

broj 29 • PROSINAC • 2009.



gir

lasilo INVALIDA RADA ZAGREB



Sadržaj

Pravni savjet	3
Zdravlje	5
Međunarodni dan osoba s invaliditetom	6
Izleti:	
• Italija	7
• Beč	9
Međimurci	10
UIR Siska	11
Sportska sekcija	12
Sekcija "Ljekovito bilje i zdravo življenje" ..	13
Planinarska sekcija:	
• Kameni svati	14
• Nordijsko hodanje	15
Informatička sekcija	16
Sekcija slobodnih aktivnosti	17
Kulturna sekcija	18
Pjesme	19
Recepti	20
Veseli kutić	21
Novo ideje	22
Obavijesti	23

Izdavač:

Udruga invalida rada Zagreba

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.zagreba/>

Grafička priprema i tisak:

Sveučilišna tiskara d.o.o.

Dragi naši čitatelji !

Još jedna godina je prošla i mi sa zadovoljstvom možemo reći da smo većinu planiranih aktivnosti za 2009. godinu uspjeli i realizirati.

Ostvarili smo i dugogodišnji plan, a to je da smo zaposlili voditelja Kluba invalida rada koji je od početka 2010. godine zaposlen na puno radno vrijeme.

U 2010. godini planiramo povećati aktivnosti, naročito one vezane za rad Kluba, zatim planiramo proširiti program ljetovanja, držati se uhodane prakse prilikom organizacije izleta i hodočašća te redovito obavljati svakodnevne obaveze.

Nadamo se da će Udruga opravdati postojanje pravnog savjetovišta sada kada je pravnik u Udruzi zaposlen s punim radnim vremenom. Također nam je želja Udrugu modificirati i približiti ju europskom trendu, a Vas pozivamo da nam se priključite svojim idejama i prijedlozima.

Ujedno koristimo ovu priliku i pozivamo Vas da nam se pridružite i u raznoraznim aktivnostima u radu Kluba kako bi same prostorije Kluba bile u potpunosti iskorištene.

Na kraju uvodne riječi preostaje nam zaželjeti Vam zdravlja, uspjeha i sreće u ovoj 2010. godini !

Uredništvo



OSLOBAĐANJE OD PLAĆANJA JAVNOBILJEŽNIČKIH TROŠKOVA

Prije svega treba reći kako se javnobilježnički troškovi odnose na iznos državnih pristojbi te iznos nagrade i naknade troškova koje su, u pravilu, dužni podmiriti korisnici javnobilježničkih usluga, odnosno stranke u postupcima u kojima javni bilježnik poduzima službene radnje, ali se oni, uz ispunjenje određenih uvjeta, mogu osloboditi snosaanja tih troškova.

Tako, odredba članka 41. Zakona o javnom bilježništvu (NN 78/93, 29/94 i 16/07), više načelno, propisuje uvjete za oslobađanje od javnobilježničkih troškova prema kojima:

- ako stranka ima pravo na oslobađanje 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 pristojbi za obavljanje te radnje;

- zakonom određeni sud može, u skladu sa pravilima javnobilježničke tarife, osloboditi stranku, na njezin zahtjev, od plaćanja i nagrade i naknade troškova javnom bilježniku.;

- stranka može biti oslobođena od snošenja određenih troškova pružanja javnobilježničkih usluga u skladu s općim aktima Komore.

Pitanje oslobađanja od plaćanja državnih pristojbi za isprave i službene radnje javnog bilježnika te postupak za ostvarenje tog prava detaljnije je regulirano odredbama Zakona o javnobilježničkim pristojbama (NN 72/94, 74/95 i 87/96).

U članku 10. ovog Zakona takšativno je naznačeno tko je sve oslobođen plaćanja troškova pristojbe za isprave i službene radnje javnog bilježnika, a među njima su navedeni i:

- imatelji socijalnih iskaznica, na temelju odgovarajućih isprava kojima dokazuju svoj status i umirovljenici koji primaju zaštitni dodatak;

- humanitarne organizacije i organizacije koje se bave zaštitom osoba s invaliditetom i obitelji poginulih, zatočenih i nestalih u obavljanju humanitarne djelatnosti.

Osim navedenog, odredbe članka 11. i 11a. istog Zakona propisuju da građanin ima pravo na oslobađanje od plaćanja pristojbi ako sud na području kojeg se nalazi sjedište javnog bilježnika

od kojeg se traži poduzimanje službene radnje, donese rješenje o oslobađanju od plaćanja javnobilježničke pristojbe. To rješenje djeluje od dana kada je dostavljeno javnom bilježniku i vrijedi za sve podneske i radnje za koje je nastala obveza toga dana ili kasnije.

Sud će osloboditi od plaćanja javnobilježničke pristojbe stranku koja prema svom općem imovnom stanju ne može podmiriti javnobilježničku pristojbu bez štetnih posljedica za nužno uzdržavanje sebe i svoje obitelji.

Pri donošenju ove odluke sud će ocijeniti sve okolnosti, a osobito vrijednost službene radnje, broj osoba koje stranka uzdržava i prihode koje imaju stranka i članovi njezine obitelji.

U ovom slučaju uz prijedlog za oslobađanje od plaćanja pristojbe mora se podnijeti i potvrda o imovnom stanju koju izdaje Porezna uprava Ministarstva financija te dati izjava na sudski zapisnik o svom imovnom stanju i imovnom stanju svoga bračnog druga.

Osimnavedenog, slučajevioslobađanja troškova korisnika javnobilježničkih usluga, mimo članka 41. Zakona o javnom bilježništvu, uređeno je i Pravilnikom o oslobađanju od snasjanja troškova pružanja javnobilježničkih usluga (NN 19/96).

Sukladno ovom Pravilniku javni bilježnik može osloboditi stranku

plaćanja javnobilježničke nagrade i troškova ako se radi o:

- socijalno ugroženoj osobi;
- žrtvama domovinskog rata;
- invalidima domovinskog rata.

Naravno, ovaj svoj status navedene osobe moraju dokazati odgovarajućim ispravama.

Međutim, na temelju ovog Pravilnika ne može se tražiti oslobađanje od plaćanja javnobilježničke nagrade i troškova ako se radi o slijedećim radnjama i poslovima:

- poslovi i javnobilježničke radnje u svezi s trgovačkim društvima, ustanovama i zadrugama;
- poslovi i javnobilježničke radnje kojima se stiče imovinska korist bilo u novcu, nekretninama, pokretninama, vrijednosnim papirima i pravima;
- pravni poslovi i javnobilježničke radnje za koje nije neophodno sudjelovanje javnog bilježnika da bi se ostvarilo pravo s istim pravnim posljedicama.

Na kraju napominjemo kako ovdje nismo obuhvatili cjelokupnu materiju koja se tiče oslobađanja od plaćanja javnobilježničkih troškova, već samo onaj dio koji bi mogao biti zanimljiv našim članovima.

Pripremio:
Ivica Župan

TJELESNA AKTIVNOST

S jedenje je osnovna odlika današnjega načina života. Teški tjelesni rad iščezava pred mehanizacijom i robotikom. Prosječan zapadnjački čovjek danas želi što više poslova obaviti u što kraće vrijeme i sa što manje kretanja. Tjelesna aktivnost na radnome mjestu, kod dolaska ili odlaska s posla, u slobodno vrijeme, izrazito je smanjena. Slobodno vrijeme provodi se sjedeći u automobilu ili pred televizorom.

Danas je poznato da je određena količina tjelesne aktivnosti značajna u prevenciji gojaznosti, blage arterijske hipertenzije, šećerne bolesti, povišenih masnoća u krvi, bolesti srčanožilnoga sustava u čijoj je podlozi ateroskleroza, prvenstveno koronarne bolesti srca.

Tjelesna aktivnost daje odlične rezultate i kad se bolest srca već razvije. Kod ljudi koji redovito vježbaju manja je učestalost razvoja zloćudnih bolesti, prije svega raka debeloga crijeva i dojke.

Nadalje, vježbanje prevenira i razvoj osteoporoze, a time i prijeloma kostiju u starijoj dobi, posebno žena. Takav je način

života posebno značajan u borbi protiv depresije, a kod starijih ljudi produžava trajanje neovisnosti o tuđoj pomoći.

Suvremeni javnozdravstveni pristup promiče umjerenu tjelesnu aktivnost u dnevnom trajanju od barem trideset minuta, koja može biti provedena najednom ili u nekoliko puta tijekom dana. Izabrati treba aktivnost u kojoj čovjek uživa, a koju ne doživljava kao kaznu. Ona treba biti primjerena dobi, kondiciji, zdravstvenom stanju i mogućim tjelesnim ograničenjima. Može se provoditi samostalno, u manjem društvu ili organiziranoj grupi. Redovito vježbanje u svakoj životnoj dobi poboljšava fizičko i psihičko stanje, omogućava druženje i upoznavanje novih ljudi, povećava intelektualne sposobnosti, duhovno ispunjava, omogućava bolje odrađivanje dnevnih poslova (na radnome mjestu, u školi ili u kući), a vježbanje u prirodi povećava povezanost s njome i razvija svijest o potrebi njene zaštite. Posebno je za razvoj zdravih međusobnih odnosa važan utjecaj zajedničkog vježbanja s članovima obitelji i djecom.

Nikada nije kasno redovitu tjelesnu aktivnost usvojiti kao način života jer je dokazano da ona na svim ljudskim područjima znatno povećava ukupnu kvalitetu života.



MEĐUNARODNI DAN OSOBA S INVALIDITETOM 03. PROSINAC

U srijedu, 02. prosinca, a povodom Međunarodnog dana osoba s invaliditetom, Predsjednik Gradske Skupštine Boris Sprem primio je 30 predstavnika raznih zagrebačkih udruga osoba s invaliditetom. Prijemu je prisustvovala i Pročelnica Gradskog ureda za socijalnu zaštitu i branitelje, Višnja Fortuna te njena pomoćnica Marinka Bakula-Anđelić. Raspravljalo se pitanjima i problemima vezanim za osobe s invaliditetom. Potom je uslijedio domjenak te se rasprava nastavila u ležernijoj atmosferi.

U poslijepodnevnim satima istoga dana u Koncertnoj dvorani "Vatroslav Lisinski", a u organizaciji URIHO-a i Gradskog ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, organizirana je proslava Međunarodnog dana osoba s invaliditetom te obilježavanje Dana URIHO-a.

P 1. u predvorju dvorane bili su postavljeni izložbeni štandovi na kojima su se mogli kupiti umjetnički i kreativni predmeti udruga osoba s invaliditetom, odgojno-obrazovnih ustanova i URIHO-a. Kao drugi dio organiziran je Oakon održavanja okruglog stola uslijedila je p Zagrebačkog športskog saveza osoba s invaliditetom najboljim hrvatskim sportašima osoba s invaliditetom u 2009. godini. Proslava je završila s na kojem je nastupio velik broj izvođača.

Ulaz je za osobe s invaliditetom, kao i za sve građane, bio besplatan tako da je velik broj osoba prisustvovao gotovo cjelodnevnom obilježavanju.

Pripremila: Marija Topić

**MEDUNARODNI IZLET
PADOVA - VENECIJA - VICENZA -
TREVISO
21-24. LISTOPAD 2009. GODINE**

Krenuli smo iz Zagreba 21.10.2009. godine u 7,00 sati ispred KD "Vatroslav Lisinski", na vrijeme. Vrijeme i putovanje bili su ugodni, sa dva sendviča od pola metra, tri flaše vode i četiri jabuke, a kolači.. da se ne govori.

Padova, 13,30 sati. U 14,00 sati razgled grada: crkva Leopolda Mandića,

Sv. Ante Padovanskog i slobodno do 18,30 sati. Počela je padati velika kiša i bilo je hladno. Na večeru smo došli u 20,00 sati, umorni, pokisli i jasno gladni legli smo oko 22 sata.

Slijedeći dan bio je polazak u 8,30 sati u Veneciju. Cijelo vrijeme pratila nas je velika kiša. Na Vaporepom po velikoj kiši i nemirnom moru, penjali



smo se sklizavom daskom i bilo je vrlo neugodno. Kad smo došli do centra grada, Venecija je bila poplavljena, a u palaču smo ulazili po daskama. Kada smo izašli, bilo je više od metar vode do visine dasaka koje su bile obložene sve po Markovom trgu i ulaz u baziliku. Bojali smo se da netko ne upadne u vodu jer bio je jedan put, a ljudi su napravili dva - jedan gore, a drugi dolje. Naroda je bilo mnogo. Padala je kiša i puhao veliki vjetar.

Nas odlazak iz Venecije bio je predviđen za 16 sati. Kiša je prestala, more se povuklo i sramežljivo se pokazalo sunce, Kada smo hodali po daskama, mene osobno, a i mnoge druge, bilo je jako strah. Pružali su mi ruku, bili su svi jako solidarni - divni, mnogo im hvala.

Trećeg dana polazak je bio u 8 sati i krenuli smo put Verone. Padala je kiša i bilo je hladno, ali se brzo razvedrilo

i pokazalo sunce. Usljedio je uobičajni razgled grada: Arena i slobodno do 14 sati. Tada smo krenuli za Padovu.

Četvrti dan polazak je bio u 8,30 sati za Trst. Razgledali smo dvorac Miramare, grad Trst te je ručao tko je želio. Dan se popravio, bura je puhala i vjetar je nosio kape.

Veseli i umorni vratili smo se u Zagreb u 18,30 sati, puni utisaka. Bili smo jedna velika obitelj koja ima razumijevanja i humanosti za bolesne, jer mi smo osobe s invaliditetom i razumijemo se međusobno, imamo srca, dušu i razumijevanje te znamo podijeliti nevolje i veselje te druženje zajedno.

Zahvaljujem svima na razumijevanju i još jednom hvala.

Pripremila: Renata Kovačević

ADVENT U BEČU

05-06. PROSINAC 2009. GODINE

U subotu, 05. prosinca 2009. godine okupili smo se ispred KD "Vatroslav Lisinski" u 6,00 sati i potom krenuli put Beča. Dan je bio hladan, ali sunčan. Vožnja je bila ugodna, a 48 putnika dobro raspoloženo.

Po dolasku u Beč, panoramskom vožnjom autobusom po glasovitom bečkom Ringu, nizale su se građevine bogate bečke prošlosti. Tako smo vidjeli dvorac Belvedere, Prirodoslovni muzej, Muzej povijesti umjetnosti, Bečki Parlament i Gradsku vijećnicu. Nakon panoramske vožnje, prošetali smonajstarijim dijelom dvorca Hofburg. Obzirom na prevelike gužve, nismo ulazili u sve ustanove, ali smo obišli i vidjeli izvana Nacionalnu sveučilišnu biblioteku, Španjolsku školu jahanja,

Burgkapelle, Schweizertor, Albertinu, Bečku državnu operu, KärtnerStraße te Stephansdom- katedralu sv.Stjepana.

U večernjim satima, nakon cjelodnevnog boravka u Beču i velikih gužvi, stigli smo u Bratislavu gdje nas je dočekala ukusna večera.

Nakon dobro prospavane noći i ukusnog doručka, krenuli smo u razgledavanje Bratislave pješice te smo izvana vijedli mnoštvo zanimljivih građevina: Katedrala austro-ugarskih careva sv.Martina, učilište Akademia Istropolitana, kuću u kojoj je skladao Mozart, Mihajlovu vežu te Ured Predsjednika Republike. Dalje smo prošetali do Nadbiskupske palače i do glavnog gradskog trga.

U poslijepodnevним satima krenuli smo prema Austriji do malog sela Železno, centra gradišćanskih Hrvata. U tom selu večerali i razgledali samo mjesto, a potom smo krenuli natrag za Zagreb u koji smo se vratili sretni i veseli oko 23 sata.



Pripremila: Marija Topić

KONCERT MARTINA SRPAKA

Početkom listopada mjeseca ove godine, Zavičajno društvo Međimurja u svom domu u Ilici 10 organiziralo je koncert akademskog glazbenika Martina Srpaka sa tamburaškim sastavom KUD "Donji Vidovec" iz Međimurja, lijepog hrvatskog kraja, rodnog mjesta gospodina Srpaka, kao i svih dobrih ljudi koji su prije svega gostoljubivi i umjetnički vrlo nadareni, kao glazbenici, pjevači, pjesnici i slikari. Na koncertu su bili članovi naše Udruge, Josip Fijačko i Stjepan Čehulić. Valja napomenuti da je gospodin Martin Srpak više puta gostovao u našoj Udruzi (u Klubu) još u Savskoj cesti 3, gdje je glazbeno podržavao naše pjesnike na večerima poezije, a u razgovoru sa gospodom Josipom Fijačkom i Stjepanom Čehulićem, izrazio je želju ponovo nastupiti u našoj Udruzi. Hvala mu i nadamo se da ćemo uskoro organizirati večer poezije te ga pozvati da nam opet uveliča aktivnost naše KULTURNE SEKCIJE.

U studenom, 09.11. smo bili na koncertu u Staroj gradskoj vijećnici, Ulica

Sv. Ćirila i Metoda 5, gdje su održali koncert "Zagrebački liječnici pjevači" koji djeluju kao dio Glazbene sekcije Hrvatskog liječničkog zbora i postoje više od trideset godina. Dirigirao je gospodin Leonard Bergovac, dr.stomatologije uz pratnju električnog glasovira, gospodina Marka Bergovca, dr.med., a recitirao je gospodin Ivan Kos, dr.med. Voditelj programa i koncerta bio je gospodin Mijo Bergovec, prof.dr.sc. Članovi su mu liječnici - medicinari, stomatolozi te studenti spomenutih struka. Ovim putem zahvaljujemo članici naše Udruge, Jeleni Ekart koja nas je pozvala, kao i ostalima na gostoprimstvu.

Pripremio: Stjepan Čehulić-Štef



40. OBLJETNICA UDRUGE INVALIDA RADA SISKA

Utorak, 24. studenog 2009. godine održana je Svečana Skupština te je tom prigodom obilježena 40. obljetnica postojanja i djelovanja Udruge invalida rada Siska.

Toj svečanosti bila je nazočna većina predstavnika iz Udruge cijele Hrvatske te gosti i predstavnici županije i Grada Siska te Saborska zastupnica Ivanka Rokšandić. Iz naše Udruge bili su nazočni: Josip Car, Hanibal Augustinović i Stjepan Čehulić, članovi Upravnog odbora, a u ime Udruge i osobno ime gospodin Hanibal uputio je pozdrave i čestitke, predao prigodan poklon te zaželio puno uspjeha u daljnjem radu te da nastavimo i nadalje takovu dobru suradnju.

Predsjednica Udruge invalida rada Siska gospođa Branka Pažur, izvijestila je nazočne o radu i djelovanju Udruge te o problemima osoba s invaliditeom, a na kraju podijelila pohvale, zahvale te priznanja zaslužnim članovima, sponzorima, a također je proglasila za počasnog člana Gradonačelnika gospodina Dinka Pintarića te našeg predsjednika HSUIR-a gospodina Josipa Petrača, što nam je posebno drago, a on je bio iznenađen i zahvalan takovom odlukom jer je dobio isto priznanje kao i njihov Gradonačelnik.

U protokolu između izvješća i prigodnih govora, svojim nastupom uveseljavao nas je šansonama kantautor Danko Tomanić, iz Udruge slabovidnih osoba Siska.

Nakon završetka službenog dijela, uslijedio je ručak u hotelu "Panonija" gdje je i održana svečanost.

Hvala na gostoljubivosti i želimo i dalje surađivati s Vama.



Pripremio: Stjepan Čehulić

SPORTSKA SEKCIJA

IZVJEŠĆE O AKTIVNOSTIMA

Na poziv Udruge invalida rada Pakrac-Lipik sudjelovali smo 09.10.2009. godine u druženju sa sportskim natjecanjem u pikadu, visećoj kuglani i nabaci krugu, a najbolji rezultat smo postigli u pikadu (4. mjesto).

Udruga invalida rada grada Daruvara nas je pozvala na 15. susret osoba s invaliditetom Hrvatske "Daruvar 2009". U natjecateljskom dijelu, po sunčanom i prohladnom vremenu, nismo briljirali. Jedino je Franjo Tremljan u pojedinačnoj konkurenciji nabaci kruga podijelio 2. i 3. mjesto sa 6 krugova.

Sedmi memorijalni šahovski turnir "Ing. Josip Blažević" je za nas šahiste bio kao i obično najljepše gostovanje, bez obzira na rezultat. Turnir je održan 05.12.2009. godine u Karlovcu, a mi smo u sastavu Željko Brajković, Ivan Rapčan, Živočko Božić i Franjo Tremljan ponovili prošlogodišnji uspjeh osvajanjem 2. mjesta. Prvo nam je izmaklo za samo pola boda.

Ovogodišnji Božićni turnir Udruge invalida rada Zagreba je završen domjenkom 19.12.2009. godine. Natjecalo se u pet disciplina, a postignuti su rezultati kako slijedi:

Pikado:

1. Katica Turkalj, 405 krugova
2. Barica Punek, 401 krug
3. Štefica Bedeković, 399 krugova

Šah:

1. Željko Brajković, 15 bodova
2. Ivica Franić, 11 bodova
3. Joso Jelić, 9 bodova

Nabaci krug:

1. Antun Paulić, 6 krugova
2. Danica Filko, 3 kruga
3. Barica Punek, 3 kruga

Igra iznenađenja:

1. Antun Ladić, 48 bodova
2. Katica Turkalj, 45 bodova
3. Barica Punek, 22 boda

Belot:

1. Tena Kovačević i Branko Lokner
2. Drago Palavra i Joso Jelić
3. Nena Petric i Josip Car

Napominjem da su u pikadu muški članovi đentlemenski prepustili ženama da se međusobno razračunaju, a u belotu se igralo na ispadanje, na dvije dobivene partije do 1001.

Pripremio: Franjo Tremljan

SEKCIJA "LJEKOVITO BILJE I ZDRAVO ŽIVLJENJE"

Izveštaj o radu za razdoblje od 01.10. do 31.12.2009. godine

Sekcija se redovito sastajala u Klubu svakog utorka u popodnevnim satima. Uz topli biljni čaj svakog smo utorka ponešto novoga čuli i naučili. Naveli bi neke teme koje smo dotakli:

- jesenja kura medom prema Wilfordu
- čaj od stolisnika
- kesten - pripravci od divljeg kestena za noge
- razgovor oko uređenja voćnjaka i loze te grmastog bilja
- matičnjak - biljka koja liječi potištenost i bezvoljnost, jača živce, srce i cijelo tijelo
- buča (bundeva ili tikva) - zlato na stolu
- priprema raznih biljnih pripravaka
- zelena glina za izlječenje bolova u ramenima
- gimnastika za stabilizaciju ramena
- biljni čaj za bubrege, čaj od kadulje, po Brojsu
- propolis
- raženi krug - izrada sa bio kvascem

- prehrana po krvnim grupama
- rad u vrtu prema stoljetnom kalendaru - mjesečev kalendar
- bronhitis - čajne mješavine
- zaštita od štetnog zračenja.

U ovom razdoblju dobili smo veliku donaciju na temu bilja pa pozivamo članove naše Udruge da navrate po podne u Klub i koriste ih.

Pošto je ovo zadnji izvještaj za 2009. godinu, koristimo priliku da zahvalimo svim članovima Udruge koji su pokazali interes za našu sekciju, preporučujemo i dalje da prate rad sekcije.

Svim članovima naše Udruge i njihovim obiteljima želimo puno zdravlja i zadovoljstva u Novoj 2010. godini.

Pripremio: Hanibal Augustinović



PLANINARSKA SEKCIJA

“HODANJEM DO ZDRAVLJA”

KAMENI SVATI
nedjelja, 08. studeni 2009.
godine

Osvanula je jedna tmurna i maglovita nedjelja. Unatoč tomu skupila se grupa od jedanaest članova Planinarske sekcije na ZET-ovom terminalu na Črnomercu. Krenuli smo u 9,00 sati autobusom ZET-a i vozili se do Jablanovca.

Kad smo sišli sa autobusa, prvo smo otišli na kavnicu u obližnji kafić.

Tu je već bila vesela atmosfera i kada smo krenuli na hodanje bili smo svi veseli, makar je počela padati kiša. Tako smo mi pod kišobranima ili kabanicama dobro raspoloženi krenuli uzbrdo put planinarskog doma na Kamenim Svatima. Bez većih problema stigli smo do Doma za cca 1,5 sat hoda.

Nikom nije smetala kiša i sve se orilo od našeg smijeha. U Domu je bilo ugodno i toplo kraj lijepog velikog kamina. Tu smo se presvukli tko je trebao u suhu odjeću i

zatim smo izvadili razno jelo i delicije iz svojih ruksaka. Popila se i koja rakijica pa smo uz topli čaj sve to što smo donijeli lijepo i pojedli. Družili smo se i veselo čavrljali pa smo se nakon nekog vremena odlučili spremiti za povratak dolje. Kiša je još uvijek padala, ali nama to uopće nije smetalo. Pričali su se vicevi i razne dogodovštine i stigli smo u Jablanovec na autobus za tili čas.

Sve zajedno hodali smo cc 3 sata i dokazali da se po svakom vremenu može uživati u prirodi. Unatoč kiši svi smo uživali u prekrasnim jesenskim bojama.

Pripremila:
 Ludovika Mustić - Vikica



BUNDEK

subota, 12. prosinac 2009. godine

Tmurno i kišovito, a i prilično hladno jutro, subota 12.12.2009. godine, sastali smo se po programu u 8,45 sati na Bundeću. Bilo je dosta hrabrih i odlučnih za nordijsko hodanje tj. odazvalo nas se devet članova.

Međutim, radi vrlo hladnog i neugodno vlažnog vremena, voditelji nordijskog hodanja iz akcije Grada

Zagreba "Sport za sve" odlučili su da se ove subote neće održati planirano hodanje pa smo se i mi s time složili i odlučili odgoditi nordijsko hodanje za drugi put.

Naša se grupa nevezano za program malo prošetala po Bundeću. Moram opet jako pohvaliti ove članove koji su stvarno pravi planinari i izlaze u prirodu po svakom vremenu. Malo smo se podržili, popili kavicu u kafiću i zadovoljni se vratili svojim domovima.

Pripremila:
Ludovika Mustić - Vikica



INFORMATIČKA SEKCIJA

Izveštaj o radu za razdoblje od 01.10. do 31.12.2009. godine

U ovom periodu dvadeset članova naše Udruge podijeljeno u dvije grupe od po 10 članova naučilo je samostalno koristiti se računalom. Grupe su se sastajale dva puta tjedno u jutarnjim satima u našem Klubu tako da je ove godine oko 80 članova naše Udruge prošlo kroz sekciju i naučilo nešto novo i korisno.

Ovom prilikom zahvaljujem svim članovima naše Udruge koji su pokazali interes za ovu sekciju.

Želja nam je da i u idućoj godini pomognemo našim članovima da razbiju strah, da nauče samostalno koristiti se računalom.

Svim članovima naše Udruge i njihovim obiteljima želimo puno zdravlja, mira i ljubavi u Novoj 2010. godini.

Pripremio: Hanibal Augustinović



SEKCIJA SLOBODNIH AKTIVNOSTI

U ovom smo se tromjesečju sastajali i dalje svaki petak. Dobro smo se zabavljali, naučili nove plesne korake i organizirali Yogu smijeha.

Na svakom se terminu okupi oko 20-ak članova. Svaki tjedan pridruže nam se

i članovi koji do sada nisu bili aktivni ili su nam se vratili nakon poduže stanke.

Pozivamo svakog od Vas koji su željni smijeha i plesa da nam se petkom pridružite.

Pripremila: Marija Topić



KULTURNA SEKCIJA

Bliži se godina dana od kad je Kulturna sekcija nakon godine dana pauziranja otvorila svoja vrata zainteresiranim članovima naše Udruge, te prijateljima koji su pridruženi članovi i voljni su platiti članarinu i dolaziti u Udrugu. U zadnja tri mjeseca više smo radili na ocrtavanju svile i viskoze nego ranijih mjeseci kad se ocrtavalo staklo. Ta tehnika ispočetka se članicama činila nedostižnom no svaki slijedeći četvrtak kada se nalazimo u 16 h pa do 19 h sve nas je više zaokupljala. Za rad na svili morali smo nabaviti rame pa smo 2 kupili, a 2 imaju članice, a kupljena je i boja za svilu. Ocrtavali smo bluzice (topić) i marame.

Voditeljica sekcije početkom 12. mj. imala je intenzivne pripreme za promociju svoje druge Zbirke pjesama pod nazivom "Mostovi - ljubavna poezija i Creske vale" te je 15.12.2009. godine imala promociju na Savici u prostorijama Mjesne samouprave uz pratnju na gitari Nevena Duževića kojoj je prisustvovalo oko 60 ljudi, a samo dvije članice sekcije zbog lošeg i hladnog vremena.

Unatoč poslu oko objavljivanja navedene Zbirke, izradili smo na sekciji predivne unikatne marame koje su za

svaku pohvalu, a darovali smo ih za Božić našoj Predsjednici i tajnici i tako zaokružili rad Kulturne sekcije.

Ovom prilikom želim upoznati sve članove da Zbirku pjesama voditeljice Zdenke Pisačić možete nabaviti u Udruzi kod naše Kristine, po promotivnoj cijeni od 20,00 kn.

Zbirka pjesama simboličnog naslova MOSTOVI je specifična jer tematski u prvom dijelu prevladavaju trnjanski motivi, u drugom ljubav prema drugim ljudima i otočni krajolici, a u trećem teme vezane za Hrvatsko zagorje i običaje u njemu.

U Novoj 2010. godini sekcija započinje sa radom 14.01.2010. godine u 16 h te se pozivaju svi članovi da se odazovu koje interesira rad te sekcije i koji pišu prozu i poeziju.

Pripemila: Zdenka Pisačić



ZLATNA JANICA

Janica je zlato, Janica je vila,
Prva mjesta osvaja, iako zdrava nije
bila.

Na skijama svojim naprosto leti,
Janici našoj ništa nije na meti.

Sve naša Janica svojom voljom
Iznenadi,
I bez štapa i rukavice,
Ona se bori poput lavice.

“NEMA NA SVIJETU TAKVE
KRALJICE”

Janica naša nema veliku snagu,
Ali ima svoju Hrvatsku dragu.

Svim Hrvatima ona ponos daje,
A što prkosi svijetu ona se ne kaje.

Janica je najbolja na Svijetu,
Nitko joj ne može stati na metu.

Za Hrvatsku svoju ona se bori,
I nije je briga što se o njoj govori.

Tena Kovačević

ŽIVOT NA DUH

Život na dug nije šala, radnička
mirovina je mala
Dostatna tek za četiri obiteljska ručka
Ne preostaje nam drugo nego kuhinja
pučka
Sve što godinama stvarasmo uze nam
mafija složna
A kada dođu pred sud prave se nevinna
i pobožna
Nit njima u VLADI lako nije, jer samo
za vlast boj se bije
Svakidašnja utrka i svađa, al opet
nekome potonuti će lađa
Pitam se tko će ovaj narod od
neimaštine spasiti
Jer teško je za vlašću žed ugasiti
Oni na vlasti ne žele nikakvu smjenu
Na vlasti ostati žele pod svaku cijenu
O! jadna naša pokoljenja, naša unučad
omiljena
Još ne rodiše se a već prezadužena
Mnogo će ona u životu patiti
Jer dug veliki trebat će vratiti
Život na dug nije šala
Al svejedno neka se radaju dječica mala
Pa kad odrastu oni će možda bolje znati
Tu svjetsku mafiju otjerati.

Stjepan Čehulić-Štef

Oslić alla bakalar

Sastojci (za 4-6 osoba)

900 g oslića
1,5 kg krumpira
4 češnja češnjaka
1 vezica peršina
100 ml mješavine maslinova i
suncokretova ulja
1,5 žlica Vegete
sok od limuna ili malo bijelog vina
lororov list, papar

Priprema (1h i 10 min):

U vodu stavite opranu, očišćenu i osušenu ribu, Vegetu, limunov sok i lororov list i ostavite neka prokuha. Ribu izvadite, ohladite i odstranite joj kosti.

Očišćeni i na listiće narezani krumpir skuhaite u tekućini u kojoj se kuhala riba pa ga ocijedite.

Na ulju lagano zagrijte polovicu predviđene količine nasjeckanog češnjaka, na to stavite dio krumpira, pospite preostalim češnjakom, nasjeckanim peršinom i popaprite. Preko krumpira složite red ribe pa slažite dalje na isti način dok ne potrošite sve sastojke tako da završite redom krumpira.

Preljite tekućinom u kojoj su se kuhali riba i krumpir, dolijte vino i kuhajte na laganoj vatri 10-15 minuta. Za vrijeme kuhanja povremeno protresite posudu.

Jelo poslužite toplo, ukrašeno svježim listićima peršina i lororova lista.

Nasjeckan češnjak stavite na tek umjereno zagrijano ulje kako bi samo otpustio miris, a ne i zagorio.

Riba pečena u foliji

Sastojci (za 4 osobe)

800 g svježe bijele ribe (oslića, grdobine)
1 vezica peršina
1 vezica kopra
ulje
sol
papar
limun
2 žličice Vegete

Priprema (50 min.):

Ribu očistite, operite i narežite na odreske težine oko 200 g. Posolite ih, popaprite, pokapajte limunom i pospite Vegetom.

Stavite ih na foliju koju ste premazali maslinovim uljem.

Odozgo obilno pospite nasjeckanim peršinom i koprom, a na svaki odrezak stavite plošku limuna.

Nakon toga zamotajte foliju, položite u pleh i stavite peći u pećnicu zagrijanu na 200°C i pecite oko pola sata.

Ribu izvadite na tople tanjure i poslužite uz kuhani krumpir ili neki drugi prilog od povrća.

Nemate li svježe ribe, možete koristiti i zamrznutu, a osim odrezaka možete upotrijebiti i cijelu ribu, ali ne težu od 300 g po osobi.

Ovakvom pripremom riblji se odresci zapravo kuhaju u vlastitom soku te ostaju sočni, mekani i nutritivno vrijedniji.

Dobar tek!

Glasovi

- *Doktore, grozno. Čujem glasove, a nikoga ne vidim - požalio se pacijent.*
- *Kad se to događa? - zabrinuto će doktor.*
- *Kad telefoniram - odgovori pacijent.*

~~~~~

## Bog

*Priča djed unuku: Kad sam bio mali, molio sam se svaku večer za novi bicikl. S vremenom sam shvatio da Bog ne djeluje na taj način. Ukrao sam bicikl i tražio Boga da mi oprost.*

~~~~~

Škola

- Kaže učiteljica Ivici:*
Jučer opet nisi bio u školi!
Vadi se Ivica: Baka mi je bolesna.
- To kažeš svaki put kada izostaneš iz škole. Ne vjerujem ti.
- Da, učiteljice, i mi mislimo da baka glumi!

~~~~~

## Anđeli

- Pita Perica mamu: Mama, lete li anđeli?*  
*- Da, dušo, lete.*  
*- Sinoć je tata rekao dadilji 'anđele'. Kad će ona letjeti?*  
*- Sutra, dušo.*

~~~~~

Pijanstvo

- *Idu dva pijanca i jedan kaže: Vidim duplo. A drugi će: Evo ti one dvije tisuće koje ti dugujem!*

~~~~~

## Loto

- Utrčava muž u kuću i sa vrata viče:*  
*- Ženooo... što bi radila kad bih dobio na lotu?*  
*- Uzela bih ti pola i ostavila te!*  
*Muž izvadi 20 eura, daje ženi 10 i kaže:*  
*- Briši!!!*

~~~~~

Muhe

- *Mama, mama, danas sam ubio 4 ženske i 3 muške muhe, uzbuđeno priča dijete mami!*
- *Kako zanz da su ženske i muške?, začuđeno pita mama!*
- *4 su bile na ogledalu, a 3 na flaši od konjaka!*

~~~~~

## Krtica

- U šumi osudili krticu na streljanje, pa je upitaše:*  
*- Koja ti je posljednja želja?*  
*- Sahranite me živu.*

~~~~~

Dragi članovi,

pozivamo Vas da svojim idejama, kreativnošću i imaginacijom doprinesete započetim aktivnostima rebrandinga i modernizacije identiteta naše Udruge, te da se aktivno uključite u natječaj za odabir dodatnog naziva Udruge.

Kao pomoć u promišljanju dodatnog naziva za našu Udrugu evo nekoliko napomena:

- *Dodatni će naziv UIR Zagreba koristiti uz postojeći službeni naziv: Udruga invalida rada Zagreba,*
- *Novi dodatni naziv bi trebao izražavati dinamičnost, pozitivnost, aktivnost, polet, snagu i slične vrijednosti.*
- *Treba buditi znatiželju i/ili interes.*
- *Treba biti sukladno našim težnjama i vrijednostima te senzibilizirati javnost o problemima invalida rada.*

Nazivi nama sličnih udruga u svijetu koji predstavljaju dobar primjer onoga čemu težimo su primjerice:

- *Crveni Most (Redbridge)*
- *Radar*
- *Mogućnost (Ability)*
- *Promjena (Change)*
- *Životni centar (Life Center)*
- *Fenix*
- *Vizija*

Natječaj je otvoren do 31. siječnja 2010. Da biste prijavili prijedlog novog naziva za našu Udrugu ispunite obrazac koji možete preuzeti osobno u Udruzi ili isti zatražiti putem e-maila Udruge (uir@uir-zagreb.com). Ispunjeni obrazac dostavite osobno u Udrugu, poštom na adresu Udruge ili putem e-maila Udruge.

Nakon zatvaranja natječaja Radna grupa će odabrati 10 finalista, a Upravni odbor Udruge će potom napraviti konačni odabir pobjedničkog naziva.

Član udruge čiji prijedlog bude prihvaćen za novi dodatni naziv Udruge biti će prigodno nagrađen.

~~~~~

# O B A V I J E S T I

## Godišnje iskaznice ZET-a

Obzirom na potpuno nove iskaznice koje je ZET pustio u opticaj, izrada istih traje puno duže, a za izradu je potrebno dostaviti novu sliku, OIB, osobnu iskaznicu (na uvid) te člansku knjižicu. To vrijedi za sve one članove koji su 2009. godine imali godišnju iskaznicu ZET-a odnosno koji su predali tada sve potrebne preslike dokumenata.

Godišnja iskaznica ZET-a izdana 2009. godine vrijedi zaključno sa 31.01.2010. godine.

Članovi mogu godišnju članarinu i iskaznicu ZET-a za 2010. godinu obnoviti najkasnije do 15.02.2010. godine.

## Klub invalida rada

Klub će nakon kratke stanke nastaviti sa svojim aktivnostima u ponedjeljak, 11. siječnja 2010. godine sa novim radnim vremenom : od ponedjeljka do petka u vremenu od 11,00-19,00 sati.

Obzirom na novog voditelja Kluba, raspored rada sekcija i ostalih aktivnosti objavit ćemo u idućem Glasilu invalida rada te na našim oglasnim pločama.

Molimo Vas da se aktivno uključite u rad Kluba.

## Ljetovanje

Svi članovi zainteresirani za ljetovanje u 2010. godini u kamp-prikolicama u Auto-kampu "Uvala Slana" (Selce) trebaju se prijaviti u razdoblju od 01.03-15.04.2010. godine.

Formulari za prijavu mogu se preuzeti na salteru u Udruzi ili zatražiti putem e-maila iza 01.02.2010. godine.

I D A L J E



S R U Ž O M !

