

# GIR

Glasilo  
invalida  
rada

broj 38 | srpanj 2013.

BESPLATAN PRIMJERAK



# SADRŽAJ

Uvodna riječ .....	2
Pravni savjeti .....	3
In memorima .....	4
Osvrt .....	6
Zdravlje .....	8
Dani otvorenih vrata .....	10
Rekreativno zdravstveni program .....	12
<b>Klub invalida rada</b>	
Klub invalida rada .....	14
Edukativne radionice .....	15
Sportske radionice .....	18
Plesne radionice .....	19
Kreativno - likovne radionice .....	20
Radionice zdravog vježbanja .....	21
Preventivno zdravstvena akcija .....	24
Stručni savjet .....	26
Pjesme .....	28
Recepti .....	29
Veseli kutić .....	30
Obavijesti .....	31

**Izdavač:**

Udruga invalida rada Zagreba

**Adresa:**

Zagreb, Nova cesta 86

**Glavni urednik:**

Zlatko Bočkal, prof.

**Izvršni urednik:**

Anamarija Lazić, prof.

**Kontakt telefoni:**01/4829392, 4829119,  
4876301 (Klub: 4876294)**E-mail:**

uir@uir-zagreb.hr

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

Matija Benke

**Tehnička podrška:**

StoryEditor Editorial System

## Dragi čitatelji!

**N**adamo se da razumijete zašto ovaj put uvodna riječ nije vesela, niti opširna kao inače, jer smo još uvijek, vjerujemo kao i svi Vi, konsternirani činjenicom da nas je, tako iznenada, napustila naša draga Marija Topić, predsjednica i prijateljica, osoba koja je imala veliko srce, ali i neizmjernu snagu i upornost kada su bili u pitanju njezini invalidi rada i njihov boljitak.

Ali, unatoč ovom nenadoknadivom gubitku, moramo reći kako je naša Marija postavila i ostavila UIR Zagreba na čvrstim temeljima tako da će Udruga i dalje biti čvrst oslonac svojim članovima.

S tugom u srcu upućujemo lijepe pozdrave svim našim čitateljima te im želimo ugodno ljeto.

Uredništvo



# Znak pristupačnosti

## Ulazak u Europsku uniju i Znak pristupačnosti

**Autor:** Ivica Župan, dipl. pravnik

**S**ukladno članku 8. Pravilnika o znaku pristupačnosti (NN 78/08) danom prijama Republike Hrvatske u Europsku uniju postojeći se znak pristupačnosti mijenja na način da je pravokutnog oblika, veličine 106 x 148 mm, svjetlo plave je boje osim simbola osobe s invaliditetom u bijeloj boji, koji ima tamno plavu podlogu. Znak pristupačnosti podijeljen je uzdužno na dva dijela i na prednjoj strani i na poleđini, a sve kako je prikazano na crtežu na kraju teksta.

Vezano za navedene izmijene u odnosu na postojeće korisnike znaka pristupačnosti obratili smo se na nadležna tijela i prema podacima koje smo dobili od istih izdavanje novih znakova pristupačnosti biti će sukcesivno. Dakle, korisnici "starog" znaka pristupačnosti nastavljaju isti koristiti i dalje sve do isteka roka na koji je on izdan (sukladno rješenju temeljem kojeg im je znak pristupačnosti izdan), a nakon isteka tog roka dobit će novi znak pristupačnosti.



# IN MEMORIAM

## 11.11.1939. - 11.05.2013.

**K**ao što smo u Uvodnoj riječi već napomenuli, Udruga invalida rada Zagreba ostala je ove godine bez svoje dugogodišnje predsjednice Marije Topić, koja je preminula 11. svibnja, u 74. godini života, nakon kratke i teške bolesti.

Marija Topić rođena je 11. studenog 1939. godine u Varaždinu, gdje je završila Osnovnu i Srednju tekstilnu školu. U Zagreb je doselila 1960. godine te se zaposlila se u tekstilnom poduzeću "Pobjeda", gdje je dočekala mirovinu nakon 35 godina neprekidnog rada.

Invalidom rada postala je 1982. godine nakon što je doživjela nesreću na radu, a iste je godine postala i članicom Udruge invalida rada Zagreba.

U rad Udruge aktivno se uključila tek 1998. godine, ali je njezin potencijal vrlo brzo uočen, pa je već 2001. godine, po prvi puta, izabrana za Predsjednicu Udruge invalida rada Zagreba.

Dolazak Marije Topić na čelo Udruge invalida rada Zagreba dogodio se u izuzetno teškim vremenima za Udrugu i njezine članove, kada su prevladavali nepovoljni trendovi, članstvo se osipalo, nije bilo sredstava za rad, pa je prijetilo čak i da Udruga prestane s radom. Međutim, svojim punim i nesebičnim angažmanom, Marija je uspjela preokrenuti ove negativne trendove i postupno konsolidirati Udrugu, čime je u potpunosti opravdala svoj izbor za predsjednicu.



Upravo zato su joj, ponovnim izborom za predsjednicu, članovi ukazali povjerenje 2004. i 2008. godine. U navedenom razdoblju inicirala je i osobno provodila niz aktivnosti koje su imale za cilj daljnje osnaživanje rada Udruge, povećanja članstva i poboljšanje položaja invalida rada, ali i rješavanje gorućih problema koji su prijetili da rad Udruge vrata na same početke.

Uspješnim rješavanjem ovih problema, kadrovskim i stručnim ekipiranjem Udruge invalida rada Zagreba Marija je uspjela Udrugu vratiti na put napretka, što je bilo

# Marija Topić



**Draga Marija,  
nikad nećeš  
otići iz naših  
sjećanja i uvijek  
ćeš biti tu sa  
nama**

vidljivo kroz daljnji rast broja članova, ali i dobrim pozicioniranjem Udruge u Gradu Zagrebu i Zagrebačkoj županiji, a također i u Hrvatskoj.

Kao član brojnih povjerenstava, odbora i komisija te kao sudionik niza akcija uvijek je težila boljitku invalida rada i svih osoba s invaliditetom.

Osim toga, uspjela je uspostaviti izvrsnu međunarodnu suradnju s udrugom ORFEUS iz Praga.

Kontinuirani rad, postignute rezultate i jasnu viziju budućnosti Udruge članovi su nagradili 2012. godine ponovnim, četvrtim, izborom Marije Topić za predsjednicu Udruge

invalida rada Zagreba, ali ju je, na žalost svih nas, iznenadna smrt spriječila da i ovaj predsjednički mandat uspješno dovrši.

I što na kraju dodati nego da je naša Marija, prije svega, bila čovjek koji je imao ogromno srce u kojem je bilo mjesta za sve, obitelj, invalide rada, prijatelje i mnoge druge i upravo zato, njezin prerani odlazak ostavlja gorak okus u ustima svih nas koji smo je voljeli.

Draga Marija, nikad nećeš otići iz naših sjećanja i uvijek ćeš biti tu sa nama.

# Osvrt socijalne radnice



**Autor:** Iva Kušec,  
dipl. soc. radnik

**U**druga invalida rada Zagreba zaposlila je u travnju ove godine, uz posredovanje Hrvatskog zavoda za zapošljavanje socijalnog radnika kroz program mjera zapošljavanja “Pomoć sebi i drugima” – zapošljavanje kroz pojedinačne projekte javnih radova društveno korisnim radom do socijalne uključenosti invalida rada.

Obzirom da Udruga broji preko 19.000 članova, socijalni radnik kao dio Stručne službe nužan je kako bi izvršio socijalnu procjenu članova i temeljem utvrđenog izradio prijedlog plana razvoja socijalnih usluga Udruge, a kako bi pokušali maksimalno pomoći u rješavanju svakodnevnih problema i potreba naših članova.

Posao socijalnog radnika u Udruzi obuhvaća vođenje evidencije i dokumentacije o članovima Udruge, vođenje spisa predmeta, pomoć u postupku ostvarivanja prava, pomoć pri prikupljanju potrebne dokumentacije za upućivanje članova tijelu vještačenja radi utvrđivanja vrste, stupnja i težine tjelesnog ili mentalnog oštećenja ili vrste i težine psihičke bolesti, postojanja sposobnosti za osposobljavanje za samostalan život

i rad, pomoć u ostvarivanju prava na pomoć i njegu i sl.

U direktnom radu sa invalidima rada, socijalni radnik prima članove na savjetovanje, prikuplja i obrađuje podatke o socijalnim prilikama, izrađuje nacrt individualnog programa rada sa članom te savjetuje o mogućim oblicima socijalne zaštite; sastavlja socijalnu anamnezu, po potrebi komunicira sa obitelji invalida rada, individualno i grupno savjetuje članove, pomaže u obavljanju radnji u postupku ostvarivanja prava iz socijalne skrbi, vrši procjenu potreba članova u okviru rada Udruge i sustava socijalne skrbi, pomaže invalidima rada realizirati prava pri drugim ustanovama.

Za članove Udruge invalida rada Zagreba osmišljeno je individualno i grupno savjetovanje za koje je obavezna prethodna najava obzirom da se termini individualnog savjetovanja dogovaraju direktno sa socijalnim radnikom. Grupno savjetovanje odvija se dva puta mjesečno, prvi i treći ponedjeljak od 16,00 sati u prostorijama Kluba invalida rada. Obzirom da formiranje grupe ovisi o zainteresiranosti članova, termin je podložan promjeni.

# Osvrt kineziologa

**U**druga nije samo mjesto i kutak gdje nestaju boli. Ona je operator pomoću kojeg se ne stiču samo najrazličitija znanja nego se mijenjaju i održavaju različite druge antropološke karakteristike. Udruga, aktivnosti Kluba koji je dio Udruge i specifičnosti funkcioniranja udruženja i članova invalida rada me zanimaju jer omogućuju uvid u veliko područje informacija najrazličitijih ljudskih aktivnosti.

Utjecaj djelatnosti Udruge može se razmatrati na mikro razini, na razini same Udruge, ali i na lokalnoj, regionalnoj i međunarodnoj razini. S obzirom da sam kineziolog, osvrnut ću se na viđenje Udruge na kineziološkoj razini koja ima uplive na svim prije navedenim razinama.

Najrazličitijim aktivnostima Kluba članovi ostaju tjelesno aktivni više puta tjedno. Tjelesnim vježbanjem članovi održavaju i mijenjaju morfološke osobine i to dominantno utjecajem na opseg pokreta lokomotornog sustava, pozitivno djeluju na funkcionalne sposobnosti (aerobni kapacitet te anaerobni fosfageni kapacitet) i motoričke sposobnosti od kojih je najbitnije spomenuti ravnotežu.

Prije navedena obilježja znatno doprinose kvaliteti i dugovječnosti življenja od kojih imaju korist sami članovi, a gledano šire - i cijela društvena zajednica.

Članovi usvajaju i usavršavaju opća i posebna teorijska motorička znanja o pravilnom doziranju volumena rada s obzirom na specifičnost oštećenja, korisnosti vježbanja, ciljanosti kinantropoloških promjena itd. Posebno je potrebno spomenuti opća i specifična praktična motorička znanja koja članovi usavršavaju na zadovoljavajućoj razini automatizacije.

Znanja usavršena na razini automatizacije iznimno doprinose razvoju prije navedenih obilježja (morfoloških i funkcionalnih) te makimalno osiguravaju vježbača od ozljeđivanja u samom trenažnom procesu.

Sa kineziološkog aspekta, rad Udruge iznimno doprinosi članovima koji koriste aktivnosti povezane sa tjelesnim vježbanjem. Nedostatak koji bih spomenuo je brojnost i aktivna uključenost članova na takvim aktivnostima. Sa ciljem što većeg aktivnog uključivanja članova u najrazličitije aktivnosti povezanih sa kineziologijom, a i drugim djelatnostima koje utječu na dobrobit članova, Udruga invalida rada Zagreba ima vrlo dobru i svijetlu budućnost.

**Autor:** Ivan Hlebić,  
mag. kineziologije

**Najrazličitijim  
aktivnostima  
Kluba članovi  
ostaju tjelesno  
aktivni više puta  
tjedno**



# Sistematski pregled

Naše tijelo pod povećalom.

Izvor: [www.plivazdravlje.hr](http://www.plivazdravlje.hr)

Ljudski je organizam čudnovati stroj kojeg pokreće niz organa koji trebaju skladno funkcionirati kako bi taj stroj ostao u dobrom stanju i radio bez greške. Iako suvremenim načinom života čovjek odvaja sve manje vremena za sebe i svoje zdravlje, predano i revno brine za svoje vozilo i razne aparate koje posjeduje te ih redovito servisira. Na isti bi način, ako ne i kvalitetniji, trebao postupati i prema samome sebi i svom organizmu.

Razvojem moderne medicine znatno su se povećale mogućnosti očuvanja zdravlja, odgađanja početka bolesti kao i uspješnost liječenja.

Neprocjenjiva važnost redovitih sistematskih pregleda je u ranom otkrivanju postojanja faktora rizika za razvoj kroničnih i zloćudnih bolesti, jer jedino se tada na vrijeme može spriječiti nastanak bolesti ili pravovremeno započeti liječenje.

Sistematski pregled detaljni je pregled čitavog tijela, kao i većine organa, kojim se nastoji otkriti bolest u ranom stadiju nastanka. Tim preventivnim pregledom ispitanika se pregledava “od glave do pete” te se, prema dobivenim rezultatima, donosi odluka o potrebi započinjanja s liječenjem. Iako su sistematski pregledi obavezni u dječjoj i školskoj dobi, kao i na početku studija, u odrasloj dobi njihova učestalost ovisi uglavnom o dobroj volji ili o zahtjevima poslodavca. Zbog toga je vrlo važno biti svjestan njihove važnosti za naše zdravlje te razumjeti zbog čega je bitno redovito se podvrgavati preventivnim sistematskim pregledima.

U današnje vrijeme, gledajući prema učestalosti pojavljivanja i smrtnosti, na prvo su mjesto zasjele

kardiovaskularne bolesti, tj. bolesti krvožilnog sustava, a slijede ih maligna oboljenja, bolesti dišnih putova te ostale, poput reumatskih bolesti i problema s probavnim traktom.

Itekako je zabrinjavajuća činjenica da u Hrvatskoj svaka druga osoba umire zbog kardiovaskularnih bolesti, što ne čudi s obzirom na porast brojnih čimbenika rizika koje sa sobom nosi moderan način života. Među njih





spada nezdrava i nepravilna prehrana, sjedilački način života bez dovoljne količine tjelesne aktivnosti, povišen stres i pušenje, a do oštećenja krvnih žila, srčanog infarkta i moždanog udara dovodi sve veća učestalost povišenog krvnog tlaka, prekomjerne tjelesne težine, šećerne bolesti te povišenih masnoća u krvi. Nerijetko se čimbenici rizika ovih bolesti, koji mogu i godinama biti prisutni bez da



smo ih uopće svjesni, otkriju upravo prilikom sistematskog pregleda.

Slična situacija je i s malignim oboljenjima, poput raka prostate u muškarca, raka dojke i maternice u žena, raka želuca i debelog crijeva te raka pluća. Uspjeh u liječenju i njihova daljnja prognoza značajno ovise o što ranijem otkrivanju tih bolesti, budući da se one često razvijaju podmuklo, ne dajući gotovo nikakvih simptoma.

Redovni sistematski pregledi nam također omogućuju pravovremeno otkrivanje određenih malignih promjena, bilo pomoću tzv. screeninga ili probiranja (kao što je određivanje koncentracije PSA kod muškaraca te pregled i ultrazvuk dojke u žena), bilo ciljanom dijagnostikom u članova obitelji osobe oboljele od neke maligne bolesti.

Sistematski pregled trebalo bi obaviti jednom godišnje ili barem jednom u dvije godine, što ovisi o dobi, zdravstvenom statusu i postojanju čimbenika rizika za razvoj određenih oboljenja (obiteljskih ili osobnih). Starija životna dob, jedna ili više kroničnih bolesti te maligne i neke druge teže bolesti u obitelji opravdavaju i češće sistematske preglede. Najvažnije je biti svjestan kako je spriječiti pojavu neke bolesti ipak mnogo učinkovitije i jeftinije nego je kasnije liječiti.

Naše je tijelo naša odgovornost i ne postoje nikakva opravdanja ako smo zanemarili sebe, svoje zdravlje i razboljeli se. Najvažnije je biti svjestan kako je spriječiti pojavu neke bolesti ipak mnogo učinkovitije i jeftinije nego je kasnije liječiti.

**Sistematski pregled detaljni je pregled čitavog tijela, kao i većine organa**

# Dani otvorenih vrata

Drugu godinu za redom Udruga invalida rada Zagreba organizirala je Dane otvorenih vrata.



**Autor:** Kristina Sever

**Z**ačetnica same ideje održavanja Dana otvorenih vrata, kao i mnogobrojnih drugih u realizaciji, bila je draga nam bivša Predsjednica, gospođa Marija Topić.

U te se dane Udruga nastoji široj javnosti predstaviti svojim raznovrsnim i mnogobrojnim aktivnostima. Na taj način Udruga također želi animirati svoje članove koji još nisu toliko aktivni, a ujedno i senzibilizirati javnost o korisnosti invalida rada, ali i svih osoba s invaliditetom.

Na naše veliko zadovoljstvo, klupske su prostorije u svih pet dana bile popunjene, iako ne dovoljno uzevši u obzir velik

broj članova Udruge i još veći broj registriranih invalida rada u Gradu Zagrebu.

Ovim putem ujedno se zahvaljujemo svima onima koji su nam se pridružili i podržali nas svojim dolaskom.

**Ponedjeljak, 18.03.2013. godine**

Prvi dan započeo je predstavljanjem Udruge. Kroz rad Udruge i klupskih aktivnosti provela nas je



tadašnja predsjednica Marija Topić koja je na svoj veseo i duhovit način upoznala sve prisutne sa radom Udruge, njenim ciljevima i aktivnostima.

Potom je Marinka Bakula-Anđelić, Predsjednica Povjerenstva za osobe s invaliditetom Grada Zagreba, održala je zanimljivo predavanje o položaju osoba s invaliditetom u Gradu Zagrebu nakon čega je ukratko Gradsku četvrt predstavio Marijan-Janko Rako, potpredsjednik Vijeća gradske četvrti Trešnjevka – sjever. Zadnje predstavljanje prvoga dana održala je Meri Gatin, stručna suradnica Zaklade Zajednički put.

Nakon svih predstavljanja, prvi dan završio je predstavljanjem zanimljive radionice Psihoterapije plesom i pokretom u koju su se svi prisutni veselo uključili.

**Utorak, 19.03.2013. godine**

Drugi dan započeo je zanimljivim predavanjem policijskog službenika za preventivu i cestovni promet PU Zagrebačke, gospodina Luke Pešuta pod nazivom: Stanje sigurnosti prometa na cestama. Svi prisutni su imali podosta pitanja za gospodina Pešuta koji nije imao dovoljno vremena odgovoriti na sva postavljena, a i željena pitanja, no uputio je sve da se sa pitanjima vezanim za sigurnost

# UIR Zagreba

prometa na cestama slobodno obrate u PU Zagrebačku.

Potom je zamjenica Pravobraniteljice za osobe s invaliditetom, gospođa Mira Pekeč Knežević predstavila sam uređ i rad Pravobraniteljice za osobe s invaliditetom gospođe Anke Slonjšak, a nakon čega je odgovorila na neka do postavljena pitanja.

Zadnje predavanje drugog dana održala je Marija Orlić, ravnateljica



Doma za starije i nemoćne osobe Peščenica koja je prisutne upoznala sa pojmom fleksibilnog starenja.

Po završetku svih predavanja, svi su razgledali izložbe kreativnih radova UIR Zagreba i Doma za starije i nemoćne osobe Peščenica prilikom kojih su imali prilike saznati detalje o načinima izrađenih pojedinih eksponata.

**Srijeda, 20.03.2013. godine**

Treći dan započeo je zanimljivim predavanjem dr. neuropsihijatrije Nebojše Lazića koji je prisutne uveo u svijet Akupunktura objasnivši njenu povijest, način i svrhu primjene.



Bernard Nikšić, ravnatelj Nado centra zdravlja Zagreb sa kojim UIR Zagreba usko surađuje, predstavio je u vrlo kratkim crtama aktivnosti Centra te je većina vremena iskorištena razgovor sa članovima koji su imali brojna pitanja vezane za povezanost svojih zdravstvenih tegoba sa terapijama Centra.

U današnje doba kad je ubrzanost ljudi neophodna svi su zaboravili na zdravu prehranu. Zato nas je Snježana Jevšovar Knežević, wellness manager podsjetila na nju i objasnila kako zapravo za zdravu prehranu ne treba puno vremena. Jedino što je potrebno su volja i motivacija.

Kako je cijeli treći dan protekao u zdravom duhu, tako je i završen – većina prisutnih uključila se u grupno razgibavanje, a potom se zabavilo uz uz aerobik grupu UIR Zagreba i Zumba aerobik.

**Četvrtak, 21.03.2013. godine**

Četvrti dan iskorišten je za obilježavanje za invalide rada značajnog dana: **Nacionalni dan invalida rada – 21.03.**

Svečani dan započeo je uvodnim i vrlo zanimljivim, ali kratkim predavanjem Nataše Jokić-Begić, dr. psihologije: Kako preživjeti u današnje vrijeme.

Nekoliko prigodnih riječi potom su uputile i Jelena Pavičić Vukičević, zamjenica gradonačelnika Grada Zagreba te Marica Mirić, izaslanica Zajednice saveza osoba s



invaliditetom Hrvatske.

Svečanost je završila na veseo i prigodan način, demonstracijom plesne grupe UIR Zagreba koja je odplesala Charlestone i Habibi Ajeni.

**Petak, 22.03.2013. godine**

Dani otvorenih vrata UIR Zagreba zatvoreni su veselim plesnjakom i karaokama. Veselja i smijeha nije nedostajalo.



# Osvrt članice

## Rekre Suradnja sa

Zahvaljujući pomoći našoj Udruzi invalida rada Zagreba već drugu godinu za redom provodim rehabilitaciju u Varaždinskim toplicama.

*Autor:* Jadranka Peić

**O**ve godine sam provela jedanaest prekrasnih dana, od 11.02. do 22.02.2013. godine. Zašto kažem prekrasnih dana? Zato jer su zaista takvi bili.

**Liječenje u  
Varaždinskim  
toplicama nije  
mi pomoglo  
samo fizički nego  
i psihički**

Djelatnici u Varaždinskim toplicama su toliko topli i trude se maksimalno da nam vrijeme provedeno sa njima bude ugodno.

Moram napomenuti da terapije započinju rano ujutro i traju do poslijepodnevni sati. Zatim slijedi mali odmor popodne, a potom kupanje u bazenu i to sa pogledom iz bazena na Varaždinske toplice koje su u to vrijeme bile okićene bijelim

prekrivačem - snijegom.

Poslije večere vrijeme sam provela u društvenoj prostoriji gdje je bilo veselo društvo, igrao se šah, kartala bela do sitnih sati. Upoznala sam mnogo nepoznatih ljudi iz drugih gradova lijepe naše i stekla lijepa prijateljstva.

Pošto je za vrijeme mog boravka bio fašnik i Valentinovo, to je bilo obilježeno plesom, tako da sam se i naplesala.

Ovo moje liječenje u Varaždinskim toplicama nije mi pomoglo samo fizički nego i psihički, pa sam odlučila da ako naša Udruga invalida rada Zagreba bude i dalje brinula o svojim članovima kao što je to činila do sada, da ću iduće godine provesti na rehabilitaciji tri tjedna.



# ativno-zdravstveni program

Specijalnom bolnicom za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske toplice.



Za razliku od korištenja bazena koji se posebno ne naplaćuju, svakome se uz povoljnu naknadu pruža mogućnost korištenja sportsko-rekreativnih sadržaja.

*Autor: Anamarija Lazić, prof.*

Navedena suradnja podrazumijeva smještaj u hotelu Minerva sa punim pansionom u dvokrevetnim sobama po iznosu od 170,00 kn po osobi po danu, a postoji i mogućnost odabira jednokrevetne sobe, uz doplatu iznosa od 50,00 kn po danu.

**K**ao što smo u prošlom broju opisali, u suradnji sa Specijalnom bolnicom za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske toplice, Rekreativno-zdravstveni program sprovodit će se do kraja 2013. godine, a potom ćemo se potruditi i 9. godinu za redom Ugovor o suradnji obnoviti.

Da podsjetimo, program se sastoji od: pregleda i terapije.

U toplice se dolazi u vlastitom aranžmanu. Po dolasku, liječnik obavlja specijalistički pregled temeljem kojeg određuje i terapijski tretman. Oboje se vrši temeljem uputnica.

U slobodno vrijeme, osim terapija, 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.

Za razliku od korištenja bazena u zatvorenom prostoru, u ljetnom razdoblju pruža se prilika korištenja bazena na otvorenom.

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/iz toplica.

Termin boravka ne može trajati manje od 12 dana odnosno 11 noćenja, dok maksimum nije određen.

Dakle, do kraja 2013. godine godine, zainteresirani imaju mogućnost samostalnog biranja termina boravka u toplicama.

Krajem 2013. godine, a prije isteka sadašnjeg Ugovora o suradnji, svakako ćemo nastojati udovoljiti vašim željama i obnoviti Ugovor i za 2014. godinu.

## Raspored prijava i termina

### prijave:

01.09. - 10.09.2013.

01.10. - 10.10.2013.

01.11. - 10.11.2013.

### termini:

29.09. - 02.11.2013.

03.11. - 30.11.2013.

01.12.2013. - 04.01.2014.



# Klub invalida rada

U Klubu je u proteklom šestomjesečju bilo, živo i veselo, šareno i bijelo, mirno i nemirno, ali i tužno, jaaaako tužno.

*Autor: Anita Kajser-Brezak, dipl. trener*

**P**rerano su nas napustili naši redoviti posjetitelji Kluba, gospodin Zvonko Tomić, odličan partner u belotu i gospodin Zvonko Karačić izuzetno talentiran polaznik škole crtanja.

A onda, 11.svibnja, ostali smo bez naše nježne ratnice, gđe Marije Topić, dugogodišnje predsjednice Udruge.

Neizmjerna strast i izgaranje u borbi za Udruhu ostavilo je za posljedicu njen nagli odlazak, no iako u jakim bolovima pred kraj njene priče, vježbala je s nama zumbu i kartala belu, nosila daske i popravljala sifon, nakon jurcanja po sobama Gradske Uprave.

Idemo dalje, sa njenom energijom koja izbija iz svakog zida i police u Klubu.

Možemo zajedno, poručuje.

U Klubu smo ugostili

psihologe, stručnjake s područja zdrave prehrane, prezentirana su nam ortopedska pomagala, fizikalne terapije, saznali smo sve o pčelama i pčelarstvu, meditirali uz zvukoterapiju. Klub je osnažen i s novim mladim snagama, kineziologom i socijalnom radnicom.

Klub će raditi po ljetnom rasporedu do početka rujna, a onda osim već uhodanih radionica iznenadit ćemo vas i s novima.

Nemojte puno razmišljati, samo dođite, i mladi i stari, podijelite svoje radosti i tuge s nama, očvrstnite u svom duhu i tijelu, vježbajte, plešite, pjevajte... s nama u Klubu invalida rada.

Vjerujemo da ste svi već upoznati sa organizacijom klupskih aktivnosti u vidu radionica pa ćemo vas u ovom broju provesti ukratko kroz sve njih.

## Edu

Usvajanje upoznavanje



# edukativne radionice

osnova informatike, stranog jezika, digitalne fotografije, pjevanja i sviranja, zatim ljekovitog bilja i alternative te psihoterapija plesom i pokretom.



e-mail, slanje i primanje poruka, Word, skype i chat. Stvarno puno toga za mjesec dana.”

*Vice Kegalj:* “Mi sudionici treće životne dobi, s vrlinama slabog vida, sluha i upijanja znanja, ali uz veliku motiviranost da nismo otpisani dogurali smo i završili tečaj. U podsvijesti je tinjala nada da mi to možemo. Naše iskustvo, godine mudrosti trebamo stalno unapređivati i spajati sa tehnološkim razvojem i elanom mladih.”

**INFORMATIČKA RADIONICA** je najstarija od edukativnih radionica, a u okviru koje se u proteklih šest mjeseci u dva turnusa educiralo 55 članova koji su se na taj način uključili u sve veći broj populacije koja u suvremenoj današnjici ‘surfa’ čitajući vijesti, ‘tipka’ pišući pismo i ‘klika’ za vrijeme čitanja. Obzirom na veliku zainteresiranost, što za osnovni, a što za napredni program, nastojat ćemo u jesen ponovo izorganizirati još koju grupu.

U ovom broju prenosimo vam samo mali dio dojmova naših polaznika čiji su osvrti u cijelosti objavljeni na službenim stranicama UIR Zagreba:

*Marko Buljan:* “Nije bilo lako pratiti ubranu nastavu te se često čulo: Kaj da pritisnem? Pa ja to ne vidim! Toga kod mene nema! Nataša, trebam pomoć! Ne znam kako dalje! I eto Nataše, s mnogo strpljenja išla je od jednog do drugog i pokazivala je što treba stisnuti. U takvoj atmosferi upoznali smo radnu površinu Windows okruženja, tipkovnicu, upotrebu miša, mape, datoteke, Internet explorer, Google,

Radionicu **ENGLSKOG JEZIKA** je do kraja svibnja pohađalo dvanaest članova uz vodstvo Renate Dossi (članica volonterka), a da se stečeno znanje ne bi izgubilo, u lipnju je organizirana konverzijska radionica engleskog jezika koju je vodila Asta Kovačić (članica volonterka).

Puno je zainteresiranih članova za početnu i naprednu grupu pa pozivamo sve zainteresirane da nam se prijave početkom rujna.





**R**adionica **LJEKOVITOG BILJA** također je jedna od starijih radionica, a koja je u veljači 2013. godine promijenila voditelja. Drago Bertović, novi voditelj, odmah je postrojio članove i izložio im svoje planove. U zimi su vrijeme provodili u zatvorenom učeći prepoznavati biljke sa fotografija i osušene, no čim je snijeg okopnio krenuli su na teren (Sljeme, Jarun, Savica) i sakupljali bilje od kojeg su kasnije u Klubu priređivali tinkture, čajeve, kapi, sokove, likere.. od bazge, pirike, kamilice, trputca, koprive, smilja i šumskih jagoda, majčine dušice, timjana, vratića, kadulje.. sve do kraja lipnja.

Uključili su se sredinom svibnja u događanja u "Tjednu botaničkih vrtova i arboretuma Hrvatske"

**Ljekovito bilje  
i pripravci od  
ljekovitog bilja  
najstariji su način  
liječenja različitih  
bolesti**

te uz stručno vodstvo dr.sc. Daria Kremera obišli farmaceutski botanički vrt "Fran Kušan" na zagrebačkoj Šalati. Ljekovito bilje i pripravci od ljekovitog bilja najstariji su način liječenja različitih bolesti pa sve ljubitelje bilja i one koji će to tek postati, pozivamo da nam se priključe u rujnu i nauče pomagati sebi i drugima uz pomoć bilja.

Članovi **FOTO GRUPE** u veljači 2013. godine, u sklopu programa HSUIR-a "Klubovi podrška kvaliteti življenja invalida rada", imali su priliku izložiti svoje radove u njihovim prostorijama na Jarunu pod nazivom "Pogled kroz digitalni okvir". Izložbu je pripremio Željko Kustec (volonter) koji je svoju voditeljsku palicu predao Tihomiru Zvonaru (član volonter) koji je održao pozdravni govor na otvaranju izložbe. Nadalje, foto grupa je nastavila svoja druženja u Klubu i na terenu pripremajući nam nova iznenađenja u obliku portreta, krajolika, arhitekture..

Učenje obrade fotografija u Photoshopu grupa je prakticirala svaki put kada su se nalazili u Klubu. Od jeseni planira se nova početna grupa koja bi započela s upoznavanjem s fotoaparatom (dijelovi, dodatna oprema), kako digitalni fotoaparat radi, kompozicija slike, pohrana i tisak fotografija i na kraju obrada fotografije. Sve zainteresirane očekujemo na grupi u rujnu.







**R**adionica **ALTERNATIVE** pod vodstvom Maria Piškura (člana volontera) obuhvatila je razna područja: homeopatiju, astrologiju, reiki, vedsku astrologiju - jyotish, radiesteziiju, kristale i kristaloterapiju, tehnike meditacije, numerologiju, razgovor o knjigama iz duhovnosti i alternative.

**PJEVAČKI ZBOR** oformljen je na inicijativu članova UIR Zagreba koji su iskazali veliki interes za pjevanjem i svim aktivnostima vezanim uz glazbu. Uz pjevanje uvijek idu druženja, razni nastupi i sviranje pa radionica zbora nudi širok spektar raznolikih aktivnosti. Zbor je sa svojim radom počeo u veljači, a broj aktivnih članova stalno se povećava te ih sad ima oko 20.

Voditelj radionice je naš član, volonter Zoltan Vukelić koji dva puta tjedno po jedan sat uči članove osnovnu vokalnu tehniku te pažljivo bira repertoar pjesama kojima pokušava motivirati članove za rad i prilagoditi pjesme s obzirom

na vokalne mogućnosti članova. Pjevaju se pjesme iz raznih dijelova Hrvatske, od Dalmacije do Srijema. S vremenom bi se ubacile zahtjevnije pjesme iz navedenih regija te bi se repertoar proširio i na strane pjesme, a sve s ciljem unaprijeđenja vokalnih sposobnosti i zadovoljstva članova. Zbor je mješovitog tipa što znači da je približno jednak broj muških i ženskih članova. Za sada se većina pjesama pjeva jednoglasno ili dvoglasno, a cilj je kroz godinu dana pjevati i troglasno.

Uz pjevanje zbor ima i sviračku podršku tako da uz pjevanje članovi imaju instrumentalnu pratnju što znatno poboljšava i ubrzava proces učenja. Zbor prate: Boško Skert (član) na gitari i Ivan Hlebić (zaposlenik) na klaviru.

Od rujna u sklopu radionice pjevačkog zbora počinje i modificirana radionica Solffeggia koju će voditi Ivan Hlebić. U radionici će se učiti note i osnove o ritmu i tempu. Tako će se članovi koji nisu učili note ili su ih zaboravili lakše pratiti nastavu radionice pjevanja. Zbor je već zabilježio neke značajnije nastupe od kojih treba istaknuti nastup na Trgu bana Josipa Jelačića na Festivalu jednakih mogućnosti i nastup na Trešnjevskom trgu povodom Dana otvorenih vrata udruga.





**PSIHOTERAPIJA PLESOM I POKRETOM** nova je klupska radionica. Psihoterapija kroz pokret i ples jedna je od četiri ekspresivne art-terapije, uz dramsku, likovnu i glazbenu terapiju. Upravo zato plesni psihoterapeuti u svom se radu služe elementima dramske i likovne terapije i, naravno, glazbom. Tjelesni pokreti odražavaju unutarnje stanje čovjeka, a promjene u obrascima kretanja dovode i do promjene u psihičkim obrascima pojedinca, zbog mogućnosti komunikacije s polaznicima na neverbalnoj

razini, oslobađanju, a na koncu i razrješenju nekih potisnutih sadržaja koji su u nečijem tijelu ostali potisnuti ili su se manifestirali u obliku neke bolesti ili napetosti, pomoć u psihoterapiji kroz pokret i ples mogu pronaći mnogi s različitim tego

“Ples je pjesma u kojoj je svaki pokret riječ”, rekla je poznata plesačica Mata Hari.

A mi smo u Klubu ove godine imali priliku upoznati i iskusiti psihoterapiju plesom i pokretom. Nisu možda baš svi polaznici shvatili

što je to u stvari, no bit će vremena. Polaznice 3. i 4. godine edukacije za plesne psihoterapeute odrađivale su i nastavit će svoju praksu s našim članovima.

Evo kratka preporuka zašto se uključiti u ovu radionicu - Psihoterapija kroz pokret i ples je izrazito korisna:

1. svima koji se vole izražavati kroz ples i pokret
2. onima koji osjećaju izrazitu neugodu pri tjelesnom izražavanju (tjelesno zakočeni) i koji kažu “ja ne plešem”
3. onima koji su skloni verbalnoj terapiji i intelektualiziranju jer su većinom “u glavi”
4. kod psihosomatskih simptoma
5. kod prevencije i ublažavanja posljedica stresa
6. klijentima koji se oporavljaju od težih bolesti (karcinomi, moždani udar i sl.)
7. za prorađivanje traumatskih iskustava i gubitaka
8. kao bračna terapija

Omogućit će vam i bolji kontakt s emocijama, kvalitetniji kontakt s okolinom, bolje poznavanje sebe.

## Sportske radionice

Igranje šaha, belota i pikada te odlasci na susrete i turnire.



Od svih sportaša, najaktivniji su naši sportaši šahisti i belotaši.

Pikado nam je često vrlo usamljen pa vas pozivamo da mu češće pravite društvo.

Igra nabaci krug i igra iznenađenja organiziraju se u skladu sa vremenom pa će tijekom lijepih ljetnih mjeseci svakako biti dostupni.

Jako nam je važno dobro se pripremiti do jeseni kada kreću natjecanja i sportski susreti.

# Plesne radionice

Učenje osnova standardnih, latino i orijentalno terapijskih plesova te plesnjaci.

**U** Klubu djeluju dvije plesne radionice: radionica **standardnih i latino plesova** gdje možete naučiti osnove valcera, tanga, fox plesova, jivea, rock&rolla, salse, sambe, cha-cha-cha i ostalih društvenih plesova. Cilj ove radionice nije da postanete savršeni vrhunski plesači, već da se dobro zabavite i družite s ostalim ljubiteljima plesa, a njih je uvijek mnogo.

Prvi dio sata se opuštamo i istežemo uz laganu muziku, radimo i vježbe snage za jačanje mišića, a zatim učimo plesne elemente koje kad dobro usvojimo spajamo u male koreografije s kojima nastupamo na različitim manifestacijama (Svjetski dan plesa, Festival jednakih mogućnosti, Dani otvorenih vrata udruga, Tjedan udruga) i proslavama.

Ove godine plesači su nastupili s koreografijama Charlestone, Bečki valcer, Boogi woogi i Western polkom.

Također, uveseljavaju svaki skup u Klubu i na druženjima u sklopu projekta "Možemo zajedno".

Radionica **terapijskih orijentalnih plesova** prilagođena je aktivnost koja se izvodi uz orijentalnu glazbu i ritmove, a kroz vježbu osvježujemo i budimo sve davno zaboravljene i bolne dijelove tijela. Na početku sata na stolicama se izvode vježbe izolacija pojedinih zglobova i statičkih kontrakcija mišića, nakon dvadesetak minuta ustajemo i krećemo se kroz prostor ili po kružnici nastojeći izvesti što više različitih pokreta istovremeno (npr. kontrakcije trbuha, kruženje ramenima i hod). Naglasak je na mišićnoj aktivnosti abdomena koji tijekom vježbanja ima blagotvoran



učinak i u regulaciji probave, ublažavajući tegobe s nadutošću, opstipacijom ili iritabilnošću crijeva. Statičke kontrakcije mišića dna zdjelice prevenirat će inkontinenciju ili pomoći pri kontroli ukoliko je već nastupila. Osobito je zanimljiv utjecaj orijentalnih plesova na mentalno zdravlje, jer razvija osjećaj zadovoljstva samim sobom i bolju percepciju vlastitog tijela, gradi samopouzdanje i samopoštovanje, a doprinosi i općenito pozitivnom zračenju iz osobe kao i svaka aktivnost u kojoj se uživa. Naše plesačice orijentalnih plesova izuzetno su popularne i tražene. Tako je HTV dva puta pokazao interes: u emisiji "Govorimo o zdravlju" i u zabavnom showu Danijele Trbović "8 kat". Naravno, nastupile su i na svim manifestacijama kao i plesači standardnih i latino plesova.

# Kreativno-likovne radionice

Oslikavanje svile, stakla i keramike, izrada nakita i ručnih radova, škola crtanja i slikanja, decoupage (salvetna) tehnika te quilling (tehnika namotavanja).

Članovi kreativno likovne radionice bili su kao i uvijek vrlo vrijedni **oslikavajući svilu i staklo**, ukrašavajući predmete **salvetnom tehnikom i izrađujući nakit** od fimo mase pod vodstvom Paule Fištrek (član, volonter) i najaktivnijeg člana radionice Damira Kovačevića.

U vrijeme maskara, naša nas je članica Sanja Odić (volonter) podučila **kako izraditi masku** za maskenbal koje su itekako bile nošene na maskembalu u Klubu i u Crikvenici. Četvrtci na našoj mansardi nastavit će se u rujnu.

No, naučili su u proteklom razdoblju i nešto novo.

U okviru **škole crtanja i slikanja** koju vodi Paula

Fištrek, polaznici savladavaju crtačke i slikarske tehnike i razvijaju vještine crtanja i slikanja. Njihovi umjetnički radovi - crteži i slike, tijekom godine izloženi su u klupskim prostorijama.

Predsjednica udruge "Sve za djecu", a također i naša članica Ljiljana Grohovac prenijela je našim članovima znanje **izrade predmeta od keramike** i ugostila ih i upoznala s pečenjem i glaziranjem keramike u Gradu mladih u prostorijama njene Udruge. Sad imamo velik broj zdjela i zdjelica koje naši članovi izlažu na svim manifestacijama i u Klubu.

**Namotavanje-quilling ili filigrani od papira** nova je radionica u Klubu zaživjela pod vodstvom Ivanke Ban (članica,



volonter) za koju je također pokazan velik interes. Radi se o tehnici savijanja traka papira koji se postavljaju u određen oblik i onda lijepe jedan za drugi. Tijekom renesanse, francuske i talijanske časne sestre te svećenici koristili su ovu tehniku za ukrašavanje omota knjiga i ostalih religijskih predmeta. Quilling se može naći u galerijama širom Europe i Amerike.

Želite li i vi otkriti tajne namotavanja papira i izrađivati maštovite slike, očekujemo vas u rujnu utorkom poslijepodne.

Za radionicu **ručnih radova** nešto je zatihnuo interes, a to je velika šteta jer u Klubu imamo sav potreban materijal za šivanje i vezenje. Gostovanje Mire Peršić (zaposlenica) otvorilo nam je nove vidike korištenja otpadaka kože i tkanine u izradi novčanika, torbica i etuia.

Pozivamo vas sve i koji nam možete nešto pokazati i koji još niste vješti u ručnim radovima da nam se u rujnu svakako javite i družite se s nama na kreativnim radionicama.



# Radionice zdravog vježbanja

Organizirano vježbanje korektivne gimnastike, medicinske joge, nordijskog hodanja, aerobike, vježbanja u vodi te planinarenja.

## KOREKTIVNA GIMNASTIKA

radionica je na kojoj su naši članovi najaktivniji i najredovitiji jer su nakon korektivnih vježbi osjetili znatno olakšanje svojih tegoba sa kojima se svakodnevno bore.

Ne postoji čarobni štapić koji će nam regenerirati kosti i zglobove, ali uz malo ili ponekad malo više muke osnažit ćemo mišiće koji će nam pomoći da bolest slabije ili više uopće ne napreduje.

Naglasak u korektivnoj gimnastici je snaženje oslabljenih mišića, istezanje skraćene muskulature, vježbe cirkulacije i disanja, mobilizaciju zglobova, pravilno pozicioniranje okolnih segmenata, stabilnost, balans i koordinaciju.

Tijekom zime pa sve do kraja svibnja koristili smo prostor u MO Samoborček zbog veće dvorane. Program korektivnih vježbi ponovno će zaživjeti u rujnu na istoj lokaciji, no u Klubu smo odlučili i dalje tijekom godine provoditi kineziterapijske programe u manjim grupama i individualno prema dijagnozama pa pozivam sve zainteresirane članove da nam se jave do početka rujna kako bismo oformili homogene grupe.

Do tada, cijelo ljeto, vježbamo ponedjeljkom, srijedom i petkom od 9,00-9,45 sati.



**MEDICINSKA JOGA** također je izuzetno posjećena aktivnost od strane naših članova zbog izuzetne stručnosti i strpljivosti voditeljice Blanke Premužić (članica, voloner). Za razliku od korektivne gimnastike, vježbe se izvode polako uz punu koncentraciju i svjesno izvođenje pokreta. Vježbanjem se tijelo ne umara i ne iscrpljuje nego se puni energijom i osnažuje.

Problem je jedino premali prostor pa su članovi bili podijeljeni u dvije grupe i vježbali svaki drugi utorak. Nadamo se da ćemo od jeseni moći koristiti dvoranu u MO Samoborček kako bi svi zainteresirani članovi mogli svaki tjedan odvežbati svoj omiljeni relaksirajući sat.



**NORDIJSKO HODANJE** se ove godine nije odvijalo obzirom da nismo baš imali sreće s vremenom. U rujnu je dugo bilo prevruće, a zatim je došla zima s puuuno previše snijega pa smo nordijsko hodanje odgađali i odgađali. Sad je već krajnje vrijeme da uzmemo naše štapove u ruke i krenemo put.. Jaruna.

**Nordijsko hodanje je izuzetno djelotvorna tjelovježba**

Odlučili smo slijedeće u ljetnoj shemi:



Utorkom i četvrtkom sastajemo se na okretištu tramvaja Savski most (pod satom) u 8,00 sati i krećemo put Jaruna gdje će se svi koji to žele uključiti u program Aquaaerobike koju cijelo ljeto provodi "Sport za sve-Centar". Članovi koji nisu skloni vježbama u vodi moći će se za to vrijeme uključiti u program vježbi istezanja i jačanja koristeći stanice za vježbanje u sklopu jarunske trim staze. Na jesen ćemo malo mijenjati termine i lokacije, no svi koji se još niste odlučili za tu korisnu aktivnost javite nam se što prije jer nordijsko hodanje je izuzetno djelotvorna tjelovježba. Zašto?

Pa evo samo nekoliko razloga: aktivno uključuje 90% mišića tijela, smanjuje opterećenje zglobova koljena, kukova i lumbalnog dijela kralježnice, pogodno je za sve one koji se ne kreću dovoljno zbog težine, bolnih zglobova ili problema s ravnotežom, pomaže i prevenira kod kronične bolesti srca i krvnih žila, smanjuje opasnost od nastanka povišenog krvnog tlaka..... i ima toga još dosta.

**AEROBIKA** je nešto za one živahnije i nemirnije. U Kubu se program aerobike provodi dva puta tjedno i uvijek je dobro posjećeno. Nastojimo uvijek osmisliti drugačiji sat pa tako ponekad vježbamo plesnu aerobiku (Zumba, Hip hop, Afro, Rock&roll, Valcer), nekad zamahujemo šakama i nogama (Tai bo varijante), znojimo se u workout programima uz upotrebu različitih opterećenja (bućice, gumene trake i lopte), u ovu grupu spadaju programi kao što su body sculpt, body styling, bbt (bedra, bokovi, trbuh), total body itd. Aerobika je izvrstan način za poboljšanje općeg zdravstvenog stanja i kondicije, oblikovanja tijela, jačanja mišića, muzika i pokreti pružaju osjećaj zadovoljstva sreće, potiču lučenje hormona endorfina i adrenalina. Ubrzava se cirkulacija, povećava izdržljivost, lakše tope kalorije....

**PLANINARI** UIR Zagreba planinari su šetali po brdima i dolovima, brdašcima i udolinama pet puta ove godine. Ponekad je bilo zaista naporno, u travnju na Rusovom pohodu (Sljeme) i u lipnju u pohodu na Sv.Geru. Umjereno zahtjevan uspon na Risnjak (Sljeme) u kišovitoj svibnju i nezahtjevnije šetnje po Vukomeričkim goricama i Horvatima.

Nisu svi članovi uvijek bili primjereno odjeveni, a nekolicina nikada ne shvati ozbiljnost rečenice da je staza zahtjevnija.

Stoga s oduševljenjem prihvaćam prijedlog gđe Anđele Radan da nam u posjetu dođe ekipa iz GSS -a i podučiti nas planinarskoj etici, opremiti planinara, opasnostima u planinarstvu i prvu pomoć.

Zahvaljujem našoj članici volonterki Vikici Mustić i njevoj desnoj ruci, također članu Ivanu Horvatiću, što su sve planinare i neplaninare uspješno i sigurno spustili u Zagreb, a kako bi to obavljali sa što manje brige i muke nadam se da ćemo uspjeti biti discipliniraniji u narednim izletima.

**AQUAAEROBIKA** - niti nerazumna odluka ZŠSOSI u travnju ove godine, zbog koje je našim članovima oduzeto pravo na besplatno korištenje bazena nije spriječila zaljubljenike vježbi u malom bazenu nastavak jer su odlučili sami plaćati termine na Zimskom plivalištu Mladost.



U vodi je za mnoge naše članove puno lakše i jednostavnije vježbati, težina tijela znatno je manja pa je time i manje opterećenje zglobova. Vježbe u vodi učinkovitije su od onih na suhom jer se pri vježbanju koristi otpor vode, a to dovodi do veće potrošnje kalorija. No, najvažnije od svega je što su kontraindikacije za vježbanje u vodi zaista svedene na minimum.

Ne znamo što će biti na jesen, trudimo se uvjeriti nadležne koliko su pogriješili i nadamo se dobrim vijestima u jesen. Razlog više da ovog ljeta maksimalno iskoristimo toplo vrijeme i naše "zagrebačko more". Vidimo se na Jarunu!



# Preventivno-zdrav

Kontrola glukoze, kolesterola i triglicerida u krvi te mjerenje krvnog tlaka

Autor: Nada Grgić, v.m.s.

Ova se akcija provodi u UIR Zagreba neprekidno od 2002. godine, a obuhvaća vađenje krvi za glukozu, trigliceride i ukupni kolesterol u krvi, kao i mjerenje krvnog tlaka te razgovore o pravilnoj prehrani. Akcija se odvija utorkom od 8,00-10,00 sati kroz godinu sa prekidom od 01.08-15.09. a od 2005. godine proširila se i u projekt Mobilni tim. To znači da članovima koji ne mogu iz zdravstvenih razloga doći u prostorije Udruge, a žele da im se obave pretrage, medicinska sestra dolazi u kuću.

Kontrole vrijednosti ovih pretraga imaju važnu ulogu na stanje zdravlja organizma. Svako povećanje od normale treba nam biti upozorenje za daljnje redovno praćenje i javljanje liječniku. Rezultati mjerenja dobiju se za nekoliko minuta i upisuju se kod svakog dolaska u podsjetnik, a koji može biti od pomoći vašem liječniku.

Kontrola šećera u krvi ima ključnu ulogu u regulaciji šećerne bolesti. Vrijednosti glukoze u krvi (GUK) stalno se mijenjaju ovisno o hrani, tjelesnoj aktivnosti, stresu, akutnim bolestima, vrsti terapije. Redovno praćenje nalaza omogućuje poduzimanje koraka za ispravljanje preniskih i previsokih vrijednosti GUK-a. Očekivane vrijednosti GUK-a kod zdrave osobe su od 3,00 do 6,10 mmol/l natašte i do 7,80 mmol/l nakon obroka.

Druga pretraga je mjerenje 'masnoća' odnosno ukupnog kolesterola i triglicerida u krvi. Kolesterol je masnoća koja je važna tvar za stanice i metabolizam organizma. Zato se kolesterol stvara u tijelu. Međutim prevelikim unošenjem u hrani, a ima ga najviše u namjernicama



životinjskog porijekla, može dovesti do nastanka kardiovaskularnih bolesti. Preporučena vrijednost ukupnog kolesterola je do 5,20 mmol/l.

Druga skupina masnoća su trigliceridi. Unosimo ih hranom i nalaze se pohranjeni u masnim stanicama tijela. Trigliceridi se razgradnjom iskorištavaju u metabolizmu. Unošenjem veće količine hrane bogate ugljikohidratima višak se pretvara u trigliceride i pohranjuje u masnom tkivu. Zato kod povišene razine triglicerida treba prvenstveno smanjiti unos hrane bogate ugljikohidratima (slatkiši, alkohol, tijesto, kruh). Povišene vrijednosti triglicerida rizik je za nastanak



# stvena akcija



**Kontrole  
vrijednosti ovih  
pretraga imaju  
važnu ulogu na  
stanje zdravlja  
organizma**

ateroskleroze. Razina triglicerida u krvi može znatno varirati, a normala se smatra do 1,80 mg/dl.

Kontrola krvnog tlaka isto tako je važna kao i pretrage glukoze i masnoća. Posljedice dugoročno povišenog krvnog tlaka su pogubne za čitav niz organa i organskih sustava. Stoga je pravodobno otkrivanje povišenog krvnog tlaka od iznimne važnosti dok još nije uzrokovao oštećenja.

Krv teče kroz krvne žile upravo zato što se nalazi pod određenim tlakom. Tlak se stvara radom srca kao pumpe. Pri svakom izbacivanju krvi iz srca (sistola) tlak se povisuje, a kod ulijevanja krvi u srce (dijastola) tlak se snižava. Stoga se mjere

dvije vrijednosti krvnog tlaka: gornja vrijednost (sistolički) i donja vrijednost (dijastolički). Tlak je promjenljiv, mijenja se tijekom dana i noći i podložan je mnogim vanjskim i unutarnjim utjecajima. Optimalna vrijednost krvnog tlaka je 120/80 mmHg, a gornja granica normale je 140/90 mmHg. Iznad toga tlak se smatra povišenim – hipertenzija. Dugotrajno povišeni krvni tlak povećava rizik nastanka zatajenja srca, srčanog udara (infarkta srca), moždanog udara, aneurizama (patološko proširenje arterija), oštećenje bubrega i dr. Stoga se ne bi smjelo zanemariti redovne ili povremene kontrole ovih pretraga koje nudi preventivna zdravstvena akcija.

# Upotreba ortoza i steznika u preventivne i terapijske svrhe

**Autor:** Mirjana Mirić, *bacc.therap.occup.*

**U**pravo su zbog toga ortoze, udlage i steznici važan dio terapije odnosno rehabilitacije.

Ortoze možemo definirati kao ortopedska pomagala koja podupiru, rasteraju, stabiliziraju ili ispravljaju određeni dio tijela te pomažu ili kontroliraju funkciju lokomotornog sustava. Obuhvaćaju cijeli niz indikacija od preoperativnih i postoperativnih stanja, bolnih sindroma, trajnih ispada funkcije pa sve do preventivnih upotreba, te potpore vrhunskom sportu.

Ovisno o indikacijama ortoze su izrađene serijski ili individualno po otisku korisnika.

Ako imamo potrebu za opskrbu dijela tijela bez deformacije, dakle očekivani oblik, primjeniti ćemo serijske ortoze. Prilagodbu postićemo odabirom funkcionalnosti i veličine. U programu imamo ortoze koje su potpuno



gotove, modularni sustavi za „sklapanje“ i gotove s mogućnošću individualne prilagodbe. Individualne ortoze i udlage obično su napravljene od niskotemperaturnih ili visokotemperaturnih termoplastičnih materijala, ugljičnih vlakana te metala, koji se oblikuju po otisku korisnika. Ovisno o krajnjem terapijskom cilju odlučuje se za savitljivi ili čvršći materijal te vrstu ortoze.

Obzirom na funkciju ortoze su preventivne ili terapijske.

Preventivne ortoze pružaju toplinski i proprioceptivni učinak, a primjenjuju se kod lakših indikacija (npr. osjećaj instabiliteta, otekline, istegnuća...)

Terapijske ortoze su po svojoj funkciji imobilizacijske i potporne i/ili korektivne. Imobilizacijske ortoze primjenjuju se kod „srednje“ teških indikacija kada je potrebno ograničiti kretanje jednoga zgloba, a istovremeno očuvati i omogućiti funkciju ostalih dijelova tijela (npr. ograničenje pokreta ručnog zgloba uz istovremeno zadržavanje funkcije prstiju). Moguća primjena korektivnih ortoza značajna je samo u slučajevima rasta i razvoja jer tada njihova upotreba ima terapijske svrhe. Potporne ortoze najčešće su indicirane u preoperativnoj i postoperativnoj rehabilitaciji. Sve vrste ortoza ujedno obuhvaćaju različite dijelove tijela pa govorimo o područjima stopala i gležnja,

koljena, kralježnice, ruke i ramena, šake te zasebne skupine za sportaše i visoko aktivne osobe.

Steznici i ortoze razvijaju se u suradnji s liječnicima i terapeutima. Na taj način rezultat su ortoze koje su funkcionalne, udobne i praktičnog dizajna, zadovoljavaju individualne zahtjeve korisnika



te zahtjeva fizikalne terapije.

Glavna obilježja su jednostavno korištenje, visoka funkcionalnost, udobnost i anatomski dizajn te mala težina.

Ovisno o samoj namjeni upotreba ortoza može biti privremena (npr. tijekom rehabilitacije, kod prijeloma...) ili trajna kod potpunog ispada funkcije bez očekivanog oporavka.

Ortoze smanjuju učinak mikrotrauma i čuvaju Vaš lokomotorni sustav. U cijelosti su individualno prilagođene uz pomoć suvremene tehnike i tehnologije te korištenjem visokokvalitetnih i koži „prijateljskih“ materijala.

ottobock.

# Ortopedska i medicinska pomagala

Quality for life

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

Osoblje Ottobočka na raspolaganju Vam je za sve upite i pomoć u pronalaženju rješenja koje će najbolje odgovarati Vašim potrebama i mogućnostima.

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



Proteze



Steznici



Pomagala za hodanje



Ortopedske cipele i ulošci



Pomagala za rehabilitaciju



## Mašta

Ne znam ti lik, ali znam ti ime,  
Na spomen imena dođe nalet tropske klime.

Oči su mi velike kao more,  
čekajući tebe – izbljedit će im boje.

Možda si zaboravio boju plavu i  
u ogledalu ugledao neku garavu.

Već je i sunce izgubilo snagu,  
kako ne bi i ti čekajući svoju dragu.

Zar uzalud tvoja draga čeka,  
da se tvoj glas javi iz daleka.

Mojem srcu nema drugog lijeka  
jer se nadam i samo tebe čekam.

Zar je među nama daljina toliko velika,  
ne čuje se vapaj niti jeka.

Baš nikakav znak da te ljubav čeka.

Nismo se ni upoznali,  
željeli smo se strasno.

Kako je to moguće ni meni nije jasno.

Da li je to želja ili samo strast,  
čuvati ponos nije grijeh nego velika čast.

Imati takvu vrlinu, vještina je strašna.

Ako je izmišljeno ostati će vječna mašta.

Dok je trajalo bila sam strasno ljubljena,  
nadam se da nisam zauvijek izgubljena

Mili bože dal si me za ljubav stvorio  
ili samo u legendu pretvorio.

Neka ovo ne ostane vječna tajna,

Neka se pokaže da je to ljubav sjajna.

*Autor: Nada Milković*



## Oči

Gledamo, vidimo,  
promatramo...

Oči, svih nas gledaju isto,  
a ne vide isto.

Promatram rascvjetane  
aleje proljetnih parkova:

Divim se čudesnom  
šarenilu boja, ljepoti

oblika, opojnim mirisima,  
carstvu prirode....

Mimo mene prolaze  
ljudi, žure, odlaze, ne  
zastajkuju.

Prolaze prolaznici kroz  
vrijeme i prostor....

Očima gledamo u daljinu  
a ne primjećujemo tlo  
pod nogama.

Mir tražimo nakon svega.  
Mir i tišinu. Spokoj....

Kao lijek za napaćenu i  
izmorenu dušu.

Zelenilo da odmorimo  
oči.

Mir da ga osluhujemo,  
čist zrak da ga udišemo,

da živimo ovdje i sada.  
Oči naše, iste i različite.

Na kraju priče, oči gledaju  
u prazninu.

Gdje je onaj plavi suton ?

Gdje su one čarobne  
majske večeri ?

Oči staklene,  
oči nepomične, oči bez  
vida.

Oči koje više nikada neće  
ništa vidjeti.

*Autor: Mirjana Cvek*

## Tortilje na razvlačenje

### Priprema:

Umijesiti gipko tijesto pa podijeliti na 6 dijelova koji se oblikuju u kuglice.

Staviti na tanjur premazan uljem, ali prethodno ih malo obložiti tim uljem (npr. kuglicom "obrisati" tanjur).

Pokriti najlon folijom i ostaviti u frižideru barem dva sata (ili ih npr. napraviti u večernjim satima i ostaviti frižideru preko noći).

Kad je tijesto "odmoreno", izvaditi ga iz frižidera, i odmah - dok je još hladno, uzimati kuglice, razvlaciti ih rukom u krug što je tanje moguće (lijepo se razvlači, ne puca) - može na lagano pobrašnjenom stolu ili u zraku.

Mogu se peći 1-2 minute sa svake strane na suhoj teflonskoj tavi ili npr. na griddle-u (ravna strana roštilja) - tako se mogu razvući na veće dimenzije od tave, pa budu veće i tanje, a manje tijesta.

Kad se ispeku, složiti ih na tanjur i pokriti krpom da ostanu tople do punjenja. Mogu se i zamrznuti ili pokriti folijom, pa koristiti i nakon par dana - samo ih malo treba podgrijati prije punjenja, jer kao i sve tortilje, lakše se motaju kad su tople. Lijepo se motaju, ne pucaju.

### Posluživanje:

Na ovaj se način može sa manje tijesta napraviti veća tortilja, pa je potom napuniti sa više mesa i povrća, ovisno o ukusu.



### Sastojci

- 1/4 šalice ulja
- 3/4 šalice tople vode
- 1/2 žličice soli
- 2 šalice brašna
- 1/2 žličice praška za pecivo
- Mjere su u šalici od 2,5 dcl.

## Sirup od metvice i limete

Izvor: [www.coolinarika.com](http://www.coolinarika.com)

### Priprema:

Zakuhati vodu i šećer, a kada se šećer otopi i tekućina zavrije, kuhati još 2 minute uz povremeno mješanje.

Dok se sirup zagrijava, oprati metvicu, dobro ju otresti i nasjeckati na sitno. Dobro oprati limete i naribati koricu.

(Bilo bi idealno kada bi se koristila neprskana limeta, koja nije tretirana ni presvučena slojem voska. Ako ne postoji mogućnost nabaviti takvu limetu, prvo ju je potrebno oprati pod vrućom vodom sa spužvicom i tekućinom za suđe - kao da se radi o posuđu. Nakon

pranja namočiti ju 15 minuta u mješavini vode i octa (omjer 5:1). Odmaknuti lonac sa ploče, umješati koricu limete i metvicu, zaklopiti lonac i

ostaviti stajati 7-8 minuta.

U to vrijeme ocjediti sok od limete.

Nakon 7-8 minuta dodati sok od limete i limunsku kiselinu u sirup, miješati dok se limunska kiselina ne otopi i procjediti kroz gustu gazu postavljenu na cjedilo. Gazu sa metvicom uz pomoć kuhače dobro ocjediti, tako da se sav sirup iscjedi. Paziti da se ne dira direktno rukama, jer je vruće! Odmah puniti gotovi sirup u sterilizirane boce (10 minuta u pećnici na 100°C) i dobro ih zatvoriti.

Od ove količine dobije se cca 1,75 l sirupa.

Boce za pohranu sirupa trebale bi biti od tamnog stakla. Ovaj sirup se čuva u hladnjaku ili na mjestu gdje temperatura nikada ne prelazi 20 °C. Tada može stajati

više mjeseci.

Ako se želi napraviti trajniji sirup, koji se može zatvoren čuvati bez hlađenja, potrebno je procjeden sirup ponovo zakuhati i tek tada ulijevati u boce - no važno je znati da će se na taj način uništiti mnogi vrijedni sastojci iz limete.

### Posluživanje:

Sirup se koristi kao i svi ostali sirupi, odnosno miješa se u željenom omjeru sa hladnom vodom ili gaziranom mineralnom vodom.

### Sastojci

- 1 l vode
- 1 kg šećera
- 4 limete (može i limun)
- 70 - 90 g svježe metvice
- 1 puna velika žlica limunske kiseline



## Dječja ljubav

Tata: Koga voliš više? Mamu ili tatu?

Sin: Oboje.

Tata: Dobro, recimo ovako. Da ja odem u Pariz, a mama u Ameriku, gdje bi ti otišao?

Sin: U Ameriku.

Tata: Zašto?

Sin: Jer je to super zemlja.

Tata: A da sam ja u Americi, a mama u Parizu, gdje bi otišao?

Sin: U Pariz.

Tata (već iznerviran): Zašto?

Sin: Jer sam već bio u Americi.

## Razgovor sa Bogom

Čovek: Bože?

Bog: Što je?

Čovek: Mogu li te nešto pitati?

Bog: Naravno.

Čovek: Šta predstavlja million godina za Tebe?

Bog: Jednu sekundu.

Čovek: A million eura?

Bog: Jedan cent.

Čovek: Možeš li mi dati jedan cent?

Bog: Pričekaj sekundu...!

## Dugovječnost

Momak u taksiju jede čokoladu i taksista mu kaže: "To će ti uništiti zube".

Momak odgovara: "Moj djed je doživio 102 godine".

"Zato što je jeo čokoladu?"

"Ne, nego zato što je gledao svoja posla!"

## Predavanje

Policajac zaustavio postarijeg gospodina u dva poslije ponoći

i pita ga gdje je pošao u to doba noći.

Gospodin odgovori:

- Idem na predavanje o štetnosti alkohola, uticaju pušenja, kao i štetnosti neurednog spavanja na ljudski organizam.

Začuđen policajac upita:

- Stvarno? Ko to drži takva predavanja u ovo doba?

- Moja žena - tužno će gospodin.

## Prašina

Pita mali Ivica mamu:

- Mama, je li istina da se ljudi nakon smrti pretvore u prasinu?

- Da, istina je.

- Onda je netko umro ispod mog kreveta.



Sredinom mjeseca travnja, a potom i svibnja 2013. godine, UIR Zagreba je putem projekta Javnih radova Hrvatskog zavoda za zapošljavanje zaposlila dvoje novih djelatnika na razdoblje od godine dana: Iva Kušec, socijalna radnica i Ivan Hlebić, magistar kineziologije.

Iz tog razloga, novo **radno vrijeme Kluba invalida rada** je od ponedjeljka do petka od 08,00-20,00 sati (izuzev razdoblja od 12.07-09.08.2013.), dok radno vrijeme **UIR Zagreba** ostaje nepromijenjeno odnosno od ponedjeljka do petka od 08,00-14,00 sati. **Pravno savjetovište** za svoje članove također i dalje radi u nepromjenjenim terminima odnosno utorkom od 08,00-14,00 sati te četvrtkom od 10,00-17,00 sati, uz obaveznu prethodnu predbilježbu.



Temeljem odluke Izvršnog odbora Zagrebačkog športskog saveza osoba s invaliditetom, članovi UIR Zagreba od 01. travnja 2013. godine za besplatan ulaz na bazene u dosadašnjim terminima trebaju predložiti valjanu iskaznicu Zagrebačkog športskog saveza osoba s invaliditetom (ZŠSOSI), a ne člansku knjižicu UIR Zagreba kao što je to do tada bio slučaj.

Detaljnije o tome možete pročitati na službenoj web stranici UIR Zagreba (<http://www.uir-zagreb.hr>) ili se raspitati u ZŠSOSI.



U mjesecu travnju UIR Zagreba postigla je dogovor sa nova tri subjekta o ostvarivanju popusta za sve svoje članove:

- **POPUST ZA OSPOSOBLJAVANJE ZA VOZAČE** po istoj cijeni kao i ostali polaznici, mogu ostvariti svi članovi UIR Zagreba u **Autoškoli Megastart**. Uz navedeno, popust se ostvaruje i prilikom plaćanja karticama po istoj cijeni kao i za gotovinu, čak do 60 rata. Popust se ostvaruje predloženjem važeće članske knjižice u Autoškoli Megastart, u Zagrebu, Prisavlje 2 (Bočarski dom), tel: 01/6609035, mob: 095/6609035.

- **POPUST NA FRIZERSKE USLUGE** u visini od 20% mogu ostvariti svi članovi Udruge u **frizerskom salonu Funky frizz**. Članice popust mogu ostvariti na kombinaciju šišanja i frizure te same fen frizure, a muškarci na šišanje. Popust se ostvaruje predloženjem važeće članske knjižice u frizerskom salonu Funky frizz u Zagrebu, Nova cesta 97, tel: 3822036.

- **POPUST NA USLUGE FIZIKALNE TERAPIJE I REHABILITACIJE** u visini od 30% na sve usluge kod **privatne prakse Donadić fizioterapija** mogu ostvariti svi članovi Udruge. Popust se ostvaruje predloženjem važeće članske knjižice kod Donadić fizioterapija, u Zagrebu, III. Pile 2 (tel: 6110384).



Obzirom na novonastale okolnosti (uništene kamp prikolice uslijed zimskog nevremena i seljenja istih), potrajalo je dok UIR Zagreba nije našla za svoje članove najpovoljnije moguće rješenje za ovogodišnju **sezonu ljetovanja**. UIR Zagreba tako je sa Club Adriatic d.o.o. zaključila Ugovor o pružanju usluga i smještaja kojim su obuhvaćene tri mobilne kućice smještene u auto-kampu "Uvala Slana" u Selcu (Jasenova bb). Za ljetnu sezonu 2014. godine preporučamo raspitati se u mjesecu veljači 2014. godine.



Podsjećamo da UIR Zagreba svoje članove, koji za to iskažu interes, **redovito obavještava putem e-maila** o svojim aktivnostima i događanjima, kao i eventualnim zakonskim promjenama. Navedene informacije također redovito objavljujemo na službenoj web stranici UIR Zagreba, kao i Facebook profilu. Ovim putem pozivamo sve zainteresirane za primanje obavijesti putem e-maila da nam dostave svoje podatke (ime, prezime, broj članske knjižice te e-mail adresu koju se obavijesti žele primati) osobno, putem telefona ili putem e-maila.



