

broj 25 • PROSINAC • 2008.



gir

lasilo invalida rada ZAGREB



Sadržaj

Pravni savjet	3
Zdravlje	4
Ljetovanje	6
Donacije	7
Prijem	8
Dan UIR Zagreba	9
Izleti:	
• Lourdes	10
• Sljeme	12
• Tuševske Toplice	13
Međunarodni dan osoba s invaliditetom	14
Tribina HSUIR-a	15
Sportska sekcija	16
Sekcija "Ljekovito bilje i zdravo življenje"	17
Planinarska sekcija:	
• Gorščica	18
• Kalnik	19
Informatička sekcija	20
Sekcija slobodnih aktivnosti	22
Pjesme	23
Recepti	24
Veseli kutić	25
Obavijesti	26

Izdavač:

Udruga invalida rada Zagreb

Adresa: Zagreb, Nova cesta 86

Uređivački kolegij:

Marija Topić, Stjepan Čehulić, Anamarija Lazić

Kontakt telefon:

01/4829392, 4829119, 4876301

E-mail: uir@uir-zagreb.com

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

Galerija slika:

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

Grafička priprema i tisak:

Sveučilišna tiskara d.o.o.

Dragi naši čitatelji !

Prošla je prva radna godina koju smo odradili u našim novim i adekvatno adaptiranim prostorijama.

Većinu planiranih aktivnosti za ovu godinu smo realizirali, a obzirom na veličinu prostora, neke smo bili u mogućnosti i proširiti.

Između ostalih aktivnosti sprovedenih u posljednjem tromjesečju ove godine, kratko ćemo se osvrnuti i na obilježavanje dana od posebnog značaja za osobe s invaliditetom:

03. prosinac, Međunarodni dan osoba s invaliditetom.

Na kraju kratkog uvoda ostaje nam samo da Vam svima poželimo sretan i blagoslovljen B o ž i ć te puno veselja i radosti u predstojećim Božićnim blagdanima i Novoj 2009. godini !



Uredništvo

JAVNOBILJEŽNIČKE PRISTOJBE

O bzirom na učestala pitanja članova o tome da li postoji mogućnost za oslobođenje od snošenja troškova javnobilježničke nagrade i dužnosti plaćanja taksi u ovom broju GIR-a pokušat ćemo dati odgovor na to pitanje.

Člankom 41. Zakona o javnom bilježništvu propisano je da:

- stranka koja ima pravo na oslobođenje od snošenja troškova postupka po pravilima Zakona o parničnom postupku, može zatražiti od suda na području kojega se nalazi sjedište javnog bilježnika od kojega se traži poduzimanje službene radnje, da je oslobodi od dužnosti plaćanja taksi za obavljanje te radnje.

- u skladu s pravilima javnobilježničke tarife zakonom određeni sud može osloboditi stranku od plaćanja i nagrade i naknade troškova javnom bilježniku.

Uz prijedlog za oslobođenje od plaćanja troškova stranka je dužna podnijeti i potvrdu o imovnom stanju koju izdaje Porezna uprava Ministarstva financija te je dužna dati izjavu na sudski zapisnik o svom imovnom stanju i imovnom stanju svog supružnika.

Kada se radi o javnobilježničkim radnjama koje se poduzimaju na zahtjev stranke tada je za donošenje rješenja o oslobađanju od snošenja troškova nadležan općinski sud na čijem se području nalazi

sjedište tog javnog bilježnika, dok je u ovršnom postupku, odnosno u poslovima koje je sud povjerio javnom bilježniku kao svojim povjereniku, za donošenje rješenja o troškovima nadležan taj sud, odnosno sud nadležan odlučivati o prigovoru protiv rješenja kojeg je donio javni bilježnik.

Također treba reći kako je Hrvatska javnobilježnička komora donijela Pravilnik o oslobađanju od snašanja troškova pružanja javnobilježničkih usluga (NN 19/96) koji daje mogućnost javnom bilježniku da uz ispunjenje određenih uvjeta može stranku osloboditi plaćanja javnobilježničke nagrade i javno-bilježničkih troškova ako se radi o: socijalno ugroženoj osobi, žrtvama domovinskog rata i invalidima domovinskog rata.

Međutim, na temelju ovog pravilnika ne može se tražiti oslobođenje od plaćanja nagrade i troškova kada se radi o:

- poslovima i javnobilježničkim radnjama u svezi s trgovačkim društvima, ustanovama i zadrugama,

- poslovima i javnobilježničkim radnjama kojima se stiče imovinska korist bilo u novcu, nekretninama, pokretninama, vrijednosnim papirima i pravima,

- pravnim poslovima i javnobilježničkim radnjama za koje nije neophodno sudjelovanje javnog bilježnika da bi se ostvarilo pravo s istim pravnim posljedicama.

Pripremio: Ivica Župan

Prevenција bolesti srca i krvnih žila

Promicanje zdravoga načina života proces je koji ljudima omogućava da unaprijede svoje zdravlje i osposobe se za kontrolu vlastitoga zdravlja. Promicanje zdravlja zadaća je cijeloga društva, a zdravstvo u pojedinim zadacima ima posebno važnu ulogu.

Bolesti srca i krvnih žila, kao vodeći uzrok umiranja i bolničkoga liječenja u Republici Hrvatskoj, prioritetni su zdravstveni problem. Posebno naglašeni rizični čimbenici za njihovu pojavu jesu pušenje, prekomjerna tjelesna težina i debljina, način prehrane i tjelesna aktivnost.

U prevenciji pušenja treba osigurati zrak bez duhanskoga dima na radnom mjestu i drugim javnim prostorima te osigurati stručnu medicinsku, psihološku i društvenu podršku svima koji žele prestati pušiti. Većina tih aktivnosti ima i zakonsku osnovu, koju u provedbi treba ojačati. Nikotin iz cigareta ima izrazito negativan učinak na krvne žile. Prestanak pušenja smanjuje rizik od obolijevanja i smrti od bolesti srca i krvnih žila za 30%. U prevenciji prekomjerne tjelesne težine stanovništvo treba biti upoznato sa zdravstvenim rizicima vezanima

za nju, načinom pravilne prehrane i uravnoteženjem energetskeg unosa i potrošnje. Svaki pojedinac treba razvijati zdrave prehrambene navike, a u prevenciji bolesti srca i krvnih žila od posebne su važnosti umjeren unos soli (3g natrija/dan), smanjena potrošnja masnoća, posebno životinjskoga podrijetla, smanjen unos rafiniranih ugljikohidrata, uz povećanje potrošnje povrća, voća i ribe. Tjelesna aktivnost ima velik utjecaj u prevenciji bolesti srca i krvnih žila, osobito koronarne bolesti, povišenog krvnog tlaka, masnoća u krvi, i smanjuje rizik obolijevanja i smrti za 35%. Kretanje od 20 minuta tri puta tjedno nedovoljno je. Prekid vježbanja u trajanju od pet dana povratak je na staro. Tjelesna aktivnost pojačava djelovanje antioksidansa koji neutraliziraju djelovanje slobodnih radikala, tvari koje dovode do promjena u građi i funkciji stanice i tako utječu na pojavu niza bolesti. Vježbanjem u srčani mišić i mozak dolazi i do 50% više kisika i hranjivih tvari. Dublje i brže disanje ima isti učinak na ishranu stanica. Trenirano srce može obaviti veći rad uz manji napor. Jača se i električna stabilnost srčanih živčanih centara, što umanjuje opasnost od javljanja srčanih aritmija. Efikasnost rada arterija veća

je, što povoljno djeluje na krvni tlak. Za trećinu do polovinu smanjuje se pojava srčanog i moždanog udara, pogotovo kod osoba srednje životne dobi. Žustro hodanje 4-5 kilometara (oko jedan sat) sagorijeva 340 kalorija, što pomaže u reguliranju tjelesne težine. Za 40% smanjuju se loše masti u krvi, a povećavaju dobre. Za pola se smanjuje broj trombocita, krvnih pločica koje mogu dovesti do začepljenja krvnih žila. Aktivnost mišićnih snopova povećava koštanu masu, čime se prevenira i osteoporoza. Samopouzdanje stečeno svladavanjem zadanih si tjelesnih aktivnosti podiže psihičku snagu, potrebnu pri obrani od stresa, također jednog od rizičnih čimbenika za pojavu srčanih bolesti. Povišeni krvni tlak (hipertenzija) jedan je od rizičnih čimbenika koji pogoduju razvoju bolesti srca i krvnih žila, posebno kod osoba srednje i starije životne dobi. Na njega nepovoljno utječu pušenje, povišene masnoće u krvi, muški spol, dob iznad 60 godina, povišen tlak u obitelji, debljina (smanjenje tjelesne težine za jedan kilogram smanjuje krvni tlak za 1 mm Hg) i stalna psihička napetost. Važnost redovnog mjerenja i stalnog nadzora, te

stalnog uzimanja odgovarajuće terapije naglasit ćemo podatkom da je smanjenjem tlaka za 2 mm Hg učestalost koronarne bolesti srca manja za 5%, a moždanog udara za 6%, dok ti podaci kod sniženja tlaka za 4 mm Hg iznose 9, odnosno 14%. U liječenju povišenog krvnog tlaka, uz adekvatnu prehranu (provenstveno smanjen unos soli i masnoća), tjelovježbu i nepušenje, glavnu ulogu ima redovito, pod kontrolom liječnika, uzimanje lijekova za sniženje krvnoga tlaka - antihipertenziva. Svjetska zdravstvena organizacija dala je sedam naputaka za zdrav, kvalitetan i dug život:

1. redovito spavajte 7-8 sati,
2. redovito se bavite tjelesnom aktivnošću (najmanje 30 minuta na dan),
3. redovito doručkujte,
4. jedite razborito; hrana neka ne bude s odviše energije, masnoća i soli, a neka u njoj bude više povrća i voća,
5. izbjegavajte uzimati hranu između obroka i održavajte poželjnu tjelesnu težinu,
6. nikada ne pušite cigarete,
7. alkohol uzimajte umjereno ili ga posve izbjegavajte.

LJETOVANJE u 2008. godini

U vremenskom razdoblju od 15. lipnja do 26. rujna 2008. godine u četiri kamp-prikolice u Auto-kampu "Uvala Slana" u Selcu ljetovala su 33 naša člana sa svojim obiteljima i naš počasni član iz Republike Češke sa svojom obitelji.

Od sveukupnog broja (122 osobe) sedam je članova ove godine sa svojim

obiteljima ljetovalo o trošku Udruge dok su ostali imali prilike ljetovati po istoj povoljnoj cijeni kao i prošle godine.

Svi su članovi drugu godinu za redom putovali u vlastitom aranžmanu.

Izvijestila:
Marija Topić



Donacije

Ove godine Udruga je krajem mjeseca rujna prvi puta organizirala pomoć za najugroženije članove u vidu hrane.

Tako smo, u suradnji sa Crvenim križom, omogućili donaciju 160 paketa hrane koji se sastojao od najpotrebnijih živežnih namirnica.

Uz to, Udruga je donirala i 100 paketa krumpira po 10 kg te 80 paketa jabuka po 5 kg.

Ovu akciju odradili smo na vlastitu inicijativu svjesni činjenice današnjih vrlo teških, gotovo nemogućih životnih uvjeta.

Naša želja je da takvih akcija bude što više. Zato nam trebaju ljudi dobre volje i velikog srca koji će nam u realizaciji naših želja pomoći.

Izvijestila:
Marija Topić



Prijem kod Predsjednika Republike Hrvatske Stjepana Mesića

Na našu zamolbu, a vezano za problematiku invalida rada, naša je delegacija od šest članova primljena kod Predsjednika Republike Hrvatske Stjepana Mesića u ponedjeljak, 13. listopada ove godine.

Uz srdačan prijem i ugodnu atmosferu, izložili smo probleme invalida rada te potrebu za pomoć prilikom rješavanja osnovnih životnih pitanja invalida rada.

Obzirom na ograničeno raspoloživo vrijeme Predsjednika, nismo bili u mogućnosti ići u sve detalje cjelokupne problematike invalida rada.

No, Predsjednik nam je obećao založiti se i pomoći nam koliko će to biti moguće, a vezano za rješavanje naših problema.

*Izvijestila:
Marija Topić*



Dan Udruge invalida rada Zagreba ***27. rujan***

Ove godine prvi puta obilježili smo Dan naše Udruge koji je proglasila naša Skupština krajem 2007. godine na svojoj 3. Redovnoj sjednici, a nakon useljavanja u nove prostorije.

U srijedu, 24. rujna ove godine Dan Udruge u popodnevnim smo satima obilježili organizacijom 1. Redovne Skupštine. U večernjim satima Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje omogućio je našim članovima prisustvovanje na predstavi "Dok nas smrt ne rastavi" koja je prikazana u Satiričkom kazalištu "Kerempuh".

Prije početka predstave kratke uvodne govore održali su Pročelnik Gradskog ureda za zdravstvo, rad, socijalnu

zaštitu i branitelje dr. Zvonimir Šostar te Predsjednica Udruge invalida rada Zagreba Marija Topić.

Po završetku predstave organizirali smo skroman domjenak za goste i rukovodstvo Udruge, također u samom kazalištu.

Na naše zadovoljstvo, predstavi se odazvao velik broj naših članova i gostiju pa je tako bilo prisutno oko 300 osoba. Među ostalim uvažanim gostima, pozivu su se odazvale i Saborska zastupnica Ljubica Lukačić te Načelnica Odjela za zaštitu osoba s invaliditetom Marija Mustać.

Izvijestila:
Marija Topić



Lourdes

05-10.10.2008. godine

U druga je ove godine kao destinaciju za višednevni međunarodni izlet odabrala Lourdes, a po mnogobrojnim željama svojih članova.

Tako smo u rano jutro u nedjelju, 05. listopada, krenuli autobusom iz Zagreba put Slovenije. Nakon jedne stanke u

Sloveniji, nastavili smo put Italije, prema Azurnoj obali. U samu Nîcu stigli smo oko 17,00 sati gdje smo imali organiziranu večeru i noćenje. U večernjim satima smo razgledali Nîcu i njene znamenitosti koje su nas oduševile.

Drugi dan našeg puta, u ponedjeljak, 06. listopada, napustili smo Nîcu i krenuli



put Lourdesa. Po putu smo imali kraća zadržavanja i razgledavanja pojedinih zanimljivih mjesta: dvorac vikonta Trencavel te katedrale sv. Nazaire i sv. Celse. U kasnim večernjim satima stigli smo u Lourdes, te se smjestili u hotel i prenoćili.

Treći dan, u utorak, 07. listopada, rano ujutro, uz goste iz Poljske, prisustvovali smo svetoj misi na mjestu ukazanja. Vratili smo se u hotel na doručak, nakon kojeg smo organizirano nastavili razgledavanje Lourdesa. Tako smo vidjeli Bernardičinu kuću, Baziliku krunice, Gornju baziliku, Podzemnu baziliku Pia X., spilju ukazanja i Križni put. U večernjim satima prisustvovali smo večernjoj procesiji sa tisućama upaljenih svijeća. Nekoliko naših članova na hrvatskom jeziku vodilo je dio pjesme i molilo krunicu na razglasu.

Četvrti dan, u srijedu, 08. listopada, napustili smo Lourdes nakon doručka i krenuli put Genove. Pratila nas je kiša tako da nismo imali mogućnosti razgledati pojedine znamenitosti. Na polovici puta imali smo kasni ručak, a u Genovu smo

stigli u kasnim večernjim satima. Smjestili smo se u hotel i prenoćili.

Peti dan, u četvrtak, 09. listopada, razgledali smo Genovu odnosno Europski grad kulture proglašen 2004. godine. Tako smo vidjeli gotičku katedralu Sv. Lorenza, genovsku rodnu kuću Christophor Columba te staru palaču u Via Garibaldi gdje smo ručali. Zatim smo razgledali dvorište sveučilišta u Via Balbi te palaču Dogi u kojoj je bila predstavljena izložba "Rubensovo doba". Nakon toga imali smo slobodno popodne za šoping. Po povratku u hotel, spakirali smo se i pripremili za sutrašnji odlazak.

Šesti dan, u petak, 10. listopada, nakon doručka krenuli smo put Milana, grada mode i automobilske industrije. Iz Milana, nakon kraćeg razgledanja i odmora, krenuli smo put Zagreba u koji smo stigli u kasnim večernjim satima svi zadovoljni, veseli i puni dojmova.

Izvijestila:
Marija Topić

Sljeme

U druga je u suradnji sa Crvenim Križem u subotu, 11. listopada ove godine peti puta organizirala druženje na Sljemenu.

U 9,00 sati ispred Mimare pun autobus naših članova krenuo je na Sljeme. U Domu Crvenog križa dočekalo ih je osoblje sa toplim čajem i pecivom. Ovaj puta je druženje zamišljeno kao susret starih i mladih pa su tako u Domu bili i studenti s invaliditetom.

Naši su članovi sudjelovali u organiziranim karaokama te zboru, dok su mladi imali svoju predstavu.

Nakon takvog predstavljanja, uslijedio je ručak, a potom zajedničko druženje i razmjena mišljenja i iskustava.

Oko 16,00 sati je završilo druženje te su se svi vratili u Zagreb oko 17,00 sati, sretni, veseli i zadovoljni.

Izvijestila:
Marija Topić



Tuheljske toplice

Kao što već znate, Udruga često organizira izlete u suradnji sa organizacijom "Pavletić". Ta organizacija krajem svake godine izvlači dobitnika nagrade između svih svojih suradnika. Tako je ove godine izvučena Udruga invalida rada Grada Splita koja je svoju nagradu prepustila našoj Udruzi.

U utorak, 18. studenog ove godine autobus sa 50 naših članova krenuo je ispred Koncertne dvorane "Vatroslav Lisinski" u 9,00 sati put Tuheljskih toplica u koje smo stigli u 10,00 sati. Nakon ulaska u same toplice većina članova se razbježala po bazenima dok

je nekolicina odlučila šetati i uživati u ljepotama krajolika.

U organizaciji je bio i dobar ručak, na zadovoljstvo svih, a nakon čega se dio članova vratio na kupanje, dio zabavio kartanjem i razgovorom.

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

Ovom prilikom još jednom zahvaljujemo Udruzi invalida rada Grada Splita na darežljivoj gesti.

Izvijestila:
Marija Topić

Međunarodni dan osoba s invaliditetom

03. prosinac

Ove godine naš dan obilježili smo 02. prosinca u Koncertnoj dvorani "Vatroslav Lisinski" svečanim humanitarnim koncertom u organizaciji ustanove URIHO, a koji je time ujedno obilježio i svoju 62. godišnjicu rada.

Velika dvorana "Vatroslav Lisinski" bila je popunjena, a sam koncert otvorio je upravitelj URIHO-a Josip Držaić. Veliki broj karata dodijeljen je i našoj Udruzi, a koje smo razdijelili u kratkom roku. Na naše veliko razočarenje, velik broj naših članova uzeo je karte, ali se na koncertu nisu pojavili. Samim time zauzeli su mjesto onima koji su bili zainteresirani, ali nisu stigli dobiti karte.

Koncertu je prethodio okrugli stol na temu: "URIHO kakav želimo", a na kojem se predstavila maketa budućeg URIHO-a. Na katu je bila postavljena izložba radova ustanova, udruga i kreativnih radionica.

Okrugli stol završio je dodjelom priznanja sportašima s invaliditetom Grada Zagreba.

Izvođači koncerta bili su simfonijski orkestar HV, KUD Petar Berislavić iz Trogira, Centar za predškolski odgoj i obrazovanje SIVAČ, Vokalni ansambl Udruge slijepih te klapa "Mornari".

Izvijestila:
Marija Topić

Tribina Hrvatskog saveza udruga invalida rada

U petak, 05. prosinca ove godine Hrvatski savez udruga invalida rada organizirao je tribinu na kojoj se u jutarnjim satima raspravljalo o Zakonskim propisima u Republici Hrvatskoj za osobe s invaliditetom (predavač: Ljubica Lukačić), Konvenciji o pravima osoba s invaliditetom (predavač: Zorislav Bobuš) te o Volontiranju u udrugama (predavač: Marica Mirić).

Nakon kraće pauze raspravljalo se o Inicijativi formiranja jedinstvenog tijela vještačenja (predavač: Jasenka Sućec) te o Izmjenama i dopunama Zakona o mirovinskom osiguranju (predavač: Adela Hofnjec-Koler).

U popodnevним satima Josip Petrač i Leke Sokolaj odgovarali su na pitanja vezana za Financiranje udruga te Zakonske inicijative HSUIR-a.

Tribini su prisustvovali i održali pozdravni govor i gosti: Ante Vučić, ravnatelj Fonda za profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom, Marinka Bakula-Anđelić, pomoćnica Pročelnika Gradskog ureda za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje te Josip Držaić, upravitelj ustanove URIHO.

Izvijestila:
Marija Topić

Sportska sekcija

Povodom nastupajućih praznika, Božića i Nove 2009. godine, organizirali smo mali turnir u nekoliko sportova: šah, belot, pikado, nabaci krug i igra iznenađenja.

Sudjelovalo je oko 30 igrača. Svi su se maksimalno trudili da osvoje što više bodova. Samo je nekima sreća bila naklonjena iako je borba bila žestoka. Tako su najbolje rezultate postigli:

u šahu: Živko Božić, Željko Brajković, Mato Čosić, Ivan Horvatić, Mišo Šviderski;

belotu: Mesić-Car, Kovačević-Lokner, Radić-Joksović, Mustić-Žnidarec, Poljuha-Jurčić;

pikadu: Antun Ladić (499), Ludovika Mustić (457), Barica Puneč (422), Franjo Tremljan (391), Ivan Horvatić (362);

nabaci krug: Antun Ladić, Antun Paulić, Branko Žnidarec, Štefica Bedeković, Ivan Horvatić;

igra iznenađenja: Antun Ladić (16), Katica Turkalj (15), Danica Filko (13), Antun Paulić (8), Ivanka Jakobović (8).

Na 6. Memorijalnom turniru u šahu "Ing. Josip Blažević" postigli smo

najveći uspjeh do sada. Naš najjači šahist "Medo bere jagode" Željko Brajković, ubrao je na prvoj ploči 35 bodova iz partije. Solidni su bili Božić i Tremljan sa tri boda, a Šviderski je osvojio dva boda, pa nam je to bilo dovoljno za 2. mjesto ukupno ili srebrni pehar. Kao i obično, u Karlovcu nam je bilo ugodno gostovanje. Dogovorili smo se da se, ako Bog da, ponovo vidimo za godinu dana.

Na slijedećim sportskim igrama, uz još više sudionika, neka borba za bodove bude još žešća.

Izvijestili:

Franjo Tremljan i
Vukosava Jurčić



SEKCIJA "LJEKOVITO BILJE I ZDRAVO ŽIVLJENJE"

**Izveštaj o radu za razdoblje
od 15.09. do 15.12.2008.**

godine

Utorkom popodne u našem Klubu sekcija marljivo radi i širi ljubav i interes prema prirodi, Božjoj biljnoj ljekarni i prema svim vidovima zdravog življenja bilo da se radi o prehrani, gimnastici tijela i duha ili o "običnom druženju". To sam namjerno stavio u navodnike jer zanemarujemo značaj i važnost druženja, zato što je čovjek društveno biće. Zbog toga se uvijek radujemo kada nam u Klub utorkom navrati neko novo lice.

Pozivamo stoga članove naše Udruge da navrate utorkom popodne u Klub, da se upoznaju sa nama i našom sekcijom i da zajedno jači nastavimo naše putovanje kroz ovaj naš život.

Svaki utorak pokušavamo kroz kraće predavanje približiti našim članovima neku zanimljivu temu, te uz topli biljni čaj i ugodno druženje i razgovor provesti jedno popodne zajedno.

Želja nam je da pojačamo predavanja sa vanjskim predavačima ali to najviše

ovisi o vašem odazivu. Nadamo se da će interes u narednom periodu biti veći i da ćemo moći pristupiti ozbiljnijem planiranju i organiziranju. Također pozivamo članove koji imaju pozitivna iskustva u korištenju nekih biljnih preparata da ih podijele utorkom sa nama u Klubu.

Na kraju ovog kratkog izvještaja ispred sekcije svim članovima naše Udruge i njihovim obiteljima želim
**ČESTITI BLAGOSLOVLJEN BOŽIĆ
I SRETNU NOVU GODINU.**

Izvijestio:
Hanibal Augustinović



PLANINARSKA SEKCIJA "HODANJEM DO ZDRAVLJA"

**SLJEME - ISTOČNA
MEDVEDNICA -
GORŠČICA**
**subota, 22. studeni 2008.
godine**

Polazak je bio u 9,00 sati sa terminala Dubrava ZET-ovim autobusom za Vidovec.

Skupilo nas se 16 učesnika izleta po krasnom sunčanom vremenu. Vozili smo se do Vidovca gdje smo prvo išli u kafić na kavu i ostale potrebe prije hodanja.

Krenuli smo svi veselo i uživali u lijepom, svježem, ali sunčanom jutru.

Polako, ali sigurno, šetajući uz kraće odmore stigli smo na Gorščicu.

Smjestili smo se u fini topli objekat gdje smo naručili skoro svi grafi i to netko s kobasicom, a netko bez.

Ubrzo smo se utoplili, posušili od znoja, dobro najeli i napili pa je krenula i pjesma. Domar je donio gitaru pa smo uz njegovu svirku svi skupa pjevali. Naravno neki su igrali i "belu". Tako je vrijeme brzo prošlo.

Pošto su dani sada dosta kratki valjalo se pripremiti za povratak. Fino polako šetajući i pričajući smo se vratili do Vidovca na bus. Bili smo ponosni i zadovoljni sa još jednim uspješnim planinarskim izletom.

Izvijestila:

Ludovika Mustić - Vikica



KALNIK**18. listopada 2008. godine**

Polazak je bio u 8,00 sati autobusom ispred dvorane Lisinski. Bus je bio pun. Odazvalo se svih 50 sudionika.

Krenuli smo po dosta gustoj magli i tmurnom jutru, ali mi smo bili optimisti i ispunila nam se želja. Kada smo se nakon cca 1,5 sat vožnje počeli polako uspinjati cestom prema Kalniku magla se digla kao zastor i ukazao se prekrasan sunčan dan.

Kada smo došli do Doma na Kalniku iskricali smo se veseli i raspoloženi. Nakon okrijepe i kraćeg odmora krenuli smo na hodnju poučnom stazom koja je trajala cca 2 sata. Na moju veliku radost

od 50 izletnika čak njih 39 se odlučilo za hodanje. Bilo je lijepo pogotovo zbog sunčanog vremena, vidici krasni i divne jesenje boje posvuda oko nas.

Kada smo se kružnom stazom vratili u Dom već nas je čekao fini topli objed.

Poslije ručka su se neki hrabriji planinari odlučili popeti na Gradinu - Veliki Kalnik, a neki su još šetali oko Doma, a treći opet kartali belu.

Oko 16 sati zadovoljni i ugodno umorni ukrcali smo se u bus i krenuli natrag za Zagreb. Svi smo bili jako dobro raspoloženi pa se veselo orila pjesma sve do Zagreba.

Izvijestila:
Ludovika Mustić - Vikića



INFORMATIČKA SEKCIJA

Izveštaj o radu za razdoblje od 15.09. do 15.12.2008. godine

S ponosom ističemo da smo u proteklom periodu ostvarili i odradili skoro sve što smo u našim planovima i zadacima i najavili.

Podijeljeni u četiri grupe u jutarnjim satima 42 člana naše Udruge upoznalo se i savladalo osnove korištenja računala i upravljanja datotekama te obradu teksta. Tako se u toku ove godine ukupno 118 članova naše Udruge naučilo koristiti računalom, te raditi na njemu. Time smo ostvarili jedan od glavnih zadataka zbog kojeg je i



osnovana ova sekcija 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. Ujedno koristim priliku da se ispričam onima koji su početkom ove godine ispunili anketu s kojom su se prijavili za tečaj a do sada nisu došli na red. Nisu zaboravljeni, jednostavno nismo mogli trenutno primiti sve koji su pokazali interes. Želja nam je da se u toku iduće godine nastavi naše druženje i rad sa novim grupama.

Kao što već znate najveći dio opreme koji ova sekcija ima je doniran od ljudi koji su njegujući u svojim srcima ljubav prema bližnjima prepoznali našu volju i htijenja i darovali nam neophodnu opremu za rad. Članovi naše Udruge koji prolaze kroz ovu sekciju duboko su svjesni te činjenice i nastavljaju dalje dobrovoljnim donacijama opremiti ovu sekciju tako da pišući svaki izvještaj za našu GIR-icu

navodim nove stvari koje posjedujemo. Nakon nabave projektora, projekcijskog platna i stalka za projektor, a pošto je Udruga nabavila novu digitalnu kameru, mi smo nabavili rezervnu bateriju koja omogućava višesatno vanjsko snimanje, stativ tj. stalak za kameru te višenamjenski DVD rekorder SONY koji nam omogućava da snimljeni materijal kvalitetno presnimimo na DVD. To nam u budućnosti omogućuje da svako predavanje, izlet ili događanje kamerom snimamo, a kasnije presnimimo na DVD.

Na kraju pozdravljam ispred sekcije sve članove naše Udruge te njima i njihovim obiteljima želim ČESTIT I BLAGOSLOVLJEN BOŽIĆ I SRETN(U) NOVU GODINU.

Izvijestio:
Hanibal Augustinović

SEKCIJA SLOBODNIH AKTIVNOSTI

Ova je sekcija najmlađa i svojim radom započela je krajem mjeseca listopada ove godine.

Sekcija je osnovana kako bi članovima osigurali malo vremena za razbibrigu i veselje te ples i pjesmu. Članovi se okupljaju svaki petak u popodnevним satima. Za sada se svakom druženju odazove barem petnaestak do dvadesetak članova i svi zajedno udruženi zapjevamo i zaplešemo. Nakon

što se pjevači umore, ispriča se nekoliko anegdota ili viceva. Vikend započnemo nakon dobre zabave, sa smješkom na licu i veseljem u srcu.

Ovom prilikom pozivamo sve zainteresirane da nam se pridruže petkom. Jedini uvjet je dobra volja.

*Izvijestila:
Marija Topić*

POKLONI OSMIJEH

Pokloni osmijeh
jutru kada se probudiš
i danu koji je pred tobom.

Pokloni osmijeh
razdražanom djetetu koje se igra
i starcu koji šeće oslanjajući se na štap.

Pokloni osmijeh
suncu koje te grije
i mjesecu koji ti osvjetljava put.

Pokloni osmijeh
noći prije nego utoneš u san
jer znaš da će poslije tame
osvanuti bijeli dan.

Pokloni osmijeh
svakom i u dobru i u zlu,
dobro će ti ga dobrim vratiti
a zlo će ga prihvatiti.

Biserka Podhraški

BAKI

Baš je danas vrijeme fino,
Popij bačo crno vrno,
Puši bačo staru lulu,
Djed će tebi svirat frulu.

Pjevaj bačo pjesme stare,
Djed će trošit tvoje pare,
Vozi bačo stara kola,
Djed ti pije kao lola.

Ljubi djeda takva bačo
Znaj da djedu nije lačo.

Tena Kovačević

NE MOGU VJEROVATI

(“Most očekivanja”)

Ne mogu vjerovati
da ću to doživjeti
most na kat, za bundek, to gledati.

Natječaj je završio
projekt treba zaživiti,
puno je posla za odraditi.
Samo se treba strpiti.

Rođena sam tu uz
Savu, kako to dočekati
to će vizuru priobalja izmjeniti
ali to će veseliti.

Zdenka PISAČIĆ

Bakalar s krumpirom

(6 obroka; složena priprema)

Sastojci:

500 g bakalara, skuhanog i očišćenog, u manjim komadićima

6 zrelih rajčica, narezanih na ploške

20 crnih maslina

Šaka nasjeckanih listova peršina

6 većih krumpira, oljuštenih i narezanih na ploške

2 zelene paprike, očišćene i nasjeckane

2 režnja češnjaka, narezanog na ploške

2 glavice luka, narezane na rezance

Maslinovo ulje

Sušeni chilli (po želji)

Priprema:

Izmješajte bakalare sarajčicom, maslinama, peršinom i malo maslinovog ulja. Popržite papriku, češnjak i luk par minuta pa im potom dodajte krumpire. Vodite računa o tome da je krumpir potpuno pokriven uljem. Posolite i popaprite, dodajte suhog chilli začina (po želji) Ulijte smjesu u posudu za pečenje tako da postigne visinu oko 3 cm. Prekrijte aluminijskom folijom, dobro zatvorite rubove i pecite na 180 C oko 30 minuta. Otkrijte jelo, dodajte bakalar i rajčicu, lagano promješajte, ponovno pokrijte te pecite još oko 30 minuta. Jelo je gotovo kada krumpir dobije zlatno-žutu boju.

Svečana pileća prsa

Sastojci:

8 pilećih filea ili 4 prsa bez kostiju

2 veće šalice naribanog ili nasjeckanog mozzarella sira

0,25 veće šalice naribanog parmezana

30 dkg kuhanog i ocijeđenog špinata

Neki umak za tjesteninu, vrsta po želji ali crvene boje.

Priprema:

Zagrijte pećnicu na 180 C. Posložite piletinu na namašćenu posudu za pečenje. Raspodijelite mozzarella i parmezan sir na površinu svakog filea tako da ga gotovo cijeloga prekrijete. Raspodijelite špinat na sir ali tako da ne prekrije sav sir, već da se vidi boja sira. Posudu čvrsto prekrijte aluminijskom folijom i pecite oko 25-30 minuta. Dok se peče piletina, prokuhajte umak za tjesteninu. (Umak možete i sami pripremiti od pasirane rajčice, soli, papra, origana ili bilo kojeg drugog začina). Na svaki tanjur ulijte malo umaka, složite na njega pripremljenu piletinu pa prelijte vrh svakog filea sa još malo umaka (dobiti ćete boje: zlatno-žuta od sira, zelena od špinata, crvena od umaka - stoga je ovo jelo pogodno za Božićne blagdane).

Dobar tek!

~~~~~  
Anđeli

Dođe Perica do majke i pita:

- Mama, lete li anđeli?
- Lete, dušo.
- Sinoć sam čuo kako je tata našoj novoj kućnoj pomoćnici rekao 'anđele'. Kad će ona poletjeti?
- Odmah sutra, dušo.

~~~~~  
Godišnjica

Slave muž i žena godišnjicu braka:

Žena:

- Dragi, sutra nam je godišnjica braka. Da zakoljemo prase?

Muž:

- A zašto? Nije ti ono krivo.

~~~~~  
Žene

7 sati ujutro. Muž dolazi kući i nalazi uznemirenu suprugu u hodniku.

Ona:

- Nešto si okasnio, Superman?
- Mogu ti objasniti. Dragi, žao mi je, ali bio sam s klijentima...
- ... i onda si cijelu noć do 7 sati diskutirao, jel da, Superman?
- Ma, pusti me da izgovorim. Uspio sam dobiti novog klijenta za tvtрку, odveo sam ga na finu večeru...
- ... i to do 7 sati ujutro? Superman, pa kol'ko me glupom smatraš?
- Ma priznajem, išli smo poslije u noćni bar nešto popiti, tamo smo bili do 3...
- ... da, da, Superman, do 3. A što je bilo do 7? No, Superman?
- Paaa, otišli smo u plesni klub, no ja sam samo gledao, bilo je dosadno.
- Sve OK, Superman, samo si gledao i čekao. Što još trebam vjerovati?
- Ma, pusti me da izgovorim i slušaj. Ma, zašto me stalno zoveš Superman?
- Samo Superman nosi gaće preko hlača.

## **O B A V I J E S T I**

### ***Godišnje iskaznice ZET-a za 2009. godinu***

Udruga je sa naplatom članarine i izdavanjem godišnje iskaznice ZET-a za 2009. godinu krenula u ponedjeljak, 15. prosinca. Po uputama Zagrebačkog holdinga Podružice ZET, pravo na besplatan prijevoz imaju članovi naše Udruge koji zadovoljavaju slijedeće uvjete:

- imaju tjelesno oštećenje najmanje 70%,
- nisu zaposlene (u mirovini ili prijavljene pri Hrvatskom zavodu za zapošljavanje)
  - mlađe od 65 godina
  - prijavljene na područjima: Grada Zagreba, Velike Gorice, Zaprešića, Stupnika, Jakovlja, Brdovca i Bistre.

Za izdavanje godišnje iskaznice ZET-a potrebno je imati :

- presliku Rješenja o tjelesnom oštećenju
- presliku Rješenja o mirovini ili važeću potvrdu Hrvatskog zavoda za zapošljavanje
  - 1 sliku (formata za osobnu iskaznicu)
  - presliku osobne iskaznice (obostrano)
  - presliku zdravstvene iskaznice.

~~~~~

Radno vrijeme

Radno vrijeme Udruge će iznimno zbog velikih gužvi prilikom obnove članarine i izdavanja godišnje iskaznice ZET-a za 2009. godinu biti od ponedjeljka do petka u vremenu od 7,30-14,00 sati.

Pravnici i Klub invalida rada neće raditi u razdoblju od 19.12.2008. godine do 07.01.2009. godine (rad svih sekcija, preventivno-zdravstvena akcija, rekreativna gimnastika).

Kulturna sekcija

Nakon godinu dana pauziranja, Kulturna sekcija otvoriti će svoja vrata zainteresiranim članovima u četvrtak, 08. siječnja 2009. godine.

Pozivamo sve zainteresirane da se tada pridruže sekciji koju će voditi Zdenka Pisačić.

Rekreativna gimnastika

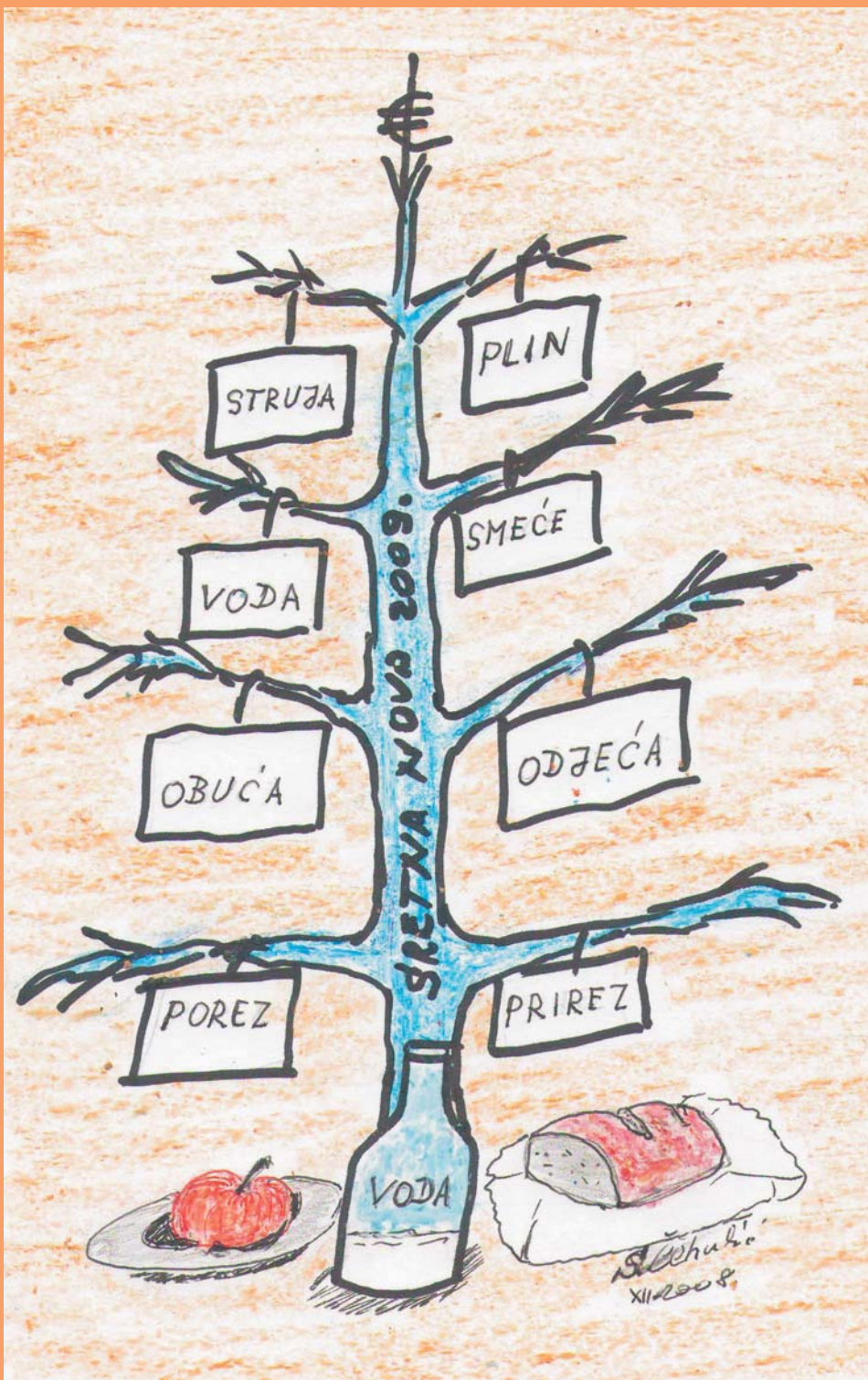
Konačno smo pronašli rješenje za rekreativnu gimnastiku pa se tako svaki četvrtak, počevši od 20. studenog ove godine, u trajanju od jedan sat okupi deset naših članova koji vježbaju pod stručnim vodstvom voditeljice Centra za kulturu Trešnjevka.

Svi zainteresirani mogu se javiti i predbilježiti u Udruzi. Ukoliko se pokaže velika zainteresiranost, postoji mogućnost formiranja druge grupe.

BLAGOSLOVLJEN BOŽIĆ

I

SRETNJA NOVA 2009. GODINA !



STRUJA

PLIN

VOĐA

SMEĆE

OBUĆA

ODJEĆA

POREZ

PRIREZ

VOĐA

S. Štehanić
XII-2008