

broj 32 • RUJAN • 2010.



gir

lasilo invalida rada ZAGREB



Sadržaj

Pravni savjet	3
Zdravlje	5
Ljetovanje	6
Izleti:	
• Marija Bistrica.....	7
• Ludbreg	8
Dan UIRZ / Jarun 2010	9
Utrka za pobjednike	11
Tjedan mobilnosti	12
Klub invalida rada	14
Sportska radionica	17
Susret u Križevcima	18
Pjesme	20
Recepti	21
Veseli kutić	22
Obavijesti	23

Izdavač:

Udruga invalida rada Zagreba

Adresa: Zagreb, Nova cesta 86

Uredivački kolegij:

Marija Topić, Stjepan Čehulić, Anamarija Lazić,

Ivica Župan, Anita Kajser-Brezak

Kontakt telefoni:

01/4829392, 4829119, 4876301 (Klub: 4876294)

E-mail: uir@uir-zagreb.hr

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

Galerija slika:

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

Grafička priprema i tisak:

Sveučilišna tiskara d.o.o.

Dragi naši čitatelji!

Polako, ali sigurno idemo prema kraju i ove godine nadajući se kako ćemo nakon sezone godišnjih odmora uhvatiti ritam rada koji će biti dostojan tradicije i vrijednosti naše Udruge.

Da nam je i ljetovanje bilo radno vidjet će se i iz činjenice da smo osmislili program javnih radova pod nazivom "Unaprijeđenje rada Kluba invalida rada" koji je, kao jedan od rijetkih, prihvaćen od strane Hrvatskog zavoda za zapošljavanje, te nam je odobreno zapošljavanje po toj osnovi jedne osobe računalnog usmjerenja koja će voditi našu informatičku radionicu i, nadamo se, pružiti polaznicima potrebnu kvalitetu znanja kako bi oni nakon toga mogli sami nastaviti istraživati i spoznavati čari svijeta računala.

Nadamo se kako su događanja, koja su održana 25. rujna 2010. godine na Jarunu, povodom obilježavanja Dana Udruge invalida rada Zagreba i 15. tradicionalnog susreta invalida rada "Jarun 2010" pokazala kako se nismo ulijenili i da je velik broj naših članova i gostiju iz cijele Lijepe naše uživao u onome što smo im bili pripremili povodom tih za nas značajnih događanja.

Na kraju Vas, sve skupa, pozivamo da nam se pridružite i uključite u rad Udruge i Kluba invalida rada.

Uredništvo

POREZ I PRIREZ NA MIROVINE

Prema Zakonu o izmjenama i dopunama Zakona o porezu na dohodak izmijenjene su stope poreza po kojima se isti obračunava, ali pri tome nije mijenjana visina do koje se mirovine ne oporezuju tako da se i nadalje oporezuju mirovine veće od osobnog odbitka koji za umirovljenike koji koriste starosnu i invalidsku mirovinu te za članove obitelji koji koriste obiteljsku mirovinu (osim djece), iznosi od 01. srpnja 2008. godine najmanje 3.200,00 kuna.

Dakle, porez se obračunava na poreznu osnovicu, koju čine mirovina umanjena za dodatni doprinos za zdravstveno osiguranje (ako mirovina korisnika prelazi iznos od 5.309,00 kn) i osobne odbitke odnosno invalidske mirovine zaposlenih umirovljenika, tako da se na poreznu osnovicu:

- od 3.200,00 kn do 3.600,00 kn primjenjuje stopa od 12%;
- od 3.600,00 kn do 10.800,00 kn primjenjuje stopa od 25%;
- iznad 10.800,00 kn primjenjuje stopa od 40%;

Osim osobnog odbitka korisnika starosne ili invalidske mirovine istom se priznaju

i osobni odbici za uzdržavane članove obitelji i invalidne članove obitelji, odnosno umirovljenike s invaliditetom, koji povećavaju osobni odbitak od 3.200,00 kn.

Osobni odbici za koje se povećava naprijed navedeni osobni odbitak umirovljenika izračunavaju se u postotku od osnovnog osobnog odbitka koji od 01. srpnja 2008. godine iznosi 1.800,00 kn. Osobni odbici iznose 900,00 kn za uzdržavanog člana obitelji (0,5 osnovnog osobnog odbitka od 1.800,00 kn), 540,00 kn za invalidnost (0,3 osnovnog osobnog odbitka od 1.800,00 kn), 900,00 kn za prvo uzdržavano dijete (0,5 osnovnog osobnog odbitka od 1.800,00 kn), 1.260,00 kn za drugo uzdržavano dijete (0,7 osnovnog osobnog odbitka od 1.800,00 kn), a također osobni odbitak za umirovljenika i uzdržavanog člana obitelji i djecu kojima je utvrđena 100%-tna invalidnost po jednoj osnovi ili koji radi invalidnosti imaju pravo na tuđu pomoć i njegu iznosi 1.800,00 kn te povećava osobni odbitak za 1,0 osnovnog osobnog odbitka.

Pripremio: Iвица Župan

ZNAK PRISTUPAČNOSTI

Temeljem članka 40. stavak 3. Zakona o sigurnosti prometa na cestama donesen je Pravilnik o znaku pristupačnosti koji regulira oblik, izdavanje i korištenje znaka pristupačnosti.

Pravo na znak pristupačnosti ima osoba sa 80 ili više posto tjelesnog oštećenja, odnosno osobe koje imaju oštećenja donjih ekstremiteta 60 ili više posto, s tim da znak pristupačnosti važi samo kada vozilom upravlja ili se u vozilu nalazi osoba s invaliditetom koja je ostvarila pravo na znak pristupačnosti.

Znak pristupačnosti omogućava parkiranje vozila kojima se prevoze osobe s invaliditetom na parkirališna mjesta koja su za tu svrhu posebno obilježena.

Osim osoba pravo na znak pristupačnosti ima i vozilo udruge osoba s invaliditetom.

Znak pristupačnosti izdaje ured državne uprave u županiji nadležan za promet,

odnosno upravno tijelo Grada Zagreba nadležno za promet i to na temelju zahtjeva kojem se prilaže nalaz i mišljenje ovlaštenog uještaka Hrvatskog zavoda za mirovinsko osiguranje, dok udruga prilaže rješenje o registraciji i dokaz da su njeni članovi osobe s invaliditetom.

Rješenje o znaku pristupačnosti izdaje se na ime osobe s invaliditetom koja ispunjava naprijed navedene uvjete, odnosno udruge osoba s invaliditetom za razdoblje na pet godina, ali ako korisnik znaka pristupačnosti dva ili više puta bude prekršajno kažnjen zato što je znak pristupačnosti ustupio drugoj osobi na korištenje tada će mu nadležno tijelo oduzeti znak pristupačnosti na rok od dvije godine.

Pripremio:
Ivica Župan

LIJEKOVI U STARIJOJ DOBI

Starije osobe najveći su potrošači lijekova i troše dvostruko više lijekova na recept nego opća populacija.

Zbog osobitosti te dobne skupine, koje su posljedica starenja, dolazi i do promjene funkcije pojedinih organa i organizma u cjelini. Promjene se mogu iskazati na cijelom putu lijeka, od uzimanja do njegova izlučivanja. Stoga je važno da starije osobe uzimaju lijekove u točno propisanoj dozi i na propisan način.

Lijekovi se nikako ne smiju uzimati "na svoju ruku", bez konzultacije sa liječnikom, a naročito se ne smije mijenjati njihova doza.



Količina nekog lijeka kod starije osobe može biti manja od količine koju će kod iste bolesti dobiti netko mlađi. Naime, dva najvažnija organa koji sudjeluju u razgradnji i izlučivanju lijeka – jetra i bubreg, rade oslabljeno i dozu treba prilagoditi njihovoj funkciji.

Stariji su ljudi i osjetljiviji na učinak nekih lijekova, naročito onih za spavanje i smirenje te na lijekove protiv boli. Zbog navedenoga su i nuspojave na lijek češće.

Upute za uzimanje lijekova trebaju biti jasne što liječnik treba provjeriti, a po potrebi i napisati, detaljnije nego se to čini u ljekarni.

Nepravilno uzimanje lijekova često je kada ih osoba dnevno uzima tri i više, što je u ovoj životnoj dobi čest slučaj.

Zato je dobro svaki dan pripremiti lijekove u posebnim dozama koje imaju označeno doba dana kada lijek treba uzeti.

LJETOVANJE U KAMPU 2010.

Sezona ljetovanja ove godine počela je u svibnju i trajala je sve do kraja rujna. Vrijeme nije bilo naklonjeno korisnicima, padalo je dosta kiše kroz sve mjesece kampiranja.

Kroz kamp je prošlo mnogo članova koji su pozdravili uloženi trud i sredstva. Ljetovanje je bilo puno ugodnije i komfornije, novi frižideri i ormarići oduševili su članove, a predšatori su mirisali na novo. Okoliš kućica je bio uredan, članovi su se trudili da paze na inventar i okoliš. No, na žalost bilo je i onih koji su što iz ne znanja, a što iz nepažnje ponovo neke dijelove opreme oštetili. Najviše se to vidi na mehanizmima prozora prikolica koji zahtjevaju polako otvaranje i zatvaranje jer se u protivnom oštećuju.



Odabir gospođe Ljiljane pokazao se dobrim rješenjem jer se korektno odnosila prema članovima te pazila na inventar i kućice kao da su njene.

Kontrola iz Udruge naišla je na to da članovi zaborave prijaviti i odjaviti sebe i svoje goste. To dovodi u neugodnu situaciju samog člana i osobu koja je zadužena ispred Udruge za naše kućice, inventar i obveze. Bilo bi lijepo kada se ne bi događali takvi propusti zbog samih članova i njihovog ugodnijeg boravka u kampu.

Ugostili smo i naše partnere iz Republike Češke kojom prigodom smo ih posjetili zajedno sa suradnicima iz poglavarstva Grada Zagreba, Crvenog križa, upravitelja kampa te članova Udruge. Vrijeme nam je proteklo u ugodnom druženju, no na žalost bez naše Predsjednice koja je bila spriječena prisustvovati zbog bolesti.

Aktivisti su sada već pospremili kućice na zimovanje, a mi se veselimo slijedećem ljetu.

Pripremila: Nada Rodić

MARIJA BISTRICA

22. kolovoz 2010. godine

U subotu, 22.08.2010. godine Udruga invalida rada Zagreba organizirala je već tradicionalno hodočašće u Mariju Bisticu.

Polazak je bio u 7,00 sati točno ispred dvorane "Vatroslav Lisinski". Naše Predsjednice nije bilo jer se razbolila i grupu je vodila gđa Anita. Po dolasku u Mariju Bisticu u 8,00 sati, išli smo na Križni put od 8,30 do 9,15 sati. Nakon toga imali smo slobodno vrijeme do 11,00 sati kada je počela velika misa.

Dan je bio prilično težak, bilo je sparno. Taj su se dan, kao i svake godine, održavale smotra te promenade konja i kočija iz Hrvatske te Slovenije. Bilo je jako lijepo i svečano. Gradonačelnik Marije Bistrice svakom učesniku za učestvovanje poklonio je monografiju o Mariji Bistrici.

U 13,30 sati vozač, gospodin Željko, ukrcao nas je na trgu, gdje nas je i iskrcao, kako nismo morali pješaćiti do stanice autobusa i tako smo nastavili do Gornje Stubice u restoran "Rody" gdje nam je u 15,00 sati bio poslužen lijepi ručak. Glazba

nas je zvala na ples i pjesmu što je trajalo do 18,30 sati kada smo krenuli natrag za Zagreb.

Veseli i radosni čekamo novo druženje dogodine.

Pripremila:
Renata Kovačević



LUDBREG

29. kolovoz 2010. godine

Bilo je lijepo nedjeljno jutro u koje smo se sastali ispred Koncertne dvorane "Vatroslav Lisinski" odakle smo krenuli na naše putovanje u grad Ludbreg, u pratnji Anite, voditeljice Kluba.

Naravno o samom gradu kao i svetištu bi se moglo puno pisati, međutim navest ću samo nekoliko zanimljivosti 1411. događaj pojave Presvete Krvi Kristove koja se čuva u župnoj crkvi Presvetog Trojstva u Ludbregu.... Godine 1739. u Moslavini i Slavoniji harala je kuga. Stoga Hrvatski sabor u Varaždinu u prosincu 1739. godine donosi zavjet izgradnje zavjetnog svetišta u Ludbregu ako Svevišnji zaustavi kugu; Ludbreg je izabran upravo zbog navedenog čuda iz 1411. godine. Kuga je prestala, ali zavjet nije odmah učinjen zbog mnogih



čimbenika, tek to uspijeva nakon uspostave nove Hrvatske vlasti i zavjetno svetište bude izgrađeno 1996 godine.

Kako je u gradu Ludbregu na središnjem trgu uređen prostor kao centar svijeta, naši članovi su se zdušno pobrinuli da se stanu na mjesto gdje je to obilježeno. Poslije svega odlazimo na malu okrijepu u obližnje kafiće i razgledavanje samoga grada kao i župne crkve, odakle se kreće u povorci na misno slavlje.

Nakon misnog slavlja na otvorenom, uputili smo se u Varaždin gdje smo imali organiziran ručak u restoranu Gradskog kupališta.

Nakon dobrog ručka Odlazimo u centar Varaždina gdje se održavala manifestacija Špancirfest. Dolaskom u centar Varaždina pohitali smo brže bolje u uličice po kojima se moglo vidjeti puno šetača, a najviše su nas se dojmile lijepe dame odjevene u odjeću iz davnih vremena. Pojedinci su iskoristili priliku za razgledavanje staroga grada i okrijepu u bogatoj ugostiteljskoj ponudi. A kad smo se "našpansirali" tada se vraćamo našim domovima sa lijepim dojmovima i uvjereni smo da ćemo i do godine doći ponovo na ova mjesta.

Pripremio: Ivan Horvatić

DAN UDRUGE INVALIDA RADA ZAGREBA (27. rujan) I 15. TRADICIONALNI SUSRET INVALIDA RADA 'JARUN 2010'

U subotu, 25.09.2010. godine na Jarunu, na "starom" mjestu, kod Doma Tehnike, organizirali smo 15. susret invalida rada 'Jarun 2010', a isto tako obilježili i Dan Udruge invalida rada Zagreba, a koji je zapravo 27. rujna.

Pokrovitelj susreta bio je gradonačelnik Grada Zagreba, gospodin Milan Bandić, a koji je ujedno i počasni predsjednik naše Udruge. Kako nam se gradonačelnik na žalost nije mogao pridružiti ovaj puta, tako je naše događanje službeno otvorila gospođa Višnja Fortuna, pročelnica



Gradskog ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom. Događanju je također pristustvovala i njezina pomoćnica, gospođa Marinka Bakula-Anđelić te načelnica odjela gospođa Marija Mustać.

Ove godine po prvi puta na Jarunu, pridružila nam se i gospođa Tatjana Holjevac, potpredsjednica Gradske skupštine Grada Zagreba, a i dugogodišnji suradnik iz Selca, gospodin Ivan Deranja, upravitelj Auto-kampa u Selcu. Osim domaćih gostiju i predstavnika Hrvatskog saveza udruga invalida rada i Zajednice saveza organizacija invalida Hrvatske, događanje su uveličali i naši strani partneri iz Republike Češke i Slovačke.

U skladu sa događanjem, najbrojniji su bili invalidi rada – dijelom članovi naše Udruge, dijelom članovi 12 udruga sa područja cijele Republike Hrvatske. Osim invalida rada, pridružile su nam se i osobe s invaliditetom srodnih udruga sa područja grada Zagreba.

Po svečanom otvorenju, osim naše Predsjednice, gospođe Marije Topić,

kratku riječ održali su i Višnja Fortuna, Marinka Bakula-Anđelić, Tatjana Holjevac, Marica Mirić i Josip Petrač.

Iako vrijeme i nije bilo na našoj strani jer je kišilo i bilo prohladno, na Jarunu se okupilo oko 450 osoba. Za dobro raspoloženje se pobrinuo music show band DUC koji je većinu prisutnih rasplesao svojom glazbom. Umorni nakon plesa gosti su se mogli odmoriti u šatoru koji smo ove godine po prvi puta postavili na ovom događanju, a gdje su se također imali priliku i okrijepiti kvalitetnom i bogatom, ali besplatnom hranom za koju je bio zaslužan restoran Rody iz Donje Stubice. Goste su posluživali nasmješeni i brzi studenti tei volonteri koji su nam pomogli u organizaciji Društva Crvenog križa Zagreb.

Hvala svim članovima koji su pomogli omogućiti dobru zabavu i druženje svim članovima i gostima.

Pripremila: Kristina Sever

UTRKA ZA POBJEDNIKE ZAPREŠIĆ 2010.

Naši su članovi, njih dvadesetak, uspješno, neki otrčali, a drugi odhotali maraton od 4,2 km na **Utreci za pobjednike** koja je održana 4. rujna 2010. godine u sklopu sedmodnevne manifestacije "Tjedan festivala" u Zaprešiću.

Poziv nam je stigao još u kolovozu od Matije Gorjanca, jednog od organizatora TD-3 festivala koji se u Zaprešiću održava treću godinu.

Matija je prije trinaest godina imao saobraćajnu nesreću i sa svojih sedamnaest godina ostao u kolicima, no odlučio je izvući se iz depresije i živjeti punim plućima. Ukazao je na to svima nama slijedećim riječima: "Moj život danas ne određuje to što sam paraplegičar, već

ono koliko vrijedim u Božjim očima".

Na utrku su bili pozvani svi, zdravi i bolesni, veliki i mali.

Utreci su se priključili i motoristi Moto kluba Ban, biciklisti, osobe s invaliditetom u kolicima i bez njih, a policija je nadgledala i regulirala promet.

Poruka utrke bila je – "I ti možeš biti pobjednik" pa su svi na kraju dobili zlatne medalje, a nakon govora Matije Gorjanca održan je koncert za sve okupljene.

Najbrojniji osim naše Udruge bili su članovi Udruge Srce iz Zagreba i Udruge invalida Sv. Bartolomej koji su stigli čak iz Knina.

Pripremila:
Anita Kajser Brezak



EUROPSKI TJEDAN MOBILNOSTI

16-22. rujna 2010. godine

U četvrtak 16. rujna 2010. godine započeo je Europski tjedan mobilnosti, najveća svjetska inicijativa na pitanje održivog gradskog prijevoza i trajao je do 22. rujna 2010. godine.

Tema ovogodišnjeg Tjedna mobilnosti bila je "Putuj pametnije – živi kvalitetnije" kako bi se skrenula pozornost javnosti na štetne utjecaje postojećih trendova u gradskom prijevozu na zdravlje ljudi te kako bi se potaknule lokalne vlasti na promicanje održivog prijevoza – hodanje, korištenje bicikla i javnog prijevoza.

Slijedom toga Grad Zagreb je u suradnji sa svojim partnerima i ove

godine organizirao obilježavanje Tjedna mobilnosti organizacijom niza zanimljivih, ali prije svega edukativnih događanja.

Predstavnici naše Udruge nazočili su press konferenciji na kojoj je Gradonačelnik Grada Zagreba svečano potpisao povelju pristupanja Europskom tjednu mobilnosti. U okviru te manifestacije Grad Zagreb se prijavio za Mobility Award te je u konkurenciji od 2500 europskih gradova zauzeo zapaženo 10. mjesto.

Predstavnici Udruge su bili i na prezentaciji koja je održana 21. rujna 2010. godine u Kino dvorani Tehničkog muzeja vezanoj za donošenje nove Strategije izjednačavanja mogućnosti za osobe s invaliditetom, zatim prijevoza specijaliziranim kombi vozilima i prijevoza starijih osoba u cjelodnevni boravak te vezano za prilagodbu semaforiziranih raskrižja potrebama slabovidnih i slijepih osoba.



Pripremio:
Ivica Župan

BLIZNEC “ZAGREB U POKRETU”

U okviru Europskog tjedna mobilnosti sudjelovali smo i u projektu “Zagreb u pokretu” u organizaciji Zagrebačkog športskog saveza osoba s invaliditetom.

Desetak naših članova se nordijskim štapovima zaputilo duž poučne staze Bliznec na Sljemenu.



Za one koji možda ne znaju, šumska staza Bliznec je u potpunosti prilagođena osobama s invaliditetom, a duž staze su postavljene edukativne ploče na kojima se nalaze sve informacije o prirodnim i kulturno povijesnim značajkama tog dijela Medvednice.

Za slijepa i slabovidna osoba te se informacije nalaze u šumskim knjigama na Braillovom pismu, također duž cijele osamstometarske staze.

Na toj dvosatnoj manifestaciji upoznali smo se i družili sa mnogim udrugama umirovljenika i udrugama osoba s invaliditetom. Najveselija i najaktivnija bila su djeca iz Centra za rehabilitaciju “Egida” i članice udruge umirovljenika Vukomerec, koji su pokazali svoje izuzetne pjevačke i plesačke sposobnosti dok su me pratili u zabavnoj koreografiji Boogy woogy aerobike kojom smo završili naše druženje.

*Pripremila:
Anita Kajser Brezak*

KLUB INVALIDA RADA

Dobro nam došli u Klub invalida rada !!!

Naše aktivnosti u Klubu se lagano razbuđuju, a i vi dragi članovi, polako se uključujete i vraćate svojim starim i novim prijateljima.

Tijekom srpnja i do polovice kolovoza Klub je odsanjao svoj ljetni san, a onda smo prionuli na generalno čišćenje svih prostorija kako bi Klub zablistao u rujnu.

Sportaši su se krajem srpnja družili i natjecali u Mariji Bistrici u organizaciji

Udruge invalida Donja Stubica. Dvadesetak naših članova uspješno je otrčalo ili odhodalo maraton za zdrave i osobe s invaliditetom u Zaprešiću, 4. rujna.

S početkom školske godine, 6. rujna Klub je započeo s radom, a članovi sportske radionice ponovo su dobili priliku pokazati što znaju 7. rujna u Križevcima i 11. rujna u Pakracu.

Sportaši su se u velikom broju počeli okupljati na svojim radionicama i trenirati šah, belot, pikado i nabaci krug.



Plesači početnici “drilaju” lijevi kvadrat i lijevi okret u valceru, a napredni se polako prisjećaju starih koreografija kao i plesačice orijentalnih plesova. Likovnjaci oslikavaju i salvetiraju staklene predmete, članovi foto radionice pripremaju svoju prvu izložbu. Na rekreativnoj gimnastici je poprilična gužva u obje grupe pa ukoliko bude još zainteresiranih otvorit ćemo novu, a preporuka je i uključiti se u najbližim vam Mjesnim samoupravama u sklopu projekta “Sport za sve” gdje su organizirane vježbe za osobe treće dobi i osobe s invaliditetom.

Nordijski hodači su vrlo aktivni srijedama prije podne na lijevoj obali Save.

Nekoga je ljeto odmorilo, a nekog izmorilo, nekima se na žalost pokvarilo zdravlje, nekome je bolje, svakavih nas ima i kako god nam bilo važno je znati da nas negdje s veseljem iščekuje drago društvo u Klubu s kojim ćemo podijeliti naše tuge i radosti.

Aktivnosti su krenule po niže navedenom rasporedu, a postoji mogućnost uvođenja novih, koje ćemo dodavati prema vašim interesima i željama.

Aktivnosti u kojima nam se za sada možete priključiti su:

- pikado, belot i šah u okviru sportske radionice,

- preventivno-zdravstvena akcija odnosno testiranje šećera, kolesterola i triglicerida u krvi te mjerenje tlaka,
- rekreativna gimnastika,
- učenje o digitalnoj fotografiji,
- učenje početnih i naprednih plesnih koraka standardnih i latino plesova te terapijskog orijentalnog plesa u okviru plesnih radionica,
- oslikavanje na staklu i svili, ukrašavanje predmeta salvetnom tehnikom u okviru kreativno-likovne radionice,
- pletenje i kačkanje u sklopu radionice ručnih radova
- književni susreti,
- tematska predavanja,
- nordijsko hodanje,
- aquaerobika.

PONEDJELJAK:

Sportska radionica:

pikado, 15,00-17,00 h

belot, 15,00-17,00 h

šah, 16,00-18,00 h

UTORAK:

Preventivno-zdravstvena akcija,

8,30- 9,30 h

Rekreativna gimnastika, 10,15-11,00 h , 11,15-12,00 h

Foto radionica, 16,00-17,30 h

SRIJEDA:**Planinarska sekcija**

(prva srijeda u mjesecu), od 15,00 h

Plesna radionica za početnike
(standardni, latino plesovi), 15,00-16,25 h

Plesna radionica

(terapijski orijentalni ples), 16,30-18,00 h

ČETVRTAK:

Rekreativna gimnastika, 10,15-11,00 h, 11,15-12,00 h

Kreativno-likovna radionica,

15,00-17,30 h

Književni susreti, predavanja,

17,00-18,30 h

PETAK:

radionica **Slobodnih aktivnosti**,

14,00-18,30 h

Plesna radionica za napredne
(standardni, latino plesovi), 15,30-17,00 h

Aktivnosti izvan prostora Kluba:

srijeda:

Nordijsko hodanje, 11,00-13,00 h

petak:

Aquaerobica, 08,00-09,00 h

Aktivnosti za koje ćemo tek odrediti termine, ukoliko bude dovoljan broj zainteresiranih su:

- viseća kuglana
- nabaci krug
- pjevački zbor
- folklor
- dramska grupa
- literarna grupa
- aerobika
- kuglanje
- stolni tenis.

I dalje primamo prijave zainteresiranih za tečaj engleskog i talijanskog jezika, iako, na žalost, još uvijek ne znamo točan termin početka tečaja.

Prijave zainteresiranih za bilo koju od navedenih aktivnosti primamo:

- osobno u Klubu kod Anite,
- telefonski, 01/4876294 ili
- putem e-maila klub@uir-zagreb.hr.

Dođite nam u Klub, uljepšat ćete svoj i naš dan.

Pripremila:

Anita Kajser-Brezak

SPORTSKA RADIONICA

Na poziv Udruge invalida Donja Stubica bili smo na XIX. hodočašću osoba s invaliditetom Hrvatske, 10.08.2010. godine u Mariji Bistrici. Poslije Mise i Križnog puta, sportska natjecanja su se održala u novom hotelu "Kaj". Bilo je prisutno 20 ekipa, a mi smo nastupili u sve četiri discipline: belot, pikado, nabaci krug i viseća kuglana. Ni u jednoj disciplini nismo imali zapaženiji uspjeh. Jedino je Franjo Tremljan u disciplini nabaci krug podijelio pojedinačno prvo mjesto sa gđinom Tomislavom Tošićem iz Varaždina. Natjecanje je održano u vrlo lijepom luksuznom ambijentu.

Na 10. susretu osoba s invaliditetom Hrvatske "Križevci 2010." koji se tradicionalno održava 07.09.2010. godine na dan Sv. Marka Križevčanina nastupili smo u sastavu:



Belot: Zlatko Šafran i Damir Baznik.

Viseća kuglana: Ivan Rapčan, Branko Žnidarec i Ivan Lazić.

Nabaci krug: Ivan Rapčan, Branko Žnidarec i Franjo Tremljan.

Pikado: Ivan Rapčan, Franjo Tremljan i Josip Car.

Ples: Damir Baznik i Anita Kajser-Brezak. Jedino smo u krugovima polučili puni uspjeh i to poslije uzbudljivog pripetavanja. Ekipe Pakrac-Lipika, Siska i Zagreba imale su po 2 pogotka i dijelile su prva tri mjesta. U doigravanju je naš predstavnik gđin Branko Žnidarec bio najuspješniji i za našu ekipu osvojio zlatni pehar. To nam je prvo zlato osvojeno u Križevcima.

Po vjetrovitom i kišovitom vremenu 09.10.2010. godine sudjelovali smo u Pakracu na 2. susretima osoba s invaliditetom Pakrac 2010. u tri discipline: kuglanje, pikado i nabaci krug. Naša ekipa u kojoj su sudjelovale uglavnom predstavnice Udruge i pored hrabrog nastupa nije osvojila ni jedno odličje. Zato bi da se ocjenjivalo ponašanje, naše cure premoćno osvojile prvo mjesto.

Pripremio:
Franjo Tremljan

OSMIJEH – VELIKO BOGATSTVO

Ove godine, 07.10.2010. godine, održani su 10. jubilarni sportsko-rekreativni susreti osoba s invaliditetom u u Križevcima povodom dana sv. Marka Križevčanina. Vrijeme nam baš i nije bilo naklonjeno, kiša je nemilosrdno padala baš u 10,30h kada smo krenuli prema crkvi koja se nalazi na trgu, a u kojoj smo proveli kraće vrijeme, sve dok se nije počela formirati

kolona za prošenciju jer se misa služila na otvorenom, 100-tinjak metara od same crkve. Misi je nazočilo mnogo crkvenih uglednika, biskupa i župnika, među kojima je bio i kardinal Bozanić koji je i služio svetu misu. Kiša koja je i dalje uporno padala i testirala našu vjeru u Boga, smočila je sve klupe tako da smo, onako pod kišobranima i kabanicama, morali stajati tijekom cijele mise što je



iziskivalo veliki napor. Mokri i umorni neki su bili prisiljeni napustiti misu pred kraj, no obzirom na cjelokupnu situaciju sa vremenom, hodanjem i stajanjem, nije im niti za zamjeriti.

Cjelokupna organizacija bila je jako dobra, domaćini ljubazni i susretljivi, a konobarice i konobari iz ugostiteljske škole, koji su nas posluživali, imali su osmijeh za svakoga od nas, a to je ono što nas čini sretnima. Osmijeh ne košta ništa, a dušu obogaćuje. Domaćini su stolove posložili po gradovima pa smo tako i sjedili, jedni uz druge, grad do grada. Prije samog ručka došao je biskup, pozdravio prisutne i održao kratku propovjed nakon čega smo svi izmolili molitvu što je ovim sportskim susretima dalo i jedan duhovni karakter.

Poslije odličnog ručka krenuli smo na sportska borilišta gdje su se natjecali sportaši-osobe s invaliditetom, a u disciplinama pikado, nabaci krug, belot,

viseća kuglana i ples. Zagrebačka ekipa brojila je sedam članova uz vodstvo gđe. Anite Kajser-Brezak. Natjecanja su se odvijala u zatvorenom prostoru osim viseće kuglane koja se održavala vani, ali pod krovom.

Doček i ručak, kao i proglašenje pobjednika i ples, održani su u vojnom restoranu. Jedna lijepa, velika sala koja je primila više od 100 učesnika ovog događaja. U hali je bila postavljena i pozornica na kojoj je svirala glazba i zabavljala okupljene. Svi smo se lijepo zabavili, vidjeli ljude koje vidamo samo na takvim susretima.

Neki kažu da ovakvi susreti služe da se ljudi mogu najesti i napiti, no ja smatram da su ovakvi susreti ipak nešto više od samog jela i pića. Domaćinu smo se zahvalili jednom lijepom slikom.

Pripremio: Ivica Lazić

MOLITVA KOD KRŠTENJA MOŠTA

*Vinček naš, koji jesi u barilcu
Ulij se u grla naša,
Razveseli i rasvijetli pamet našu.*

...

*Dođi k nama duha atvoja,
Budi dobre volje
Kako u kući, tako i u kleti
Kako u lagvu tako i u glavi,
jakosti svoje daj nam danas,
A i sutra ne napuštaj nas od pune čaše.*

...

*Piti dosta daj nam danas
I ne otpusti nas od punog pehara,
Kako i mi nikog ne otpuštamo od pune
čaše*

I ne odvedi nas u prazni podrum.

...

*Oslobodi nas o vinske žege
I svakog zla
Kaj bi našem želucu
Naškoditi moglo.*

Amen !

ZELENA OAZA

*Zelena oaza usred grada,
dva jezera, mnoštvo ptica,
jarebica, divljih patki, prepelica
a sve blizu prometnica, a opet
skrito u zabiti šumarka.*

*To jezero zvano bundek, ribičima
božji dar. Lovi se tu šaran, štuka
a i som. Kad u proljeće prve mace ozelene
i priroda se probuđi,
treba doći i vidjeti taj raj,
nama bliski zavičaj.*

Zdenka Pisačić

EVO POKLON

*Tebi ruža
Meni osmjeh
Što se pruža
Kao mali grijeh.*

*Tebi cvijeće
Meni čista žar
Kad ga staviš pored svijće
Neka sjaji drag ti dar.*

Tomislav Zekanović

SIRUP OD GROŽĐA

Sastojci:

5 kg crnog grožđa
1,5 l vode
800 g šećera
2 limuna

Priprema (30 min.):

Grožđe operite, odvojite bobice od peteljki pa ih oprezno i kratko izmiješajte u električnoj miješalici da se ne bi kožica grožđa previše usitnila.

Dodajte vodu i propasirajte.

Dobivenom soku dodajte šećer, limunov sok i zagrijavajte do vrenja. Vreli sok ulijte u sterilizirane boce i zatvorite čepom. Poslužite razrijeđeno vodom.

JUHA OD KESTENA I SIRA

Sastojci (za 4 osobe):

800 ml vode 1 žličica soli
400 g nezaslađenog kesten pirea
200 ml vrhnja za kuhanje
prstohvat muškarnog oraščića
100 g kuhane integralne riže
100 g naribanog zrelog ovčjeg sira (ili mozzarella – za blagi okus)
1 žlica nasjeckanog peršina

Priprema (25 min.):

U kipuću posoljenu vodu stavite kesten pire, vrhnje za kuhanje, muškarni oraščić i pustite da kratko prokuha.

Na kraju dodajte kuhanu rižu i sir i poslužite posipano nasjeckanim peršinom.

OSVJEŽAVAJUĆA SALATA OD GRAHA

Sastojci (za 4 osobe):

300g svježih krastavaca
100g mladog luka
150g kuhanog graha
400g kuhane junetine

Za salatni preljev:

100 ml vode
1 žlica octa
2 žlice ulja
2 žlice vegete

Priprema (25 min.):

Krastavac ogulite i narežite na ploške. Luk narežite na manje kocke, kuhani grah ocijedite, a kuhanu junetinu narežite na manje kocke. Sve sastojke lagano promiješajte.

Vegetu pomiješajte s vodom i octom te ostavite neka odstoji oko 15 minuta. Zatim umiješajte ulje i preljev (dressing) po želji prelijte preko salate neposredno prije posluživanja.

Osvježavajuću salatu od graha poslužite na listovima zelene salate ili obloženu rikulom.

Ukoliko imate krastavce s velikim sjemenkama, prepolvite ih, sjemenke odstranite, pa ih narežite na ploške.

Dobar tek!

Briga

Mali Ivica se spremio da izađe u grad, pa pita oca:

- Tata, imaš li para?

Otac mu odgovori:

- Ja imam, ne sekiraj se ti za mene.

~~~~~

## Problem

- Doktore, imam velik problem. Mokrim u snu. Čim zaspim, pojavi se kraj mene patuljak i pita me: "Jesmo li piškili?", ja odgovorim da nisam, a patuljak kaže: "A što čekamo?!", i ja se onda upišam.

- Mislim da mogu riješiti vaš problem. Kad vam se ponovo u snu javi patuljak i pita vas jeste li piškili, odgovorite da jeste i sve će biti u redu!

Dođe čovjek drugi dan doktoru sav izbezumljen:

- Nemojte mi samo reći kako terapija nije uspjela? – pita doktor.

- Uspjela? Nemojte me nasmijavati doktore. Legnem ja sinoć i zaspem, kad evo patuljka: "Jesmo li piškili?", "Jesmo." odgovorim ja. "A jesmo li kakili?" "Nismo" kažem ja. "Pa što čekamo?!" upita patuljak.

~~~~~

Upute

Muž peče jaje na oko, kad doma dolazi njegova žena i počne vikati:

Pazi!!! Pazi!!! Nema ulja!!! Trebaš doliti ulja!!! Zagorjet će ti!!!

Pazi!!! Okreni ga!!! Okreni ga!!! Ma daj, okreni ga!!! Pazi!!! Kako si nespretnan!!! Ulje će ti isteći!!! Sol!!! Ne zaboravi dodati soli!!!

Muž kojemu su živci već bili pri kraju zaviče: Zasto tako vičes?! Zar misliš da ni jaje na oko ne znam spremiti???

Žena mu mirno odgovara: To radim zbog toga da vidiš kako se osjećam kad ti sjediš u autu pored mene dok ja vozim.

~~~~~

## Doktor

Dolaze doktoru mlada zgodna djevojka u društvu jedne naborane starice.

- Skinite se. - reče doktor mladoj ženi.

- Oprostite! - reče starica

- Mi smo došli radi mene.

- Pa dobro. Onda isplazite jezik.

~~~~~

Ubrzano studiranje

Otišao unuk na fakultet, a već idući vikend se vratio kući.

- Sinko, jesi se vratio? – upita ga baka.

- Jesam bako.

- Bravo sinko, glavno da si ti to završio.

~~~~~

### ***Nova web stranica i e-mail adresa***

*Udruga je tijekom kolovoza registrirala .hr domenu te je ujedno iskoristila priliku te u potpunosti promijenila i ažurirala stranicu: [www.uir-zagreb.hr](http://www.uir-zagreb.hr). Pozivamo vas da pregledate i redovito pratite informacije na našoj stranici.*

*Također je moguće putem e-mail adresa redovito primati obavijesti o aktivnostima i događanjima u Udruzi i Klubu u najkraćem mogućem roku. Potrebno je samo javiti svoju e-mail adresu u Udrugu na: [uir@uir-zagreb.hr](mailto:uir@uir-zagreb.hr).*

---

~~~~~

Informatička radionica

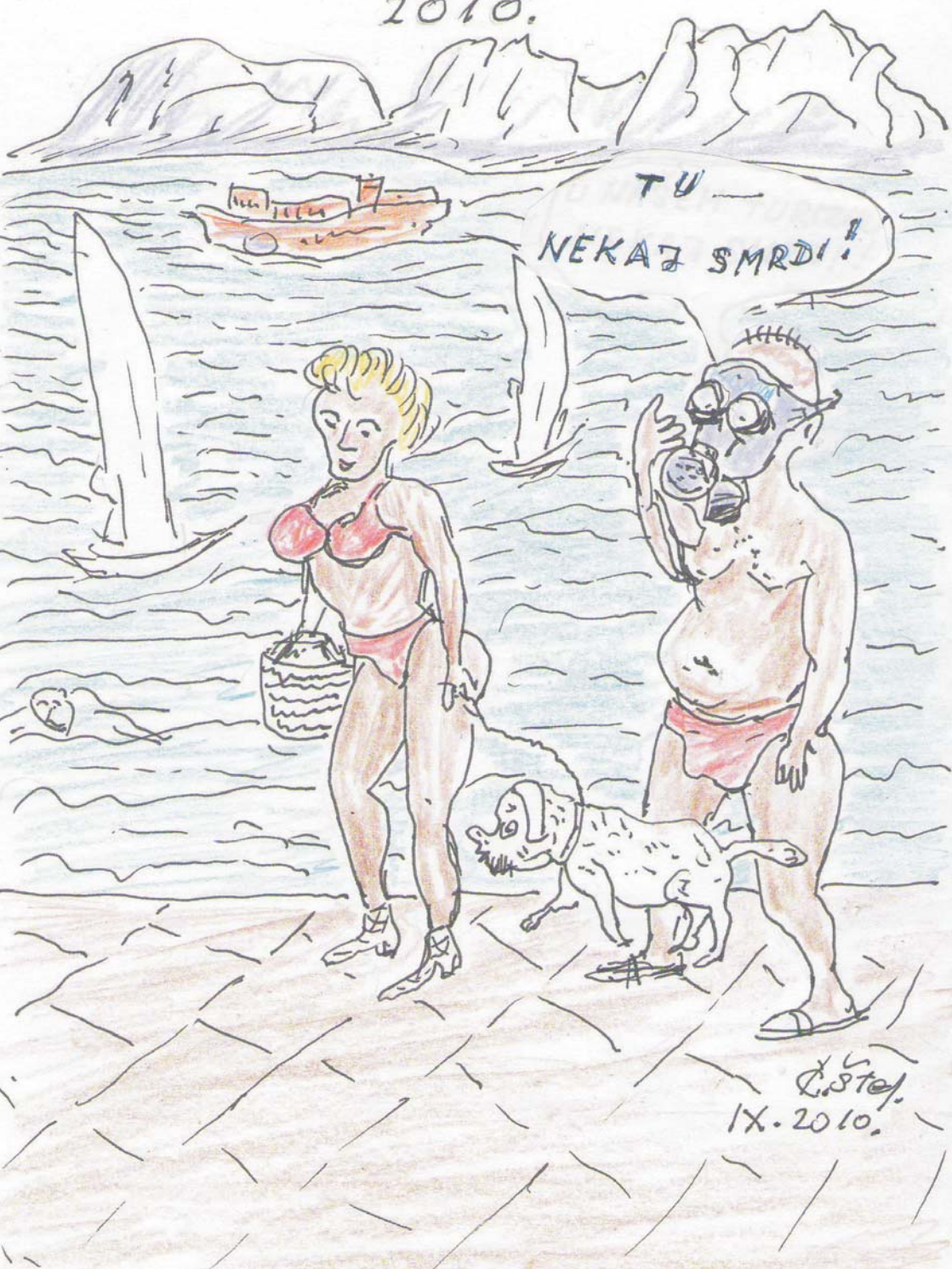
U suradnji sa Hrvatskim zavodom za zapošljavanje u okviru projekta Javni radovi, Udruga je zaposlila osobu koja će voditi Informatičku radionicu. Iako je već velik broj zainteresiranih prijavljen, mjesta još ima pa vas još jednom pozivamo da se prijavite putem e-maila, osobno ili na telefone Udruge.

I DALJE



S RUŽOM !

ZAVRŠETAK TURISTIČKE SEZONE
2010.



Č. Štef.
IX. 2010.