

broj 28 • RUJAN • 2009.



gir

lasilo invalida RADA ZAGREB



Sadržaj

Pravni savjet	3
Zdravlje	5
Ljetovanje	6
Dan UIR Zagreba / "Jarun 2009"	7
Europski tjedan mobilnosti	8
Izleti:	
• Marija Bistrica	10
• Ludbreg	11
Sportska sekcija	12
Sekcija "Ljekovito bilje i zdravo životljenje"	13
Planinarska sekcija	14
Informatička sekcija	16
Sekcija slobodnih aktivnosti	17
Kulturna sekcija	18
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 telefoni:

01/4829392, 4829119, 4876301

E-mail: uir@uir-zagreb.com

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

Galerija slika:

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

Grafička priprema i tisak:

Sveučilišna tiskara d.o.o.

Dragi naši čitatelji !

Kao i svake godine, srpanj i kolovoz su mjeseci kada većina koristi godišnje odmore. Tako smo se i mi odmorili i prikupili energiju za predstojeće nam razdoblje.

Bez obzira na smanjenje aktivnosti, Udruga je obavljala svoje poslove svaki radni dan.

Ove godine smo po prvi puta spojili dva važna događaja za našu Udrugu. Tako smo istog dana obilježili Dan Udruge i organizirali 14. tradicionalni susret invalida rada "Jarun 2009".

Pred nama je naporno razdoblje za Udrugu obzirom na pripreme za obnovu članarine i godišnje iskaznice ZET-a, a i u Klubu invalida rada pojačavamo sve aktivnosti.

Ovom prilikom pozivamo sve naše članove da nam se pridruže i skrate duže jesenske dane te podupru raznovrsne aktivnosti Kluba !

Uredništvo



DODATAK NA MIROVINU

Prema Zakonu o dodatku na mirovine ostvarene prema Zakonu o mirovinskom osiguranju (NN 79/07) korisnicima mirovina koji su, prema Zakonu o mirovinskom osiguranju, ostvarili ili će ostvariti pravo na mirovinu nakon 01. siječnja 1999. godine, određuje se dodatak na mirovinu zavisno od svote mirovine i godine ostvarivanja prava na mirovinu.

Pravo na dodatak imaju: korisnici mirovine kojima je mirovina priznata i određena prema ZOMO-u, korisnici mirovine ostvarene primjenom međunarodnih sporazuma o socijalnom osiguranju kojima je mirovina iz hrvatskog mirovinskog osiguranja priznata i određena isključivo prema ZOMO-u te redoviti članovi HAZU koji su mirovinu ostvarili nakon 26. prosinca 2002. godine i kojima je mirovina priznata i određena prema ZOMO-u i ako iznosi manje od najviše mirovine.

Pravo na dodatak nemaju: korisnici osnovne mirovine, korisnici obiteljske mirovine ostvarene prema propisima o mirovinskom i invalidskom osiguranju koji su važili do 31. prosinca 1998. godine, korisnici najviše i najniže mirovine te korisnici mirovina ostvarenih

i/ili određenih na temelju posebnih propisa pod povoljnijim uvjetima od uvjeta određenih u ZOMO-u.

Korisnicima čija mirovina sa dodatkom prelazi svotu najviše mirovine, dodatak se određuje u visini razlike između svote mirovine korisnika i svote najviše mirovine.

Korisnicima koji su ostvarili mirovinu manju od najniže mirovine isplaćuje se najniža mirovina sve dok mirovina ostvarena "prema stažu i plaći" te dodatak na mirovinu ne prelaze iznos najniže mirovine. Međutim, ukoliko svota mirovine "prema stažu i plaći" zajedno sa dodatkom na mirovinu prelazi visinu najniže mirovine, tada se obustavlja isplata najniže mirovine, a isplaćuje se svota mirovine "prema stažu i plaći" sa dodatkom na mirovinu.

Korisnici koji su ostvarili pravo na invalidsku mirovinu zbog profesionalne nesposobnosti za rad stječu pravo na dodatak na mirovinu od dana ostvarivanja prava na mirovinu zbog profesionalne nesposobnosti za rad, neovisno o tome da li su nakon stjecanja tog prava i dalje ostali u radnom odnosu, odnosno nastavili obavljati samostalnu djelatnost ili ne.

Isplata dodatka na mirovinu traje sve dok traje i isplata mirovine na koju je određen dodatak.

U slučaju ponovnog određivanja mirovine ili izbora druge mirovine, dodatak na mirovinu ponovno se određuje na novu svotu mirovine prema ovom Zakonu.

Na ostvarivanje, korištenje i gubitak prava na dodatak na mirovinu

prema ovom Zakonu odgovarajuće se primjenjuju odredbe Zakona o mirovinskom osiguranju kojima je uređeno ostvarivanje, korištenje i gubitak prava na mirovinu, osim ako ovim Zakonom nije drukčije određeno.

Pripremio: Iвица Župan

ČUVANJE KRALJEŽNICE

Zbog načina života, današnji čovjek zaboravlja važnost pravilnih opterećenja, a zauzima dugotrajne prisilne položaje: na radnom mjestu, pred televizorom, računalom, s novinama, knjigama ili poslovnim papirima. Križobolja je tipična bolest današnjice. Oslabljena kralježnica može na najmanji napor reagirati bolnim "ukočenjem".

Koliko tijekom dana pazimo na svoju kralježnicu?

Činimo li kretnje na pravilan način?

Opisat ćemo najjednostavnije i najčešće.

SAGINJANJE, PODIZANJE I NOSIENJE TERETA: teret treba, kad je god to moguće, jednakomjerno rasporediti na obje ruke. Podizanje tereta s poda uvijek mora biti savijanjem u koljenima, a ne pregibanjem naprijed cijele kralježnice. Teret treba nositi naslonjen na trbuh, na spuštenim rukama. Ako ga nosimo na leđima, netko treba pomoći dignuti ga. Kod vezanja cipela, bolje je nogu podići na rub stolice ili neko drugo povišeno mjesto.



SJEDENJE: radna površina treba biti u visini koja omogućuje uspravno sjedenje, bez saginjanja naprijed ili podizanja ruku. Noge u koljenu i kuku trebaju biti savijene pod pravim kutom, a naslon stolice treba podupirati donji dio leđa. Pri tome treba također paziti da se kralježnica ne savija niti prema naprijed niti u stranu.

KUĆNI POSLOVI: okolinu treba prilagoditi sebi, a ne sebe okolini. Peglati se može i sjedeći. Kod usisavanja treba stajati uspravno i kretnje činiti rukom, a ne cijelim tijelom. Ručno pranje rublja treba obavljati na prikladnoj visini, a ne saginjati se iznad kade. Ako je to neophodno, bolje je kraj kade kleknuti na jastučić. Ako se vade predmeti iz niskog ormarića, ispred njega treba kleknuti, a ne saginjati se. Ako su predmeti visoko, treba stati na stabilnu stolicu ili kućne ljestve, a ne istezati ruke i stajati na prstima.

VOŽNJA AUTOMOBILA: sjedeći položaj u automobilu mora osiguravati pravilan, uspravan, a nikako poluležeći položaj. Natkoljenice su u odnosu na trup pod pravim kutom, a potkoljenice lagano ispružene. Ruke trebaju biti lagano savijene u laktu. Pod slabinski dio kralježnice može se staviti jastučić, a podupirač za glavu mora biti u takvom položaju da glavu skoro dotiče, a gornji rub mora biti u visini tjemena.

LJETOVANJE

I ove godine, većina naših članova izrazila je zadovoljstvo boraveći u kampu Uvala Slana gdje inače Udruga ima kamp prikolice.

U lipnju ove godine Udruga je nabavila još tri prikolice pa ih sveukupno sada ima sedam, tako da više članova i njihovih obitelji može koristiti ljepotu našeg mora.

Također smo i ove godine ugostili naše prijatelje i partnere iz Republike Češke s kojima već više od deset godina dobro i uspješno surađujemo na planu prevencije osoba s invaliditetom. Predsjednik njihove Udruge "Orfeus" gospodin Jozef Slobodnik je i počasni član naše Udruge.

Izrazili su posebno zadovoljstvo što smo ih ugostili u našim kamicama te ih posjetili dok su boravili u njima. Tom se prigodom, u cilju razmjene iskustva i daljnje suradnje, pridružili i predstavnici poglavarstva Grada Zagreba zaduženi za osobe s invaliditetom te predstavnici Crvenog križa, kao i upravitelj kampa.

Nakon kraćeg razgovora posli smo u konobu na zajednički ručak i nastavili ugodno druženje, a načinili smo i zajedničke foto snimke, kako bi nam služile za trajnu uspomenu.

Pripremio: Stjepan Čehulic



DAN UDRUGE INVALIDA RADA ZAGREBA (27. RUJAN) I 14. TRADICIONALNI SUSRET INVALIDA RADA "JARUN 2009"

Dan Udruge i "Jarun 2009" obilježili smo ove godine u istom danu, u subotu 26. rujna, na Jarunu, ispred Yacht cluba (Dom Tehnike).

Pokrovitelj susreta bio je Gradsko načelnik Grada Zagreba, a sve prisutne je u ime Gradskog poglavarstva, obzirom na odsustvo Gradonačelnika, pozdravila Pročelnica Gradskog ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, g-đa Višnja Fortuna.

Susretu se odazvalo 136 osoba iz 18 srodnih udruga s područja cijele Republike Hrvatske (Varaždin, Požega, Slavonski Brod, Križevci, Krapina, Duga

Resa, Koprivnica, Karlovac, Karlovačka županija, INA, Županija, Rijeka, Samobor i Sveta Nedjelja, Kutina, Pula, Donja Stubica, Pakrac-Lipik, Sisak).

Osim članova naše i srodnih udruga, susretu su prisustvovali i predstavnici Gradskog ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, članovi naše Skupštine te poslovni partneri. Tako je sveukupno događaj uveličalo oko 380 osoba.

Na samom skupu Pročelnicu Višnju Fortunu proglasili smo počasnim članom naše Udruge, a Pročelniku Gradskog ureda za zdravstvo i branitelje dr. Zvonimiru Šostaru uručili smo Zahvalnicu za veliku dobrotu i pomoć koju nam je pružio tijekom prošlog mandata.

Dobru hranu pripremio nam je Dobri dom, a posluživali su je članovi Crvenog križa. Sve prisutne uveseljavao je glazbeni sastav Potepuhi, a dobar štimung je uz glazbu omogućila i Karlovačka pivovara.

Kao i svake godine, popratili su nas i mediji: Večernji list, Zagreb.hr i Z1.

Pripremila: Marija Topić



EUROPSKI TJEDAN MOBILNOSTI

Povodom obilježavanja Europskog tjedna mobilnosti na Bundeću su se okupili članovi brojnih udruga i organizacija. Bilo je tamo oko stotinjak ljudi, od najmlađih do najstarijih. Prisutni su mogli sudjelovati u raznim sportskim i rekreativnim aktivnostima koje su prezentirale udruge i osobe s invaliditetom (badminton, stolni tenis, šah, mali nogomet). U kratkoj utrci koja je održana oko jezera Bundeć bilo je lijepo vidjeti kako zajedno u njoj sudjeluju djeca i osobe s invaliditetom.

Pripremila: Kristina Sever

POBOLJŠAJMO GRADSKU KLIMU

Europski tjedan mobilnosti organizira se svake godine, a teme su mu usmjerene prema cilju očuvanja zdravlja ljudi i održivog razvoja gradova. Tako se ovogodišnji Europski tjedan mobilnosti održava od 16. do 22. rujna na temu "Poboljšajmo gradsku klimu", a s ciljem poticanja javne svijesti o potrebi akcije protiv zagađenja u urbanim sredinama.

Naime, svjedoci smo klimatskih promjena i kako te promjene predstavljaju jednu od najvećih prijetnji s kojima



se suočava čovječanstvo, a sve to izazvano je prekomjernim zagađenjem. Sektor prijevoza ukazuje se kao jedan od najvećih zagađivača jer još uvijek velika većina motornih vozila koristi fosilna goriva i u atmosferu emitiraju plinove koji zagađuju okoliš i dovode do globalnog zatopljenja.

Problemi zagađenja, a i s time povezane klimatske promjene, osobito su izraženi u razvijenim urbanim sredinama, kao što je i Grad Zagreb, a u kojima se svaki dan kreće na stotine tisuća raznih vrsta motornih vozila koja svojim ispušnim plinovima ugrožavaju živote i zdravlje ljudi.

Upravo zbog toga je potrebno provesti akcije kojima će se kod građana poticati svijest o potrebi korištenja javnog prijevoza, prijevoza biciklom i pješčenja te potrebi micanja motornih vozila iz užih gradskih središta, ili barem ograničavanja, odnosno otežavanja njihovog pristupa u uža gradska središta, a u cilju poboljšanja gradske klime.

Možemo reći kako je Grad Zagreb u zadnjih nekoliko godina učinio jako puno u postizanju održive mobilnosti (stavljanjem u promet novih tramvaja i autobusa, poboljšanjem usluga javnog prijevoza, proširenjem infrastrukture za bicikliste i pješake itd.), a u cilju

ograničavanja pristupa vozilima u uže gradsko središte, što ukazuje da je to jedan od dugoročnih prioriteta Grada.

Mišljenja smo kako bi uz navedeno trebalo pokrenuti i nove kampanje i trajne mjere za smanjivanje zagađenja okoliša koje uzrokuju motorna vozila, osobito u užem središtu Grada, tako da se postupno uvedu vikendi bez motornih vozila u užem središtu grada, proširi pješačka zona, izgradi sustav inteligentne regulacije prometa, da se naplaćuje ulazak motornih vozila u uže središte Grada, sve to uz daljnje unapređenje javnog prijevoza (uvođenje novih autobusnih i tramvajskih linija, povećanje frekvencnosti i kapaciteta prigradske željeznice, brža nabava novih autobusa na prirodni plin i slično).

Ujedno ovim putem apeliramo
na sve građane:
što više i češće koristite javni
prijevoz i služite se biciklom
te pješčite.

Time ćete uvelike utjecati na poboljšanje svog zdravlja i cjelokupne gradske klime, a na taj način će se osloboditi i javne površine koje ionako ne bi trebale biti predviđene za parkiranje motornih vozila.

MARIJA BISTRICA

Već tradicionalno nekoliko godina Udruga organizira hodočašće u najveće Marijansko svetište u Hrvatskoj, Mariju Bisticu. Tako su i ove godine 23. kolovoza naši članovi u organizaciji Udruge s velikim zadovoljstvom obavili tu kršćansku, vjernu dužnost. Već po običaju krenulo se ispred koncertne dvorane "Vatroslav Lisinski" u 7,00 sati te se stiglo u Mariju Bisticu nešto prije 8,30 sati kako bi na vrijeme krenuli na križni put na Kalvariju. Za dar kupljena je jedna veća svijeća koju su predali u ime Udruge župniku gospodinu Zlatku Korenu, Josip Fijačko i Stjepan Čehulić. Nakon toga u 8,30 sati našli smo se kod

prve postaje i nastavili put kalvarije pod vodstvom župnika Z. Korena, kako je to uobičajeno preko razglasa. Usljedila je sveta misa kojoj su svi prisustvovali.

U 13,00 sati krenulo se autobusom put do restorana "RODY" u Gornju Stubicu gdje je bio pripremljen bogati ručak i piće domaće proizvodnje. Nakon ručka uveseljavali su nas mladi glazbenici, pa je tako završilo jednim srdačnim druženjem. Naši hodočasnici u jednom trenutku veselo su zapjevali tako da su svima srca vibrirala jednim ritmom veselja. Na kraju hvala organizatorima i nastavimo tako dalje.

Pripremio: Stjepan Čehulić



LUDBREG, VARAŽDIN

U sumorno jutro 30. kolovoza 2009. godine krenuo je pun autobus hodočasnika put Ludbrega. Nadomak našeg cilja kad se se svi razbudili, a autobus vrpio sve jačim smijehom i pričama, pojavilo nam se i sunce i obećavalo jedan prekrasan vedar dan usprkos lošim vremenskim prognozama.



Stigavši u Ludbreg uputili smo se na glavni gradski trg, Trg Sv. Trojstva, preko rijeke Bednje u Centar svijeta i prije sendviča i kave svatko je stao i zamislio želju na mjestu gdje se združuju voda, vatra i zrak.

Sunce je sve jače grijalo, a mi smo se zaputili opet preko mosta u Svetište Predragocjene Krvi Isusove i priključili se mnoštvu hodočasnika na prelijepu pjevanu misu.

Puni mira i lijepih dojmova, napuštamo Ludbreg i krećemo u Varaždin na Špancirfest, no prije španciranja pojedeli smo odličan ručak na Gradskom bazenu Varaždin.

A u Varaždinu, naravno, puno veselih domaćina i posjetitelja, štandova s umjetninama, starim zanatima, glazba, pjesma...eh, samo da se možemo nakratko domoći slobodne klupe u parku. Na jednoj pozornici plešu, na drugoj pjevaju karaoke, pitam se, gdje su sad moje pajdašice i pajdaši iz Udruge, pa i mi bi mogli malo na pozornici pokazati što znamo ali, vrijeme je za povratak pa ćemo to svakako učiniti slijedeće godine.

Pripremila: Anita Kajser-Brezak

SPORTSKA SEKCIJA IZVJEŠĆE O AKTIVNOSTIMA

Poslije dugo vremena konačno smo dobili poziv Udruge invalida rada Donje Stubice za 11. kolovoza ove godine za sudjelovanje na XVIII. invalidskom hodočašću osoba s invaliditetom "Marija Bistrica 2009" sa sportskim natjecanjima.

Natjecanje se održalo u pikadu, visećoj kuglani, nabaci krug i belotu.

Zadnja se disciplina igrala u parovima, a prve tri po četiri igrača u svakoj.

U svim smo disciplinama bili neuspješni (od 4. mjesta na niže), ali smo zato bili vrlo uspješni u ugodnom druženju.

Na dan Sv. Marka Križevčanina, 07.09.2009. godine, Udruga je bila pozvana na 9. susrete osoba s invaliditetom Hrvatske "Križevci 2009", koje se održava u sklopu velikog hodočašća.

Ispred kapele Marka Križevčanina, u župi Sv. Ane održana

je sveta misa u čast prvog hrvatskog sveca i jedinog sveca iz Zagrebačke biskupije. Poslije svete mise, koju je služio kardinal Bozanić, počela su natjecanja. Mi smo u disciplini "nabaci krug" osvojili 2. mjesto od 32 ekipe (Štefica Bedeković, Ivan Rapčan, Antun Ladić), što je naše prvo odličje u ovom lijepom gradiću.

Vrijeme je bilo sunčano, prohladno i vjetrovito, a mi smo se kao i obično lijepo i ugodno proveli.

Pripremio: Franjo Tremljan



SEKCIJA "LJEKOVITO BILJE I ZDRAVO ŽIVLJENJE"

***Izveštaj o radu za razdoblje
od 15.06. do 15.09.2009.
godine***

Sekcija je započela sa radom nakon godišnjih odmora 08.09. te se od tada redovito sastaje svaki utorak u popodnevnom satima u Klubu invalida rada.

Druženja započinju u 15 sati, a u 16 sati 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.

U ovom periodu nabavljeno je nekoliko novih knjiga za našu klubsku biblioteku.

Također u ovom periodu klubska biblioteka obogaćena je donacijom koju je Udruga dobila od obitelji Žnidar, a radi

se o velikoj i vrijednoj donaciji knjiga na temu bilja i gljiva. Ovom prilikom im od srca zahvaljujemo.

U narednom periodu planiramo redovito održavati druženja utorkom u Klubu te što bolje upoznati naše članove sa različitim zanimljivim temama.

Na kraju ovog izveštaja koristim priliku da pozovem naše članove da nam se pridruže utorkom popodne u Klubu i da im zaželim puno zdravlja i mira.

Pripremio: Hanibal Augustinović



PLANINARSKA SEKCIJA "HODANJEM DO ZDRAVLJA"

VETERNICA - GLAVICA
subota, 19. rujan 2009.
godine

Sastali smo se na ZET-ovom terminalu na Črnomercu u 9,00 sati. Odazvalo se 20 članova sekcije. Vozili smo se autobusom javnog prijevoza do Gornjeg Stenjevcu. Otuda smo

krenuli polako uzbrdo do špilje Veternice. Ovdje moram posebno pohvaliti cijelu ekipu jer su stigli točno za ono vrijeme kako je pisalo na tabli kod polaska, što znači da su svi hodali kao pravi planinari. Moje najljepše čestitke. Zaista sam kao voditeljica bila ugodno iznenađena i jako sam se obradovala tom uspjehu.

U špilju smo krenuli uz stručnog vodiča. Na ulazu smo svi dobili kacige



i morali smo biti što tiši jer su iznad nas žamorili i letjeli šišmiši u velikom broju. Sama špilja je lijepa i interesantna. To je četvrta špilja po duljini u Hrvatskoj, a spada u najstarije arheološko nalazište u Zagrebu. Nekada davno u njoj su živjeli špiljski medvjedi i pronađeni su u njoj čak cijeli kosturi špiljskog medvjeda. U špilji je pronađeno i razno oruđe neandertalaca, što je dokaz da su u njoj boravili i lovci. Obilazak je trajao skoro sat vremena pa nas je na izlazu zapuhнула vanjska toplina jer u špilji je dosta svježje. Tamo je stalna temperatura 8-10°C.

Malo smo se okrijepili i razmijenili iskustva iz posjete špilji. Zatim smo se pozdravili i zahvalili našem vodiču Denisu pa smo krenuli put planinarskog doma na Glavici. Još malo uzbrdo i stigli smo na naše odredište. Dom je smješten na lijepom platonu otkuda se pruža

pogled u dolinu na naš Zagreb. Malo smo se odmarali, kartali, popili kavicu pa je došao i ručak kojeg smo imali tamo dogovorenog. Bogme smo svi navalili jer smo već i ogladnili.

Poslije ručka neki su se odmarali, neki kartali, a mogu sa zadovoljstvom reći da je cca pola ekipe izrazilo želju za još hodanja. Tako smo se prošetali do obližnjih livada koje se zovu Ponikve, a to je trajalo oko sat vremena.

Kada smo se vratili svi smo se spremili i krenuli natrag do Gornjeg Stenjeva pa ZET-om do Črnomerca i zatim svatko svojoj kući. Neki su išli lakše i brže, neki teže i sporije, ali svi smo prošli bez problema i mislim da smo svi zadovoljni otišli svojim domovima puni novih spoznaja i iskustava.

Pripremila: Ludovika Mustić - Višica

INFORMATIČKA SEKCIJA

Izvoještaj o radu za razdoblje od 15.06. do 15.09.2009. godine

U toku šestog mjeseca završile su dvije grupe od po deset članova sa radom, a u toku sedmog i osmog mjeseca sekcija nije radila zbog godišnjih odmora.

Inače u tom periodu naš prostor je lijepo uređen, nabavljena je nova stalaža na koju je odložena sva rezervna aparatura i kopirni aparat, a i sva računala su pregledana i uređena tako da možemo opet započeti sa našim radom.

Sekcija je započela sa radom 28.09. i to tako da podijeljeni u četiri grupe po 10 članova dva puta tjedno usvajamo osnovne pojmove informatike kako bi se mogli samostalno služiti i koristiti računalom u svome domu.

Trenutno broj zainteresiranih članova premašuje naše mogućnosti jer nas prostor ograničava na korištenje deset računala pa molimo prijavljene članove za strpljenje.

Pripremio: Hanibal Augustinović

SEKCIJA SLOBODNIH AKTIVNOSTI

Nakon ljetne stanke članovi sekcije jedva su dočekali da nastavimo sa druženjem. Tako se i dalje okupljamo u istom terminu, svaki petak od 15,00 do 19,00 sati.

Na okupljanjima stvaramo dobru atmosferu razmjenjujući razne priče i

viceve, ali i zahuktamo zrak i ubrzamo puls učeći osnovne plesne korake.

I ovaj puta koristimo priliku i pozivamo svakog zainteresiranog člana da nam se pridruži svojom dobrom voljom i veseljem.

Izvijestila: Marija Topić



PLAN RADA KULTURNE SEKCIJE ZA RAZDOBLJE OD 07.09. DO 29.10.2009. GODINE

Prví dan nakon godišnjih odmora označen je na Oglasnoj ploči Udruge kao dan rada Kulturne sekcije. Odaziv je bio vrlo slab, tek nas par se našlo i slikali smo na staklu.

Obzirom da smo preko Udruge nabavili potreban materijal tj. boje i kistove planira se 2 četvrtka oslikavati staklo, slijedeća dva četvrtka oslikavati svílu ili viskozú. Pri tom želim reći da u dućanu HOBI-ART u Vukovarskoj 232 se vrlo povoljno mogu kupiti već gotove svílene marame, dakle porubljene kao i šalovi za cca 30-50 kn. Također mogu se donijeti bluzice-topići od viskoze ili svíle (jednobojni) pa

ih oslikati. Tehnika će svakom članu biti objašnjena i bez bojazni se može ovladati te učiniti korisnu stvar koja će biti vaš unikatni poklon, nekom dragom u obitelji ili prijateljima.

Jedan četvrtak (po dogovoru) ćemo posvetiti literarnim radovima govorenju i čitanju poezije naših članova ili dr. literarnih djela.

Sa voljom i željom da druženje bude i korisno, očekuje vas u četvrtak u 16,00 sati voditeljica kulturne sekcije Zdenka Pisačić, mob: 091/5802402.

Pripemila: Zdenka Pisačić



RANO VJUTRO

Gda puran je borbotal,
 a ja sem išel po poti
 kak da me je vrag zmotal.
 Došel sem doma, a nies'
 nit' znal gde sem bil,
 a same jednega gemišta sem spil.

Sem gruntal ciel' pot,
 kakve je tuo vine kaj me je
 tak hitale, sim-tam, a tak
 je bile žmahne za piti, pak
 najepot postale je kmične
 kak da sem se našel vriti.

Počelo se je deniti,
 na pragu sem sedel i gruntal,
 gde sem bil, kaj sem pil,
 i gduo me je tak napuntal,
 sam vrag me je zmotal
 kaj sem išel pit.

A, onda sem počel kihati
 i hikati HIK! HIK! Asak'
 pot gda sem kihnul,
 puran je zaborbotal,
 a onda sem rekel,
 hodi vrit- rano vjutro!

Stejpan Čehulić-Štef

PISMO

Bilo je to davno
 više se ničeg ne sjećamo,
 jer i živi nismo ili možda
 jesmo, samo jedva i stvarno.

Ostala je samo bezvrijedna tuga
 koja nema snage da me obuzme,
 da me preobrazi, probudi
 nezadovoljstvo, osnaži
 neprijateljstvo.

A tad davno pisala sam ti
 pisma duga, odgovor čekala,
 uvijek strepila ali ga dobivala.

Sada u tami često
 priviđaju mi se lijepa mjesta
 i ceste, koja postoje,
 ali neki drugi ljudi
 sada te ljepote pohode.

Zdenka Pisičić

Juha od tikvica

Sastojci (za 4 osobe)

30 g maslaca

150 g poriluka (bijeli dio)

120 g mrkve

1 žlica Vegete

600 g tikvica

celerov list

600 ml vode

1-2 žličice Gussnela Dolcela

1 žličica limunova soka

1 žlica maslinova ulja

Priprema

Na maslacu kratko popecite poriluk i mrkvu narezanu na kolutiće.

Povrće pospite žličicom Vegete i zajedno pirjajte oko 10 minuta.

Nakon toga dodajte tikvice narezane na kocke, list celera i sve pospite preostalom Vegetom. Povrće nastavite pirjati podlijevajući vodom dok ne omekša.

Još toplo povrće usitnite u električnoj sjeckalici.

Usitnjeno povrće vratite u posudu, dolijte oko 600 ml tople vode i zakipite.

Umiješajte Gussnel razmućen u malo vode.

Juhu pjenjačom promiješajte i kuhajte na laganoj vatri oko pola minute.

Na kraju umiješajte limunov sok i maslinovo ulje.

Muffins

Sastojci

6 jaja

30 dg margarina

20 dg šećera

30 dg brašna

Vanilin šećer

Prašak za pecivo

Žlica cimeta

30 dg badema

10 dg čokolade

20 dg višanja

10 dg grožđica

U prikladnoj posudi pjenasto izmiješati jaja, margarina, šećer, cimet i vanilin šećer. Postepeno dodavati brašno. miješati dok tijesto ne postane glatko, Na kraju dodati prašak za pecivo, sitno sjeckane bademe, sitno kidanu čokoladu i višnje. Pri punjenju kalupa za muffinse ostaviti 1/3 visine prostora slobodnom jer će kolačići narasti. Peći u zagrijanoj pećnici 30 minuta na 180 stupnjeva. Kad se ohlade prelijte ih čokoladnom glazurom i ukasite višnjama, čokoladom ili bademima.

Trajanje:

priprema 15 minuta + pečenje 30 minuta.

Dobar tek!

Šišmiši

Grupa šišmiša visi na jednoj grani. Svi vise osim jednoga koji stoji uspravno. Jedan od onih koji vise pita susjeda:

- Ma što je ovome?
- Pojma nemam. Do prije pet minuta je izgledao u redu, a onda se onesvijestio.

Profesor

Pričaju dvije susjede, pa će jedna:

- Tko ti je onaj što sam ga jučer vidjela kako izlazi iz tvog stana?
- Profesor na fakultetu.
- Redovan?
- Ne, samo kad mi je muž na putu.

Bottom of Form

Sove

Sjede dvije sove na drvetu. Jedna se oglasi: U-U-U, a druga joj reče: 'Odi si doma mamu plašiti, a ne mene!'

Potvrda

- Doktore, trebam potvrdu, da ne mogu raditi.
- Pa što vam fali?
- To, potvrda.....

Priča

Povjerava se jedan prijatelj drugom: 'Čudno, moja žena govori sama sa sobom.' 'I moja, samo što nije svjesna da to radi.' 'Kako to?' 'Pa eto, vjeruje da priča meni...'

Recesija

Pita susjed susjeda kako se bori sa recesijom?

Kaže njemu susjed: "Ma imam ja to već 30 godina, samo nisam znao kako se to zove."

Služba

Šef ulazi u ured svoje službenice i ljutito ju upita:

- Tko vam je dozvolio da se izležavate u uredu, samo zato što sam vas poljubio?!
- Moj odvjetnik - odgovori djevojka s osmjehom.

Nepisana pravila

Tri nepisana pravila:

- 1.
- 2.
- 3.

O B A V I J E S T I

Pravnik

Svi članovi mogu se obratiti sa pitanjima vezanim za socijalno, zdravstveno mirovinsko i invalidsko osiguranje, uz OBAVEZNU prethodnu predbilježbu u slijedećim terminima: utorak od 08,00-14,00 sati te četvrtak od 10,00-17,00 sati.

Predbilježbe se primaju putem telefona 4829-119, 4829-392 svakim radnim danom od 08,00-14,00 sati ili e-maila : pravnik@uir-zagreb.com .

Klub invalida rada

Klub je nakon ljetne stanke nastavio svojim radom u ponedjeljak, 07. rujna po slijedećem rasporedu:

Sportska sekcija:

ponedjeljak te druga i četvrta srijeda od 15,00 do 19,00 sati (voditelj: Franjo Tremljan)

Ljekovito bilje i zdravo življenje:

utorak od 15,00 do 19,00 sati (voditelj: Hanibal Augustinović)

Planinarska sekcija:

prva i treća srijeda u mjesecu od 15,00 do 19,00 sati (voditelj: Ludovika Mustić-Vikica)

Kulturna sekcija:

četvrtak od 16,00 do 19,00 sati (voditelj: Zdenka Pisačić)

Sekcija slobodnih aktivnosti:

petak od 15,00 do 19,00 sati (voditelj: Marija Topić)

Preventivno-zdravstvena akcija :

utorak od 8,30-10,30 sati (voditelj: Nadica Grgić)

Rekreativna gimnastika:

srijedom od 9,30-10,30 sati te četvrtkom od 10,00-11,00 sati (voditelj: Anita Kaiser-Brezač)

Bazeni

*Nakon ljetnih praznika, termini za besplatan ulaz uz **OBAVEZNO PREDOČENJE ČLANSKE KNJIŽICE** naših članova su slijedeći :*

Zimsko plivalište Mladost, Trg Športova 10 :

petak od 15,30-16,30 sati (3 staze) te nedjelja od 10,00-11,00 sati (cijeli bazen)

Bazen Utrina, Balotin prilaz bb :

utorak od 14,00-15,00 sati (1 staza) te subota od 12,00-13,00 sati (1 staza).

Muzej grada Zagreba

Svaka osoba s invaliditetom može besplatno ući u Muzej grada Zagreba (Opatička 20) prvi utorak u mjesecu u vremenu od 10,00-18,00 sati (uz eventualno predočenje članske knjižice). Ukoliko je riječ o grupi (minimalno 10 osoba) koja želi vodiča (besplatno), potrebno je zatražiti vodiča na samom ulazu u Muzej.

Obavijesti putem e-maila

Udruga invalida rada Zagreba o svojim aktualnim događanjima i aktivnostima može svakog zainteresiranog člana obavijestiti putem e-maila. Potrebno je u Udruzi ostaviti svoju e-mail adresu ili se javiti u Udruhu na e-mail uir@uir-zagreb.com .

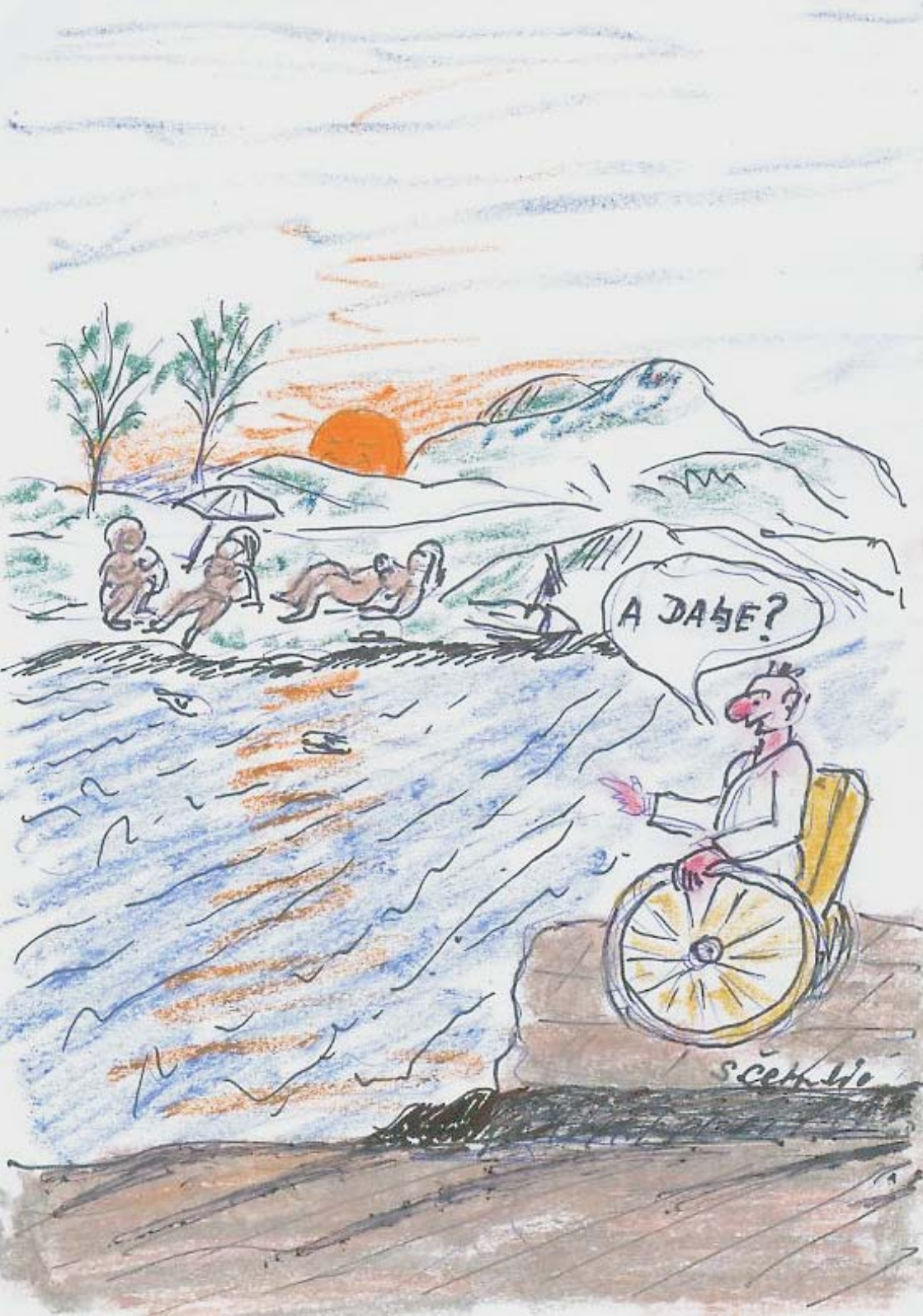
Mogućnost uštede

*Imatelji člansko-popusne kartice **MODUS PRIVILEGIUM CARD** mogu kupovati razne vrste roba i usluga (od osnovnih životnih namirnica do krova nad glavom) uz popust kod više od 1.200 pravnih subjekata. Članarina je godišnja i iznosi 180,00 kn, ali za članove Udruge odobren je popust pa tako godišnja članarina iznosi 54,00 kn.*

Svakı zainteresirani član karticu može dobiti odmah po uplati i ispunjenju pristupnice u Udruzi, svakim radnim danom od 08,00-14,00 sati.

I D A L J E

S R U Ž O M !



A DAGE?

s.cetkovic