

broj 30 • ožujak • 2010.



gir

lasilo INVALIDA RADA ZAGREB



Sadržaj

Pravni savjet	3
Zdravlje	5
Nacionalni dan invalida rada	6
Izleti:	
• Vencekovo	7
• Tuhelj	8
• Karneval / Valentinovo	9
Klub invalida rada	10
Sportska radionica	14
Radionica "Ljekovito bilje i zdravo življenje" ..	15
Planinarska sekcija	
• Maksimir	16
• Medvedgrad	17
Informatička radionica	1
Radionica slobodnih aktivnosti	19
Kulturna radionica	20
Plesna radionica	22
Pjesme	23
Recepti	24
Veseli kutić	25
Obavijesti	26

Izdavač:

Udruga invalida rada Zagreb

Adresa: Zagreb, Nova cesta 86

Uredivački kolegij:

Marija Topić, Stjepan Čehuljć, Anamarija Lazić,

Anita Kajser-Brezak, Ivica Župan

Kontakt telefoni:

01/4829392, 4829119, 4876301 (Klub: 4829294)

E-mail: uir@uir-zagreb.com

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

Galerija slika:

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

Grafička priprema i tisak:

Sveučilišna tiskara d.o.o.

Dragi naši čitatelji!

Nije lako za povjerovati, ali nakon duge i hladne zime došlo je proljeće koje će kod svih nas probuditi optimizam, vedrinu, a nadamo se i želju i spremnost za radom.

Sa zadovoljstvom možemo reći da se Udruga nije obeshirabrila trenutnom situacijom, tako da je od početka ove godine povećan opseg aktivnosti koje već tradicionalno provodimo, a uz postojeće, uveli smo i neke nove aktivnosti, koje su za sada jako dobro prihvaćene.

Ovdje osobito želimo istaknuti činjenicu da smo uspostavili više nego uspješnu suradnju sa poduzećem Terme Tuhelj d.o.o. koje nam je omogućilo kontinuiranu organizaciju jednodnevnih rekreativnih izleta u Tuheljske Toplice po izuzetno povoljnoj cijeni od 65,00 kuna u koju su, uz korištenje bazena, uključeni ručak i prijevoz.

Uvelike smo svjesni da je za daljnje unaprijeđenje rada Udruge neophodno stvoriti preduvjete za što lakšu i neposredniju uzajamnu komunikaciju članova i Udruge, pa Vas u tom smislu pozivamo da što prije, ako već niste, dostavite Udruzi Vašu adresu za primanje elektroničke pošte.

Na kraju ove uvodne riječi svim invalidima rada u Lijepoj našoj čestitamo 21. ožujak Nacionalni dan invalida rada.



Uredništvo

BESPLATNA PRAVNA POMOĆ

Dana 01. veljače 2009. godine stupio je na snagu Zakon o besplatnoj pravnoj pomoći (NN 62/08) koji ima za cilj građanima lošijeg imovnog stanja, odnosno građanima koji ispunjavaju imovinske uvjete, olakšati pristup sudu i drugim tijelima s javnim ovlastima kada odlučuju o egzistencijalnim pitanjima tih građana, a na način da troškove postupaka u cijelosti ili djelomično snosi Republika Hrvatska.

Egzistencijalna pitanja u smislu ovog Zakona osobito su: statusna pitanja, prava iz sustava socijalne skrbi, prava iz sustava mirovinskog, invalidskog osiguranja i drugi oblici pomoći, radnopravne stvari, zaštita djece i mladih pounoljetnika, zaštita žrtava kažnjivih djela, žrtava trgovanja ljudima, obiteljskog nasilja, kao i imovinsko-pravna pitanja u vezi sa zaštitom nekretnina do veličine zadovoljavajućeg stambenog prostora (stan ili kuća veličine 35 m² korisne površine za jednu osobu, uvećano za 10 m² za svaku daljnju osobu, s mogućim odstupanjima do 10 m²), odnosno zaštitom sredstava za rad neophodnih za uzdržavanje korisnika i članova kućanstva te novčanih sredstava do iznosa dvadeset najnižih mjesečnih

osnovica za obračunavanje i plaćanje doprinosa za obvezna osiguranja na dan podnošenja zahtjeva (prema Zakonu o doprinosima za obvezna osiguranja) po članu njegovog kućanstva.

Iznimno od navedenog, u sudskim postupcima sud može na zahtjev stranke koja ne ispunjava Zakonom propisane uvjete odobriti pravnu pomoć i iz razloga pravičnosti.

Besplatna pravna pomoć ostvaruje se kao:

- primarna pravna pomoć koja obuhvaća: opću pravnu informaciju, pravni savjet, pravnu pomoć u sastavljanju pismena pred tijelima uprave i pravnim osobama koje imaju javne ovlasti, zastupanje u upravnim stvarima, pravnu pomoć u mirnom izvansudskom rješavanju sporova, zastupanje pred Europskim sudom za ljudska prava i međunarodnim organizacijama, ako je to u skladu s međunarodnim ugovorima i pravilima o radu tih tijela;

- sekundarnu pravnu pomoć koja obuhvaća: zastupanje pred sudom, pravnu pomoć za mirno rješavanje sporova pred sudom, sastavljanje pismena u sudskim postupcima.

Odobranje bilo kojeg oblika pravne pomoći uključuje i oslobađanje

od plaćanja pristojbi i troškova postupka.

Korištenje prava na besplatnu pravnu pomoć ostvaruje se podnošenjem zahtjev, koji se podnosi na propisanom obrascu uredu državne uprave u županiji, odnosno takvom uredu Grada Zagreba (Gradski ured za opću upravu, Odjel za besplatnu pravnu pomoć, Zagreb, Zapoljska 1). Uz zahtjev se prilaže i potpisana izjava kojom se dozvoljava uvid u sve imovinske i financijske podatke.

Nakon odobravanja besplatne pravne pomoći korisnici dobivaju uputnicu s kojom odlaze pružatelju pravne pomoći po svom izboru.

Smatrat će se da osoba ne može sama snositi troškove pravne pomoći ako ostvaruje prava iz sustava socijalne skrbi i drugih oblika pomoći, odnosno prava na opskrbninu ili ako podnositelj zahtjeva i punoljetni članovi njegovog kućanstva:

- imaju imovinu, u novčanom obliku, koja ne iznosi više od dvadeset najnižih mjesečnih osnovica za obračunavanje i plaćanje doprinosa za obvezna osiguranja na dan podnošenja zahtjeva (prema Zakonu o doprinosima za obvezna osiguranja) po članu njegovog kućanstva;

- posjeduju imovinu, osim imovine u novčanom obliku, čija ukupna vrijednost ne prelazi iznos od dvadeset najnižih mjesečnih osnovica za obračunavanje i plaćanje doprinosa za obvezna osiguranja na dan podnošenja zahtjeva (prema Zakonu o doprinosima za obvezna osiguranja);

- imaju u vlasništvu stan ili kuću koji se smatraju zadovoljavajućim stambenim prostorom te ako imaju u vlasništvu automobil čija vrijednost ne prelazi osamnaest najnižih mjesečnih osnovica za obračunavanje i plaćanje doprinosa za obvezna osiguranja na dan podnošenja zahtjeva (prema Zakonu o doprinosima za obvezna osiguranja);

- imaju ukupni dohodak i ukupne primitke koji mjesečno ne prelaze po članu kućanstva iznos najniže osnovica za obračunavanje i plaćanje doprinosa za obvezna osiguranja na dan podnošenja zahtjeva (prema Zakonu o doprinosima za obvezna osiguranja).

Besplatna pravna pomoć odobrit će se djeci u postupcima koji se vode pred nadležnim tijelima radi ostvarivanja prava djeteta na uzdržavanje neovisno o materijalnim prihodima obitelji.

Pripremio: Iвица Župan

MINI TRAMPOLIN

Redovito vježbajte i dobro se zabavljajte!
Sigurno ste svi vidjeli svoju djecu ili unuke kako veselo skakuću po trampolinu?

A, jeste li Vi probali?

Mini trampolin je dovoljno malen da stane u svaki prostor i da vam pruži iznimno koristan, ugodan i nježan trening, baš kakav vama treba.

Hodanje, lagano trčanje te razne vježbe kineziterapije izvodit ćete s veseljem i bez straha za vaše zglobove stopala, koljena, kukove i kralješnice jer se vježbanje odvija na mekanoj, elastičnoj podlozi. Na taj način izbjegnuto je negativno opterećenje na sustav za pokretanje (mišići, zglobovi i kosti) za razliku od vježbanja na tvrdoj podlozi.

Koje su prednosti vježbanja na trampolinu?

- Redovito lagano vježbanje na trampolinu gradi i jača kosti i mišiće.
- Stimulira metabolizam kralješnice stalnim laganim promijenama u pritiscima na zglobna tijela prilikom vježbanja (zglobna tekućina se istiskuje te ponova "usisava").
- Poboljšava ravnotežu, koordinaciju, stimulira i jača mišiće kralješnice te time utječe na bolje držanje tijela.

- Poboljšava aerobni kapacitet, dovodi veću količinu kisika u tijelo čime pozitivno djeluje na krvo-žilni sustav.
- Trampolin stimulira bolji rad limfnog sustava što pomaže detoksifikaciji organizma. (Limfa dovodi nutriende do svake stanice i odvodi razne otpadne tvari i ljudskog organizma.)
- Jača imuni sistem.
- Također, kao i svako vježbanje, ubrzava metabolizam čime se povećava trošenje masnih naslaga pa, uz pažljiviju prehranu, pomaže lakšem mršavljenju.
- Poboljšava probavu zbog samomasaže unutarnjih organa potaknute skakanjem.
- Sve češće preporučan tip vježbanja u programima za prevenciju od artritisa i osteoporoze
- Povećava količinu sreće i veselja, dobrog raspoloženja pa se preporuča kod psihičkih problema, depresije, smanjenja stresa.

Uložite u svoje zdravlje, osjećajte se dobro, zabavite se!

Nabavite trampolin i uskoro će cijela obitelj veselo skakutati!

Pripremila: Kristina Stanić,
prof. kineziologije i aromaterapeut

NACIONALNI DAN INVALIDA RADA

21. OŽUJAK

OSMJEH ZA RUŽU

Nacionalni dan invalida rada je 21. ožujka, no mi smo ga obilježili malo ranije, 19. ožujka na blagdan Sv. Josipa ispred istoimene crkve na zagrebačkoj Trešnjevci.

Naš štand sa promotivnim lecima Udruge i narančastim ružama privukli su mnogobrojno pučanstvo koje je dolazilo na misu.

Bilo je tu djece, majki, prosjaka i bogataša, osoba s invaliditetom, bolesnih i zdravih, starih i mladih... svi su s radošću prihvatili ružu i informacije o našoj Udruzi, a na upite kolika je cijena ruže, odgovarale smo: "samo jedan Vaš osmijeh i da znate da postojimo". Naša Udruga darivala je i crkvi cvijećem kojom su ukrasili oltar za blagdan sv. Josipa.

Misa za Udrugu održana je u 11,30 sati, a netom prije pojavila se i većina naših članova, članovi Upravnog odbora i mnogi naši dragi prijatelji.

Nakon mise, čestitali smo imendane svim našim Josipama i Josipima, a mnogi su produžili na zajedničku proslavu imendana u Udrugu.

Pripremila: Anita Kajser-Brezak



Proslavu Nacionalnog dana invalida rada organizirao je i Hrvatski savez udruga invalida rada na Cvjetnom trgu. Iako je bilo sunčano, ali jako vjetrovito jutro, okupio se nas manji broj, koji smo strpljivo uz crvenu ružu, dočekali našu predsjednicu Vlade RH gospođu Jadranku Kosor. Bila je kao i uvijek jako srdačna te se sa svima rukovala. Predsjednik HSUIR-a poklonio joj je buket crvenih ruža i broš u obliku ruže, a koji se nadamo da će nositi na sjednicama Sabora. Razgovaralo se o svemu, u o poboljšanju statusa i zaposlenosti invalida rada. Prisutne su bile i pravobraniteljica osoba s invaliditetom te jedna od saborskih zastupnica. Uz ugodne razgovore i veliki vjetar koji je nemilosrdno puhao, oprostili smo se sa mnogo dojmova do slijedećeg susreta.

Pripremila: Renata Kovačević

VINCEKOVO 23. SIJEČANJ 2010. GODINE

Ove smo godine po prvi puta proslavili Vinčekovo. Vinčekovo je narodni običaj kojim se posebnom ceremonijom obilježava otvaranje sezone vinogradskih radova.

Tom prigodom, Udruga se odazvala pozivu vlasnika Rody restorana, Zdravka Klanjčiča. Sam restoran nalazi se na lijepom brežuljku u Gornjoj Stubici, a ujedno je i vidikovac jer sa terase izletišta seže prekrasan pogled na cijelu Stubicu.

Obilježavanju Vinčekovog priključilo se 50 naših članova koji su taj dan proveli u Stubici. Osim naših članova, ceremoniji je prisustvovao velik broj uzvanika, pa su se tako odazvali naravno sami mještani, ali i izletnici iz Slovenije koji su iskoristili svečanu prigodu i prezentirali slovenske običaje i proizvode. Ceremonija se sastojala od obrezivanja

vinograda te kćenja loze dimljenim kobasicama, a koje je obavio domaćin, Zdravko Klanjčič. Na kraju ceremonije lokalni je svećenik blagoslovio vinograd i proglasio sezonu vinogradskih radova otvorenom.

Nakon ceremonije uslijedio je slastan i prigodan ručak, a potom je nastavljeno sa veseljem i zabavom uz glazbu i ples. Zabava naših članova potrajala je do 17 sati kada smo krenuli put Zagreba. Ovom prilikom zahvaljujemo domaćinu Zdravku Klanjčiču na pozivu i časti koju nam je ukazao.

Pripremila: Marija Topić



TUHELJSKE TOPLICE

Ove hladne, prave zime mnogi naši članovi uspjeli su se malo ugrijati u Tuheljskim toplicama. Dva puta mjesečno pedesetak i često preko nekoliko članova uputili su se na put u Zagorje "bele" i "zelene", njih preko dvjesto pedeset u pet izleta.

Mnogi su najviše uživali pacajući se u malom vrućem bazenu gdje se nije pametno zadržavati dulje od 15 minuta bez pauze. Tamo su se odvijali interesantni razgovori i debate, i teško se bilo odvažiti izaći na brrrr zimu.

Oni manje zimogrozni plivali su čak i vani izvan grijanih prostora, a neki su napravili kilometre i kilometre plivajući

u velikom bazenu raznim plivačkim tehnikama i brzinom na kojoj bi im mnogi mladi pozavidjeli. Najveća gužva i redovi bili su na hidro masažama, a za vježbe je većina bila raspoložena.

Nije u Tuheljskim toplicama uvijek sniježilo, oduševljavale su nas visibabe i šafrani, njih cijelo more prekrilo je tlo šumarača.

Projekt "Pet dana na vodenom planetu", svakodnevno odlazanje u toplice uz programski sadržaj, na žalost nije zaživio zbog premalog broja zainteresiranih.

Nadajmo se da će nas Tuheljske toplice opet ugostiti s ovako povoljnim aranžmanom i tijekom narednih mjeseci kako bi svi oni koji to do sada nisu uspjeli, uživali u prekrasnom zagorskom krajoliku i osjetili dobrobiti ljekovite termalne vode.



Pripremila:
Anita Kajser-Brezak

184. SAMOBORSKI FAŠNIK VALENTINOVO 14. VELJAČA 2010. GODINE

Bila je lijepa, sunčana, ali i vrlo hladna nedjelja. U 14 sati nas stotinjak okupilo se ispred Gradskog poglavarstva Grada Zagreba. Smjestili smo se u dva autobusa i krenuli put Samobora.

Nakon udobne i kratke vožnje stigli smo u taj lijep gradić, Samobor. Slobodno vrijeme do 18 sati neki su iskoristili da se zaslade čuvenim Samoborskim kremšnitama, neki su se ugrijali uz kuhano vino, dok su ostali odlučili uživati u izboru za najbolju masku Samoborskog fašnika. Duhoviti šou vodili su naravno: Sraka, Fiškal i Princ. Vjerujem da je većina čula za njih.

Pomalo smrznuti, u 18 sati okupili smo se u hotelu "Lavica" gdje su nas dočekali domaćini hotela. Povodom Valentinova Udruge je svima podijelila Licitarska srca.

Nakon večere, neki su se maskirali, ali svi su se ubrzo opustili i ugrijali uz

ples. Usljedio je i izbor za najbolju masku, a osim maski ocjenjivale su se i plesne vještine kandidata. Tročlani žiri imao je težak zadatak; izabrati između klaunova, trbušnih plesačica, fratra, škota, kuharica i još mnogo maštovitih maski.

Nakon dobre zabave, glazbe i još mnogo plesa polako su počele pripreme za povratak kući.

Završetak zanimljivog posjeta Samoboru začinile su pahulje snijega.

Pripremila: Kristina Sever



KLUB INVALIDA RADA

Kao što smo naveli u prošlom broju našeg Glasila invalida rada, od 01. siječnja ove godine Klub invalida rada ima zaposlenu voditeljicu koja je osmislila novi raspored aktivnosti uvođenjem novih aktivnosti uz već postojeće.

SPORTSKA radionica obuhvaća:

- treninge u Klubu (pikado, šah, belot),
- odlaske na sportske susrete i turnire,
- stručna predavanja (teme: prehrana, kineziterapija, masaža, sportsko ponašanje, dobrobiti rekreacije).

Radionica LJEKOVITO BILJE I ZDRAVO ŽIVLJENJE obuhvaća:

- predavanja (teme: ljekovito bilje, zdravo življenje, očuvanje okoliša),
- kreativne radionice (izrada slika od cvjetnih latica),
- izlete s ciljem upoznavana prirode ljekovitog bilja.

PLANINARSKA sekcija obuhvaća dogovore i predavanja o akcijama, planinarenjima i izletima te sama planinarenja i izlete u okolici i izvan Zagreba.

Akcija HODANJEM DO ZDRAVLJA obuhvaća hodanje na Sljeme i u Maksimir.

Akcija NORDIJSKO HODANJE obuhvaća hodanje sa štapovima u Maksimir, Bundek, Jarun te, Savski nasip.

KULTURNJA radionica obuhvaća :

- kreativne radionice (oslikavanje stakla, keramike i svile, izrada cvijeća od raznog umjetnog materijala),
- likovne radionice,
- literarna događanja (čitanje poezije i pjesama, tematska predavanja).

Radionica SLOBODNIH AKTIVNOSTI obuhvaća karaokę te neobavezno druženje uz smijeh i zabavu.

PLESNJA radionica obuhvaća učenje i svladavanje osnova standardnih i latino plesova te terapijskog orijentalnog plesa.

INFORMATIČKA radionica obuhvaća organizirano grupno upoznavanje osnovnih informatičkih pojmova za rad na računalu.

PREVENATIVNO-ZDRAVSTVENA akcija obuhvaća testiranje šećera, kolesterola i triglicerida u krvi te mjerenje krvnog tlaka.

REKREATIVNA GIMNASTIKA
obuhvaća korektivne vježbe, vježbe oblikovanja i istezanja.

Raspored aktivnosti koje se održavaju izvan prostorija Kluba:

Viseća kuglana, utorak:
14,00-15,00 h, Opatijski trg 1

Nordijsko hodanje, srijeda:
11,00-12,00 h

Aquaerobica, petak:
08,00-09,00 h (Zimsko plivalište "Mladost", Trg Sportova)

Raspored aktivnosti Kluba po danima:

Ponedjeljak

14,00-18,30 h - **SPORTSKA** radionica

Utorak

08,30-09,30 h - Preventivno-

zdravstvena akcija

10,15-11,00 h - **Rekreativna gimnastika**

11,15-12,00 h - **Rekreativna gimnastika**

15,30-17,30 h - radionica **LJEKOVITO**

BILJE I ZDRAVO

ŽIVLJENJE



Srijeda

od 15,00 h - *PLANINARSKA*
sekcija
(jednom mjesečno)

15,00-16,30 h - *Plesna radionica*
(standardni, latino
plesovi)

17,00-18,00 h - *Plesna radionica*
(terapijski orijentalni
ples)

Četvrtak

10,15-11,00 h - *Rekreativna gimnastika*

11,15-12,00 h - *Rekreativna gimnastika*

15,00-17,30 h - *KULTURNJA*
radionica

15,30-17,00 h - *Plesna radionica*
(standardni, latino
plesovi)

Petak

od 11,00 h - radionica
SLOBODNIH
AKTIVNOSTI

17,00-18,00 h - *Plesna radionica*
(terapijski orijentalni
ples)

INFORMATIČKA radionica održava se po dogovoru, u jutarnjim satima.

Radno vrijeme Kluba je slijedeće:

ponedjeljak i srijeda od 11,00-19,00 sati
utorak i četvrtak od 10,00-18,00 sati
petak od 13,00-19,00 sati.

Zbog aktivnosti koje se održavaju izvan prostorija Kluba, Klub će biti zatvoren utorkom od 13,00-16,00 sati te srijedom od 11,00-13,00 sati.

Vas pozivamo i ovim putem da nam se pridružite u danu i aktivnosti po Vašem izboru.

Kontakt telefon Kluba je 01/4876294, a e-mail: klub@uir-zagreb.com.

*Voditeljica Kluba:
Anita Kajser-Brezak*

Plan rada Kluba invalida rada do ljetne pauze

Kao i svake godine, u vrijeme godišnjih odmora Klub invalida rada jedno vrijeme neće raditi. O točnom datumu obavijestiti ćemo Vas u slijedećem izdanju Glasila ♯ za sada samo okvirno, radi se o dijelu srpnja i dijelu kolovoza.

Do te pauze u planu je oživljavanje aktivnosti petkom (radionica slobodnih aktivnosti) i to zabavnim sadržajima poput karaoka, tombola i plesa. Pozivamo sve naše članove glazbenike da nas razvesele malim koncertom, a svi koji žele iskušati svoje pjevačke sposobnosti i otkriti svoje nove talente neka se prijave za naš karaok show.

Osim glazbenih popodneva, organizirat ćemo i druženja ljubitelja književnosti na kojima će članovi Udruge imati priliku predstaviti svoje književne uratke.

Također ćemo nastojati uključiti što više članova za treniranje viseće kuglane, organiziranje natjecanja i turnira u okviru sportske radionice.

Pokušat ćemo komplementirati radionicu Ljekovito bilje i zdravo življenje sa radionicom digitalne fotografije te uvesti zajedničke odlaske u prirodu, upoznavati i proučavati ljekovito bilje te ga potom fotografirati uz stručno vodstvo.

Dragi planinari, došlo nam je lijepo vrijeme pa vas pozivamo da se uključite u naše veselo društvo. Penjati ćemo se po okolnim bregima, a svi oni koji to ne mogu i teže hodaju neka se uključe u program Hodanjem do zdravlja. Naime, svake srijede provodit ćemo program nordijskog hodanja na slijedećim lokacijama: Trg Francuske republike, Savski nasip, Jarun, Bundeč i Maksimir.

Pripremila: Anita Kajser-Brezak



SPORTSKA RADIONICA

Svake godine u prvom tromjesečju sportska sekcija ima smanjene aktivnosti.

Zbog vremenskih prilika nije prakticiran nabaci krug i igra iznenađenja nego samo šah, pikado i belot kao priprema za natjecateljsku sezonu. Povećan je broj učesnika na oko 20, ali pozivamo i nove članove da nam se pridruže.

Sportska sekcija okuplja svoje članove ponedjeljkom od 14,00-18,30 sati.

Razgovarano je s voditeljicom sporta u URIHO-u, gospođom Jadrankom Blagus i dogovoren sastanak na kojem će biti precizirani naši međusobni susreti kao zamjena za eventualni izostanak sportskih gostovanja zbog recesije.

Inače članovi sekcije u znatnom broju učestvuju u ugodnim i korisnim cjelodnevним izletima u Tuheljske toplice koji se organiziraju dva puta mjesečno.



Još jednom pozivamo nove članove da nam se priključe u ugodnom druženju.

Pripremio:
Franjo Tremljan

RADIONICA "LJEKOVITO BILJE I ZDRAVO ŽIVLJENJE"

**Izveštaj o radu za razdoblje
od 01.01. do 31.03.2010.
godine**

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

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

Navodi neke teme koje smo obradili u proteklom razdoblju:



- *GAVEZ* - vanjska upotreba kod ozljeda
- *STOLISNIK* - vanjska upotreba kod ozljeda
- *MJESEČEV KALENDAR* - primjena u svakodnevno radu sa biljem
- *URAVNOTEŽENA PREHRANA A NE DIJETA* - primjena u svakodnevnom životu
- *PREZENTACIJA CILEPA MBT* - od strane uvoznika dotične obuće
- *KOPRIVA* - primjena u obliku sirupa i uvarka
- *MAGNETI* - nakit i lijek u isto vrijeme
- *GLINA (ILOVAČA)* - liječenje raznih bolesti
- *JAGLAC* - primjena u svakodnevnom životu

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

Pripremio:
Hanibal Augustinović

PLANINARSKA SEKCIJA "HODANJEM DO ZDRAVLJA"

PARK MAKSIMIR **subota, 27.02.2010.**

Sastali smo se u 9.00 sati na glavnom ulazu u Maksimir. Skupilo nas se ukupno dvadeset i dvoje učesnika.

Osvanulo je prekrasno sunčano i malo prohladno, ali možemo reći i proljetno jutro. Krenuli smo veselo i bezbrižno na šetnju maksimirskom šumom. Osjećali smo se sigurni pod vodstvom našeg prijatelja Mladena koji poznaje Maksimir kao svoj džep pa je bio ljubazan da i nas upozna s tim prekrasnim krajolikom.

Išli smo rubom šume na sjever sve do gornjeg Bukovca zatim smo se kružno vraćali kroz šumu do polazišta. Pritom smo obišli i svih pet maksimirskih jezera koja su neopisivo lijepe zelene boje. Po njima su se veselo igrale i plivale patkice koje su također osjećale proljeće u zraku. Naišli smo na polja šafrana koji samo što nisu procvatili u punom sjaju.

Na žalost vidjeli smo nešto jako tužno na i oko petog jezera. Naime u tom jezeru se

dogodio veliki pomor riba (pretpostavlja se zbog velikog leda na jezeru zimus). Bile su redom sve tako ogromne ribe da nismo ni znali da uopće postoje u maksimirskom jezeru. To nas je jako rastužilo, ali i to se u prirodi događa.

Krenuli smo zatim dalje pokraj vidikovca natrag do ulaza u Maksimir gdje smo još napravili skupnu fotografiju i na kraju sjeli u kafić da prepričamo dojmove, malo se odmorimo i popijemo kavu prije povratka svojim domovima.

Zahvaljujem još jedanput Mladenu, a i svim učesnicima ovog interesantnog izleta.

Pripremila: Ludoviča Mustić - Vikica



Šestine - Medvedgrad - Kraljičin zdenac subota, 27.03.2010.

Sastanak je bio kod crkve u Šestinama u 9,00 sati, u subotu 27.03.2010. godine skupilo nas se ukupno 11 planinara. Krenuli smo u divno sunčano proljetno jutro planinarskom stazom put Medvedgrada, naše stare gradine, a danas poznate još i po velebnom spomeniku koji je dobio ime "Oltar domovine", a izgrađen je na spomen našem domovinskom ratu. Putem smo vidjeli puno proljetnog cvijeća i ptičice su veselo pjevale. Najljepši su bili i najviše je bilo "pasjih zubova". To je jedan prekrasan proljetni cvijet. Uživali smo na Medvedgradu okupanom suncem i toplinom. Tu smo se zato dosta slikali, a i napravili mali gablec. Svatko je izvadio nešto iz svog ruksaka i veselje i dobra volja je bila tu. Međutim se prosljeće pokazalo u raznim oblicima pa smo u sljedećim satima doživjeli i kišu i vjetar i čak tuču, a i još malo sunca. No, mi smo bili dobro opremljeni pa smo skoro suhi stigli do Stare Lugarnice, a i



u pravo vrijeme jer se tek onda spustila jaka kiša, a i tuča veličine graška.

Orvu ugodnu staru drvenu hižu sa tako ljubaznim domaćinima, a i izvrsnom kuhinjom bi svakome preporučila. Mi smo stvarno uživali u finim jelima i to po vrlo pristupačnim cijenama i mirno i veselo gledali kako vani pada kiša.

Lijepo smo se opustili pa je palo i nekoliko partija "bele", a ostali su veselo pripovjedali i šalili se. Vrijeme nam je brzo prošlo, ali ono vani se slabo popravljalo tako da sam predložila da kod Kraljičinog zdenca na cesti zaustavim ZET-ov autobus koji vozi kroz Sljeme do Mihaljevca. Bojala sam se da bi put kroz kanjon do Šestina mogao biti prilično mokar, blatani i sklizak pa su ostali prihvatili moj prijedlog. Dogovoreno - učinjeno. Stali smo na cestu i autobus nas je pokupio tako da smo suhi i čisti stigli natrag u civilizaciju i opet sretni i veseli do sljedećeg izleta.

Pripremila: Ludovika Mustić - Višica

INFORMATIČKA RADIONICA

Izveštaj o radu za razdoblje od 01.01. do 31.03.2010. godine

Radionica je ovogodišnji rad počela 01.03.2010. Formirane su četiri grupe od po 10 članova. One se sastaju dva puta tjedno u Klubu gdje u jutarnjim satima usvajaju osnovne pojmove informatike kako bi se mogli samostalno služiti i koristiti računalom u svome domu. Planirani završetak ove radionice je polovina četvrtog mjeseca.

Ujedno koristim priliku da se ispričam onima koji su početkom ove godine

ispunili anketu s kojom su se prijavili za tečaj a do sada nisu došli na red. Nisu zaboravljeni, jednostavno nismo mogli trenutno primiti sve koji su pokazali interes. Želja nam je da se u toku ove godine nastavi naše druženje i rad sa novim grupama.

Slijedeća radionica organizirati će se u jesen, a sve zainteresirane ovom prilikom molimo da se prijave u Udrugu kod Anamarije osobno, putem telefona ili putem e-maila: uir@uir-zagreb.com, najkasnije do 01. rujna ove godine, od ponedjeljka do petka od 08,00-14,00 sati.

Pripremio: Hanibal Augustinović



RADIONICA SLOBODNIH AKTIVNOSTI

Do sredine veljače ove godine sastajali smo se u uobičajenom terminu - svaki petak.

U okviru sekcije petkom se neobavezno družimo i zabavljamo, a do sredine veljače smo i plesali. Zbog prevelikog interesa, otvorili smo plesnu radionicu, ali u terminima srijeda i četvrtak. Tako je petak ostao termin predviđen za neobavezno druženje, a od početka travnja organizirat ćemo i karaoke.

U mjesecu siječnju organizirali smo i Yogu smijeha koju smo na žalost bili prisiljeni otkazati zbog slabog interesa. I dalje se nadamo da će se broj zainteresiranih za Yogu smijeha povećati kako bi istu nastavili.

Svakog od Vas pozivamo da nam se pridružite petkom uz smijeh i pjesmu.

Pripremila: Marija Topić



KULTURNA RADIONICA

Četvrtkom po podne nakon odmora, poslije ručka, postala je navika doći u Udrugu invalidarada u Klub gdje se sastaju članovi i članice kulturne sekcije prvenstveno radi druženja, a zatim zabave i korisnih radova. Osim oslikavanja stakla članice sekcije pod vodstvom Zdenke Pisačić, voditeljice sekcije, soladale su i zavolile oslikavanje na svili pa su vrijedne ruke izradile marame i šalove (unikati) koji

su podijeljeni najuspješnijim maskama na maskenbalu u Samoboru gdje su bili članovi Udruge. Dva četvrtka izrađivali smo nakit od FIMO mase, ukrase, perlice, našu ružicu narandaste boje te oblačili boce. Sve je to potrebno pažljivo zapeći i onda je garantirana trajnost. Početkom 3. mjeseca članice sekcije soladale su i tehniku tzv. Decoupage, odnosno salvetnu tehniku oslikavanja jaja jer se bliži Uskrs pa je to postalo



interesantno, a tehniku je objasnila gđa Slavica Barbarić koja se odazvala pozivu. Dana 11.03.2010. organizirano je književno popodne koje je trebalo okupiti što više pjesnika naše Udruge jer možda se mnogi čude, ali u Udruzi ima pjesnika koji pišu i objavljuju svoje pjesme. Oni ne izlaze u javnost svojim pjesmama bilo da nemaju mogućnosti tiskati te pjesme, bilo da ih pišu samo za sebe, za svoju dušu. Zato ćemo i ubuduće dva do tri puta godišnje organizirati takvo književno druženje da se i za njih čuje. Ovaj puta trebalo ih je nastupiti mnogo više ali su otkazali što zbog lošeg vremena ili bolesti. Unatoč tome bio je to veseli četvrtak jer svoje pjesme govorila je Zdenka Pisačić mada neke od njenih pjesama vuku u tugaljivost i žalost za onim što je nepovratno prošlo

dole s druge strane to su slike Trnja i priobalja Save nekad i danas. Zdenka Pisačić zavoljela je otok Cres gdje boravi ljeti pa pjesmama svima je nastojala dočarati lokalitete te divne prirode na otoku, mirise mediteranskog bilja, plavetnilo neba i mora i zalazak sunca uz more. Između stihova njenih pjesama uveseļjavao nas je svojim pjesmama uz svirku na gitari gospodin Martin Srpak. Svoju prozu i stihove govorio je i gospodin Mladen Hruškovec koji piše i na kajkavskom narječju i stihove je govorio kajkavskim dijalektom.

Kao što se vidi naše druženje na Kulturnoj sekciji osim što je zabavno je i korisno i očekujemo vas četvrtkom od 16 h.

Pripemila: Zdenka Pisačić

PLESNA RADIONICA

Postoje prečice do radosti, ples je jedna od njih (Vicki Baum).

Da je tome zaista tako potvrđuje činjenica da nas je na plesu sve više i više. Stoga smo se odlučili podijeliti u dvije skupine, početnu, srijedom od 15,00-16,30 sati i naprednu, četvrtkom od 15,30-17,00 sati.

Ako volite ples, znate ili ne znate plesati ili mislite da imate dvije lijeve noge, nikako se nemojte ustručavati uključiti u naše veselo plesno društvo.

Do sada smo naučili sasvim korektno engleski i bečki valcer, rumbu, boogy woogy, dotakli smo se tanga i cha cha cha-a, neki su već pravi maheri za disco fox, a sa western polkom bismo mogli i na Supertalent show.

U ožujku je započela djelovati skupina orijentalnog terapijskog plesa i mnoge naše članice prepoznale su dobrobiti ove zabavne i vrlo zdrave aerobne aktivnosti.

Ovaj ples su osmislile žene za žene kao jedan oblik samopomoći pri opstipaciji i inkontinenciji, bolovima u leđima i vratu.....

Termini su srijedom i petkom od 17,00-18,00 sati.

Uplešimo u proljeće, sami ili u paru, prepustite se čaroliji glazbe i zaboravimo, bar na kratko, sve naše probleme i nedaće uz ritam muzike za ples...

Pripremila: Anita Kajser-Brezak



ZAGREB NA SAVI

Kad bi tako bilo
Što su projektanti zamislili,
Gradski oci poželjeli
Samo da se provede,
Taj dugo sanjani san
Zagreba na Savi.

Generacije su odrastale,
Sa Savom se družile,
Na obalama smo se voljeli,
Šetali uz Savu, poljupce prve
Primili, jednostavno: uz
Nju smo uživali.

Potrebni su Savi sadržaji novi,
Starih mlinova nema više,
Odnijele ih velike vode.
Ni slavnog Babinjaka nema više,
Požar ga progutao jedne noći.

Sjećanja već blijede,
Uspomene su ostale.
Mi koji ne zaboravljamo
Često se pitamo: Što bi na
Tom mjestu moglo doći?.

Bilo bi lijepo da bude
Mađar sunčalište,
Stvoreno za druženja i susrete
Nove. Bilo bi fantastično
Mađar niti Sava niti
To čarobno mjesto,
Ne može biti isto.

Zdenka PISAČIĆ

ZABORAVIT VAM NIKAĐ NEĆU

Što ima ljepše od dobrih prijatelja
i finih dama
Daju mi podršku dok mi je najteže
Dok me tuga steže i srce mi se slama
I dok sam s vama nisam više sama.

Zaboravit vam neću nikad
S vama dijelim radost i tugu
Jer u vama imam obitelj drugu
Jer mi pružate zaborav i sreću
Ja vam to nikad zaboravit neću
Dok sam s vama nisam više sama.

Nada MILKOVIĆ

DVA LEPTIRA

Bilo je kao jučer kada smo kao dva leptira
Na cvjetnim poljanama našeg djetinjstva
Treperile od radosti i mira.

Zanesene ljepotama naših snova
Bez tuga lepršale u obasjanom danu
I trčale u susret toplom vjetru s juga
Praštao je naš smijeh uz šum jablana
i trava

Dok smo mi tražile djetelinu
sa četiri lista

Uz potok kraj plavog nezaborava.

Otišle smo u život bez djeteline za sreću
Prošle kroz vrtloge radosti i tuga
Sada smo opet kao dva ranjena leptira
U cvijeću nezaborava.

Marija ŠURBEK BRANKOVIĆ

Sočni kruh

Sastojci (za 8 osoba):

Za tijesto:

500 g Pšeničnog oštrog brašna tip 400

Podravka

1 svježi kvasac

1 žličica šećera

1 žličica soli

300-330 ml tople vode

Za nadjev:

100 g narezane kuhane šunke

100 g narezane suhe vratine

100 g naribanog sira edamera 4 kuhana jaja

Priprema (2h 20 min.) :

Kvasac sa šećerom i malo brašna razmutite u malo vode i ostavite na toplom mjestu 10-ak minuta.

Preostalo brašno pomiješajte sa soli, dodajte dignuti kvasac i ostatak vode, pa zamijesite tijesto. Tijesto pokrijte i ostavite na toplom mjestu 30-ak minuta.

Nakon toga tijesto premijesite i razvaljajte te po njemu rasporedite vratinu, šunku i sir. Jaja stavite uz rub i sve zajedno zarolajte u roladu.



Kruh stavite u nauljeni kalup (vel. 30x11 cm) i pustite da se diže 20 minuta. Stavite

peći u pećnicu zagrijanu 180-200°C i pecite 60 minuta.

Kruh poslužite uz mladi luk i hren i obvezno topli.

Ukrsna punjena jaja s hrenom

Sastojci (za 4 osobe) :

4 jaja

2 žlice Hrena Podravka

60 g svježeg kraljleg sira sol papar

2 žličice narezanog vlasca

Priprema (30 min.) :

Jaja kuhajte u blago posoljenoj, kipućoj vodi 10 minuta.

Tvrdo kuhana jaja ogulite, prerežite po dužini i izvadite žumanjke.

Žumanjke, hren, sir, sol i papar miješajte tako dugo dok ne dobijete homogenu smjesu. Na kraju umiješajte 1 žličicu vlasca.

Polovice jaja napunite smjesom i pospite preostalim vlascem.

Poslužite uz pršut.

Količinu hrena možete prilagoditi vlastitom ukusu.

Dobar tek!



Hrabri djed

Hvali se mali Perica i kaže prijateljima:
 "Moj djed je najhrabriji djed na svijetu. On je dobrovoljno ušao u kavez pun lavova!"
 Prijatelji se začuđiše i upitaše ga:
 "I kako je izašao?"
 A Perica će na to:
 "Pa tko kaže da je izašao?"

Krtica

Ivica viče iz vrta:
 - Mama, mama, neka grozna krtica nam uništava vrt !!
 Mama odgovara:
 - Ubij je, spali je, baci je u rijeku !
 Nakon deset minuta, mama upita Ivicu:
 - Jesi li ubio onu krticu?
 Ivica odgovara:
 - Ne.
 Mama pita : - Jesi li ju spalio ?
 Ivica opet odgovara: - Ne.
 Mama pita : - Jesi li ju bacio u rijeku ?
 Ivica odgovara: - Još gore od toga.
 Živu sam je zakopao !

Zeko i zmija

Kaže zeko zmiji:
 - Oprosti što sam te zezao što nemaš noge...
 - Ma nema veze, bilo pa prošlo.
 - Dobro, evo ruka!

Europa

Koliko ima država u Europi?
 Odgovor: - Tri.
 Pitanje: - A koje su to tri?
 Odgovor: - Europska unija, kandidati za Europsku uniju i Hrvatska.

Zoološki vrt

Majka će ljutito sinu:
 "Ako ne budeš dobar, više ti neću dati da ideš s tatom u zoološki vrt!"
 "Neka, ionako ne volim gledati one gole tete kako plešu."

Burza

Pita profesor studenta na jednom fakultetu u Hrvatskoj:
 Gdje se vidite nakon što završite fakultet?
 Student: Na burzi.

Učenci na fakultetu

Dobili studenti test na Ekonomskom fakultetu i gledaju blijedo u njega. Nakon par minuta kaže jedan student:
 "Profesore, molim vas, izračunajte ovo sto smo imali, pa da platimo."

Ljetovanje

Svi zainteresirani za ljetovanje u 2010. godini u kamp-prikolicama u auto kampu "Uvala Slana" (Selce) trebaju se prijaviti najkasnije do 15.04.2010. godine.

Formular za prijavu može se zatražiti na šalteru u Udruzi ili putem e-maila. Nakon popunjenja, formular je potrebno predati u Udrugu (od ponedjeljka do petka od 08,00-14,00 sati).

Nove ideje

U prošlom broju našega Glasila pozvali smo Vas da svojim idejama, kreativnošću i imaginacijom doprinesete započetim aktivnostima rebrandinga i modernizacije identiteta naše Udruge aktivnim uključenjem u natječaj za odabir dodatnog naziva Udruge. Od pristigle 51 ideje, izbor je sužen na 5, a odabrani naziv ćemo objaviti u idućem broju Glasila.

Besplatno korištenje bazena

Članovi Udruge, uz predočenje važeće članske knjižice mogu koristiti besplatno bazene u sljedećim terminima:

- Zimsko plivalište Mladost, Trg Športova 10, svaku nedjelju u terminu od 10,00-11,00 sati (cijeli bazen) te svaki petak u terminu od 15,30-16,30 sati (3 staze)
- Utrina, Balotin prilaz bb, svaku subotu u terminu od 12,00-13,00 sati (1 staza) te svaki utorak u terminu od 14,00-15,00 sati (1 staza)

Pravo na oslobađanje od administrativne pristojbe pri zdravstvenom osiguranju

Sve osobe s invaliditetom koje ostvaruju pravo na oslobađanje od administrativne pristojbe pri zdravstvenom osiguranju, a koje su tijekom 2009. godine primile na kućnu adresu iskaznicu za dopunsko osiguranje, prema informaciji Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje, istu će prije isteka važeće iskaznice primiti ponovno na kućnu adresu. Za detaljne informacije potrebno se obratiti nadležnoj ispostavi Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje.

~~~~~

## ***Stomatološka ambulanta za osobe s invaliditetom***

*Stomatološka ambulanta za osobe s invaliditetom od 01.02.2010. godine radi na novoj adresi: Dom zdravlja Centar, Zagreb, Runjaninova 4 (prizemlje desno), direktni telefon: 4897-688.*

*Liječnički-stomatološki tim ostao je isti, a radno vrijeme za pacijente je: radnim danom od 9,00 do 15,00 sati.*

*I D A L J E*



*S R U Ž O M !*

ULAGANJE STRANOG  
KAPITALA

