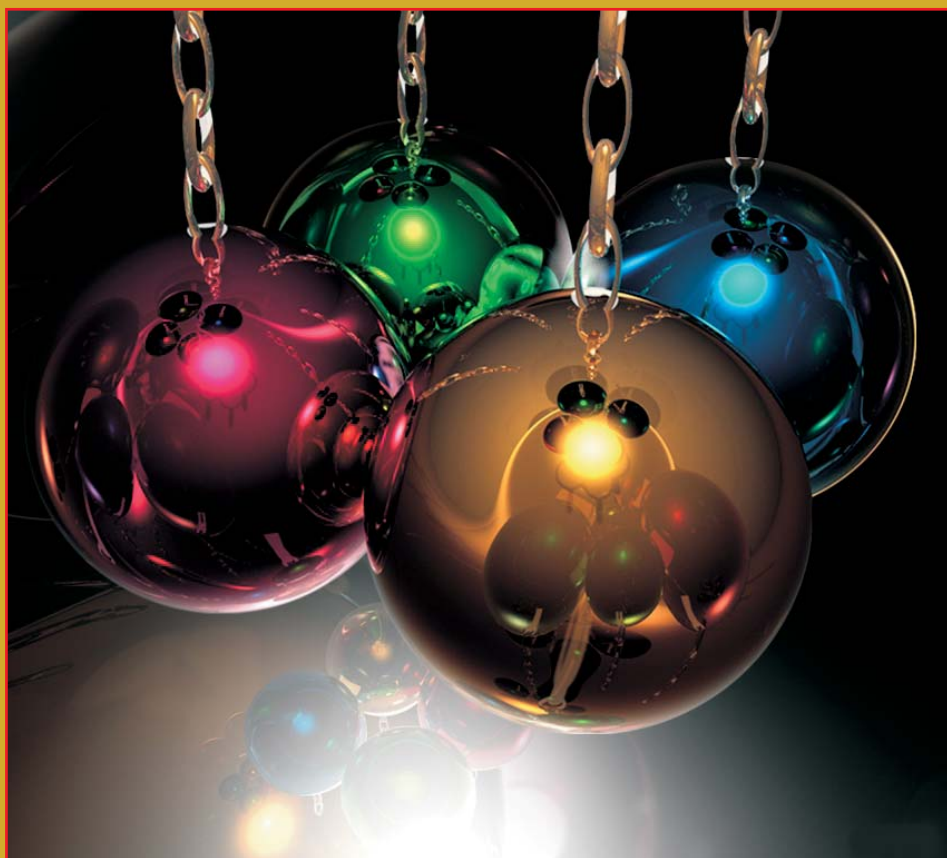


# GIR

časilo invalida RADA ZAGREB



broj 17 • PROSINAC • 2006.



### Sadržaj

40. obljetnica UIR Zagreba.....	3
2. transnacionalna konferencija NOVA PEI.....	5
Rehabilitacija .....	7
Izlet .....	8
Hodanjem do zdravlja .....	9
Sekcija "Ljekovito bilje" .....	12
Sportska sekcija.....	13
Invalidi rada .....	15
Sportsko društvo invalida rada "Zagreb" .....	16
Zdravlje.....	18
Pjesme.....	19
Recepti.....	20
Veseli kutić .....	21
Obavijesti .....	22
Zahvala.....	23

### Izdavač:

Udruga invalida rada Zagreba

### Adresa:

Zagreb, Savska cesta 3

### Uredivački kolegij:

Marija Topić, Stjepan Čehulić, Josip Fijačko,  
Josip Čar, Hanibal Augustinović, Ivica Lazić,  
Vlado Lopec, Anamarija Lazić

### Kontakt telefon:

01/4829-392; 4829-119

**E-mail:** uir@uir-zagreb.com

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

### Grafička priprema i tisak:

Sveučilišna tiskara d.o.o.

*Želja nam je dragi naši čitatelji, da Vam se nenametljivo, a opet pouzdano približimo dajući časopisu kojeg upravo držite u ruci, nove sadržaje. U ozračju 40-godišnjice aktivnog djelovanja naše Udruge, kada sumiramo rezultate zajedničkog rada, koristimo segment iskustva kojim otkrivamo nit kojom smo Vas slijedili. U ishodištu te niti, prvenstveno ste Vi dragi naši čitatelji i članovi jer bez Vas Udruga ne bi ni postojala. Pri tome smo se rukovodili slijedećim principima: "Služiti Vas kao sami sebe Čuti Vas bez da nam je rečeno Vidjeti Vas bez da nam je pokazano Znati za Vas bez da smo zamoljeni."*

*Taj bezvremenski kodni ključ otvara Vaša srca i Vaše duše u kojima se nadmašuju očekivanja svakog od Vas. Stoga smo, zavirivši u te prostore i napravili retrospektivu našeg 40-godišnjeg rada, a Vaših želja i potreba. Te Vaše svakodnevne želje i potrebe nisu samo ispisane zakonima, već su one jednostavno temelj naših usluga.*

*U ozračju 40-godišnjice rada Udruge, čestitamo svim slavljenicima koji su primili pohvale i priznanja za svoj dugogodišnji rad, a svim sudionicima ovog zajedničkog putovanja želimo tople božićne blagdane, te sretnu i uspješnu 2007. godinu.*

Uredništvo

## Obilježena 40. obljetnica UIR Zagreba

**U** srijedu, 29. studenog 2006. godine u maloj dvorani "Vatroslav Lisinski" proslavili smo 40. obljetnicu neprekidnog rada UIR Zagreba. Tom su prigodom podijeljena priznanja, zahvale i plakati zaslužnim članovima Udruge i sponzorima.

Uz poetsku dramu Ladislava Prežigala "Kako da ti snenoj kažem zbogom" uveličali smo svečano obilježavanje 40 godina rada UIR Zagreba.

U proteklom razdoblju Udruga je radila u teškim uvjetima, ali se radilo neprekidno čak i za vrijeme ratnog razdoblja.

Uvjeti za dobar rad nisu ni dan danas zadovoljavajući, ali našom ustrajnošću zbog potreba i pomoći velikog broja osoba s invaliditetom opstali smo tolike godine.

Budući da uskoro očekujemo poboljšanje uvjeta rada zbog preseljenja u "novi" prostor, zatim veće materijalne



podrške koje se predviđaju za rad udruga, mišljenja smo da uspjeh i budućnost rada naše Udruge ne bi smjela biti upitna.

Zahvali smo svim sponzorima na dosadašnjoj potpori i pomoći, ali u buduće očekujemo još bolju suradnju.

Povodom obilježavanja 40 godina rada UIR Zagreba promovirali smo i knjižicu u kojoj opisujemo rad udruge od osnivanja pa sve do današnjih dana. Iako ta knjižica izgleda skromno, iziskivala je dosta truda da se prikupe svi podaci od osoba inicijatora i osnivača kao i daljnji tijek rada i imena aktivista koji su vodili Udrugu tijekom proteklih 40 godina.

Imamo imena svih predsjednika Udruge tijekom 40 godina, a njih je bilo ukupno 17, a živih na žalost ima samo 7. Napominjem predsjednike

jer su oni ipak najzaslužniji za uspjeh rada Udruge, ali ima i mnogih drugih zaslužnih o kojima na žalost nemamo imena i pisanih tragova.

Ovim putem zahvaljujemo svima koji su na bilo koji način pomogli u radu Udruge, a dobitnicima priznanja i zahvala ČESTITAMO.

Očekujemo daljnju suradnju svih suradnika i sponzora kako bi obostranim doprinosom pridonijeli boljitku za sve članove naše Udruge kojih ovog časa ima preko 10.000.

Na kraju želim svima blagoslovljen Božić i Božićne blagdane te uspješnu i sretnu 2007. godinu.

Izvijestio:  
Josip Fijačko

## *Izvešće sa 2. transnacionalne konferencije Zagreb, 19-20. listopada 2006. godine*

***“Može li turizam biti sredstvo integracije za osobe s invaliditetom?”  
(Socijalna ekonomija)***

**N**a Zagrebačkoj Velesajmu u Kongresnoj dvorani održana je 2. Transnacionalna konferencija koja je trajala dva dana 19. i 20. listopada ove godine. Istu je organizirala

Udruga invalida rada Zagreba, a pod pokroviteljstvom Gradskog poglavarstva Grada Zagreba. Samu konferenciju otvorila je zamjenica gradonačelnika Grada Zagreba, gđa Ljiljana Kuhta Jeličić.



Konferenciji su prisustvovali gosti iz Španjolske, Republike Češke i Italije, a koji su ujedno i partneri naše Udruge na transnacionalnom projektu NOVA PEI. Osim stranih nam gostiju, konferenciji su prisustvovali i uzvanici iz Grada Zagreba, ali i iz ostalih gradova Republike Hrvatske. Većina članova Skupštine naše Udruge nije našla shodnim odazvati se pozivu i uveličati skup. Isto tako, medijski je konferencija bila vrlo slabo popraćena (svega dva medija su pružila svoju potporu Radio Sljeme, Narodni radio). U usporedbi sa odazivom i medijskom popraćenošću 1. Transnacionalne konferencije održane ove godine u Pragu, možemo reći da, na žalost, u Hrvatskoj skoro pa i da nema interesa za navedenu temu.

Usprkos malom odazivu, kvaliteta izlaganja bila je na visokom nivou i svi prisutni bili su vrlo zainteresirani za teme koje su predavači profesionalno prezentirali. Tako su predavači bili gosti iz Španjolske, Republike Češke i Italije, a iz Republike Hrvatske bili su iz Zagreba, Varaždinskih Toplica, Pule i Rijeke. Svi su imali zajednički cilj, a to je prikazati na što je moguće bolji način turizam kao sredstvo integracije za osobe s invaliditetom u čemu su i uspjeli.

Izvijestila:  
Marija Topić

## Rekreativno-medicinska rehabilitacija

**N**akon višemjesečnog iščekivanja, konačno smo dobili odgovor Gradskog ureda za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje - Ured će našoj Udrugi djelomično financijski pomoći u nastavku našeg projekta "Unapređivanje i očuvanje zdravlja".

Stoga će Udruga nastaviti sa projektom kao i do sada, u Varaždinskim toplicama, od 01. siječnja 2007. godine, a trajati će godinu dana.

Svi zainteresirani članovi koji su se u članili prije 01. siječnja 2006. godine, a koji uredno (redovito) plaćaju članarinu, mogu u Udrugi preuzeti Zahtjev koji je potrebno potvrditi kod liječnika. Zahtjeve ćemo, zbog velike Vaše zainteresiranosti, primati u četiri navrata - za četiri kvartala:

- od 04. prosinca 2006. godine za 1. kvartal (01.01 - 01.04.2006.) -već popunjeno,
- od 01. veljače 2007. godine za 2. kvartal (01.04 - 01.07.2007.),
- od 01. svibnja 2007. godine za 3. kvartal (01.07 - 01.10.2007.),
- od 01. kolovoza 2007. godine za 4. kvartal (01.10 - 01.01.2008.).

Svaki član kojem će se odobriti rekreativno-medicinska rehabilitacija

provesti će u hotelu "Minervi" 15 dana, a snositi će 1/3 troškova dok će ostale 2/3 troškova snositi Udruga. To znači da će svaki član platiti 70,00 kn po danu, a uz predodjenje naše članske knjižice biti će oslobođen boravišne pristojbe.

U punu cijenu je uračunat smještaj - puni pansion (noćenje, doručak, ručak, večera) te korištenje fitness centra i bazena dok samu rehabilitaciju svaki član obavlja temeljem tri uputnice koje je prethodno dobio od svog liječnika.

Udruga po Ugovoru sklopljenim sa Varaždinskim toplicama ima slobodno na korištenje tri dvokrevetne sobe što znači da će svega 12 članova mjesečno moći obavljati rehabilitaciju. Iz tog razloga isključivo će se primati Zahtjevi naših članova (ne i njihovih obitelji), a Vas molimo za razumijevanje, obzirom da smo vrlo brojni.

Izvijestila:  
Marija Topić



## *Izvoješće sa izleta u Italiju 26, 27, 28. listopada 2006. godine*

**U** druga je ove lijepe jeseni organizirala izlet u Italiju. Na put smo krenuli 26. listopada u ranim jutarnjim satima ispred Pošte II u Zagrebu. Autobus je bio ugodan, vođačka i vozači dobri, a putnici raspoloženi, pa je naše putovanje bilo ugodno.

Prošli smo kroz Sloveniju i jedan dio Italije koju smo usput i razgledavali. Naš je cilj bio grad Assisi u koji smo stigli u ranim večernjim satima. Nakon smještaja u hotelu i večere još smo stigli prošetati samim gradom.

Drugog dana našeg putovanja, 27. listopada razgledali smo čuvenu katedralu Sv. Marije. Zatim smo obišli svetište Sv. Franje Asiškog kao i katedralu Sv. Terezije. Stari dio Assisia je na brežuljku i po svom izgledu pravi starinski, dobro

očuvani grad. Poslije podne posjetili smo trgovački centar i obavili šoping. U hotelu nas je čekala večera i slobodno vrijeme koje je svatko mogao iskoristiti po svojoj želji.

Treći dan našeg putovanja, 28. listopada rano ujutro napustili smo hotel u Assisiu i krenuli put Perugie. Grad Perugia smješten je na brijegu i u sam grad nismo mogli ući autobusom te smo tako dosta pješaćili, ali isplatilo se vidjeti čuvenu Perugiu. Nakon razgledavanja i šopinga vratili smo se u autobus i nastavili naš put prema Hrvatskoj. Povratak u Zagreb bio je kasno u noć, a iako umorni, bili smo svi zadovoljni jer smo uživali u lijepom putovanju.

*Izvijestila:  
Marija Topić*





## *Izvešće Planinarske sekcije "HODANJEM DO ZDRAVLJA" održanog 04. studenog 2006. godine na Medvednicu*

**S**astali smo se u Šestinama, kod crkve. Od prijavljenih 29 izletnika došlo je njih 25, što nije ni mali broj.

U 9,00 sati krenuli smo prema našem odredištu - Medvednici. Lagano, s noge na nogu, uz šuštanje jesenjeg lišća polako smo se zagrijavali i sa velikim iščekivanjem pogleda upućivali prema vrhu. Tada nam se pokazao Stari grad u svojoj veličini i ljepoti. To nam je dalo još veću želju da što prije stignemo do njega.

Pogled sa vrha je predivan - cijeli Zagreb kao na dlanu. Uživali smo u prekrasnoj panorami skoro jedan sat, a onda krenuli dalje. Uživajući u žuboru potoka, prošli smo kraj Kraljičinog zdenca. Nismo zaboravili da je tu jaki izvor pitke i hladne planinske vode koji čuva uspomenu na legendarnu Crnu kraljicu, vjerojatno Barbaru Celjsku.

Naše zadnje odredište - Lugareva kućica, bila je na vidiku. Svi smo bili umorni, ali sretni ušli u toplu kućicu. Mraz i hladnoća ostali su iza nas, a kada smo osjetili miris hrane iz kuhinje sreća je bila još veća. Malo smo se odmorili i družili, a onda polako krenuli prema Šestinama, mjestu našeg polazišta.

Cijeli izlet je protekao u druženju i točno planiranom vremenu.

Izvijestila:  
Vukosava Jurčić



## *Izvešće Planinarske sekcije "HODANJEM DO ZDRAVLJA"*

*09. prosinca 2006. godine*

**N**a izlet pod motom "Hodanjem do zdravlja" pošli smo u subotu, 09. prosinca 2006. godine na Medvednicu. Iako je put planiran do Goršćice, morali smo ga skratiti zbog lošeg vremena,

a i dosta kratkog dana. Nama to nije smetalo. Važno je hodati i družiti se.

Skupilo nas se 25 od prijavljenih 30. Sastali smo se na Mihaljevcu u 8,00 sati. Nekima je to bilo rano, pa makar i pospani, bili su točni. Brzo su se



rasanili u tramvaju broj 15, a onda oko 20 min. hoda kroz tunel do žičare. U 9,00 sati žičara je krenula. Neki su se i prvi puta vozili njome. Bio je to događaj za pamćenje. Skoro je cijeli Zagreb pred nama. Stigavši na vrh lagano smo došli do Vidikovca. A tada opet iznenađenje! Pogled na Zagorje.

Malo smo se odmorili, a onda krenuli prema Hunjki gdje smo stigli za oko 1 sat. Bez puno zadržavanja krenuli smo prema našoj zadnjoj točki toga dana - Puntijarki. Tu nas je u 12,30 sati čekao ukusan ručak.

Poslije kratkog druženja morali smo krenuti natrag prema žičari jer dan se bližio kraju. Vjetar je počeo puhati i

bila sam sigurna da žičara neće raditi. Da budem sigurna, pitala sam telefonom o radu žičare. Sve je bilo u redu jer je dispečer potvrdio da radi. Kada smo nakon sat vremena stigli do žičare, čekao nas je natpis "Žičara ne radi, vozi autobus". Obzirom da je to bio prvi autobus koji je taj dan krenuo, čekali smo oko pola sata. Nitko nije bio sretniji od nas kad se u daljini zaplavio autobus. Pomalo smo već prozeblili uz sitnu kišicu, ušli u topli autobus i u 16,00 sati stigli na Mihaljevac, a onda svatko svome domu.

Izvijestila:  
Vučkosa Jurčić

## Sekcija "Ljekovito bilje"

U toku 2006. godine u Klubu invalida rada u organizaciji sekcije „Ljekovito bilje“ održano je nekoliko predavanja na temu ljekovitog bilja i pripravaka od istog. Predavači su bili eminentni stručnjaci sa tog polja. Neki od njih u suradnji sa farmaceutskim tvrtkama proizvode pripravke od ljekovitog bilja, a neki se bave zastupstvom i distribucijom pripravaka od ljekovitog bilja od poznatih i priznatih svjetskih proizvođača.

Nakon obavljenih razgovora s njima dogovorili smo popust od 25% pri nabavi njihovih preparata na sve njihove cijene za članove Udruge. Narudžba i isporuka vrše se u našoj Udruzi za vrijeme sekcijskog okupljanja utorkom iza 16,00 sati. U slučaju hitnosti naručiti se može na mobitel voditelja sekcije. Za sada su ti uvjeti dogovoreni sa dva proizvođača.

Prvi od njih je VITALITY INTERNATIONAL PRODUCTS koji plasira niz visokovrijednih i prirodnih dodatakprehrani. Drugije KORPORACIJA TIANSHI koji kroz bioaktivne dodatke prehrani predstavlja tradicionalne kineske ljekovite biljke sa Himalaye i Tibeta, koje su u upotrebi još od prije 5000 godina.

Ljudi mole Bogo ve za zdravlje, ali ne misle da ga upravo oni sami moraju održavati. A da bi ga mogli održavati prvo moraju poznavati svoje tijelo i psihu

i znati što mu smiju dati, a što uskratiti za svoje vlastito dobro. Zato je jedan od prioritarnih zadataka ove sekcije kroz predavanja obraditi niz zanimljivih tema o primjeni biljaka i različitih preparata od njih u svakodnevnom životu.

U periodu rujan - studeni 2006. godine održana su predavanja na temu: 1) Dunje i češnjak, 2) Pitomi i divlji kestren, 3) začinsko bilje, 4) Masnoće u krvi, 5) Zdravlje započinje u crijevima. Prva četiri predavanja održao je voditelj sekcije, a peto gospodin Bruno Krnjak, direktor poduzeća Vitality international products iz Zagreba.

Osim organiziranja predavanja sekcija je uredila svoj herbarij sa uzorcima bilja, album sa fotografijama ljekovitog bilja i dogovorila program aktivnosti za iduću godinu.

Inače, sekcija „Ljekovito bilje“ je sastankom 05.12.2006. godine završila ovogodišnja druženja, nastupa zimski prekid do kraja drugog mjeseca, pa koristimo priliku da svim članovima Udruge zaželimo puno zdravlja i zajedničkog druženja u 2007. godini, te Vas pozivamo da nam se pridružite jer za vas pripremamo puno predavanja, radionica i izleta u prirodu, također svim članovima želimo ČESTIT BOŽIĆ I SRETNU NOVU GODINU.

Izvijestio:

Hanibal Augustinović

## Složna družina

**S**portska sekcija u protekla tri mjeseca nije imala neka športska druženja s nama srodnim udrugama. Razlog tomu je što dvije nama srodne udruge, koje inače održavaju športske susrete u studenom i prosincu, nisu našle sponzore pa se susreti nisu niti održali.

Unatoč tomu postigli smo predivne rezultate u protekla dva natjecanja koje je 08. studenog organizirao URIHO i

02. prosinca ove godine UIR Karlovac - šahovski klub.

U ta dva športska nadmetanja kao i tijekom cijle 2006. godine dokazali smo da imamo veoma jaku ekipu kao i izvanredne pojedince! U prilog tomu je 10 zlatnih odličja ove godine (što ekipno što pojedinačno) kao nikad do sada.

Očito da nam se isplatio dvogodišnji trud i intenzivni treninzi pogotovo u



ovoj godini kada smo trenirali dva puta tjedno.

U nastupu u organizaciji URJHO-a nastupali smo s jednom ekipom u pikadu i sa četiri pojedinca u šahu. Na samom početku okupljanja šahista u prostorijama URJHO-a bilo nam je jasno da nemamo nikakvih izgleda glede nekog boljeg pojedinačnog rezultata. Ekipni rezultati nisu proglašavani. Želio bih i ovim putem apelirati na buduće organizatore šahovskih turnira za osobe s invaliditetom tj. totalnih amatera da nas spase od ovih profesionalaca tj. prvokategornika i međunarodnih sudaca koji se bore za naše amaterske invalidske medaljice. Naravno da se u takvom ozračju gubi smisao za ovu plemenitu igru.

No, zato smo u pikadu postigli vrlo dobar rezultat - kao ekipa drugo mjesto i odličan pojedinačni rezultat - prvo mjesto! I to u sastavu: Barica Punek, Branko Žnidarec, Ivan Horvatić i Josip Car. B- Žnidarec je sa 367 bodova osvojio zlatnu medalju. Još jednom bravo "majstore"!

Za još jedan izvanredan rezultat i to na šahovskom turniru u Karlovcu pobrinula se ekipa u sastavu: Živko Božić, Ivo Rapčan, Vice Barić, Ivan Horvatić i Josip Car. U više nego jakoj konkurenciji kao ekipa osvojili smo treće mjesto, a uz to imamo i najboljeg pojedinca na turniru. Od četiri odigrana meča, četiri pobjede tj. bez izgubljena boda. A tog pojedinca od milja zovemo "majstor Božić" - bravo "majstore"!

Na posljetku želim se najiskrenije zahvaliti cijeloj mojoj ekipi na predivnim ovogodišnjim rezultatima, kako ekipnim tako i pojedinačnim - najbolji ste najbolji!

Najiskrenije se želimo zahvaliti cijelom rukovodstvu naše Udruge i svim ljudima dobre volje ma gdje bili.

Otvorena srca želimo Vam čestiti Božić i sretnu Novu godinu!

S ljubavlju - najbolja ekipa na svijetu i voditelj iste,

Josip Car

## Od smetlara do akademika

**I**nvalidi rada čine danas socijalnu skupinu u okviru cijelog mirovinskog sustava. Socijalna pravda, kako kaže Ustav RH jedna je od najviših vrednota ustavnog poretka zemlje. U praksi to ipak nije tako. Najnovija istraživanja pokazuju da Lijepa naša ima 494 254 osoba s invaliditetom što čini 12% ukupnog stanovništva države. Prema popisu stanovništva iz 2001. godine, RH je imala 4.437.460 stanovnika.

Od ukupnog broja osoba s invaliditetom, 235 131 su invalidi rada, s prosječnom mirovinom od 1.650,87 kn, odnosno 350,13 kn manje od prosječne mirovine u 2006. godini (2001.00 kn). Nisu li to alarmantni podaci za svaku aktuelnu vlast u državi? Zato se s pravom pitamo: kuda ide ovaj svijet? Od kuda toliko osoba s invaliditetom? Odgovor smo dobili u Hrvatskom savezu udruga invalida rada Zagreba. Broj osoba s invaliditetom kod nas kreće se u granicama europskog prosjeka.

Moramo priznati da smo naglavačke uskočili u kapitalizam i da je socijalna

isključivost oslabila socijalna prava te invalide rada dovela u siromaštvo. Stoji i činjenica da radni kapitalizam u Hrvata nije pokazao dobru volju za vođenje socijalne politike. Za ilustraciju, navest ću samo nekoliko podataka. Sedamdesetih godina prošlog stoljeća, prosječna invalidska mirovina u prosječno neto plaći iznosila je 46-50%, a danas jedva 25-29%. Ne tako davno, osobe s invaliditetom su imale prioritet kod zapošljavanja i nisu mogle dobiti otkaz, a danas, gotovo nitko ne želi s njima razgovarati o poslu. Samo grad Zagreb ima danas ni manje ni više nego 2.500 osoba s invaliditetom koje traže zaposlenje. Hoće li će ga i kada naći, teško je reći, kada Lijepa naša ima 270.753 nezaposlene osobe.

Niti zdravstvo osobama s invaliditetom ne ide na ruku. Nedovoljno se pažnje posvećuje njihovom zdravlju, nemaju dovoljno pomagala, a ni s profesionalnom rehabilitacijom se ne mogu pohvaliti.

Izvijestio:  
Vlado Lopec

## *Sportsko društvo invalida rada "Zagreb"*

**Z**a nas članove Sportskog društva invalida rada 2006. godina bila je vrlo uspješna.

Na Prvenstvu Hrvatske u streljaštvu imali smo vrlo dobre rezultate - naše strelice Dolores, Milena, Branka i Smiljka okitile su se svaka svojom medaljom, a isto tako i naši strijelci Dragec i Ivo. Kuglašice su završile sezonu na 5. mjestu u II ligi Hrvatske, a kuglaši su bili prvaci II lige Hrvatske, no zbog slabe financijske moći nisu otišli u I ligu.

Sportsko društvo je sa 9 članova u svibnju učestvovalo na natjecanju "Sport za sve" u Rovinju gdje su kuglašice bile ekipno prve, a pojedinačno su osvojena I i II mjesto, u pikadu jedno srebro. Svih 9 natjecatelja bili su među prvih 10.

Na međunarodnom turniru u streljaštvu koje je održano u Zagrebu, naši su strijelci imali zapažene rezultate.

Naši strijelci su također učestvovali na "Lipanjskom turniru" u Zagrebu u organizaciji Zagrebačkog sportskog





saveza invalida, između strijelaca iz Karlovca i Siska. Na slici su svi koji su se okitili medaljama u streljaštvu u disciplinama zračne puške i zračnog pištolja - Dragutin Palavra, Ivica Lazić, Smiljka Batina, Milena Zaviša, Dolores Štefančić, Branka Trzun-Makek i Ivo Rapčan.

Na turniru u organizaciji URJHO-a, od raznih sportskih disciplina, naše su kuglašice ekipno prve, a u pojedinačnom plasmanu osvojile su I i III mjesto. U pikadu smo nastupili sa dvije ekipe i zauzeli I i IV ekipno mjesto te pojedinačno I i II mjesto.

Vrlo je važno spomenuti da je Udruuga invalida rada Zagreba ove godine obilježila 40 godina svog rada i djelovanja te je tom prigodom dodijelila priznanja i zahvalnice svojim dugogodišnjim i aktivnim članovima. Tako je Ivica Lazić dobio priznanje za aktivni rad na realizaciji ciljeva i zadataka Udruge invalida rada Zagreba, a za 40-godišnje

članstvo u Udruzi dobio je prekrasan sat. Smilja Batina i Milena Zaviša dobile su zahvalnicu od Zagrebačkog sportskog saveza invalida za dugogodišnje bavljenje športom i postizanje vrhunskih rezultata u konkurenciji invalida.

Sportsko društvo invalida rada Zagreb 22. studenog ove godine, u skladu sa Zakonom o športu, osnovalo je Streljački klub invalida rada "Zagreb".

U ovoj godini održali smo Božićni turnir za članove Sportskog društva u streljaštvu, pikadu, visećoj kuglani i klasičnom kuglanju. Na turniru su također postignuti zavidni rezultati.

Na kraju, drage kolegice i kolege sportaši, članovi Sportskog društva i Udruge, svima želim mirne i blagoslovljene Božićne blagdane te veselu, uspješnu i sretnu Novu 2007. godinu.

Izvijestio:  
Ivica Lazić

## Prevenција padova kod starijih osoba

**A**ko se osoba nađe u situaciji da svoj krivi položaj mora naglo ispraviti, a to ne uspije, dolazi do padanja. Manju brzinu i smanjenu sposobnost ispravljanja najčešće imaju stariji ljudi. Među nesrećama, padovi su najčešći uzroci smrti starijih osoba, i to češće žena nego muškaraca. Prijelomima rezultira 6-10% padova, a 10% teškim ozljedama. Od prijeloma, najčešći su oni bedrene kosti - 44% i kostiju dlana - 32%.

Uzroci padova starijih ljudi razne su bolesti, lijekovi ili njihova kombinacija, alkohol i rizična okolina u kojoj se kreću.

Da bi starija osoba sama spriječila pad, neophodno je da prije svega što je moguće bolje vidi (nošenje naočala), nosi stabilne cipele i papuče s niskom petom, koje se ne skliznu, izbjegava nošenje duge suknje, haljine ili spavačice, redovno vježba koliko to zdravstveno stanje dopušta, polako ustaje sa stolice ili kreveta i saček

da uspostavi ravnotežu, ne nosi velike predmete koji zaklanjaju pogled, pažljivo prati kretanje djece i domaćih životinja, kako zbog njihove iznenadne pojave ne bi izgubila ravnotežu, i ne penje se na stolice, ljestve i slično kako bi obavila neki posao. I okolinu u kojoj starija osoba živi treba prilagoditi njezinom kretanju. Podovi ne smiju biti skliski, a rubovi i uglovi sagova uvrnuti. Sva mjesta u kući moraju biti dobro osvijetljena, ali ne pretjerano da svjetlost bljuješti. Posebno moraju biti osvijetljene stepenice i put

od sobe do kupaonice ili WC-a. U kladama moraju biti nesklizajuće gumene podloge i dobri držači. Žice od kućanskih aparata ili telefona ne smiju biti po podu. Stepenice moraju imati ugrađene hrapave nesklizajuće rubove, a zadnjoj rub treba biti posebno obojen. Rukohvati trebaju, po mogućnosti, biti s obje strane, prošireni ili suženi na kraju da se dodirom može znati gdje završavaju. I okolina kuće treba biti sa što manje neravnina.



## *Same da mi je prejti*

*Prejti z domaje jedino sam štela  
Jer japa je pil i sreće v hiži ni bile  
Jen razred sam prešla i više nič,  
Presti, čehati i krave pasti, se drugo, mogla  
Sem senjati same.*

*Nas dece bilo je pune, mati je skrbila,  
Al japa slabe i zato navek mi ju je,  
Gledati bilo žalne.  
godine su išle i pretnaest let sem mela  
I ni čudo će sam kiklicu i novi  
Fertušek štela. Se to kaj me muči  
Kumi Ljubi jedino povedat sam mogla.*

*Prejti od doma samo hoću,  
pomози mi kumo,  
Pomози siroti. Ti si zdaj sretna  
i već si u službi,*

*Ovdje v Keblu kruha nema, dela se same  
Od rana do kesna. Janica moja kad je  
Tome tak, povedala bi kuma, spremaj si  
Culo, naj ti nebu teške do stanice znaš  
Da moramo peške.*

*Svoje krpice u culo sam stisla, u rane  
Jutre, nedelja je bila, zimsko vreme i još  
crna kunica. Brzo smo hodile i male  
govorile. Oglledavala se jesem al suzu  
spustila nijesam.*

*Kad sam se v gradu snašla,  
Dime sam sve manje išla.  
Pozdravljala sem mamicu i samo sam  
Joj poručila nek one moje rubače kaj sem  
Mlada skrbila, da bi stara nosila,  
Razdeli pajdašicam.*

*Zdenka PISAČIĆ*

## *Napukle misli*

*Godine sive  
okružen samoćom,  
napuklo srce  
slomljeno laķoćom.*

*Bol u koštima  
rastrgane misli,  
hrđa mi je ušla  
u život suvisli.*

*Usne mi drhte,  
bol biva sve jača,  
sivilo posvuda  
smrt k meni kořača.*

*Vlado LOPEC*

## Božićne kuglice od sira

*Priprema: Osrednje složena*

*Sastojci:*

250 g krem sira

100 g nekog sira sa plijesni

1 žlica nasjeckane zelene paprike

1 žlica nasjeckane ljute paprike ili

žličica u prahu

Nasjeckani orasi

Malo nasjeckanog peršina za ukras

*Priprema:*

Dobro izmješajte sireve, zelenu papriku i papar.

Napravite male kuglice (oko 2 cm promjera), urolajte ih u nasjeckane orahe te posložite na tanjur za serviranje. Ukrasite ih peršinom.

Servirajte sa krekerima.

## Dan poslije Božića

*Obroka: 8*

*Priprema: Osrednje složena*

*Sastojci:*

700 ml kruha narezanog na kocke

170 ml mlijeka

50 g sitno nasjeckanog luka

Prstohvat papra i prstohvat soli

3 jaja

1 vrećica juhe od gljiva

Polu žličice nekog mješanog začina za perad (ili Vegete)

Prstohvat crvene paprike

700 g sitno nasjeckane kuhane/pečene purice ili piletine

*Priprema:*

Istucite jaja. Dobro izmješajte jaja i pola količine kruha.

Preostale kocke kruha izmješajte sa mlijekom, pa ih dodajte u kruh pomiješan sa jajima.

Dodajte hladnu juhu, sve dobro izmješajte. Dodajte preostale sastojke, sve dobro izmješajte.

Ulijte smjesu u namašćenu posudu za pečenje. Na vrh možete poprskati malo otopljenog maslaca. Pecite oko 45 minuta na 180°C.

*Dobar tek!*

### ***Svinja***

*Muž i žena jedu škampe.*

*Muž se popsrskā po košulji, pogleda se i kaže:*

- *Izgledam kao svinja.*

*Žena ga pogleda i kaže:*

- *A još si se i zaflekal.*

*iz bilježnice Vlade Lopeca*

### ***Nepoznata smrt***

- *Do danas nisu ustanovili od čega je umro penzić Pero?*
- *Je, pa nisu ni ustanovili od čega je živjel?*

*iz bilježnice Vlade Lopeca*

### ***Za sjećanje***

*U parku na klupi sjede dva umirovljenika i jadaju se jedan drugome:*

- *Sjećas li se dragi prijatelju, kak smo bili mladi da smo u ovom parku lovili cure?*
- *Seća, sećam, kak' se ne bi sećal - samo se ne mogu setiti, zakaj smo ih lovili.*

## Obavijesti

Udruga invalida rada Zagreba počela je sa naplatom godišnje članarine za 2007. godinu te izdavanjem godišnjih iskaznica ZET-a u ponedjeljak, 18. prosinca 2006. godine.

### Klub invalida rada

Tijekom zimskog razdoblja u kojem se očekuju velike gužve zbog obnova godišnjih članarina i iskaznica ZET-a, molimo sve članove za strpljenje u razdoblju od 12. prosinca ove godine do početka mjeseca ožujka 2007. godine.

U navedenom razdoblju Klub invalida rada neće raditi te se tako neće održavati niti akcija testiranja kolesterola u krvi te mjerenja tlaka, a niti sekcije neće raditi.

### Pravno savjetovište

Za sve članove sa redovito plaćenom članarinom i dalje radi pravnik, g-din Davorin Batinić, srijedom u vremenu od 17,00-19,00 sati.

Osim tog termina, naši će članovi u prostorijama Hrvatskog saveza udruga

invalida rada (Savska cesta 3, I kat) moći dobiti pravne savjete od njihovog novog zaposlenog pravnika, g-dina Leke Sokolaja, utorkom i četvrtkom u vremenu od 10,00-13,00 sati ili uz prethodnu telefonsku najavu na 01/4829-295.

### Znak pristupačnosti

U Narodnim novinama br. 112/2006 izdanim 16. listopada ove godine objavljena je izmjena Pravilnika o Znak pristupačnosti u kojem je navedeno da će "stari" znakovi vrijediti do 31. prosinca 2007. godine.

Ovom prilikom Vas želimo podsjetiti na proceduru promjene znaka:

- sa Rješenjem o tjelesnom oštećenju potrebno je obratiti se u Hrvatski zavod za mirovinsko osiguranje gdje će Vam izdati Potvrdu ukoliko imate oštećenje donjih ekstremiteta od najmanje 70%,
- Potvrdu HZMO-a, 1 fotografiju, biljege, pismeni zahtjev - predati sve u Gradsko poglavarstvo; ukoliko ste iz Zagreba - adresa Poglavarstva je Trg Stjepana Radića 1.

## Zahvala

*Poštovana gospođo Predsjednice!*

*Ovim pismom želio bih Vam se zahvaliti na uručenom priznanju koje ste mi uručili 29.11.2006. godine, povodom 40-te godišnjice rada i djelovanja Udruge, koje sam član od 1996. godine. Moram napomenuti da sam ugodno iznenađen ovim priznanjem. Sve što sam učinio smatrao sam da je to moja dužnost ne očekujući nikakve nagrade.*

*Ovim putem zahvaljujem i u ime svih onih koji su primili zahvalu za svoj rad u Udruzi, želim da ove čestitke uručite i svim članovima Upravnog odbora, koji su se posebno trudili da nam svima*

*bude što ljepše na proslavi povodom 40-e obljetnice Udruge.*

*Još jednom napominjem da i u buduće možete računati na moju suradnju i pomoć koja je u mojoj moći.*

*Ovim putem zaželio bih vam još dugi niz godina uspješnog rada u Udruzi, a isto tako i u privatnom životu.*

*Iste čestitke upućujem i članovima Upravnog odbora te svim članicama i članovima i njihovim obiteljima povodom nadolazećih blagdana.*

*Blagoslovljen Božić i sretna Nova godina!*

*Ivan Horvatić*

