

broj 24 • RUJAN • 2008.



gir

lasilo invalida RADA ZAGREB



Sadržaj

Izborna Skupština	3
Zdravlje	4
Rehabilitacija	5
Hodočašća:	
• Marija Bistrica	6
• Ludbreg	7
Međunarodna suradnja.....	8
Sportska sekcija	9
Sekcija "Ljekovito bilje i zdravo življenje" ..	10
Planinarska sekcija	11
Informatička sekcija	12
Klub invalida rada	13
Pjesme	15
Recepti	16
Veseli kutić	17
Obavijesti	18

Izdavač:

Udruga invalida rada Zagreba

Adresa:

Zagreb, Nova cesta 86

Uređivački 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>

Galerija slika:

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

Grafička priprema i tisak:

Sveučilišna tiskara d.o.o., Zagreb

Dragi naši čitatelji !

Iako su iza nas ljetni mjeseci koji nisu aktivni u tolikoj mjeri kao ostali mjeseci u godini, u ovom smo tromjesečju imali dosta aktivnosti: realizirali smo projekt "Unapređivanje i očuvanje zdravlja", organizirali dva hodočašća, realizirali ljetovanje za naše članove i njihove obitelji, ugostili naše prijatelje i partnere iz organizacije ORFEUS iz Republike Češke, osnovali sekciju Slobodnih aktivnosti te učestvovali na tri susreta srodnih udruga van grada Zagreba. Uz sve navedene aktivnosti, Udruga je svakodnevno bila otvorena za sve Vas.

Nađamo se da ste se dobro odmorili i relaksirali.

Uredništvo



I s p r a v a k

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

U prošlom izdanju našeg Glasila obavijestili smo Vas o održavanju Izborne Skupštine koja je izglasala novo rukovodstvo.

Ovom prilikom se ispričavamo zbog našeg propusta. Naime, prilikom popisivanja članova Upravnog odbora igrom slučaja izostavili smo g-dina Josipa Fijačka te se ujedno ovim putem ispričavamo i njemu osobno.

Važeće novo rukovodstvo Udruge za razdoblje od 2008-2012. godine:

Predsjednica : Marija Topić

Dopredsjednik : Josip Petrač

Upravni odbor:

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

Nadzorni odbor:

*Ivica Lazić, Katica Radić, Ivica
Horvatić, Štefica Rukavina-zamjena.*

*Nađamo se da ćete uvažiti našu
ispriku.*

*Izvijestila:
Marija Topić*



Kućna ljekarna i telefoni za hitnoću

Svako bi domaćinstvo trebalo na posebnom mjestu imati spremljen, pribor i lijekove za pružanje prve pomoći. Mjesto treba biti zaštićeno, a pribor i lijekove smiju rabiti samo osobe poučene u pružanju prve pomoći.

Sadržaj treba čuvati u zaključanom ormariću ili sanitetskoj torbici, zaštićen od topline, vlage i svjetla. Lijekovima treba redovito provjeravati rok uporabe, a razne kapljice rabiti samo sedam dana nakon otvaranja. Ne rabite "pričuvne" antibiotike na svoju ruku, bez konzultacije s liječnikom.

Pribor za prvu pomoć u kući sadrži:

- sterilne gaze (različite veličine),
- sterilne komprese, male,
- ljepljive vrpce (flaster, leukoplast),
- zavoje, različitih širina i dužina,
- trokutne marame,
- elastični zavoj za uganuti zglobov,
- vatu,
- dezinficijens za pribor, npr. 2%-tni asepsol,
- alkohol 76%-tni, za dezinfekciju kože,

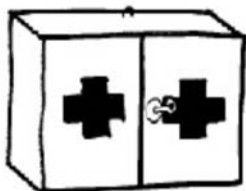
- hidrogen 3%-tni, za dezinfekciju kože,
- kremu ili mast za male opekline,
- kremu za ubode insekata,
- tablete protiv bolova,
- tablete protiv grčeva,
- biljne sirupe protiv kašlja i za olakšavanje iskašljavanja,
- tablete protiv mučnine tijekom vožnje,
- razni pribor: škare, zaštićeni nožić za brijanje (žilet), sigurnosne igle, toplomjer, rukavice za jednokratnu uporabu, baterijsku svjetiljku.

Pri kupovini navedenih lijekova dobro je savjetovati se s ljekarnikom ili liječnikom.

Na vidljivom i mjestu dostupnom za djecu trebaju biti istaknuti važniji

telefonski brojevi: prva pomoć, vatrogasci, policija, broj liječnika, broj tate i mame na poslu, broj susjeda, bake i djeda, prijatelja ili neke druge bliske osobe koja može priskočiti u pomoć.

U slučaju ozbiljne ozljede ili bolesti, odmah nazovite hitnu pomoć.



PROJEKT UNAPREĐIVANJE I OČUVANJE ZDRAVLJA

I ove godine smo, kao i prošle, realizirali projekt "Unapređivanje i očuvanje zdravlja" odnosno omogućili medicinsko-rekreativni oporavak našim članovima. Kao i u prijašnjim projektima, suradnja je ostvarena sa Specijalnom bolnicom za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske toplice.

Uz pomoć Gradskog ureda za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje ove smo godine poslali na oporavak 42 naša člana. Boravak svakog člana trajao je 12 dana, a program oporavka odredilo je i osmislilo stručno medicinsko osoblje Specijalne bolnice. Sam

projekt završio je u mjesecu srpnju ove godine, a na zadovoljstvo svih korisnika.

Završetkom provedena tri projekta unatrag tri godine, obuhvatili smo svega 337 članova Udruge od kojih je svaki bio korisnik samo jednom. Obzirom na velik ukupan broj naših članova, ta je brojka vrlo porazna, ali su mogućnosti za obuhvaćanje većeg broja korisnika male.

Naša želja i nada su da nastavimo ovaj projekt i idućih godina te stvorimo uvjete za veći broj korisnika.

Izvijestila:
Marija Topić



Hodočašće u Mariju Bistricu nedjelja, 24. kolovoza 2008. godine

Već tradicionalno hodočašće u Mariju Bistricu organizirali smo u nedjelju, 24. kolovoza ove godine.

Krenuli smo ispred koncertne dvorane "Vatroslav Lisinski" u jutarnjim satima po kiši. No, unatoč lošijem vremenu, odazvalo se 58 osoba.

U Mariju Bistricu stigli smo preko Sesveta oko 8,30 sati. Iako vremenske prilike nisu bile sjajne, raspoloženje i atmosfera u autobusu bili su odlični.

Križni put održao se u samoj crkvi, dok su hrabri ipak prošli klavariju sa

kišobranima. Sv. misi koja se održala na otvorenom prisustvovalo nas je svih 64 jer nam se na križnom putu pridružilo još 6 osoba.

U 13,00 sati krenuli smo prema Stubici, u restoran "K.Rody" gdje nas je čekao ručak uz glazbu. Nakon okrijepe neki su zaplesali, neki prošetali, a neki se družili i zabavljali uz razgovor.

U 18,00 sati krenuli smo prema Zagrebu u koji smo svi zadovoljni i veseli stigli oko 19,00 sati.

Izvijestila: Marija Topić



Hodočašće u Ludbreg nedjelja, 07.09.2008. godine

Hodočašće u Ludbreg, koje je za nas već tradicionalno, organizirali smo u nedjelju, 07.09.2008. godine, a odazvalo se 58 osoba.

Krenuli smo u 7,00 sati ispred Koncertne dvorane "Vatroslav Lisinski" uz dobru atmosferu i lijepo vrijeme.

U Ludbreg smo stigli oko 9,00 sati i svaki je individualno prisustvovao svečanosti koja je bila organizirana povodom proslave u čast Presvete krvi Isusove, a trajala je do 12,30 sati.

U 13,00 sati krenuli smo put Varaždina gdje nas je u restoranu

Varaždinskih bazena čekao ručak. Uz dobar ručak i ugodnu atmosferu sproveli smo 1 sat nakon čega smo se uputili na dogovoreno mjesto sa vodičem. Uz pratnju vodiča razgledali smo Varaždinsko groblje, jezgro Varaždina, katedralu i stari grad. U 18,30 sati svi smo se vratili u autobus i krenuli natrag za Zagreb.

Puni lijepih dojmova sa hodočašća i razgledavanja Varaždina, u Zagreb smo stigli oko 19,00 sati.

Izvijestila:
Marija Topić



Međunarodna suradnja

Kao što je već poznato, Udruga invalida rada Zagreba ima tri inozemna partnera s kojima dobro i uspješno surađuje. Jedan od njih je dugogodišnji partner iz Republike Češke - ORFEUS.

Predstavnici ORFEUS-a su ove godine boravili u Republici Hrvatskoj čak dva puta - u lipnju, službeno, povodom naše akcije "Jarun 2008" i u Kolovozu, privatno, koristeći svoje slobodno vrijeme na našem Jadranskom moru.

Tom prilikom smo se sastali, razmijenili svoja mišljenja i ideje o daljnjoj suradnji

koja će se, nadamo se, uspješno nastaviti kao i do sada kroz budućnost.

U mjesecu listopada predstavnici Udruge prisustvovali će seminaru čija će tematika biti vezana za socijalnu ekonomiju, socijalni rad i socijalnu skrb o ugroženim skupinama. Na seminaru će i Udruga imati prilike ukratko iznijeti svoje ideje o brizi za osobe s invaliditetom i načinu poboljšanja njihova standarda.

Izvijestila:
Marija Topić



SPORTSKA SEKCIJA

Poslje ljetne stanke imali smo tri sportska gostovanja s tri različita uspjeha.

Prvo je bilo 08.08.2008. godine na hodočašću "Marija Bistrica 2008." gdje su zbog jakog nevremena natjecanja održana u garažama skraćenog programa, sa po jednim predstavnikom u svakoj disciplini.

Naš jedini uspješni predstavnik bio je u pikadu Josip Car osvojivši nadmoćno 1. mjesto sa 65 krugova, 40 krugova ispred drugog. Zato smo svi zajedno bili uspješno u ugodnom druženju.

Na "3. sportskom natjecanju invalida rada Hrvatske", koje je održano 30.08.2008. godine u Sisku, bili smo izrazito uspješna ekipa.

U belotu smo osvojili 3. mjesto (Car, Žnidarec), u šahu 2. mjesto (Tremljan), u pikadu 1. mjesto (Žnidarec, Ladić, Car), u visećoj kuglani 1. mjesto (Bedeković, Mustić, Ladić) te u nabaci krug opet 1. mjesto (Ladić, Žnidarec, Tremljan).

Organizacija natjecanja je, kao i obično, bila uzorna na čemu i ovom prilikom čestitamo domaćinu.

Najslabiji smo bili na gostovanju u Križevcima 07.09.2008. godine, na 8. susretu osoba s invaliditetom "Križevci 2008".

Ni u jednoj od pet disciplina (belot, pikado, viseća kuglana, nabaci krug i ples) nismo došli do odličja, a najbliži smo bili u plesu (Punek, Ladić) i visećoj kuglani (Bedeković, Mustić, Ladić) gdje smo bili četvrti.

Usprkos teškom danu (vrućina, sparina), gostovanje je bilo lijepo i zanimljivo pa zahvaljujemo domaćinu.

Opći je dojam da bi zbog rezultata ekipe Predsjednica Udruge trebala biti češće vođa puta.

Izvijestio:
Franjo Tremljan



Sekcija "Ljekovito bilje i zdravo življenje"

**Izveštaj o radu za razdoblje
od 15.06. do 15.09.2008.
godine**

U ovom razdoblju održana su samo četiri sastanka i to dva u šestom i dva u devetom mjesecu jer je u razdoblju od 25.06. do 25.08. zbog godišnjih odmora bio ljetni prekid svih druženja u Klubu.

Sekcija je u toku šestog mjeseca postavila prvu samostalnu izložbu u Klubu na temu "LJEKOVITO BILJE IZ BOŽJE BILJNE LJEKARNE". Izloženo je nekoliko desetaka fotografija ljekovitog bilja iz našeg okruženja, te nekoliko sušenih primjeraka iz našeg herbarija. Sve izložene fotografije su iz našeg sekcijaskog albuma i mogu se pogledati za vrijeme sekcijaskog okupljanja utorkom popodne u Klubu.

Vjerojatno ste primjetili da smo u naziv sekcije dodali dodatak "i zdravo življenje"

jer u slopu sekcije želimo uključiti predavanja na temu zdrave prehrane, dnevnog razgibavanja našeg tijela te učinka našeg razmišljanja i ponašanja na naš svakidašnji život i zdravlje.

Uredništvo časopisa LJEKOVITE BILJKE izdavača BEATTA doniralo nam je za našu klubsku biblioteku knjigu iz vlastitog izdanja o ljekovitom bilju i pripravcima iz njega. Na tome im i ovom prilikom najtoplije zahvaljujemo.

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"

U mjesecu kolovozu ove godine preuzela sam vođenje ove sekcije. Obzirom na ljetnu pauzu Kluba, sekcija nije bila aktivna. No, početkom rujna sekcija je nastavila svojim radom odnosno održali smo prvi sastanak na koji se odazvalo desetak članova.

Početkom rujna organizirali smo akciju "Nordijsko hodanje" u Maksimiru, a u suradnji sa Sportskim savezom Grada Zagreba "Sport za sve". Na žalost, nitko se ispred naše Udruge, osim mene voditelja, nije odazvao, a vjerojatno zbog straha od lošeg vremena.

To je velika šteta jer je bilo jako poučno i zabavno. Uz hodanje, uspjela sam nabrati i nekoliko gljiva.

U narednom razdoblju nadam se da će se veći broj članova odazvati sastancima i budućim predavanjima. Planirati ćemo i izlete (Sljeme), a u suradnji sa sekcijom "Ljekovito bilje i zdravo življenje" već početkom listopada organiziramo izlet u Hrvatsku Kostajnicu odnosno na Kestenijadu.

Izvijestila:
Ludovika Mustić, Vikica



Informatička sekcija

Izveštaj o radu za razdoblje od 15.06. do 15.09. 2008. godine

Kao što smo naveli u prošlom broju našeg Glasila, 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.

Sanovi u grupama započinjemo 15.10. ove godine prema dosadašnjem planu i programu. U planu je da do kraja 2008. još toliko broj naših članova savlada

osnove i počne se samostalno služiti računalom.

U prošlom broju naveli smo da akcija opremanja ove sekcije nije gotova i da i dalje traje i da je u planu nabava stalka za projektor. Stalak je nabavljen tj. donirao ga je jedan član naše Udruge. Također je postavljeno još jedno računalo tako da će se grupe sastojati od deset polaznika.

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

Izvijestio: Hanibal Augustinović



Klub invalida rada

U pretprošlom izdanju našeg Glasila (GIR 22), u tekstu Sportske sekcije, naveli smo krivi termin sastajanja iste te se ovim putem ispričavamo zbog greške.

U prošlom Glasilu (GIR 23) nismo objavljivali raspored zbog pauze u ljetnim mjesecima i same promjene istog.

Klub invalida rada otvoren je od ponedjeljka do petka od 15,00-19,00 sati.

Brigu o realizaciji aktivnosti te očuvanju prostorija Kluba preuzeo je voditelj Kluba invalida rada, Antun Ladić, 095/8482365.



Aktivnosti Kluba

Kulturna sekcija

- četvrtak
- voditelj: Stjepan Čehulić, mob: 091/8911005

Sportska sekcija

- ponedjeljak te druga i četvrti srijeda
- voditelj: Franjo Tremljan, mob: 091/8804588

Sekcija "Ljekovito bilje i zdravo življenje"

- utorak
- voditelj: Hanibal Augustinović, mob: 091/5787260

Planinarska sekcija

- prva i treća srijeda
- voditelj Ludovika Mustić-Vikica, mob: 099/5814473

Sekcija slobodnih aktivnosti

- petak
- voditelj: Marija Topić, mob: 091/2013723

Informatička sekcija

- organizirane grupe u jutarnjim satima: ponedjeljak, srijeda, četvrtak, petak
- voditelj: Hanibal Augustinović, mob: 091/5787260

Osim sekcija, u Klubu se već tradicionalno organizira Preventivno-zdravstvena akcija odnosno testiranje kolesterola i šećera u krvi te mjerenje tlaka. Akcija se održava utorkom u vremenu od 8,30-10,30 sati.

Sve aktivnosti Kluba su besplatne, a za sudjelovanje je samo potrebno predložiti člansku knjižicu Udruge.

ZALJUBLJENI NISU GLADNI

*Golupčići moji
ne dajte se smesti,
došla sam vam reći
da trebate jesti.*

*Ljubav nije dovoljna
za život je potrebna i hrana,
bez svakodnevnog jela
ljubav će postati tanka grana.*

*Dižite se, hajde,
malo noge protegnuti treba,
kad se najedete
moći ćete skidati zvijezde sa neba.*

*Glad ne podupire ljubav
ona je razdvaja,
pun želudac je taj
koji ljubav spaja.*

*Nastavit ćete poslije
tamo gdje ste stali,
morate povremeno usporiti
i napraviti bar predah mali.*

Biserka Podhraški

MOJE SELO

*Još postoji selo malo
gdje rođen sam ja
to selo Maće se zove
to već sva'ko zna.*

*Tu bregi su sa svih strana
šume hrastove
u dolini ispod šume
lijepo livade.*

*Vinogradi s druge strane
sunce loviju
u potoku guske race
mirno roniju.*

*Traktori sad njive oru
nema volova
braća moja gospodare
kao nikada.*

*Jedan ore drugi siječanj
treći uživa
još postoji selo malo
gdje rođen sam ja.*

Stjepan Čehulić-Štef

SALATA S CIKLOM I CELEROM

Sastojci za 4 osobe:

500 g svježeg cikla
4 stabljike celera
1 vezica mladog luka

Za salatni preljev:

sol
1 žlica jabučnog octa
50 ml ulja
2 žlice soka od jabuke
grubo mljeveni crni papar
1 žlica sitno nasjeckanog svježeg lista
peršina
1 žlica sitno narezanog svježeg kopra

Priprema:

Ciklu ogulite i naribajte na krupnije rezance. Stabljike celera narežite na tanje ploške, a luk sitno nasjeckajte.

Sol pomiješajte s octom, uljem, sokom od jabuke, paprom, narezanim peršinom i koprom.

Sve dobro promiješajte, a zatim ovim preljevom prelijte pripremljenu salatu.

Posluživanje:

Poslužiti kao hladno predjelo ili prilog.

Savjet:

Pripremite je neposredno prije posluživanja. Možete ju servirati rashlađenu u čašama.

TIJESTENINA U UMAKU OD KESTENA

Sastojci za 4 osobe:

1 žlica maslaca
60 g luka
150 ml bijelog vina
sol
150 g nezaslađenog kesten pirea
200 ml slatkog vrhnja
bijeli papar
350 g špageta

Za posluživanje:

1 žlica narezanog peršina

Priprema:

Na zagrijanom maslacu popecite sitno nasjeckani luk, zalijte bijelim vinom, posolite i kratko prokuhajte.

Dodajte kesten pire, vrhnje, papar i pustite da provrije.

U pripremljeni umak umiješajte kuhane špagete.

Posluživanje:

Poslužite odmah posipano peršinom.

Savjet:

Po želji jelo oplemenite s cijelim oguljenim kuhanim kestenima.

Dobar tek!

Mali Ivica

Ivica se vraća iz škole i već s vrata viče:

- Imam dvije vijesti: jedna je dobra, druga je loša!

- Reci nam prvo onu dobru! - reče mama.

- Prošao sam s pet!

- A sad reci onu lošu...

- To je laž.

~~~~~

## **Doktori**

*Doktore, nemojte mi iznositi neke latinske izraze, nego mi recite jasno kao laiku od čega zapravo bolujem.*

*- Pa evo, vaš problem je u tome što stelijeni.*

*- Možete mi reći kako se to kaže na latinskom, da mogu prenijeti svojoj ženi?*

~~~~~

Žene

Kaže žena mužu:

- Jutros je došao onaj čovjek čiju si ženu spasio od davljenja u moru. Bio je ljut!

- A zašto je bio ljut?

- Kaže da žena sada davi njega!

~~~~~

## **Laganje**

*Svećenik je završio dugačku nedjeljnu misu riječima:*

*- Slijedeće nedjelje, glavna tema mise će biti grijeh laganja. Da biste lakše shvatili slijedeću misu, želim da svi do slijedeće nedjelje pročitate iz Novog zavjeta 17. poglavlje evanđelja po Marku.*

*Slijedeće nedjelje, na početku crkvene ceremonije:*

*- Jeste li svi pročitali 17. poglavlje evanđelja po Marku?*

*- Jesmo! - povikaše svi u glas.*

*- Odlično! Evanđelje po Marku ima samo 16 poglavlja. A sada, izrecimo molitvu za lažove...*

~~~~~

OB AVIJ ESTI

Dan Udruge, 27. rujna

Ove godine Udruga po prvi puta obilježava svoj Dan Udruge.

U suradnji sa Gradskim poglavarstvom Grada Zagreba - Uredom za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje, Udruga je omogućila za svoje članove besplatan ulaz za kazališnu predstavu "Dok nas smrt ne rastavi" u srijedu, 24. rujna u Satiričkom kazalištu "Kerempuh".

~~~~~

## Bazen

Članovi naše Udruge sa uredno plaćenom članarinom za tekuću godinu mogu, uz predodjenje članske knjižice, besplatno koristiti termine u Zimskom plivalištu Mladost, Trg sportova 10: petak od 15,30-16,30 h (3 staze) i nedjelja od 10,00-11,00 h (cijeli bazen).

~~~~~

Korektivna gimnastika

Članovi naše Udruge sa uredno plaćenom članarinom za tekuću godinu, uz predodjenje članske knjižice, mogu besplatno ići na korektivnu gimnastiku u sljedećim terminima: Mjesna samouprava Stenjevec, Samoborska 71/I, 10 000 Zagreb

Termini: Ponedjeljak i srijeda: 17,00-18,00 h

Mjesna samouprava Sesvetski Kraljevec, Dugoselska 35, 10 360 Sesvete

Termini: Utorak i četvrtak: 17,00-18,00 h

~~~~~

## ***Fizikalna terapija***

*Članovi naše Udruge sa uredno plaćenom žlanarinom za tekuću godinu mogu se, uz predočenje članske knjižice, prijaviti za besplatnu fizikalnu terapiju u Domu zdravlja u Runjaninovoj 4 sa preporukom fizijatra za terapiju (tf: 4897628)*

~~~~~

ZAHVALA

Najsrdahnije se zahvaljujemo Udruzi invalida rada Zagreba, na odobrenju ljetovanja u Selcu Uvala Slana gdje smo proveli 10 dana i tako uživali u našem lijepom Jadranskom moru, a najviše smo sretni što su naša djeca uživala što si inače ne bi mogli dozvoliti zbog inače poznatog razloga pa se ovim putem još jednom zahvaljujemo Udruzi kao i Komisiji za razumijevanje. Obitelji: Balun, Bužak i Čehulić.



USKLAĐENJE MIROVINA

ŠTEF, KAŽ MISLIŠ
NA USKLAĐENJE
MIROVINA OD 4 %

TI BOKCA !
TO TI JE 50%
NA PROTIV
INFLACIJE



IX. S. Čehulica 2009.