posljednja želja

*Kada umrem, ne kopajte...,
spalite vi mene,
a urnu položite
sred sunčeve sjene!*

*Hoću poslije svog života
u urni se naći,
i na vjetru nemirnome
iz nje van izaći.*

*Oko mene nek' se širi
Moslavina lijepa,
da iz urne mogu gledat
kako tko gdje šeta.*

*Da iz urne mogu gledat
moslavačka polja
i osluhnut dašak vjetra
koliko me volja.*

*U novoj obitelji
bez sunčeve sjene,
o mrtvima sve najbolje,
u spomen na mene!*

Vlado Lopec

Živa smrt

*Začudih se kad te sretoh
tvom izgledu nema traga
drugi čovjek ti si post'o
nisi više ljudska snaga.*

*Umom više ti ne vladaš
kao što si vlad'o prije.
Tebe sada pola ima,
a nekad su snage dvije.*

*Prijatelju dragi reci! -
korak si do žive smrti.
Ja se tebe ne odričem
"kolo sreće okolo se vrti".*

*Ako bi te tješit stao
rekao bih ja za tebe:
"za mrtvaca vježbovnik si,
skrivaš se od samog sebe".*

Vlado Lopec

Čokoladne moka kuglice

Priprema:

- 20 dag čokolade u prahu
- 1 žličicu praha za instant kavu
- 2,5 dag maslaca
- 2 žlice kakaoa
- 1,2 dl slatkog vrhnja

Na pari miješajte čokoladu s vrhnjem, kavom i $\frac{1}{2}$ žlice kakaoa da dobijete glatku kremu. Neka se u hladnjaku stvrdnjava $\frac{1}{2}$ sata. Dobro izmiješajte miksersom i vratite u hladnjak na još 10 minuta. Obljajte kuglice i uvaljajte u kakao.

Grozđ

Načinite kuglice prema receptu za čokoladne moka kuglice, ali bez kave. Polovicu uvaljajte u kakao, a polovicu u kokosovo brašno. Neka se stvrdnu u hladnjaku.

Izvadite 15 minuta prije posluživanja, poslažite ih u obliku grozda i ukrasite.

Uskrsno janje

Priprema (za 1 komad):

- 2 jaja
- 10 dag šećera
- 5 dag škrobnog brašna
- 7 dag brašna
- prašak za pecivo
- 0,2 dl likera
- 2 dag maslaca + za kalup
- brašno za kalup
- šećer u prahu za posipanje

Pomiješajte jaja sa šećerom i žlicom vode. Tucite na pari da dobijete gustu smjesu. Maknite sa štednjaka i primiješajte obje vrste brašna. Kad se mlaohladi, umiješajte liker. Dobro namastite i pobrašnjite kalup, dugačak 17 cm. Ulijte tijesto i pecite 45 minuta u pećnici, zagrijanoj na 180°C. Neka ispečena slastica ostane još 5 minuta u kalupu, a zatim je izvadite i obilno pospite šećerom u prahu.

U mnogim zemljama, a i nekim našim krajevima, ova se uskrsna slastica priprema u posebnom kalupu. Ponekad je takav da se svaka polovica peče zasebno, a potom se janje slijepe pekmezom ili kakvim nadjevom.

Dobar tek!

Sretnik

- *Primjećuješ li onog čovjeka? Znaš li da on svake noći spava s drugom ženom!*
- *Blago njemu! Kako to postiže?*
- *Fino, oženio se drugi put.*

~~~~~

## Uvjet

*Mlada, nezaposlena službenica obraća se direktoru*

- *Kakvi su uvjeti da postanem vaša tajnica?*
- *Veoma jednostavni, da kažete hoćete li ili nećete?*

~~~~~

Uloga

Hvalila se prijateljica prijateljici:

- *Zamisli, dobila sam ulogu u filmu "Ljepotica i zvijer".*
- *A tko igra ljepoticu? - upita druga.*

~~~~~

## VIP

*Sjedi plavuša u kafiću i stoji mobitel pokraj nje. Dođe crnka i kaže:*

- *"Ajme šta ti je simpa mobitel."*

*Na to će plavuša:*

- *"Nije simpa nego VIP."*

~~~~~

Studiranje

Dva studenta u kafiću nakon ispit.

- *Onda, kako je bilo na ispitu iz fizike?*
- *Pobožno!*
- *Kako to misliš pobožno?*
- *Kada je profesor postavljao pitanja ja sam se križao, a kada sam ja odgovarao on se križao.*

Obavijesti

Projekt "Unapređivanje i očuvanje zdravlja"

U prošlom broju našeg Glasila obavijestili smo Vas o nastavku projekta "Unapređivanje i očuvanje zdravlja". Svi zainteresirani za medicinsko-rekreativnu rehabilitaciju u Specijalnoj bolnici za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske toplice mogu u Udruzi podići zahtjeve:

- 02. svibnja 2007. godine za 3. kvartal (01.07 - 01.10.2007.),
- 01. kolovoza 2007. godine za 4. kvartal (01.10 - 01.01.2008.).

Na žalost, broj zahtjeva je ograničen zbog ograničenog broja kreveta. Udruga broji preko 11.000 članova i uzevši u obzir činjenicu da će u ovom projektu, koji završava 01. siječnja 2008. godine, medicinsko-rekreativnu rehabilitaciju obaviti svega 144 člana, svakoga od Vas molimo za razumijevanje.

~~~~~

### **Izleti**

Za predstojeće tromjesečje (travanj, svibanj i lipanj) predviđjeli smo:

- višednevni izlet u Rim u svibnju,
  - akcije "Hodanjem do zdravlja" u organizaciji Planinarske sekcije u travnju i svibnju,
  - jednodnevni izlet u Samobor u organizaciji sekcije "Ljekovito bilje" u svibnju.
- Svi zainteresirani - dobro ste došli! Javite se u Udruhu radi detalja.

## **Ljetovanje**

*I ove godine organizirat ćemo ljetovanje za naše članove i njihove obitelji u autokampu "Uvala Slana" u Selcu u četiri kamp prikolice. Svi zainteresirani mogu se obratiti u Udrugu radi detalja nakon 01. svibnja 2007. godine.*

~~~~~

"Jarun 2007"

Ovogodišnje tradicionalno druženje na otvorenom "Jarun 2007" održati će se iznimno u mjesecu rujnu, za razliku od dosadašnjih godina, a razlog tome je zauzetost prostora na ŠRC Jarunu.

~~~~~

## **Klub invalida rada**

*Klub je početkom ožujka počeo svojim radom.*

*Tako je već uhodana akcija testiranja šećera i kolesterola u krvi te mjerenja tlaka krenula sa 07. ožujkom i možete doći u Udrugu svaki utorak u vremenu od 08,30-10,30 sati, sa svojom članskom knjižicom. Prethodna predbilježba nije potrebna.*

*Sekcije su također započele svojim radom:*

- Sportska sekcija sastaje se ponedjeljkom i četvrtkom u 16,00 sati,*
  - Planinarska sekcija sastaje se utorkom u 15,00 sati,*
  - sekcija "Ljekovito bilje" sastaje se utorkom u 16,00 sati.*
- ~~~~~

## **Godišnja naknada za uporabu javnih cesta i cestarine**

*Stupanjem novog Zakona na snagu 01. siječnja 2007. godine, došlo je do promjene realizacije povlastica vezanih uz godišnju naknadu za uporabu javnih cesta (koja se*

plaća prilikom registracije osobnog automobila) te za cestarinu za uporabu autocesta i objekata s naplatom (most, tunel, vijadukt i sl.).

Obje povlastice mogu ostvariti osobe s tjelesnim oštećenjem najmanje 80% bez obzira na dijagnozu ili 60% tjelesnog oštećenja donjih ekstremiteta (Zakon o javnim cestama, NN broj 180/04, 138/06).

Da bi se povlastice ostvarile, osobni automobil treba biti u vlasništvu osobe s invaliditetom.

Za otvorenje tih povlastica potrebno je obratiti se u Ministarstvo mora, turizma, prometa i razvitka, u Upravu cestovnog prometa, Prisavlje 14, Zagreb sa slijedećim:

- pisani zahtjev za izdavanje rješenja za oslobađanje plaćanja godišnje naknade i cestarine (postojeći obrazac dobiti ćete u Ministarstvu)
- preslika prometne dozvole i knjižice vozila (iznimno ako je zahtjev podnesen prije registracije - dokaz o vlasništvu osobnog automobila),
- rješenje Hrvatskog zavoda za mirovinsko osiguranje
- administrativna pristojba (biljeg) u iznosu od 70,00 kn.

Na temelju rješenja Ministarstva mora, turizma, prometa i razvitka:

1. dobiti ćete naljepnicu koju postavlja stanica za tehnički pregled vozila (naljepnica se plaća u iznosu od 17,00 kn) - godišnja naknada za uporabu javnih cesta i cestarine
2. uz priloženu fotografiju i presliku osobne iskaznice, Hrvatske autoceste d.o.o. (Jadranska avenija 6, Lučko, tel: 6504777) izdaju potvrdu/smart karticu (prilikom preuzimanja iste plaća se iznos od 20,00 kn) - cestarine za uporabu autocesta i objekata s naplatom (most, tunel, vijadukt i sl.)

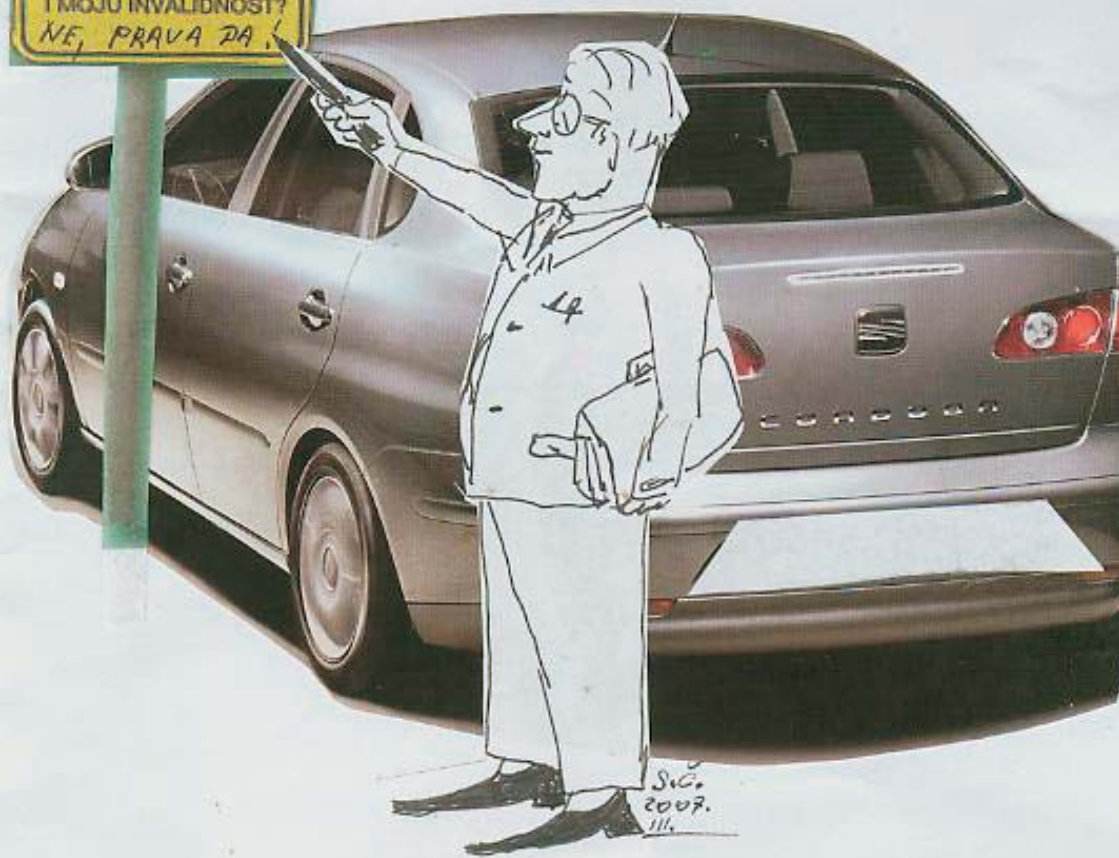
Potvrde/smart kartice izdane do 31. prosinca 2006. godine vrijede do kraja mjeseca lipnja, a osobe s invaliditetom koje su ostvarile pravo na oslobađanje plaćanja cestarine za dva ili više osobnih automobila, bile su dužne do kraja veljače 2007. godine podnijeti zahtjev Ministarstvu mora, turizma, prometa i razvitka.

Pravo na oslobađanje plaćanja cestarine vrijedi samo kada osobnim automobilom upravlja osoba s invaliditetom ili se ista nalazi u osobnom automobilu koji je u njenom vlasništvu.

P



AKO STE UZELI  
MOJE MJESTO,  
HOĆETE LI UZETI  
I MOJU INVALIDNOST?  
NE, PRAVA DA!



S.G.  
2007.  
114