

gir

časilo invalida RADA ZAGREB



broj 23 • lipanj • 2008.



Sadržaj

Izborna Skupština	3
Zdravlje	4
Dani Udruge	5
Jarun	6
Izleti:	
• Slunj-Rastoke	7
• Sljeme (Crveni križ)	9
Sportska sekcija	10
Sekcija "Ljekovito bilje"	12
Planinarska sekcija:	
• Izložba fotografija	14
• "Hodanjem do zdravlja": Japetić	16
Informatička sekcija	17
Pjesme	19
Recepti	20
Veseli kutić	21
Obavijesti	22

Izdavač:

Udruga invalida rada Zagreb

Adresa:

Zagreb, Nova cesta 86

Uredivački kolegij:

Marija Topić, Stjepan Čehulić,
Anamarija Lazić

Kontakt telefon:

01/4829392, 4829119
091/2013723

E-mail: uir@uir-zagreb.com

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

Grafička priprema i tisak:

Sveučilišna tiskara d.o.o., Zagreb



Dragi naši čitatelji !

U ovom smo tromjesečju imali pune ruke posla: održali smo godišnju Skupštinu na kojoj je izabrano novo rukovodstvo Udruge invalida rada Zagreba; zaposlili smo novu djelatnicu i primili voditelja Kluba invalida rada; organizirali smo 4 izleta i tradicionalni susret na Jarunu; učestvovali smo na tri susreta srodnih udruga van grada Zagreba; pripremili smo prikolice za ljetovanje; sklopili smo ugovor za medicinsko-rekreativni oporavak u Varaždinskim topljicama.

Nadamo se da ćete predstojeće ljetne mjeseci dobro iskoristiti za odmor i opuštanje.

Želimo Vam ugodno ljeto bez kiše i prevelikih vrućina.

Uredništvo

Izborna Skupština Udruge invalida rada Zagreba 10. travanj 2008. godine

Nakon četverogodišnjeg mandata, ove je godine 10. travnja održana Izborna Skupština naše Udruge kojoj su prisustvovala 44 člana, a čiji je mandat potvrđen na predstojeće 4 godine.

Između 44 potvrđena člana Skupštine izglasano je novo rukovodstvo:

- *Predsjednica: Marija Topić*
- *Dopredsjednik: Josip Petrač*

Upravni odbor:

*Stjepan Čehulić, Davorin Batinić,
Krunoslav Novak, Nada Rodić, Josip
Čar, Hanibal Augustinović*

Nadzorni odbor:

*Ivica Lazić, Katica Radić, Ivica
Horvatić, Štefica Rukavina*

Vjerujemo da će izabrano rukovodstvo opravdati dato im povjerenje i Udrugom što bolje rukovoditi, a na dobrobit svih nas.

*Izvijestila:
Marija Topić*



VODA

Razvijte naviku da pijete litru i pol tekućine na dan, a voda neka vam bude dostupna i uvijek pri ruci.

Voda čini 55-60% ukupne mase odraslih osoba i nešto više kod djece. Količinu tjelesne tekućine reguliraju koža i bubrezi. Znojenje održava unutarnju temperaturu na 37°C, a bubrezi filtriraju otrove i odvođe produkte metabolizma iz krvi putem urina. Organizam čovjeka dobiva vodu hranom i pićem. Pri manjim gubicima vode javljaju se smetnje (glavobolja, manjak koncentracije, poremećaj mentalnih funkcija, smetnje u radu bubrega, probavnog sustava i srca). Smanjenim unosom tekućine smanjuje se volumen krvi koja hrani srce, mozak, mišiće i ostale organe i tkiva, pa su oni manje sposobni obavljati svoje normalne funkcije. Gubitak od 15% ukupnog sadržaja vode izaziva smrt. Voda u tijelu:

- nosi hranu i otpadne produkte,
- sudjeluje u kemijskim reakcijama, služi kao otapalo vitamina, minerala i aminokiselina,
- služi kao štitnik zglobovima,
- ublažava udare i stres oka, kralježnice i posteljice u tijeku trudnoće,
- pomaže u regulaciji tjelesne temperature.

Na žalost, naš nam mehanizam žeđi neće na vrijeme reći kada je vrijeme za piće. U trenutku kada osjetimo žeđ već smo lagano dehidrirani. Rješenje je piti vodu u malim količinama tijekom cijeloga dana, dnevno najmanje jednu i pol litru. Ljeti je, zbog visokih temperatura i pojačanoga kretanja, izlučivanje vode jače pa je potrebno piti više tekućine. Kod radne je populacije blago izražena dehidracija česta pojava zbog nerazvijene navike da se tijekom cijeloga dana nadoknađuje izgubljena tekućina. Iako je razvijena spoznaja o važnosti pijenja vode, okupiranost radom i ubrzani ritam života čine pijenje vode sporednom aktivnošću. Stoga vodu uvijek treba imati pri ruci, učiniti je dostupnom i razviti naviku njenoga pijenja.

Mehanizam osjećaja žeđi smanjuje se s godinama. Kod starijih se ljudi brzo pojave znaci dehidriranosti: suhoća usana i usta, suha koža, problemi sa znojenjem i manje lučenje mokraće. Zato je važno redovito piti vodu, bez obzira na nepostojanje subjektivnog osjećaja žeđi.



OBILJEŽAVANJE TJEDNA UDRUGA od 09. do 13. lipnja 2008. godine

Već osmu godinu za redom grad Zagreb, Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje organizira manifestaciju Tjedan udruga.

Manifestacija se održavala na Trgu kralja Tomislava (Glavni kolodvor), a otvorio ju je gradonačelnik grada Zagreba gosp. Milan Bandić.

Naša Udruga sudjelovala je na manifestaciji i to tako da je 10.06 i 11. 06. imala svoj štand na kojem je izložila dio aktivnosti sekcija Kluba invalida rada te program rada naše Udruge i

povlastice koje ostvaruju naši članovi, a sve u želji da približi svoj rad građanima grada Zagreba.

Također na postavljenoj pozornici u utorak 10. 06. član Uprave Hanibal Augustinović u kratkom govoru predstavio je našu Udrugu, aktivnosti koje provodimo i koje planiramo provoditi te pozvao sve invalide rada grada Zagreba da nam se pridruže i postanu naši članovi.

Izvijestio:
Hanibal Augustinović



“JARUN 2008”

Ove godine organizirali smo 13. tradicionalni susret osoba s invaliditetom na otvorenom “Jarun 2008” u subotu 07. lipnja 2008. godine.

Pokrovitelj susreta bilo je Gradsko poglavarstvo, a susret je službeno otvorio Pročelnik Gradskog ureda za zdravstvo,

rad, socijalnu zaštitu i branitelje dr. Zvonimir Šostar.

Susretu se odazvalo 18 srodnih udruga s područja cijele Republike Hrvatske (INA Rijeka, Pula, Duga Resa, Karlovačka županija, Sisak, Međimurska županija, Križevci, Županja, Slavonski Brod, Kutina, Daruvar, Donja Stubica,



Virovitica, Pakrac-Lipik, Rijeka, Krapina, Karlovac, Požega). Članovi tih udruga, zajedno sa članovima naše Udruge obračunali su se u jutarnjim satima u sportskim disciplinama šah, pikado, nabaci krug, igra iznenađenja i ples sa balonima.

Osim članova naše i srodnih udruga, susretu su prisustvovali i predstavnici Gradskog ureda za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje te gosti iz Republike Češke. Tako je sveukupno susretu prisustvovalo oko 350 osoba

koje su se međusobno družile i zabavljale uz glazbu. Za razliku od dosadašnjih godina ovogodišnji je susret završio ranije nego je bilo planirano obzirom na nesretni slučaj koji je, na veliku žalost svih prisutnih, zadesio jednu našu gošću.

Kao i svake godine, popratili su nas i mediji: Radio Sljeme i Večernji list.

Izvijestila:
Marija Topić



Slunj - Rastoke

26. travanj 2008. godine

U subotu, 26. travnja ove godine 50 članova krenulo je autobusom ispred Koncertne dvorane "Vatroslav Lisinski" prema Slunju. Dan je započeo kišom, ali to nije pokolebalo naše dobro raspoloženje.

Cijelim putem do Slunja pratila nas je kiša, a od Slunja do Rastoka kiša je prestala i mi smo iskoristili priliku za divljenje lijepoj panorami. U Rastokama nas je dočekao predstavnik organizacije "Pavletić" koji je ujedno bio i naš domaćin. Oko 10,00 sati započela je prezentacija proizvoda za zdravo

življenje, a nakon toga je uslijedio dobar ručak. Zabavljali smo se uz tombolu.

Nakon ručka uputili smo se do slapova Slunjčice koji su nas zadivili svojom ljepotom. Imali smo priliku svjedočiti i Europskom Prvenstvu u raftingu koje se održavalo istovremeno na tim brzacima. Kiša nam je pokvarila dobar provod jer je neumorno padala.

U 17,00 sati krenuli smo za Zagreb puni lijepih dojmova. Uz pjesmu i veselje stigli smo u Zagreb oko 19,00 sati.

Izvijestila: Marija Topić



Sljeme

U suradnji sa Crvenim križem u ovom tromjesečju organizirali smo tri izleta (12. i 19. travnja te 10. svibnja) na Sljeme u novo uređeni Dom Crvenog križa. Svakom izletu se u prosjeku odazvalo oko 50 članova.

Crveni križ je kao domaćin zadovoljio naše zahtjeve. U jutarnjim satima su nas upoznali sa poviješću Crvenog križa, organizirali tematske radionice te druženje i šetnju kroz prirodu. Nakon navedenih obaveza, poslužili su nam

dobar ručak. Popodnevni dio programa obuhvaćao je natjecanje u karamama i plesu. Po završetku natjecanja, podijeljene su nagrade.

U cjelokupnom programu sudjelovali su djelatnici Crvenog križa i studenti Studijskog centra za socijalni rad.

Prije samog odlaska, domaćin nas je poslužio kavom i oko 17,00 sati krenuli smo dobre volje prema centru Zagreba.

Izvijestila:
Marija Topić



SPORTSKA SEKCIJA

U petak, 16.05.2008. godine smo gostovali kod UIR Pakrac-Lipik. U više nego skromnim prostorijama domaćin je pokazao široku dušu i toplo srce, pa smo i pored velike sparine u ugodnoj atmosferi u belotu osvojili 3. mjesto (Car, Ladić), u šahu 1. (Rapčan) i 3. mjesto (Rapčan, Tremljan, Ladić, Car), u visećoj kuglani 3. mjesto (Pavlič, Ladić, Turkalj, Bedeković), te u nabaci krug 1. mjesto (Tremljan, Ladić, Bedeković, Car). Nadamo se da ovo prvo gostovanje u Pakracu neće biti i zadnje.

Kod dokazanih prijatelja u Kutini, 30.05.2008. godine ukrstili smo sportska

koplja s još 17 ekipa, a rezultati su bili sljedeći:

Pikado:

1. UIR Kutina
2. UIR Zagreba
3. UIR Daruvar

Viseća kuglana:

1. UIR Kutina
2. UIR Daruvar
3. UIR Zagreba

Nabaci krug:

1. UIR Zagreba
2. UIR Kutina
3. UIR Požega

Belot:

1. UIR Kutina
2. UIR Zagreba
3. UIR Požega

Zahvaljujemo gospodinu Božidaru Cesaru za sve što je učinio za nas.



UIR Zagreba, kao uspješna sportska ekipa imala je želju dokazati se 07.06.2008. godine na Jarunu i kao uspješan organizator. Koliko smo uspjeli neka drugi kažu.

Od prijavljene 22 ekipe, nastupilo ih je 18 s ovim najboljim rezultatima:

Pikado, poslije pripetavanja između Križevaca i Požege redosljed je slijedeći:

- | | |
|-----------------|-----------|
| 1. UIR Križevci | 234 kruga |
| 2. UIR Požega | 234 kruga |
| 3. UIR Daruvar | 221 kruga |

Nabaci krug:

- | | |
|----------------------|------------|
| 1. UIR Kutina | 19 krugova |
| 2. UIR Pakrac-Lipik | 18 krugova |
| 3. UIR donja Stubica | 15 krugova |

Igra iznenađenja:

- | | |
|----------------|-----------|
| 1. UIR Zagreba | 40 bodova |
| 2. UIR Županja | 32 bodova |
| 3. UIR Požega | 29 bodova |

Ples s balonima:

1. par Anđelka Pejša i Ivan Katalinić
(oboje Pakrac-Lipik)

2. par Branka Pažur (Sisak) i Mirko Gotić (Križevci)
3. par Anđelka Digula i Božica Petrak (obje Zagreb)

Našoj gošći kojoj je pozlilo želimo uspješan oporavak:

Izvijestio:
Franjo Tremljan



SEKCIJA 'LJEKOVITO BILJE'

Izveštaj o radu za razdoblje od 15.03. do 15.06.2008.godine

U tokom popodne u Klubu invalida rada održano je niz zanimljivih predavanja na temu bilja, izrade raznih pripravaka te zdravog življenja.

Član naše sekcije gosp. Brezak održao nam je zanimljivo predavanje o

izradi lijeka od aloje protiv tumorskih stanica. Upoznali smo ĐUMBIR (*Zingiber officinale* Roscoe) te probali čaj od njega.

Ugostili smo vanjskog predavača predstavnika tvrtke VICTORIA WHITE - INTERNATIONAL



HEALTH, a tema predavanja je bila: *Ljepotom do zdravlja - upotreba magneta i magnetnog nakita, a u svrhu jačanja imuniteta, pospješivanja detoksikacije organizma, pomaganja regulaciji krvnog tlaka, ublažavanja depresije, nesаницe i migrene. Dogovorena je daljna suradnja sa istoimenom tvrtkom, a ona će vjerojatno rezultirati znatnim popustom kod kupnje njihovih proizvoda za naše članove.*

Održane su četiri radionice izrada slika od latica cvijeća uz stručno vodstvo prof. Marije Igaly, a izrađene slike su poslužile kao dar našim prijateljima iz drugih Udruga iz Hrvatske i Češke te Gradskog poglavarstva za vrijeme druženja na Jarunu. Također naše prijatelje smo darivali paketićima sa mješavinom čaja te bočicama napunjenim tinkturom ružmarina i uljem gospine trave, a sve rezultat vrijednih ruku članova naše sekcije.

U suradnji sa Planinarskom sekcijom organizirali smo zajednički izlet u Botanički vrt Suban u blizini

Samobora, obišli vrt sa raznolikim ljekovitim biljem i upoznali se sa proizvodnim programom tvrtke Suban te dogovorili daljnju suradnju koja će rezultirati organizacijom zajedničke izložbe krajem godine u našem Klubu te mogućnošću nabave cjelokupnog asortimana proizvoda tvrtke Suban po posebno povoljnim uvjetima za članove naše Udruge.

U toku šestog mjeseca naši članovi obitelj Devčić donirali su našoj sekciji godišnju pretplatu na časopis *LJEKOVITE BILJKE* izdavača BEATTIA. Na tome im od srca zahvaljujem. Časopis ćemo koristiti kod priprema predavanja, a jednom mjesečno redovno svakog mjeseca obrađivat ćemo teme i sadržaj iz tog broja.

Sve detaljne informacije o radu sekcije možete dobiti u Udruzi ili kod voditelja sekcije osobno ili na telefon 091/5787260.

Izvijestio:
Hanibal Augustinović

PLANINARSKA SEKCIJA

"HODANJEM DO ZDRAVLJA"

Kratak prikaz rada i otvaranje izložbe fotografija

Planinarska sekcija, iako nezvanično, započela je sa radom u rujnu 2005. godine. Godinu dana kasnije, na sjednici Upravnog odbora održanog 11.09.2006. godine donijeta je odluka o formiranju Planinarske sekcije. Time je ona zvanično započela svoj rad.

Da bi se znao točan broj članova sekcija naše Udruge moja ideja bila je da se naprave članske iskaznice. Tako naša sekcija sada broji 69 članova. U nepune tri godine rada napravili smo šesnaest samostalnih izleta i jedan u suradnji sa sekcijom "Ljekovito bilje" u Kostajnicu na kestenijadu. Kako smo u



rujnu 2007. godine dobili prekrasan novi prostor, koristili smo ga da se sastajemo svaki ponedjeljak od 15,00-19,00 sati. Tu smo se dogovarali o izletima, uz neke društvene igre zabavljali, a održala sam i pet predavanja o planinarstvu. Skoro godinu dana razmišljala sam o otvaranju izložbe naših fotografija sa izleta. Te divne snimke trebaju vidjeti ne samo sudionici, već i ostali članovi Udruge. U dogovoru sa našom Upravom izložba je svečano otvorena 14.02.2008. godine. To je ujedno i prva izložba fotografija Udruge uopće.

Same pripreme trajale su oko mjesec dana, a financijsku pomoć dala nam je Udruga. Od preko 2000 snimljenih fotografija za izložbu sam izabrala 120, formata 20x15, a koje je izradio studio "Time". Najveću zaslugu za tako veliki broj fotografija imaju gospođa Dunja

Kolar, te gospođa Željko Kustec i Miro Šošćarić. Svojim fotoaparatom zabilježili su najljepše trenutke sa naših izleta. Sve smo fotografije gospođa Dunja i ja kronološkim redom složile na 15 panoa i one su dva mjeseca krasile zidove našega Kluba.

Izložba je privukla puno posjetitelja, a da je bila vrlo uspješna govori i podatak da su mnogi od njih postali naši novi članovi. Također, za uspjeh izložbe zaslužan je i novi prostor naše Udruge u kojem ćemo svake godine redovito postavljati izložbe, te u kojem će i ostale sekcije prikazati svoj rad. Tako će prostor biti oplemenjen našim aktivnostima, a druženje u njemu mnogo ugodnije.

Izvijestila:
Vukosava Jurčić



PLANINARSKA SEKCIJA

"HODANJEM DO ZDRAVLJA"

Suban-Japetić, 17. svibnja 2008 god.

Sastali smo se na okretištu tramvaja na Čnomercu točno u zakazano vrijeme 8,00 sati, a krenuli smo u 8,15 sati. Svi sudionici su bili veoma točni. Za svaku pohvalu.

Put do Subana u Samoboru (Manja Vas) trajao je oko sat vremena. U 9,30 krenuli smo u razgledavanje botaničkog vrta. Razgledavanje je trajalo oko sat vremena, pa smo pola sata ranije krenuli prema drugom odredištu, Japetiću, najvišem dijelu Samoborskog gorja, 871 m nadmorske visine. Planinarski dom "Žitnica" nalazi se ispod samog vrha do kojeg se dolazi markiranim putem za 35 minuta. To je obla šumovita glavica prošarana sa nekoliko lijepih cvjetnih livada. Na samom vrhu je željezna piramida visoka 12 m, prenijeta sa Sljemena 1960. godine. Japetić je posebno lijep u proljeće zbog bogate cvjetne flore. Uživali smo u prekrasnom pogledu na Samoborsko i Žumberačko gorje.

Do 17,00 sati svatko se zabavljao na svoj način. Neki su uživali u šetnji, neki u "beli", a neki u pričanju. Malo nam je uživanje pokvarila kišica, ali sva sreća ne za dugo.

U 17,00 sati krenuli smo prema Zagrebu. Pomalo već umorni, na odredište smo stigli oko 18,00 sati, a tada svako svome domu.

Izvijestila: Vukosava Jurčić



INFORMATIČKA SEKCIJA

Izveštaj o radu za razdoblje od 15.03. do 15.06.2008. godine

Provodeći jedan od glavnih zadataka ove sekcije, a taj je da što više članova naše Udruge usvoji osnovne pojmove informatike kako bi se mogli samostalno služiti i koristiti računalom u svome domu, u proteklom razdoblju kroz sekciju je prošlo 76 naših članova.

Oni su u grupama od po 9 članova u jutarnjem i popodnevnom terminu dva puta tjedno po dva sata u trajanju od 6 tjedana savladavali osnove: Korištenje računala i upravljanje datotekama te obradu teksta.

Trenutno je ljetna stanka, a sa novim grupama započinjemo početkom



rujna ove godine prema istom planu i programu.

U prošlom broju naveli smo da akcija opremanja ove sekcije nije gotova i da i dalje traje. Sa radošću iznosim podatak da smo početkom 6. mjeseca kupili Projektorsko platno PROJECTA PROVIEW 160x160 na stalku, a sredstva za kupnju istog doniralo je 18 članova naše sekcije i Udruge, na čemu im najtoplije zahvaljujem. U planu je na

dalje nabava stalka za projektor, ali o tome u narednom broju našeg GIR-a.

Sve detaljne informacije o sekciji ili o radu sekcije možete dobiti u Udruzi ili kod voditelja sekcije na telefon 091/5787260.

Izvijestio:
Hanibal Augustinović



LIEPA NAŠA

Liepa je Zemla naša
 Na stolu sega, mesa kruha
 I vina puna flaša
 Ormari puni novoga ruha
 Vse kak nigde liepe cvieta
 Al' človek je svieta videti štel
 Pak je prešel zdoma
 Da bu nekaj več imel
 Al' tam ga ipak nekaj smeta
 Štel bi se vernouti nazaj
 I naj se verne,
 Pa kaj
 Naj se verne tu je užival
 A tam vezda prosi!
 Pukla mu čaša - lepša je naša!

Stjepan Čehulić-Štef

**KADA SHVA TIŠ
DA JE KRAJ**

Daj popi još jednu,
 za prijatelje, za prošlost,
 za vedrije dane
 popi još jednu za moje oči,
 za žene nevoljene i ptice slobodne,
 popi još jednu i razbi čašu
 za ratnike i za one sretne,
 za ljubavi lažne,
 popi još jednu za pobjednika na kraju
 pa i za onog koji gubi, čašu iskapi
 i u zid je baci,
 nek bude za one kojih večeras nema,
 za protekle dane, za večeri kasne
 daj popi još jednu!

Vesna Špiček

Proljećna salata s tikvicama

Sastojci za 4 osobe:

100 g cherry rajčica
 80 g korijena celera
 1-3 žlice limunova soka
 100 g rotkvica
 50 g mladog luka (bijeli dio)
 500 g tikvica
 sol
 50 ml bučinog ulja
 1-2 žličice Vegete za posipavanje

Za posluživanje:

150 g svježeg kraljevog sira
 2 žlice popečenog sezama

Priprema:

Cherry rajčice narežite na četvrtine. Oguljeni korijen celera naribajte i pokapajte limunovim sokom. Rotkvice narežite na tanje ploške, a mladi luk na rezance. Ovakvo pripremljeno povrće stavite u porculansku zdjelu.

Tikvice naribajte, malo posolite i ostavite da odstoje oko 10 minuta. Ocijedite ih i dodajte pripremljenom povrću u zdjeli.

Prelijte bučinim uljem, pospite Vegetom za posipavanje, pokapajte s još malo limunova soka i sve lagano izmiješajte. Po salati rasporedite kupčice svježeg kraljevog sira i pospite popečenim sezamom.

Posluživanje: Salatu poslužite kao malo jelo ili hladno predjelo.

Savjet: Korijen celera i tikvice naribajte na sitniji dio ribeža.

Umak od koprive

Sastojci za 4 osobe:

300 g koprive
 sol
 30 g maslaca
 1 žličica pšeničnog oštrog brašna tip
 400 Podravka
 1 češanj češnjaka
 oko 300 ml mlijeka

Priprema:

Koprive očistite, prelijte kipućom, slanom vodom i ocijedite.

Na zagrijani maslac dodajte brašno, kratko popecite, dodajte protisnuti češnjak i nasjeckanu koprivu.

Promiješajte i zalijte mlijekom. Kratko prokuhajte i po potrebi posolite.

Posluživanje: Poslužite toplo s pire krumpirom i omletom od jaja.

Savjet: Po želji nakapajte par kapi limunova soka u umak.

Dobar tek!

Prebrza vožnja

Svećenik je vozio prebrzo i zaustavio ga policajac.

Policajac: Oprostite, ali morao sam Vas zaustaviti.

Svećenik: Oprostite Vi meni ovaj puta, kako ja opraštam drugim grijешnicima.

Policajac: Nema problema. Pokora Vam je 500,00 kn.

~~~~~

## **Nesanica**

Kaže doktor pacijentu:

- S ovim tabletama moći ćete bez problema spavati cijelu noć.

- A koliko često ih moram žvakati?

- Svaka dva sata.

~~~~~

Gubitak pamćenja

Žali se pacijent doktoru:

- Doktore, u posljednje sam vrijeme počeo gubiti pamćenje. Što mi predlažete?

- Platite unaprijed.

Ljepota

Svađaju se muž i žena:

- Ti budalo sve pare trošiš na piće! - vikne žena.

- Što hoćeš, ti kupuješ maskaru od 50 eura!

- Ali ja je kupujem da ti budem lijepa!

- Pa i ja pijem da mi budeš lijepa!

~~~~~

## **Nogomet**

Što rade nogometaši kada više ne vide?

Počnu se baviti suđenjem.

~~~~~

Sport

Kartaju dva luđaka. Prvi baci karte i kaže:

- Šah mat !

A drugi će njemu:

- Budalo, ne igramo košarku nego nogomet.

~~~~~

# OB AV I J E S T I

## ***Radno vrijeme Udruge i Kluba***

*Udruga će i dalje raditi, bez obzira na ljetne mjesece i godišnje odmore, od ponedjeljka do petka u vremenu od 8,00-14,00 sati za sve svoje članove.*

*Pravnik neće raditi u razdoblju od 14.07. do 18.08.2008. godine, a nakon toga će, počevši od srijede 20.08. redovito primati članove Udruge srijedom od 17,00-19,00 sati.*

*Klub invalida rada neće raditi u razdoblju od 23.06. do 24.08.2008. godine, a nakon toga će u ponedjeljak 25.08. nastaviti svakodnevnom radom od 15,00-19,00 sati. Tako će sekcije nastaviti svojim aktivnostima te će se utorkom od 8,30-10,30 sati nastaviti sa kontrolom kolesterola i šećera u krvi te mjerenjem tlaka.*

---

## ***Mobilni tim***

*Udruga je ove godine pokrenula projekt "Mobilni tim" kojeg čine pravnik, socijalni radnik, medicinska sestra i volonter. Svrha tima je da se obidu teško pokretni i nepokretni članovi naše Udruge.*

*Ukoliko znate nekog našeg člana kojem je potrebna posjeta našeg tima, molimo Vas da nam se javite na telefone: 4829119, 4829392.*

---

## ***Bazen***

*Termine u Zimskom plivalištu "Mladost" na članovi Udruge sa uredno plaćenom članarinom za tekuću godinu mogu koristiti besplatno do 30. lipnja ove godine. Za jesenske termine potrebno je provjeriti u Udruzi nakon 15. rujna 2008. godine.*

*Termine u Bazenu Utrine trenutno članovi Udruge ne mogu koristiti te se nadamo povoljnom rješenju i vraćanju istih na jesen.*

---

## **HAJK**

*Članovi naše Udruge sa tjelesnim oštećenjem ukupnog postotka od najmanje 50% bez obzira na dijagnozu ostvaruju pravo na povlasticu za HAJK (90,00 kn niža članarina).*

*Da bi se povlastica ostvarila potrebno je u Udruzi dobiti potvrđeni obrazac uz predodjenje članske knjižice sa uredno plaćenom članarinom za tekuću godinu te Rješenja o tjelesnom oštećenju.*

---

## **Optima Telekom**

*Povlašteni paket sa odobrenim popustom odnosno besplatnim minutama mogu dobiti korisnici Optima Telekoma, a ovisno o postotku tjelesnog oštećenja (190 minuta za 80%; 220 minuta za 90%; 250 minuta za 100%).*

*Za ostvarivanje povlastice potrebno je Optima Telekomu (Cebini 28, Buzin, 10 000 Zagreb) dostaviti presliku Rješenja o tjelesnom oštećenju i njihov Zahtjev za odobrenje korištenja posebnih povlastica. Za detaljne informacije nazovite besplatni telefon 0800-0088.*

---

**MOLIMO SVE NAŠE ČLANOVE  
DA SE AKTIVNO UKLJUČE U RAD UDRUGE,  
A TAKOĐER POZIVAMO SVE ZAJNTERESIRANE ČLANOVE  
DA DAJU SVOJ DOPRINOS ZA IZDAVANJE NAŠEG GLASILA.**



\* \* \*  
\* EU \*  
\* \* \*

ŠTO! BLEITE?  
VODIM VAS U  
EUROPU!



S. Škulj  
V/1. 2008.