

# GIR

Glasilo  
invalida  
rada

broj 33 | siječanj 2011.



# SADRŽAJ

Pravni savjet .....	3 - 5
Zdravlje .....	6
Plan Udruge Invalida rada Zagreba .....	7
Zdravstveno rekreativni - program .....	8 - 9
Međunarodni dan osoba s invaliditetom .....	10
Darivanje beskućnika .....	11
Klub invalida rada .....	12 - 13
Izleti .....	14 - 15
Sportska radionica .....	16
Foto radionica .....	17
Pjesme .....	18
Recepti .....	19
Veseli kutić .....	20
Obavijesti .....	21

# IMPRESSUM

**Izdavač:**

Udruga invalida rada Zagreba

**Adresa:**

Zagreb, Nova cesta 86

**Uređivački kolegiji:**

Marija Topić, Stjepan Čehulić,  
Anamarija Lazić, Ivica Župan,  
Anita Kajser-Brezak

**Kontakt telefoni:**

01/4829392, 4829119,  
4876301 (Klub: 4876294)

**E-mail:**

uir@uir-zagreb.hr

**Web:**

<http://wwwuir-zagreb.hr>


**Galerija slika:**

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

**Grafička priprema i tisk:**

Domena.com d.o.o.

StoryEditor Editorial System

# Dragi naši čitatelji!

Štigli smo i do kraja 2010. godine za koju možemo reći da je, zbog globalne krize, bila teška, ali držimo kako se to nije osjetilo na radu Udruge, čak dapače, mislimo da je ova godina bila plodnija u odnosu na prethodnu i da smo Vam uspjeli pruži veći broj atraktivnih sadržaja.

Možemo reći kako su sve prethodne godine, pa tako i ova, donosile nešto novo u radu naše Udruge, stoga nam je želja da i u 2011. godini nastavimo sa dalnjim unapređenjem rada kroz nove sadržaje i aktivnosti, kako bi na taj način animirali i druge invalide rada s



područja grada Zagreba i Zagrebačke županije da se pridruže našoj brojnoj "obitelji".

Mnogi od Vas prepoznali su Udrugu kao mjesto gdje mogu na kvalitetan način iskoristiti svoje slobodno vrijeme, bilo stječući nova znanja, bilo družeći se, pa su se aktivno uključili i gotovo redovito sudjeluju u našim aktivnostima.

Upravo zbog toga Vas i pozivamo da nam svojim prijedlozima, a ako je potrebno i prigovorima, ne date priliku da se uspavamo, ali i da nam, na temelju vlastitih pozitivnih iskustava, pomognete i promovirate rad Udruge.

I na kraju što još reći, osim da Vam želimo sretnu i uspješnu 2011. godinu.

SRETNA NOVA GODINA!

**Uredništvo**

# Izmjene i dopune Zakona o mirovinskom osiguranju

Od studenog 2010. godine stupile su na snagu Izmjene i dopune Zakona o mirovinskom osiguranju

**N**a 20. sjednici Hrvatskog sabora održanoj 22. listopada 2010. godine donesen je Zakon o izmjenama i dopunama Zakona o mirovinskom osiguranju, koji je objavljen u Narodnim novinama broj 121 od 28. listopada 2010. godine, a stupio je na snagu 01. studenog 2010. godine.

Kao najvažnije novine ovog Zakona ističemo:

- izjednačavanje uvjeta za ostvarivanje prava na starosnu mirovinu i prijevremenu starosnu mirovinu za žene i muškarce (Tablica 1), i to tako da se dobna granica za ostvarivanje prava za žene, od 01. siječnja 2011. godine, postupno povećava, po 3 mjeseca svake godine, a prijelazno razdoblje traje do 2030. godine. Ovom izmjenom Zakon o mirovinskom osiguranju usklađen je s Odlukom Ustavnog suda od 18. travnja 2007. godine (NN 43/07.);
- umanjuje se prijevremena starosna mirovina za buduće korisnike ovisno o navršenom mirovinskom stažu (Tablica 2) tako da se polazni faktor umanjenja kreće od 0,15% do 0,34% po mjesecu ranijeg umirovljenja;
- starosne mirovine (koje se prvi put ostvaruju) – (Tablica 3) povećat će se 0,15% za svaki mjesec kasnijeg odlaska u mirovinu, a najviše za 9% (60 mjeseci odnosno 5 godina od dobi propisane za starosnu mirovinu);

- izjednačavaju se uvjeti starosne dobi za ostvarivanje prava na obiteljsku mirovinu za roditelje koje je osiguranik/korisnik mirovine uzdržavao do svoje smrti – i majka i otac moraju imati 60 godina starosti;
- pravo na mirovinu u slučaju smrti korisnika pripada u cijelosti za mjesec u kojem je korisnik umro (a ne do dana smrti kao što je to do sad bio slučaj), pa se u skladu s tim obiteljska mirovina može steći najranije od 1. sljedećeg mjeseca nakon mjeseca smrti korisnika mirovine;
- poslodavcima je rok za prijavu i odjavu radnika na mirovinsko osiguranje skraćen (s dosadašnjih 15 dana) na 8 dana;
- obvezno mirovinsko osiguranje dosadašnjih individualnih poljoprivrednika uređeno je na potpuno nov način, a zatečenim osiguranicima omogućen je ostanak, odnosno istup iz osiguranja ako nisu obuhvaćeni upisnikom obiteljskih poljoprivrednih kućanstava



Godina	Uvjeti za mirovinu - žene				
	Prijevremena starosna mirovina			Starosna mirovina	
	Starosna dob		Mirovinski staž	Starosna dob	Mirovinski staž
2010.	55 g.		30 g.	60 g.	15 g.
2011.	55 g. i 3 mj.		30 g. i 3 mj.	60 g. i 3 mj.	15 g.
2012.	55 g. i 6 mj.		30 g. i 6 mj.	60 g. i 6 mj.	15 g.
2013.	55 g. i 9 mj.		30 g. i 9 mj.	60 g. i 9 mj.	15 g.
2014.	56 g.		31 g.	61 g.	15 g.
2015.	56 g. i 3 mj.		31 g. i 3 mj.	61 g. i 3 mj.	15 g.
2016.	56 g. i 6 mj.		31 g. i 6 mj.	61 g. i 6 mj.	15 g.
2017.	56 g. i 9 mj.		31 g. i 9 mj.	61 g. i 9 mj.	15 g.
2018.	57 g.		32 g.	62 g.	15 g.
2019.	57 g. i 3 mj.		32 g. i 3 mj.	62 g. i 3 mj.	15 g.
2020.	57 g. i 6 mj.		32 g. i 6 mj.	62 g. i 6 mj.	15 g.
2021.	57 g. i 9 mj.		32 g. i 9 mj.	62 g. i 9 mj.	15 g.
2022.	58 g.		33 g.	63 g.	15 g.
2023.	58 g. i 3 mj.		33 g. i 3 mj.	63 g. i 3 mj.	15 g.
2024.	58 g. i 6 mj.		33 g. i 6 mj.	63 g. i 6 mj.	15 g.
2025.	58 g. i 9 mj.		33 g. i 9 mj.	63 g. i 9 mj.	15 g.
2026.	59 g.		34 g.	64 g.	15 g.
2027.	59 g. i 3 mj.		34 g. i 3 mj.	64 g. i 3 mj.	15 g.
2028.	59 g. i 6 mj.		34 g. i 6 mj.	64 g. i 6 mj.	15 g.
2029.	59 g. i 9 mj.		34 g. i 9 mj.	64 g. i 9 mj.	15 g.
2030.	60 g.		35 g.	65 g.	15 g.

Raniji odlazak u mirovinu	1 mj.	12 mj.	24 mj.	36 mj.	48 mj.	60 mj.
Umanjenje % 36. g. staža	0,34	4,08	8,16	12,24	16,32	20,40
Umanjenje % 37. g. staža	0,29	3,48	6,96	10,44	13,92	17,40
Umanjenje % 38. g. staža	0,24	2,88	5,76	8,64	11,52	14,40
Umanjenje % 39. g. staža	0,19	2,28	4,56	6,84	9,12	11,40
Umanjenje % 40. g. staža	0,15	1,80	3,60	5,40	7,20	9,00

Broj mjeseci kasnijeg odlaska u mirovinu	Povećanje mirovine
1	0,15
12	1,80
24	3,60
36	5,40
48	7,20
60	9,00

*Pripremio: Ivica Župan*

# Dobrovoljno zdravstveno osiguranje

Hrvatski sabor usvojio je Zakon o izmjenama i dopunama Zakona o dobrovoljnem zdravstvenom osiguranju.

Tako se sada dopunska osiguranje plaća iz državnog proračuna za sljedeće osiguranike:

1. osigurane osobe s invaliditetom koje imaju 100% oštećenja organizma, odnosno tjelesnog oštećenja prema posebnim propisima, osobe kod kojih je utvrđeno više vrsta oštećenja te osobe s tjelesnim ili mentalnim oštećenjem ili psihičkom bolešću zbog kojih ne mogu samostalno izvoditi aktivnosti primjerene životnoj dobi sukladno propisima o socijalnoj skrbi;
2. osigurane osobe darivatelje dijelova ljudskog tijela u svrhu liječenja;
3. osigurane osobe dobrovoljne davatelje krvi s više od 35 davanja (muškarci), odnosno s više od 25 davanja (žene);
4. osigurane osobe redovite učenike i studente starije od 18 godina,
5. osigurane osobe čiji prihod po članu obitelji u prethodnoj kalendarskoj godini ne prelazi iznos od 45,59% proračunske osnovice, odnosno u slučaju osiguranika samca 58,31% proračunske osnovice.

Važno je za napomenuti kako članak 9. Zakona o izmjenama i dopunama Zakona o dobrovoljnem zdravstvenom osiguranju propisuje da ugovori o dopunskom zdravstvenom osiguranju koji su sklopljeni do

dana stupanja na snagu ovog Zakona važe do isteka roka na koji su sklopljeni, odnosno godinu dana od dana početka osiguranja naznačenog na iskaznici dopunskog osiguranja.

*Pripremio: Ivica Župan*



# Zimske bolesti dišnih organa

U zimskim klimatskim okolnostima i uz neprihvatanje određenih zaštitnih mjera, smanjuje se otpornost ljudskoga organizma prema uzročnicima bolesti odnosno smanjuje se imunitet.

**A**kutne bolesti dišnih organa najčešća su oboljenja u svim dobnim skupinama. One mogu biti u rasponu od obične prehlade i hunjavice do gripe i upale pluća. Cjepljenje protiv obične hunjavice besmisleno je jer se ne može cijepiti protiv stotinjak raznih mogućih virusa koji je uzrokuju. Cjepljenje protiv gripe već se godinama uspješno obavlja. U zimskim klimatskim okolnostima i uz neprihvatanje određenih zaštitnih mjera, smanjuje se otpornost ljudskoga organizma prema uzročnicima bolesti odnosno smanjuje se imunitet.

**N**epovoljne su zimske okolnosti koje pogoduju razvoju akutnih dišnih bolesti: nagla promjena klime sa dnevnim oscilacijama temperature kojima se organizam treba prilagoditi, a za što troši energiju. Manje snage stoga ostaje za imune obrambene procese. Diše li se na usta, sluznica se ohladi i podložnja je upalnim procesima. Slično se događa sa sluznicom i u suhom topлом prostoru. Kratko zimsko sunce nema dovoljno ultravioletnih zraka koje ubijaju zarazne klice. Jaki zimski vjetrovi ili propuh uzrokuju gubljenje tjelesne topline.

Zimi hrana sadrži malo svježeg voća i povrća koji su izvori obrambenih vitamina A i C. Pušenje povećava rizik od obolijevanja isto kao i boravak u zatvorenoj zadimljenoj prostoriji. U zatvorenom, nezračenom prostoru lakši je prijenos uzročnika bolesti s jedne osobe na drugu.

Provođenje osobnih zaštitnih

mjera najbolji je način sprečavanja obolijevanja. Na prvoj je mjestu jačanje imuniteta. Pri tome pomaže tuširanje naizmjenično toplo (tri minute) i hladnom vodom (20 sekundi) u tri ciklusa, što je dobro prihvatiti kao naviku od malih nogu.

**S**ličan je učinak šetnje na svježem zraku, svaki dan brzim korakom 30-40 minuta. Pritom treba disati samo na nos jer se u nosu zrak zagrijuje i pročisti. Korisno je i zimsko sunčanje. Dobro

je što manje boraviti u zatvorenom, zadimljrenom ili zagađenom gradskom prostoru.

Ako okolnosti ne omogućavaju trošenje svježeg voća i povrća, treba dnevno uzimati farmaceutske preparate koji sadrže potrebne vitamine i minerale.

Kihati i kašljati treba u rupčić, a ako se slučajno kihne u ruku, tada nije uputno njome se rukovati ili dirati predmete dok se ne opere. Treba dovoljno spavati i biti odmoran.



# Plan Udruge invalida rada Zagreba za 2011. godinu

Kao i u 2010. godini, Udruga invalida rada Zagreba planira svoja vrata imati otvorena od ponedjeljka do petka u vremenu od 08,00-14,00 sati dok će Klub invalida rada biti otvoren istih dana u vremenu od 11,00-19,00 sati.

Udruga će tijekom cijele godine osigurati i dalje za svoje članove besplatne pravne savjete u područjima zdravstvenog, socijalnog i mirovinskog osiguranja. Jednom tjedno u jutarnjim satima i dalje će se odvijati Preventivno-zdravstvena akcija u okviru koje će svaki član imati mogućnost besplatno iskontrolirati šećer u krvi te kolesterol i triglyceride, a isto tako i izmjeriti krvni tlak. Udruga će tijekom cijele godine organizirati nekoliko izleta, što jednodnevnih što višednevnih te dva tradicionalna hodočašća. Izleti će, kao i svake godine, biti organizirani i u Republici Hrvatskoj, ali i izvan njenih granica.

Planiramo nastaviti rehabilitacijsko-rekreativni program u okviru kojeg će zainteresirani članovi imati mogućnost višednevne rehabilitacije po povoljnijoj cijeni, a koja će biti popraćena rekreativnim sadržajima. Kao i dugi niz godina, i ove godine Udruga planira nastaviti sa programom povoljnijeg ljetovanja za članove i njihove obitelji u kamp-prikolicama u Auto kampu "Uvala Slana" u

Selcu.

Tijekom godine, Udruga planira obilježiti važne datume slijedećim redoslijedom: Nacionalni dan invalida rada (21. ožujka), Dan Udruge invalida rada Zagreba (27. rujan) te Međunarodni dan osoba s invaliditetom (3. prosinca). Iznimno 2011. godine Udruga će obilježiti i 45 godina svog postojanja i aktivnog djelovanja.

Također tijekom cijele godine Udruga planira i dalje sprovoditi projekt Mobilni tim u okviru kojeg volonter, medicinska sestra i pravnik obilaze i pomažu teško pokretne i nepokretne članove.

U okviru Udruge i dalje će djelovati Klub invalida rada sa svim svojim aktivnostima: radionice, predavanja, edukacije, okrugli stolovi, seminari, sekciјe, izleti i druženja.

Svojim radom Udruga će i nadalje članovima omogućiti korištenje svih dosadašnjih povlastica te nastojati ostvariti i neke nove.

Sve navedeno Udruga je planirala sa ciljem povećanja broja članova te u svrhu zadovoljavanja postojećih članova.

## KALENDAR IZLETA

SIJEČANJ - obilježavanje Vincekova (Gornja Stubica, 22.01.)

VELJAČA - karneval/fašnik (Samobor)

OŽUJAK - obilježavanje Nacionalnog dana invalida rada

TRAVANJ - jednodnevni izlet (Međugorje)

SVIBANJ - višednevni inozemni izlet

KOLOVOZ - jednodnevno hodočašće u Mariju Bistrigu (21.08.)

RUJAN - jednodnevno hodočašće u Ludbreg - obilježavanje Dana UIR Zagreba

LISTOPAD - jednodnevni izlet

PROSINAC - obilježavanje Međunarodnog dana osoba s invaliditetom





# Zdravstveno rekreativni- program

U suradnji sa Specijalnom bolnicom za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske toplice, Udruga invalida rada Zagreba omogućila je desetodnevni rekreativno-zdravstveni program za 47 svojih članova.

U razdoblju od 08-19. studenog 2010. godine realizirao se svakodnevni odlazak u Varaždinske toplice. Ukupan broj koji je pohodio put je 47, od toga 31 žena i 16 muškaraca te kao voditelj stručni konzultant Zdenko Mićanović, prof. Primarni cilj programa bio je poboljšanje zdravstvenog statusa svakog pojedinca, kao i transformacija antropoloških obilježja.



Put je organiziran na način da se kretalo svaki dan u 7,00 sati te je povratak u Zagreb bio u 18,00 sati. Prvi dan organiziran je pregled na kojem je određena terapija sa svakog pojedinačno prema njegovim autentičnim potrebama. Program je realiziran uspješno i u cijelosti. Povratna informacija o učincima terapije, kao i transformacija određenih antropoloških obilježja, dobivena

su od samih korisnika metodom anketiranja, promatranja i uvidom u otpusna pisma.

Svi korisnici (100%) osjećaju poboljšanje u odnosu na stanje zdravlja prije puta. Zaključak je da je rekreativno-zdravstveni program, a i njegova utilitarnost, u potpunosti opravdan te se kao takav preporuča za daljnje provođenje.

*Pripremio: Zdenko Mićanović*

## Zdravstveno rekreativni-program

Program se sastoji od: pregleda i terapije. Terapiju će odrediti liječnici nakon pregleda prvog dana u toplicama.

Za oboje je potrebno imati uputnicu koje trebate ponijeti sa sobom (dvije uputnice: pregled i terapija). U slobodno vrijeme bit će moguće koristiti i bazen bez posebne naplate.

Iznos za sve gore navedeno je 170,00 kn po osobi po danu, a u što je uključen i puni pansion (11 noćenja).

Prijevoz je potrebno izorganizirati u vlastitom aranžmanu.

Svi zainteresirani mogu se prijaviti na telefone 4829119, 4829392 ili putem e-maila na [uir@uir-zagreb.hr](mailto:uir@uir-zagreb.hr).

Prijave se zaprimaju do 28. siječnja 2010. godine ili do popunjena mjesta.

Minimum osoba po grupi je 50.





# Međunarodni dan osoba s invaliditeom, 03. pro

Obilježen Međunarodni dan osoba s invaliditetom i dana ustanove URIHO

U četvrtak, 02. prosinca 2010. godine u Koncertnoj dvorani Vatroslav Lisinski, a povodom Međunarodnog dana osoba s invaliditetom i dana ustanove URIHO, tijekom popodneva od 16,00 sati do 20,00 sati održano je niz programskih aktivnosti. Tako je bila postavljena izložba radova ustanova, udruga,

obrazovnih centara i kreativnih radionica osoba s invaliditetom. Zatim je predstavljena knjiga "Moj put u nepoznato-Parapsihološka događanja" autora Stjepana Čehulića. Voditeljica Maja Cvek ukratko je nazočnima predstavila autora dok je o knjizi govorio prof. Leo Prebanić.

Nakon toga održan je Okrugli stol na temu "Perspektive za osobe s invaliditetom u EU", a voditeljica kojeg je bila Ana Tomašković. Brojni članovi koji su bili nazočni

postavljali su brojna pitanja vezana za problematiku osoba s invaliditetom. Na neka postavljena pitanja, odgovarali su: dr. Zorislav Bobuš, Marica Mirić, Marija Mustač, saborska zastupnica Ljubica Lukačić te pravobraniteljica osoba s invaliditetom Anka Slonjšak.

Potom su podijeljena priznanja Zagrebačkog športskog saveza osoba s invaliditetom, a nakon čega je održan humanitarni koncert. Izvođači su bili: Tomislav Brajša, Dječji vrtić poliklinike SUVAG, Ivan



# ba sinac

Zak, Zdravko Škender, učenici Centra za odgoj i obrazovanje Slava Raškaj, Ivana Godler Gašperov i maestro Mario Market, Kap i šeširi u pričama Ivane Brlić-Mažuranić, dječji vrtići "Josipdol", "Sesvete" i "Krapinske toplice", Tamburaši za dušu, Pero Rogan, Slavonske lole. Održana je i modna revija Nikoline Novoselec i Lane Skeledžija, članice Hrvatske verbotonalne udruge - Klub mladih, a voditeljica koncerta bila je Lejdi Oreb.

Pripremio: Stjepan Čehulić-Štef

# Darivanje beskućnika

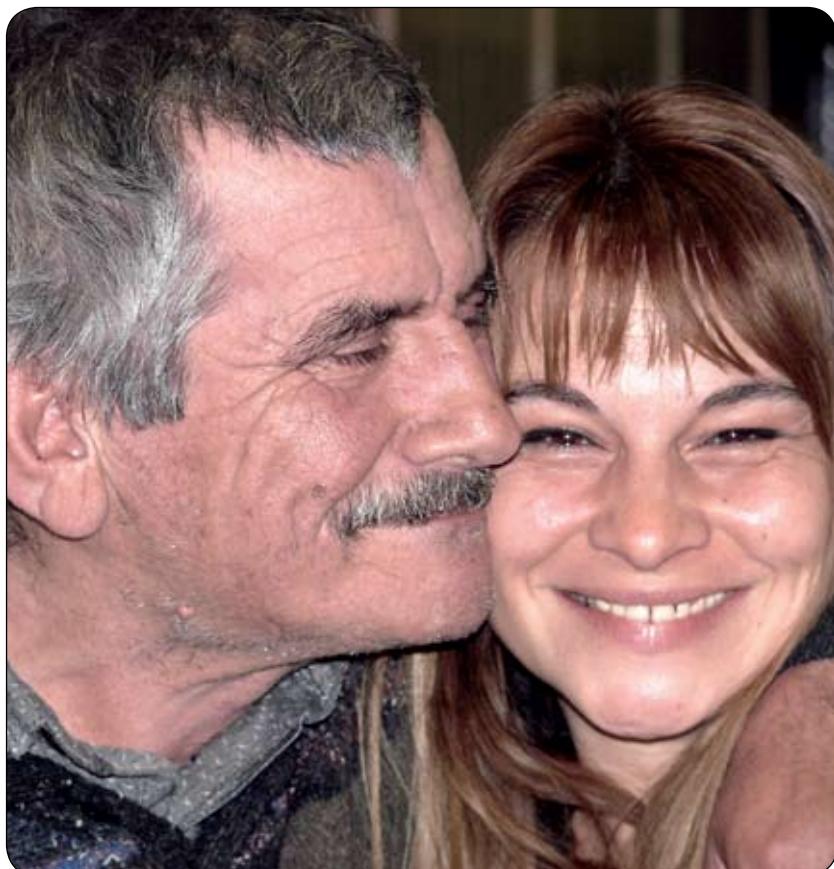
S a toplim poklončićima koje su izradile naše članice na radionici ručnih radova i koje su darovali pojedini članovi Udruge, 16.12.2010. godine uputili smo se u posjet prenočištu za beskućnike u ulici Grgura Ninskog. Tik do velebnog hotela Regent Esplanade nalazi se neugledna brvnara u kojoj svake noći prespava sedamdesetak nesretnika koji nemaju svoj dom.

Studenti socijalnog rada i naša draga prijateljica Ivanka Godić, svake godine prije Božića nastoje uveseliti beskućnike sa toplom juhicom, ukusnim mesom i povrćem te kolačima. Isto tako, ukrasima i Božićnom jelkom pokušavaju unijeti malo vedrine u sumorne prostorije i dočarati blagdanski ugođaj onima koji nikoga nemaju. Studenti volonteri upriličili su i mali Božićni koncert.

I pak, teško je razveseliti ljude koji su sve izgubili, svoje obitelji, svoje domove i posao, koji su uglavnom treće životne dobi i zdravlje ih više ne služi. Ljude koji se tijekom dana griju u tramvajima i čekaonama kolodvora.

Kap u moru je naše nastojanje i pažnja, no ne treba okretati leđa i odustati od nakane da im se pomogne.

Želimo im što skorije preseljenje u Kosnicu gdje će imati ljudskije uvjete za život, a posjetit ćemo ih, naravno, i u njihovom novom prenočištu.



Pripremila: Anita Kajser Brezak

# KLUB INVALIDA

Klub invalida rada nalazi se u dvorištu sa desne strane od ulaza u Udrugu invalida rada Zagreba gdje uplaćujete članarinu i očekujemo Vas ovdje svakog radnog dana od 11,00-19,00 sati.

Kontakti : [klub@uir-zagreb.hr](mailto:klub@uir-zagreb.hr) te 01/4876294.

**D**ragi članovi,  
ovo pišem svima koji još ne  
znaaju da Klub postoji ili ne znaju da  
se ovdje nešto događa.  
Dođite i družite se s nama, uključite  
se u neku od aktivnosti.  
Podijelite s nama svoja znanja i  
umijeća, svoje tuge i radosti, razbijte  
depresiju svakodnevice.  
Posjetite izložbu fotografija Foto  
grupe koja je u Klubu otvorena do  
kraja siječnja i izložbu likovnih radova  
Kreativno-likovne skupine.

Tijekom prošlog tromjesečja u Klubu  
smo plesali standardne, latino i  
orientalne plesove, iščekivali da se  
zgotope kostimi za nastup, a mali  
prikaz toga imali su priliku vidjeti svi  
koji su bili na Božićnom domjenku  
17.12.2010. godine. Likovnjaci su  
organizirali tombolu sa predmetima  
koje su izradili na radionicama.

**D**vije grupe korektivne gimnastike  
redovito vježbaju dva puta  
tjedno, a dobili su i rekvizite, male i  
velike lopte, utege i elastične gume  
pa je naporno vježbanje postalo  
puno zanimljivije, a mali bazen u  
kojem vježbamo petkom prijepodne  
često je premali pa se nadamo još  
jednom terminu u Novoj godini.  
Volite igrati stolni tenis? Hendi ping  
liga u Utrinama svake srijede od  
19,00 sati je pravi izazov.

**U**studenom 2010. godine dobili  
smo priliku sudjelovati na stolno  
teniskom turniru koji organizira  
Stolno teniski klub Novi Zagreb  
iz Utrina uz pokroviteljstvo Grada

Zagreba. U vrlo lijepo uređenom  
atomskom skloništu upriličeno je  
otvaranje 10.11.2010. godine, a na  
dalje, svake srijede igraju se turniri.  
Ekipu UIR Zagreba predstavljaju  
Siniša Jankulija, Damir Baznik i Željko  
Brajković. S obzirom da će se turniri  
srijedom nastaviti sve do svibnja  
molim sve članove koji mogu i žele  
da se prijave za sudjelovanje i budu  
rezerva našim predstavnicima. Ako  
se ne želite natjecati, dođite bodriti i  
navijati za naše dečke.

I na kraju jedna lijepa vijest za sve  
ljubitelje radionice Ljekovito bilje  
i zdravo življjenje je da će ona u  
siječnju ponovo zaživjeti, a novina je  
tečaj engleskog jezika.  
Sretan Božić i Novu 2011. godinu od  
srca Vam svima želim!

*Pripremila: Anita Kajser Brezak*

## Preventivno- zdravstvena akcija

U PROSTORIJAMA KLUBA  
INVALIDA RADA TAKOĐER  
SE ODVIJA I PREVENTIVNO-  
ZDRAVSTVENA AKCIJA  
ODNOSNO ZA ČLANOVE  
UDRUGE BESPLATNO  
TESTIRANJE ŠEĆERA U  
KRVI TE TRIGLICERIDA  
I KOLESTEROLA, KAO  
MJERENJE KRVNOGA TLAKA  
- SVAKI UTORAK OD 08,30-  
10,30 SATI.

## Novi raspored aktivnosti

### PONEDJELJAK

08,00-09,45 h Informatička  
radionica (ograničen broj  
sudionika)

10,30-12,15 h Informatička  
radionica (ograničen broj  
sudionika)

13,00-14,45 h Informatička  
radionica (ograničen broj  
sudionika)

11,15-12,00 h Korektivna  
gimnastika (ograničen broj  
sudionika)

15,00-18,30 h Sportska  
radionica: Šah i belot

17,00-18,30 h Radionica  
engleskog jezika (ograničen  
broj sudionika)

### UTORAK

08,30-10,30 h Preventivno-  
zdravstvena akcija

11,15-12,00 h Korektivna  
gimnastika (ograničen broj  
sudionika)

14,30-15,30 h Aerobika

14,45-16,15 h Informatička  
radionica (ograničen broj  
sudionika)

17,00-18,45 h Informatička  
radionica (ograničen broj  
sudionika)

15,00-18,00 h Radionica  
ljekovito bilje i zdravo  
življjenje

16,00-18,00 h FOTO radionica  
(prvi utorak u mjesecu)

16,00-18,00 h Bioenergija i  
reiki (drugi i četvrti utorak u

# RADA



mjesecu)

16,00-18,00 h Predavanja,  
svjetlovalište (treći utorak u  
mjesecu)

#### **SRIJEDA**

11,15-12,00 h Korektivna  
gimnastika (ograničen broj  
sudionika)

16,00-18,30 h Sportska  
radionica: Šah

15,00-16,00 h PLANINARSKI  
sastanak (prva srijeda u mjesecu)

15,30-16,45 h Plesna radionica:  
Standardni i latino plesovi

17,00-18,15 h Plesna radionica:  
Terapijski orientalni plesovi

#### **ČETVRTAK**

08,00-09,45 h Informatička  
radionica (ograničen broj  
sudionika)

10,30-12,15 h Informatička  
radionica (ograničen broj

sudionika)

13,00-14,45 h Informatička  
radionica (ograničen broj  
sudionika)

11,15-12,00 h Korektivna  
gimnastika (ograničen broj  
sudionika)

15,00-18,30 h Kreativno-likovna  
radionica

15,00-18,30 h Radionica ručnih  
radova

17,00-18,30 h Književni susreti  
PETAK

08,00-09,00 h Vježbe u malom  
bazenu (ograničen broj  
sudionika)

13,00-14,30 h Nordijsko hodanje

14,45-16,15 h Informatička  
radionica (ograničen broj  
sudionika)

17,00-18,45 h Informatička  
radionica (ograničen broj  
sudionika)

16,00-18,30 h Sportska  
radionica: belot

15,30-17,00 h Plesna radionica:  
Standardni i latino plesovi

17,00-19,00 h Plesnjak, Karaoke,  
Relaksacija smijehom

**Za sve aktivnosti za koje je  
navedeno da je broj sudionika  
ograničen, potrebno se  
prethodno prijaviti :**

**INFORMATIČKA** radionica:

- prijave na 01/4829392,  
4829119 (08,00-14,00 sati  
od ponedjeljka do petka)  
ili putem e-maila: uir@uir-  
zagreb.hr

**KOREKTIVNA GIMNASTIKA /  
VJEŽBE U MALOM BAZENU /  
radionica ENGLESKOG JEZIKA :**

- prijave na 01/4876294 (od  
11,00-19,00 sati od ponedjeljka  
do petka) ili putem e-maila:  
klub@uir-zagreb.hr



# Izlet na Zapadno Sljeme

**subota, 16.09.2010. godine**

**S**astali smo se u subotu, 16.9.2010. godine ujutro na Črnomercu odakle smo ZET-ovim autobusom krenuli u 9,00 sati za Gornje Vrapče.

Skupilo nas se 18 planinara što je lijepi odaziv budući nije vrijeme bilo najljepše. Bilo je tmurno i maglovito, no mi smo krenuli hrabro i odlučno na planinarski izlet.

**U**Gornjem Vrapču smo se iskrcali iz autobusa i krenuli markiranim stazom prema Ponikvama. Bilo je i dosta blata, ali mi smo veselo krenuli uz brdo pa se polako i vrijeme proljepšalo tako da smo putem čak i brali gljive. Od Ponikva smo se uputili



dalje prema planinarskom domu na Glavici kamo smo polako i pomalo svi stigli zadovoljni i veseli. Tu smo se zadržali duže vrijeme i odmarali. Bilo je raznog i dobrog jela pa si je naručio za ručak tko je što htio, a neki su jeli iz svojih ruksaka. Bilo je grupa koje su kartale belu, neki su još šetali oko doma, a neki jednostavno sjedili, pričali i uživali.

Oko 14,00 sati smo se odlučili krenuti niz brdo uz špilju Veternicu do Gornjeg Stenjevca otkuda smo se vratili na Črnomerec i zatim veselo i zadovoljno svojim kućama.

*Pripremila: Ludovika Mustić-Vikica*

## Izlet na Kamene svatove

Dogovor je bio na Črnomercu u 9,00 sati ujutro u nedjelju 21.11.2010. godine na autobusnoj stanici za Gornju Bistru. Ujutro je padala kiša, ali ja sam svakako po dužnosti došla na mjesto sastanka. Bila sam uvjerenja da neće valjda nitko doći, međutim kiša je prestala padati i okupilo nas se ipak osmero hrabrih pa smo odlučili ostvariti naš planirani izlet. Vrijeme nas je uglavnom poslužilo cijeli dan, čak smo na kratko vidjeli i sunce. Autobusom ZET-a smo se dopeljali do Jablanovca gdje smo po starom dobrom običaju otišli u kafić na jutarnju kavicu i okrijepicu prije hodanja. Blata je putem bilo prilično, ali mi smo ipak bili dobro raspoloženi i u tom raspoloženju stigli u planinarski dom na Kamenim svatovima.

Lijepo smo se smjestili u toplom i ugodnom domu i veselo izvadili svakakve delicije, i tekuće i krute, iz svojih ruksaka

pa je počela gozba. Kada smo se dobro odmorili, najeli i napili odlučili smo se popeti na vrh "Kameni svati" i sjetili se legende koju je lijepo opisao August Šenoa u svojem romanu "Kameni svatovi", a radi se o nesretnim mладencima i cijeloj svadbi koju je nezadovoljna svekrrva proklerala pa su se svi okamenili i zauvijek ostali kao stijene na Sljemu.

Po povratku sa vrha, sa kojeg na žalost nije bilo lijepog pogleda jer je dolje sve bilo u magli, odlučili smo polako vraćati se dolje, ali drugim putem – prema Ivancu. Tako smo malo po malo, uz ciku i vrisku svaki puta kad se netko poskliznuo i pao u blato, stigli do Ivanca. Tu smo malo pričekali autobus i kao po narudžbi kada smo se ukrcali u bus počela je padati kiša.

Bili smo veseli i zadovoljni i naravno dosta blatni, ali hvala Bogu svi čitavi na povratku svojim domovima.

*Pripremila: Ludovika Mustić-Vikica*





# Sportska radionica

U okviru sportskih radionica odvijaju se šah (ponedjeljak i srijeda) te belot (ponedjeljak i petak)

**Š**ahisti su 27.11.2010. godine bili na svom, sada već jedinom sportskom gostovanju, na tradicionalnom šahovskom turniru "Josip ing. Blažević" u Karlovcu. U konkurenciji četiriju ekipa (Karlovac, Karlovac 2, Duga Resa i Zagreb) ponovili smo najbolji rezultat i osvojili drugo mjesto. Naš najuspješniji igrač bio je opet gospodin Željko Brajković koji je na prvoj ploči pobijedio sve svoje protivnike. Iako nešto skromniji nego obično, turnir je prošao u vrlo kulturnoj i ugodnoj atmosferi. Zdušno se nadamo da recesija neće onemogućiti daljnje održavanje turnira. Za nas

su nastupali: Željko Brajković, Ivan Rapčan, Mišo Šviderski i Franjo Tremljan.

**U** druga slijepih Zagrebačkih slijeđenja je ugostila 07.12.2010. godine u svojoj sportskoj dvorani (Draškovićeva) na turniru u pikadu. Našu Udrugu su zastupali Josip Car, Antun Ladić, Ivan Horvatić i Franjo Tremljan. Poslije uzbudljivih i vrlo izjednačenih borbi, naša je Udruga u konkurenciji četiriju ekipa "za dlaku" osvojila prvo mjesto. Za to su bili najzaslužniji naši udarni igrači Josip Car i Antun Ladić. U toploj atmosferi uz nadasve drage i gostoljubive domaćine, proveli smo tri sata

uzbudljivih nadmetanja te dogovorili da u istom prostoru održimo uzvratni turnir.

Ove godine u okviru sportskih radionica po prvi puta nije održan klasični Božićni turnir. Tek su šahisti održali interno natjecanje kao neslužbeno Prvenstvo Udruge

**P**rema očekivanju pobijedio je Željko Brajković sa 16,5 bodova, drugi je bio Boško Skertić sa 14,5 bodova, a treći Franjo Tremljan sa 10,5 bodova. Ukupno je nastupilo deset vrlo borbenih igrača.

Koristim priliku da svima poželim svu sreću u 2011. godini.

*Pripremio: Franjo Tremljan*

# Foto radionica

Foto radionica sastaje se svakog prvog utorka u mjesecu u prostorijama Kluba invalida rada



Pomalo neobično, ali u cijeloj svojoj foto praksi nisam imao ovako dobru grupu fotoentuzijasta koji su od početnika dogurali do jedne primjerene foto kvalitete koja je rezultirala izložbom fotografija, a izbor izloženih slika što zbog motiva, a što zbog tehničke kvalitete spada u red viđenijih fotografskih izložbi koje sam imao priliku vidjeti u zadnje vrijeme u izložbenim prostorima zagrebačkih galerija. Entuzijazam i velika volja članova Foto grupe UIR Zagreba ogledala se u istrajnima predavanjima pa i konkretnim terenskim fotografiranjima našeg lijepog grada po zadanim temama. I dalje će ova foto grupa nastaviti djelovati

na isti način, ali se nadamo da će se u naš rad uključiti mnogo više članova UIR Zagreba.

Također, predlažem da se svi mnogo više angažiramo na promoviranje ove Foto grupe, njenog rada i izložbi koje jesu i koje će u buduće biti kako bi svojim radovima ovi neumorni članovi oplemenjivali prostorije Udruge izvrsnim foto ostvarenjima.

A to Vam obećavam !  
Svi Vi koji imate bilo kakav digitalni fotić pa makar na mobitelu dodite u naše društvo i uživajte u druženju i novim saznanjima !!!!

Lijepi pozdrav želi Vam Kustec Željko.

*Pripremio: Željko Kustec*



## PONEKAD

Ponekad sanjam otvorenim očima  
 ruku tvoju – pored mene.  
 U besanim noćima i tračak svjetlosti  
 – u mojim očima.  
 Tada snivam svitanje dana i pitam se:  
 "Kada će zacijeliti moja rana?"  
 Osjećam se ponekad  
 kao slijepac što tapka u mraku,  
 kao uplašen i beskoristan kukac gmižem  
 u bespregleđnom jarku...  
 Tražim slobodu  
 - zarobljenu u moru sijena, dok se ne rasplinem  
 - kao morska pjena.

*Pripremila: Nada Miković*



## ZA LAKU NOĆ

Laku noć moja  
 zvjezdo  
 mi zemljani navikli  
 na sat što kuca  
 moramo na spavanje.  
 Laku noć moja sjeno  
 laku noć pjeno morska  
 laku noć polje mirno  
 laku noć more i planino silna.  
 I ti zvjezdo što sjajiš  
 u vedorini neba,  
 silnog i blagog  
 laku noć zvjezde  
 u snu ču se družiti  
 s vama.

*Pripremio: Tomislav Zekanović*

# Ledena peciva

Priprema ( 60 minuta ) :

U dublu plastičnu zdjelu staviti brašno, rastopljeni maslac, sol, 2 jaja i sve to zamijesiti sa toplim mlijekom u kojem smo rastopili germu. Tjesto dobro mijesiti rukama dok ne postane skroz glatko. Pomješati maslac i šećer zajedno.

Na pobršnjenu površinu istresti tjesto i podijeliti ga na 2 dijela. Tjesto razvući na veliku kocku i premazati pomiješanim margarinom i šećerom. Prebaciti prema unutra tjesto odozgo i odozdo ga poklopiti da se dobije široki remen.

Remen premazati umućenim jajetom i posuti po čitavoj površini makom na prutiće i svaki prutić uviti prstima dva puta.

Stavlјati na pleh koji je predhodno obložen papirom za pečenje.

Pustiti da odstoji pola sata i peći u zagrijanoj pećnici na 220°C 15-17 minuta.

Dobar tek !



# Torta Ferrero Rocher

U jednoj posudi pomiješati sve suhe sastojke, a u drugoj vlažne (osim kipuće vode).

Polako vlažne sastojke dodati u suhe miješajući mikserom.

Na kraju dodati kipuću vodu, još jednom dobro promiješati.

Kalup za tortu premazati maslaczem i staviti peći 45 min. na 180°C.

Sastojke dobro promiješati, biskvit prerezati na pola, namazati polovinom kreme, preklopiti drugom polovicom biskvita, namazati ostatkom kreme i ukrasiti po želji.

Dobar tek !

## Sastojci

Sastojci :

- 900 g bijelog brašna
- 50 g svježe germe
- cca 4 dcl mlijeka
- 2 jaja
- 200 g mekanog maslaca
- 1 žličica soli

Sastojici namaza za tjesto:

- 150 g mekanog maslaca
- 75 g šećera
- Premazati: 1 jaje umućeno sa makom

## Sastojci

Sastojci za biskvit :

- 1 šalica (od 2 dcl) smeđeg šećera
- 1 šalica oštrog brašna
- 1 šalica glatkog brašna
- $\frac{3}{4}$  šalice kakaa
- $1 \frac{1}{2}$  žličica praška za pecivo
- $1 \frac{1}{2}$  žličica sode bikarbone
- 3 jaja
- 1 šalica mlijeka
- $\frac{1}{2}$  šalice ulja
- 1 vanili šećer burbon
- 2 žličice arome vanilije
- $\frac{1}{2}$  šalice kipuće vode

Sastojci za kremu :

- 400 g nuttele
- 500 g mascarponea
- 300 g prženih lješnjaka (pola samljeti, a pola nasjeckati u mikseru)
- 150 g napolitanki, samljevenih

# Karnevalske fritule

## Priprema:

Pjenjačom izmutiti jaja sa šećerom pa dodati kiselo vrhnje.

Jabuke razrezati okomito na četvrtine, očistiti sredinu, naribati ih do kore i umiješati u smjesu zajedno sa grožđicama i rakijom (rakija se dodaje kako bi se spriječilo upijanje previše ulja).

Brašno pomiješajti sa praškom za pecivo, cimetom, ribanom koricom limuna i sa solju te ga miješajući dodavati mokroj smjesi.

Žlicom vaditi pripremljenu smjesu i pržiti u dubokom zagrijanom ulju (140°C) do lijepe zlatno-smeđe boje sa svake strane (ILI jednostavljeno: staviti oko pola litre ulja u duboku tavicu promjera 12 cm i pržiti po 4 fritule).

## Posluživanje:

Pržene fritule staviti na upijajući papir, pospiti šećerom u prahu i poslužiti uz topli čaj ili jogurt. Od ove količine ispadne skoro 60 fritula.

Savjet: Za svaku turu prženja, žlicu kojom se oblikuju fritule uroniti u vruće ulje, zatim zagrabitim smjesu za fritule i pržite. Ako se koristi kiselo vrhnje sa 20 % mlijecne masti, onda kombinirati sa jogurtom u omjeru pola-pola. Od ove smjesi mogu se raditi i muffini, ali ih je potrebno napraviti dan ranije kako bi se papirnate košarice mogle lijepo odvojiti od kolačića.

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

## Sastojci

Smjesa za fritule:

- 2 jaja
- 80 g šećera
- 2 (2x180 ml) kisela vrhnja (16 % m.m.)
- 360 g brašna
- 2 žličice praška za pecivo
- 1 žličica cimeta
- 1 žličica ribane korice limuna
- 1 žličica soli (ne prepuna)
- 2 manje jabuke (360 g)
- 80 g grožđica
- 40 ml rakije ili ruma

Za prženje:

- suncokretovo ulje

Za posipavanje:

- šećer u prahu

# Baršunasta srca

## Sastojci

- 75 g maslaca
- 200 g Meda bagrem
- 100 g šećera
- 1 jaje
- 40 g kakaa
- 400 g Pšeničnog glatkog brašna
- ½ žličice klinčića u prahu
- ½ žličice cimeta u prahu
- malo naribanog muškatnog oraščića
- 2 žličice Praška za pecivo
- 2 žlice Pekmeza od šljiva

Za čokoladnu glazuru:

- 200 g čokolade
- 80 g maslaca



## Priprema:

Maslac, med i šećer zagrijavati na niskoj temperaturi da se otope.

Pripremljenoj smjesi umiješati jaje, kakao, brašno pomiješano sa klinčićem, cimetom, muškatnim oraščićem i praškom za pecivo. Zamijesiti tjesto i ostaviti ga stajati oko sat vremena u hladnjaku.

Tjesto razvaljati malo deblje, pomoću kalupa izrezati srca i peći u pećnici zagrijanoj na 175°C oko 10 minuta.

Ohlađena srca namočiti u glazuru od čokolade i položiti na rešetku da se čokolada stvrdne, a zatim ih spojiti pekmezom.

Kolačiće čuvati u kutiji nekoliko dana da omešaju.

## Posluživanje:

Baršunasta srca poslužite uz topli napitak ili svečano uz čašu šampanjca.

## Savjet:

Kolačiće možete ostaviti i kao srca bez da ih spajate.

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

## Predavanje

Policajac zaustavlja pijanca i pita ga:

- Kuda ste krenuli u ovo doba noći?
- Na predavanje. - odgovara pijanac.
- Daj, pa tko sada drži predavanje?
- Moja žena.

## Umišljeni doktor

Došao pacijent kod jednog umišljenog doktora.

Doktor ga pita:

- Paaa... jeste li prije mene bili još kod nekog glupana?!
- Paaa... da kod ljekarnika i...

A doktor će ljuto: - Pa što vam je taj glupan rekao?

A pacijent će sa zadovoljstvom: - Da dođem k vama!

## Glup

Kaže učiteljica đacima:

- Tko od vas za sebe smatra da je glup, neka ustane.

Svi sjede, nitko ne ustaje. Poslije dužeg vremena, ustaje Perica.

Učiteljica sva zapanjena, ne može vjerovati da on za sebe smatra da je glup, pa ga upita:

- Pa zar ti Perice sebe smatraš glupim???

A Perica odgovori: - Ma ne, nego mi je bilo žao da sami stojite!



## Nesreća

Čovjek se budi iz kome u kojoj je bio 6 mjeseci, a njegova je žena bila uz postelju svaki dan i noć.

Probudi se ovaj, ugleda svoju ženu i veli:

- Znaš, baš sam razmišljao... Sjećaš se ono kad sam dobio otkaz na poslu, a ti si bila uz mene?
- Žena kima glavom dobrohotno se smješkajući.
- A sjećaš se kad sam ono počeo vlastiti bussines, pa sam propao, a ti si svejednako bila uz mene...
- Ona i dalje dobroćudno kima.
- A sjećaš se kad nam se kuća zapalila, a ti nisi niti riječ rekla, samo si bila uz mene...
- Naravno da se sjećam., žena će.
- Pa ono kad mi je i sa zdravljem loše krenulo, ti si ipak ostala uz mene..
- Naravno dragi, što drugo.
- E, pa došao sam do zaključka da mi ti baš donosiš nesreću...

## Žaljenje

Žali se žena mužu: Jesi skužio da sam se poružnila, vidi mi bokove!

Tješi muž ženu: A šta onda, barem imaš dobar vid!

## Tampon

Osmogodišnji dječak pita prijateljicu:

- Što ćeš ti tražiti od Djeda Mraza za Novu godinu?
- Jednu Barbiku! A ti?
- Ja ću traziti jedan Tampon !
- Što ti je to "Tampon"?
- Pa ne znam točno... ali na TV-u kažu da kad imаш taj tampon onda možeš ići na plažu svaki dan, voziti bicikl, praviti tulum, trčati, raditi sve što ti se sviđa - a da nitko ništa ne primijeti!

## Potvrda

- Doktore, trebam potvrdu da ne mogu raditi.

- Pa što vam fali?

- To, potvrda...

## Glasilo invalida rada ( GIR )

od ovog broja izlazit će dva puta godišnje (u siječnju i srpnju) i u većoj nakladi.  
I dalje će se tiskani primjerak moći preuzeti u prostorijama Udruge invalida rada Zagreba te  
će se u pdf formatu moći preuzeti sa web stranice ([wwwuir-zagreb.hr](http://wwwuir-zagreb.hr)).



### E-mail

Udruga invalida rada Zagreba svojim zainteresiranim članovima šalje razne obavijesti i informacije o aktivnostima i događanjima u Udrži i Klubu u najkraćem mogućem roku. Ukoliko ste i Vi zainteresirani, potrebno je samo javiti svoju e-mail adresu na [uir@uir-zagreb.hr](mailto:uir@uir-zagreb.hr) sa imenom, prezimenom i članskim brojem.



### Članarina za 2011. godinu

U ponedjeljak, 27.12.2010. godine krenuli smo sa naplatom članarine za 2011. godinu te obnovama godišnjih iskaznica ZET-a.

Svim zainteresiranim preporučamo nazvati radi detalja na 01/4829392, 4829119 te 4876301.



### Ljetovanje

Svi zainteresirani za ljetovanje u 2011. godini u kamp-prikolicama u auto kampu "Uvala Slana" (Selce) trebaju se prijaviti u razdoblju od 01.03-15.04.2011. godine.

Formular za prijavu zatražite na šalteru Udruge u radno vrijeme (ponedjeljak do petak, 08,00-14,00 sati) iza 01.02.2011. godine.



### Novi članovi

Svi vi koji po prvi puta imate Glasilo invalida rada (GIR) u svojim rukama, a imate Rješenje o tjelesnom oštećenju i/ili Rješenje o invalidskoj mirovini, možete postati našim članom i uključiti se u mnogobrojne aktivnosti.

Naše radno vrijeme je od ponedjeljka do petka od 08,00-14,00 sati.



### Nove ideje i prijedlozi

Pozivamo vas da nam pomognete poboljšati rad Udruge svojim idejama, prijedlozima i mišljenjima kako bi stvorili što bolji brand Udruge.

Sve navedeno možete dostaviti putem pošte, e-maila ili osobno.



*Otto Bock*<sup>®</sup>

QUALITY FOR LIFE

# ORTOPEDSKA I MEDICINSKA POMAGALA



Sve vrste proteza za donje i gornje ekstremitete, invalidska kolica za odrasle i djecu, elektromotorna kolica, hodalice, štakе, toaletni stolci i ostalo.

Isporučujemo pomagala preko doznaka HZZO-a.

# BOŽIĆ U RECESIJI

