

GIR

Glasilo
invalida
rada

broj 35 | siječanj 2012.

BESPLATAN PRIMJERAK





SADRŽAJ

Pravni savjeti	3 - 4
O Udruzi	5
45. Obljetnica	6
Zdravlje	7
Zdravstveno - rekreativni program	8
Izleti	
Hodočašće u Mariju Bistricu	9
Hodočašće u Ludbreg i Špancirfest	10
Izlet na Klek	11
Izlet na Ključić Brdo	12
Izleti Planinarska sekcija	
Izlet planinara, Klek - Ogulin - Sabljaci	13
Izlet planinara, istočna Medvednica	14
Klub invalida rada	
Klupske aktivnost	15
Raspored klupskih aktivnosti	16
Plan i program rada za 2012. godinu	17
Plan i program klupskih aktivnosti	18
Kvaliteta života sportaša sa inv.	20 - 21
Pjesme	24
Recepti	25
Veseli kutić	26
Obavijesti	27

IMPRESSUM

Izdavač:

Udruga invalida rada Zagreba

Adresa:

Zagreb, Nova cesta 86

Uređivački 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.zagreba>

Grafička priprema:

Matija Benke

Tehnička podrška:

StoryEditor Editorial System



Dragi naši čitatelji!

U trenutku kada Vam ovaj broj GIR-ice dođe u ruke već ćemo biti u novoj 2012. godini, u odnosu na koju možda niti ne bi trebalo imati prevelika očekivanja, već se samo skromno nadati da neće biti lošija od 2011. godine.

Kao što znate 2011. godina bila je izuzetno značajna za Udrugu invalida rada Zagreba, ali i za sve one kojima ona leži na srcu. Ove je godine naša Udruga proslavila 45-u godišnjicu svog postojanja, ali i neprekidnog rada na promicanju i zaštiti prava invalida rada, kao i svih ostalih osoba s invaliditetom. Tu značajnu i hvale vrijednu obljetnicu obilježili smo na Dan UIR Zagreba 27. rujna 2011. godine u Domu kulture Prečko uz prigodan program i brojne uzvanike iz zemlje i inozemstva, pri čemu smo našim dragim članovima sa trideset i više godina "staža" u Udruzi podijelili prigodna priznanja.

Svjedoci smo globalne krize koja traje već nekoliko godina, i koja izgleda da neće tako brzo jenjati, ali unatoč tome, tijekom 2011. godine uspjeli smo, osim obilježavanja 45-e godišnjice Udruge, odraditi i niz drugih važnih i zahtjevnih akcija, pružiti Vam veliki broj atraktivnih sadržaja, zbog čega smatramo kako je i ova godina bila uspješna za Udrugu.

Naravno, sve to, u 2012. godini, pred nas stavlja nove i još zahtjevnije ciljeve, za ostvarenje kojih nam je nužna i Vaša pomoć, pa Vas pozivamo da nam se pridružite i aktivno uključite u rad Udruge i našeg Kluba invalida rada.

A za kraj, svim svojim članovima i čitateljima, želimo sretnu i uspješnu 2012. godinu.

Uredništvo





Ostvarivanje prava na oslobađanje plaćanja godišnje naknade za uporabu javnih cesta i cestarine

Sukladno Pravilniku o postupku i načinu ostvarivanja prava na oslobađanje plaćanja godišnje naknade za uporabu javnih cesta i cestarine (NN 136/11) pravo na :

- oslobađanje plaćanja godišnje naknade za uporabu javnih cesta ostvaruju osobe s 80% ili više postotaka tjelesnog oštećenja, odnosno osobe kod kojih je utvrđeno tjelesno oštećenje koje ima za posljedicu nesposobnost donjih ekstremiteta 60% ili više postotaka;
- oslobađanje plaćanja cestarine ostvaruju osobe kod kojih je utvrđeno tjelesno oštećenje koje ima za posljedicu nesposobnost donjih ekstremiteta 80% ili više postotaka, HRVI sa 100% tjelesnog oštećenja te osobe kojima je utvrđeno tjelesno oštećenje osjetila vida od 100%.

Sukladno navedenom Pravilniku ova se prava ostvaruju temeljem rješenja koje izdaje nadležno ministarstvo, a na osnovu podnesenog zahtjeva za izdavanjem navedenog rješenja. Predmetnom zahtjevu tražitelj (osoba s invaliditetom) treba priložiti:

- presliku prometne dozvole i knjižice vozila (iznimno, ako je zahtjev podnesen prije registracije, osoba s invaliditetom prilaže dokaz o vlasništvu osobnog automobila),
- rješenje Hrvatskog zavoda za mirovinsko osiguranje (ili rješenje nadležnog tijela po propisima o pravima hrvatskih branitelja iz Domovinskog rata i članova njihovih obitelji ili rješenje nadležnog tijela po propisima o posebnoj zaštiti vojnih invalida i civilnih invalida rata).

Ukoliko se iz priloženog rješenja ne može nedvojbeno utvrditi da se radi o tjelesnom oštećenju na temelju kojega se ostvaruje pravo na oslobađanje plaćanja godišnje naknade i/ili cestarine, osoba s invaliditetom zahtjevu treba priložiti nalaz i mišljenje ovlaštenog vještaka Hrvatskog zavoda za mirovinsko osiguranje (ili nalaz i mišljenje drugostupanjskoga liječničkog povjerenstva nadležnog za davanje nalaza i mišljenja po Zakonu o pravima

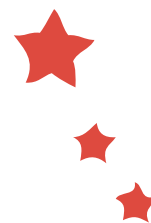


hrvatskih branitelja iz Domovinskog rata i članova njihovih obitelji ili po Zakonu o zaštiti vojnih i civilnih invalida rata odnosno drugim propisima).

Na temelju rješenja Ministarstva tijelo koje sukladno posebnom propisu obavlja registraciju vozila, odnosno ovjerava produljenje valjanosti prometne dozvole, oslobodit će osobu s invaliditetom obveze plaćanja godišnje naknade za uporabu javnih cesta, a Hrvatske autoceste d.o.o. izdat će potvrde/smart kartice za oslobađanje plaćanja cestarine. Navedena prava osobe s invaliditetom mogu ostvariti samo za jedan osobni automobil koji imaju u svom vlasništvu, odnosno koji koriste na temelju ugovora o leasingu, u jednoj kalendarskoj godini.

Pripremio: Ivica Župan

Parkiranje vozila osoba s invaliditetom izvan posebno označenih mjesta za parkiranje



Temeljem članka 10. Odluke o organizaciji i načinu naplate parkiranja (Službeni glasnik 12/11) sve osobe s invaliditetom kojim je izdan i znak pristupačnosti, osim na posebno obilježenim mjestima rezerviranim za parkiranje vozila osoba s invaliditetom, svoje vozilo mogu parkirati i na javnim parkiralištima u parkirališnim zonama naplate koja nisu posebno obilježena kao mjesta rezervirana za parkiranje vozila osoba s invaliditetom, ali najduže 2 sata tijekom jednog dana (vrijeme parkiranja počinje od prvog opažaja i teče bez prekida najduže dva sata).

Ovo pravo korisnik znaka pristupačnosti može ostvariti uz uvjet da uz važeći znak pristupačnosti istakne i važeću naljepnicu koju izdaje organizator parkiranja (Zagrebparking, Šubićeva 40/III). Treba dostaviti

presliku rješenja na temelju kojeg je ishođen znak pristupačnosti (još treba imati i prometnu dozvolu, osobnu iskaznicu i znak pristupačnosti). Naljepnica vrijedi jednu godinu, a trošak njezine izrade i izdavanja je 30,00 kn.

Osoba u čiju korist je naljepnica izdana može zatražiti da se odobri izdavanje naljepnice za drugo vozilo (drugu registarsku oznaku), što se smatra novim izdavanjem naljepnice.

Pravo na ostvarivanje ove pogodnosti moći će ostvariti sve osobe koje posjeduju važeći znak pristupačnosti, bez obzira na to imaju li prebivalište ili boravište u Gradu Zagrebu.



Označavanje mjesta rezerviranog za parkiranje osoba s invaliditetom



Korisnici znaka pristupačnosti koji ispred kuće u neposrednoj blizini, odnosno zgrada u kojoj stanuju, nemaju označeno mjesto rezervirano za parkiranje vozila osoba s invaliditetom mogu se obratiti pisanom zamolbom na Grad Zagreb, Gradski ured za prostorno uređenje, izgradnju Grada, graditeljstvo, komunalne poslove i promet, Sektor za promet i ceste i zatražiti označavanje takvog parkirališnog mjesta.

Napominjemo da tako označeno mjesto rezervirano za parkiranje vozila osoba s invaliditetom nije isključivo namijenjeno za parkiranje osobnog automobila podnositelja zahtjeva, već to mjesto može koristiti bilo koja druga osoba s invaliditetom kojoj je izdan znak pristupačnosti.

Pripremio: **Ivica Župan**





Predstavljanje Udruge invalida rada Zagreba



Radno vrijeme Udruge invalida rada Zagreba je od ponedjeljka do petka u vremenu od 08,00-14,00 sati.

Prošla 2011. godina za Udruhu invalida rada Zagreba bila je značajna jer je obilježila 45 godina svog neprekidnog i aktivnog djelovanja. Svih tih godina primarni cilj Udruge bili su briga i skrb o svojim članovima. Sukladno primarnom cilju, Udruga konstantno poduzima akcije u svrhu zaštite i unapređenja prava i povlastica svojih članova te poboljšanja njihovog zdravstvenog, socijalnog i ekonomskog položaja.

Imajući na umu da se od ukupnog broja registriranih invalida rada u Republici Hrvatskoj (255.000) u Gradu Zagrebu nalazi preko 43.000 invalida rada, a u Zagrebačkoj županiji gotovo 16.500, naša Udruga okuplja tek manji dio njih (18.550) i kao takva predstavlja najveću udruhu osoba s invaliditetom u Republici Hrvatskoj i Gradu Zagrebu.

U svom radu Udruga dolazi do saznanja o velikoj neimaštini svojih članova te njihovoj potrebi za pomoć i razumijevanjem društva. Danas je vrlo teško naići na osobu koja je voljna saslušati nečije probleme, a još teže iskazati se i pružiti pomoć pri rješavanju istih. Tako je Udruga, uz veliku pomoć Grada Zagreba, omogućila svojim članovima mjesto gdje mogu doći, opustiti se, razmijeniti iskustva i razgovore, gdje mogu sa nekim podijeliti svoje nezadovoljstvo. No, istovremeno, Udruhu koči činjenica da tim istim članovima nije u mogućnosti pružiti nešto više od samog prostora za zajedničko okupljanje. Razlog tome prije svega je nerazumijevanje od strane društva.

Udruga se svakodnevno bori sa velikim poteškoćama vezanim za sam opstanak obzirom da, uzevši u obzir djelatnost i aktivnosti koje svakodnevno obavlja, nije društveno adekvatno priznata. Položaj Udruge svake se godine pogoršava u skladu sa sve težim standardom življenja, a čemu nimalo ne pridonosi činjenica da niti državna niti lokalna vlast nemaju sluha za probleme i potrebe udruha koje se brinu o

ranjivim skupinama, u našem slučaju – o osobama s invaliditetom.

Povrh navedenoga, Udruga ima velikih problema i kad je u pitanju senzibilizacija javnosti, ali i same vlasti, za probleme i poteškoće osoba s invaliditetom sa kojima se one svakodnevno susreću. Žalosno je reći da se po tom pitanju mediji premalo bave problematikom osoba s invaliditetom, a i oni koji posvete pažnju toj problematici, uglavnom koriste termine neprihvatljive široj javnosti.

Preostaje nam nadati se da nova vlast neće ponoviti greške dosadašnjih vlasti te da će iskazati više razumijevanja i pružiti bolju brigu svim ranjivim skupinama, pa tako i osobama s invaliditetom.

Za kraj vam predstavljamo našu narančastu ružu koju smo odabrali zbog značenja njene boje, a to je spoj energije crvene i sreće žute boje. Narančasta boja povezana je sa radošću, a predstavlja entuzijizam, fascinirajućost, sreću, kreativnost, odlučnost, privlačnost, uspjeh i ohrabrenje. Nadamo se da će nas sve te odlike pratiti kroz cijelu 2012. godinu.





45. obljetnica i Dan Udruge invalida rada Zagreba

27. rujan 2011. godine

Pripreme za organizaciju 45. obljetnice i proslave Dana Udruge invalida rada Zagreba započele su tijekom mjeseca lipnja 2011. godine. Član Upravnog odbora Stjepan Čehulić osigurao je izvođače Bend "Suha Grla" dok je Predsjednik Nadzornog odbora Ivan Lazić pronašao prostor u Domu kulture Prečko te izvođače Mješoviti zbor Prečko 50+, KUD Vedar osmijeh i KUD Žumberčani. Osim navedenih, u programu je sudjelovala i plesna grupa UIR Zagreba pod vodstvom voditeljice Kluba invalida rada Anite Kajser-Brezak. Također bez naknade u programu je sudjelovao i član Udruge Danijel Uštar zabavljajući goste tijekom trajanja domjenka. Predsjednik Vijeća Gradske četvrti Trešnjevka-sjever, Saša Molan, osigurao nam je korištenje prostora Doma kulture Prečko bez ikakve novčane naknade. Pokrovitelj obilježavanja 45. obljetnice UIR Zagreba bio je Gradonačelnik Grada Zagreba, gospodin Milan Bandić, koji na žalost nije bio u mogućnosti osobno nazočiti svečanosti.

Na samu svečanost bilo je pozvano oko 400 gostiju među kojima 272 člana UIR Zagreba po odluci Upravnog odbora, odnosno koji su redoviti članovi UIR Zagreba od njenog osnutka do 1991. godine. Pozvano je i 36 srodnih udruga sa područja cijele Republike Hrvatske te partneri i suradnici, ali i sam Predsjednik Republike Hrvatske te Predsjednica Vlade Republike Hrvatske. Ujedno su pozvani i gosti iz partnerske civilne organizacije ORFEUS iz Republike Češke. Po završetku svečanosti možemo procijeniti da se istoj odazvalo 270 uzvanika uključujući i izvođače.

Prije početka svečanosti, svi članovi srodnih udruga izvan Grada Zagreba te gosti iz Republike Češke imali su priliku organizirano razgledati i pod stručnim vodstvom upoznati Grad Zagreb. Stručno vodstvo donirala je Turistička zajednica Grada Zagreba. Prilikom samog otvorenja svečanosti, sa nekoliko



riječi prisutnima se obratila Predsjednica UIR Zagreba Marija Topić, a potom i Načelnica Odjela za osobe s invaliditetom, gospođa Marija Mustač. Iako Predsjednica Vlade Republike Hrvatske, gospođa Jadranka Kosor, nije bila u mogućnosti osobno nazočiti, u njeno ime prisutne je pozdravio Ministar zdravstva i socijalne skrbi, gospodin Darko Milinović.

Predsjednik Republike Hrvatske, dr. Ivo Josipović također nije bio u mogućnosti osobno nazočiti svečanosti, no u njegovo ime prisutne je pozdravila njegova savjetnica za društvene djelatnosti, gospođa Zrinka Vrabec Mojzeš. Na samom kraju pozdravnih govora, sve prisutne je pozdravila i Pravobraniteljica za osobe s invaliditetom, gospođa Anka Slonjšak, a i Predsjednik Hrvatskog saveza udruga invalida rada, gospodin Josip Petrač.

U okviru programa, osim navedenih izvođača, podijeljena su priznanja dugogodišnjim članovima UIR Zagreba, zahvalnice pojedincima i institucijama te je dodijeljena plaketa Gradonačelniku Grada Zagreba, gospodinu Milanu Bandiću. Između podjele navedenih priznanja i zahvalnica sve su prisutne uveseljavali ranije navedeni izvođači, dok su po završetku programa svi uživali družeći se uz laganu muziku i domjenak.



Pripremila: **Marija Topić**



Gripa

Gripa ili influenza akutno je zarazno oboljenje dišnoga sustava.

Sezonskog je tipa i javlja se zimi. Uzrokuju je virusi grupe A, B i C koji se prenose zrakom, dakle kapljičnim putem, pri bliskom kontaktu sa zaraženom osobom.

Bolest nastupa naglo, sa jako izraženim općim simptomima. Dominiraju visoka temperatura 39-40°C, jaki bolovi u mišićima, zglobovima i kostima, glavobolja, osjećaj malaksalosti i slabosti, gubitak apetita. Nakon nekoliko dana javljaju se promuklost, kašalj, bol iza prsne kosti, grlobolja i upala spojnice oka (konjunktivitis).

Osnovna je opasnost od gripe pojava komplikacija, tijekom ili nakon bolesti, pa bolest treba preležati. Najčešće su komplikacije bakterijske infekcije, osobito upale pluća. Češće su kod starijih ljudi, kod kroničnih bolesnika i kod osoba sa smanjenom otpornošću organizma.

Osnovno je u liječenju mirovati, uzimati dovoljno tekućine, vitamina i sredstva za snižavanje temperature i protiv bolova. Uzimanje antibiotika nema smisla budući da je to virusno oboljenje na koje oni ne djeluju. Liječenje antibioticima potrebno je samo u slučaju sekundarne bakterijske infekcije.

Nakon preboljenja treba proći neko vrijeme za oporavak zbog iscrpljenosti koju gripa izaziva. Prije pojave epidemije gripe, moguće se tijekom listopada cijepiti protiv nje kod svoga liječnika. Cjepivo se daje u obliku injekcije u gornju trećinu nadlaktice. Imunitet se razvije za dva do tri tjedna. Zaštita traje šest mjeseci i treba je svake godine ponoviti. Cijepljenje se naročito preporuča starijim bolesnicima, srčanim, bubrežnim, plućnim bolesnicima, dijabetičarima i transplantiranim osobama.





Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske Toplice - *Vaš partner na putu do zdravlja*

Tokom 2011. godine Udruga invalida rada Zagreba i Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske Toplice ostvarili su uspješnu poslovnu suradnju koja će se nastaviti i u predstojećoj 2012. godini.



ugostiteljske i medicinske usluge pružaju u istom objektu što u pozitivnom smislu utječe na kvalitetu ukupnog zadovoljstva i ugodnosti.

Osim medicinskog tretmana, gostima je tokom cijelog boravka besplatno na raspolaganju rekreacijski bazen s termalnom vodom, kao i termalni bazen s hidromasažom i sumporne kupke. Isto tako, uz nadoplatu po prihvatljivim cijenama na raspolaganju su najraznovrsniji sportsko- rekreativni sadržaji (sauna, solarij, minigolf, fit-form za bolji osjećaj, nordijsko hodanje, pilates, škola plivanja,

Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske Toplice raspolaže mrežom od gotovo 1000 kreveta koji su raspoređeni u 5 objekata, a jedan od njih je i hotel Minerva sa preko 400 kreveta. Tisućljetna tradicija liječenja temelji se na korištenju ljekovitog blata i termalne vode.

Ukupno 242 člana Udruge invalida rada Zagreba na nivou 2011. godine u objektu Minerva ostvarilo je čak 2694 noćenja na bazi punog pansiona.

Članovi Udruge dolazili su u Varaždinske Toplice na 11-dnevni zdravstveno- rekreativni program s animacijskim sadržajima. Pri dolasku svaki je član obavio specijalistički pregled prilikom kojeg je ordiniran terapijski tretman. Objekt Minerva raspolaže s velikim izborom terapijskih procedura s područja balneoterapije, hidroterapije, elektroterapije, kineziterapije, parafinoterapije, krioterapije, raznih vrsta masaža, ali i dijagnostičkih usluga poput: EMNG, RTG, denzitometrije, kinesiotapinga ili usluga u Kabinetu za izokinetičku dijagnostiku (Cybex).

Naročito je važno napomenuti kako se sve turističko

biserna kupka, jacuzzi, saloni za masažu, aromaterapija, refleksoterapija, usluge kozmetičko-pedikerskog salona i dr.)

Za potpuniji boravak tu je i program hotelske animacije: tri puta tjedno plesne večeri uz živu glazbu, organizirani obilazak kulturno-povijesnih znamenitosti i izvora termalne vode, posjeta arheološkom lokalitetu, te uz nadoplatu mogućnost odlaska u seoski turizam na degustaciju. Osim navedenog, kroz godišnji kalendar događanja uvijek se na veseo i zanimljiv način obilježi Valentinovo, Maskenbal, Dan žena, Anin bal, Martinje i Nova godina. Kako se kaže da je smijeh najbolja terapija, tako se i osoblje u Minervi trudi pružiti što više smijeha i zadovoljstva svojim dragim gostima.

Na kraju 2011. godine možemo se pohvaliti obostranim zadovoljstvom sa poslovnom suradnjom te vjerujemo u još bolju posjećenost članova Udruge invalida rada Zagreba Varaždinskim Toplicama u Novoj 2012. godini!

*Pripremila: Snježana Bahunek Hrženjak, mag. oec.
Voditelj Odjela za marketing i prodaju*



Hodočašće u Mariju Bistricu

nedjelja, 21. kolovoz 2011. godine



U nedjelju, 21. kolovoza ove godine Udruga invalida rada Zagreba organizirala je već tradicionalno hodočašće u Mariju Bistricu na svetište Majci Božjoj Bistričkoj.

Iz Zagreba smo krenuli u 7,00 sati autobusom ispred Koncertne dvorane Vatroslav Lisinski da bismo na vrijeme stigli u Mariju Bistricu. U Župnom uredu smo najavili naš dolazak, uplatili misu i molitvu za sve osobe s invaliditetom, kao i za one koji iz bilo kojeg razloga nisu mogli nazočiti tom hodočašću. Kupili smo i jednu veliku svijeću na dar.

U 9,00 sati smo se okupili ispred prve postaje i krenuli na križni put (na kalvariju).

Potom smo nazočili Svetoj misi koju je predvodio monsijor Vlado Košić, biskup Sisačko-Moslavačke Biskupije.

Po završetku Svete mise i nešto slobodnog vremena, u 13,00 sati uputili smo se na ručak, također već tradicionalno, u Gornju Stubicu, u restoran Rody.

Nakon aperitiva poslužen je ručak koji je bio odličan. Uz dobru kapljicu i dobro raspoloženje neki su zaplesali, a neki zapjevali i tako smo se zabavljali sve do 18,00 sati kada je bio dogovor za povratak prema Zagrebu. Ispratili su nas muzikaši i domaćin uz poziv da se ponovo vidimo. Mi smo obećali i da samo čekamo prvu priliku, jer je bilo dobro.

Pripremio: Josip Fijačko



Hodočašće u Ludbreg i Špancirfest

nedjelja, 28. kolovoza 2011. godine



U pro hladno rano nedjeljno jutro, 28. kolovoza, krenuli smo i ove godine u ludbreško svetište Krvi Kristove, na hodočašće bolesnika i osoba s invaliditetom. Nakon jutarnje kavice i "kličića", pošli smo na mjesto u centru grada označeno na tlu kao "Centar svijeta", sa pločicama mnogih gradova, sa oznakama udaljenosti. Poput razigrane djece, čudili smo se kilometraži i skakutali s jedne pločice na drugu. Pošli smo zatim u župnu crkvu Presvetog Trojstva, gdje se čuva Relikvija Predragocjene Krvi Kristove. Nakon obilaska oltara i iskazivanja časti Krvi Kristovoj, svatko u svojoj molitvi, pridružili smo se molitvi mnoštva u crkvi. Uskoro smo u procesiji krenuli do Zavjetne Kapele, slaveći Gospodina pjesmom. Tamo je, na otvorenom, svetu misu slavio velečasni Dragutin Goričanec, duhovnik osoba s invaliditetom, proglašen osobom godine za svoj pastoral s ljudima sa ruba društva i bolesnima. U propovjedi je govorio o svojim iskustvima sa osobama s invaliditetom i bolesnima, koliko svaka i najmanja pažnja znači takvim ljudima, kad se susrećemo u Duhu ljubavi Božje i koliko u prihvaćanju jedni druge možemo obogatiti. Često nismo svjesni koliko smo zapravo sretni i ne zahvaljujemo dovoljno na svemu što nam je dobri Bog dao, dok ne zapadnemo u poteškoće

... Misno slavlje završilo je sakramentom bolesničkog pomazanja. Nakon blagoslova svih prisutnih, pošli smo nešto pojesti i još malo se pomoliti u crkvi, platiti misu za naše drage ...

Ovako duhovno okrijepljeni, popodne smo krenuli autobusom dalje u Varaždin na Špancirfest. Sad je već dobro zagrijalo, već je bilo vruće, krasan ljetni dan. Kako je bio zadnji dan Špancirfesta i još k tome nedjelja, bilo je mnoštvo ljudi. Razgledali smo mnogobrojne štandove sa domaćim prehrambenim proizvodima, rukotvorinama, dječjim igračkama, nakitom, odjećom i sličnim. Tu je bilo svega, za svakog ponešto... Ulice su odzvanjale svirkom, žamorom veselih glasova. U kafiću smo jedva našli mjesta za okrijepu i dugo smo čekali konobara. Rekli su nam da u Varaždin dolaze ljudi sa svih strana jer se tijekom cijelog dana održavaju predstave po trgovima te koncerti poznatih glazbenika. Mi nismo imali vremena za predstave i koncerte. Nas nekoliko zaigralo je nagradnu igru sa malim lopticama, ne bi li dobili auto!? Šipak, još uvijek se vozim sa tramvajem. U kasno poslijepodne, u veselom druženju, već pomalo umorni, krenuli smo za Zagreb.

Pripremila: **Romana Sirovec**





Izlet na Klek

subota, 08.10.2011. godine

u Hrvatskoj, životu na selu i alatu za obradu zemlje, te postavu o životu i opusu spisateljice Ivane Brlić Mažuranić.

Po završetku posjeta Ogulinu krenuli smo prema Oštarijama. Tamo smo posjetili crkvu Djevice Marije, koja se nalazi na nekadašnjem posjedu Stjepana II Frankopana. Posjed je od centra Oštarija odjeljen rijekom Mrežnicom, preko koje vodi Marmontov most, koji je danas samo za pješake.

Nakon Oštarija, krenuli smo na dogovoreni ručak u restoranu Sabljaci na istoimenom jezeru koje mnogi zovu "ogulinskim morem".

Klek, veličanstvena planina, i dio gorja Velike Kapele, svojim unikatnim oblikom i čarima probuđuje zanos i maštu. Mnoge legende i priče govore o postanku planine. Moćne oluje sa gromovima koji sjevaju nad vrhom, inspirirale su priču o divu Kleku i vješticama, dok je nepresušni izvor Klečkog Potoka, skriven gustom šumom, jedna od velikih inspiracija spisateljici Ivani Brlić Mažuranić u pisanju "Priča iz davnine".

Grad Ogulin smješten je u sjeverozapadnom djelu Hrvatske u Karlovačkoj županiji u podnjožju Kleka, a u njegovom podzemlju nalazi se ponor rijeke Dobre, koji i danas žitelji tog kraja zovu "Đulin ponor". Grad postaje poznat u 16. stoljeću, kada je Bernard Frankopan dao izgraditi utvrdu Kaštel Ogulin, nakon napada turaka. Dan nezavisnosti obilježili smo posjetom planini Klek i gradu Ogulinu. Grupa se razdvojila u selu Bjelsko, gdje su planinari krenuli markiranom stazom prema planinarskom domu, dok se ostatak vratio u Ogulin. Tamo nas je dočekala voditeljica Sanja iz turističkog društva grada Ogulina, obučena kao vražica te nas povela u razgledavanje grada.

Posjetili smo znamenitosti grada kao što su Kaštel, izvor rijeke Dobre znan kao Đulin Ponor, romanička crkva Svetog Križa i bunar. Također smo posjetili muzej grada Ogulina, koji sadrži izložke o počecima planinarstva

Jezero je nastalo nakon gradnje brane na Zagorskoj Mrežnici. Obiluje mnogim vrstama riba, te je uređeno kao rekreacijski centar za veslačke regate i natjecanja, kao i druge aktivnosti. Tu smo se ponovo ujedinili sa planinarskom grupom, koja je bila oduševljena svježim zrakom, prirodom i ranim snjegom. Dočekao nas je animator u pratnji jedne od klečkih vještica. Tokom ručka su nas zabavljali muzikom i pričama. Poslije smo polagali ispit za upravljanje vožnju na metli, kao što je to lokalna tradicija te nakon toga nastavili sa pričama, plesom i partijama bele.

Puni doživljaja i utisaka vratili smo se u Zagreb. Klek je mjesto za svakoga tko voli mistiku, čistu prirodu i legende.

"...za olujnih večeri, jureći na metlama, i nalaze se na vrhu planine..."

Legenda o postanku planine Klek:

Legenda govori o divu zvanom Klek koji je pokušao oteti ženu Peruna, slavenskog boga gromovnika. Ali gromovnik ga je pogodio strijelom, a div je umoran pao na Klek i od straha se okamenio, njegova glava je danas vrh planine, savijena koljena hrbat te stijene Klečice njegova uspravna stopala. Gdje je tekla njegova krv, izubljen je današnji Klekov Potok.



Pripremila: **Nada Rodić**



Izlet na Ključić Brdo



subota, 26. studeni 2011. godine



U subotu, 26. studenog 2011. godine pun autobus naših članova krenuo je put Ključić brda.

Ovaj izlet bio je prvenstveno namijenjen planinarima koji su s nestrpljenjem željeli upoznati poučnu stazu Šumarica na Ključić Brdu koje se proteže na brežuljcima Vukomeričkih gorica u neposrednoj blizini Kravarskog. S obzirom na vrlo blag uspon mnogi naši članovi – neplaninari uspjeli su svladati uspone i padove staze te uživati u prekrasnoj prirodi i diviti se jelenima, muflonima, divljim svinjama...da, bilo je tu i gusaka i pataka.

Ako sam nešto zaboravila pogledajte fotogaleriju na

našoj web stranici jer su naši vrijedni fotografi zabilježili gotovo sve.

Nakon šetnje naši domaćini su nas počastili izvanrednim ručkom i još izvrsnijim kolačima pa smo probavljajući hranu sa zanimanjem pratili prezentaciju Oaza doma i predavanje o Medicinskoj jogi.

Vrijeme povratka je bilo u 17,00 sati. Nekako prebrzo je sve prošlo...još samo da probamo kuhano vino na susjednom izletištu. Ipak, to ćemo ostaviti za drugi put jer ćemo opet jedne subote krenuti u smjeru Velike gorice.



Pripremila: Anita Kajser Brezak



Izlet planinara

Klek - Ogulin - Sabljaci
subota, 08. listopada 2011. godine



Subota je osvanula u pomalo zimskom ili kasno jesenskom ugođaju. Bilo je prilično hladno, ali mi smo se ipak odazvali u punom broju na jedan lijepi izlet autobusom.

To je bio kombinirani planinarsko-turistički izlet. Odvezli smo se svi do Ogulina gdje smo se podijelili u dvije grupe.

Mi koji smo odlučili planinariti na Klek smo se odvezli do seoca Bjelsko gdje počinje markirana planinarska staza. Odazvao se 21 planinar pa smo hrabro krenuli gore makar je bilo dosta svježeg, a i bilo je malo snijega. Sunce nas je mamilo i veselo smo krenuli. Kako smo išli gore bilo je sve više snijega pa smo napravili čak i snješka. Oni malo odlučniji su putem do doma ponijeli po koju cjepanicu kako je to običaj da svatko tko može donese koje drvo u dom da nam bude toplo – i bilo

je toplo i ugodno pa smo popili fini čaj od bilja, malo prezalogajili, odahnuli, napravili jednu "vatrogasnu sliku" pred Domom i krenuli natrag u dolinu.

U Bjelskom nas je pokupio bus pa smo se odvezli do jezera Sabljaci gdje su nas već čekali naši turisti. Tu smo u lijepom restoranu imali ručak i zabavni program. Bilo je jako interesantno kada nas je posjetila "vještica" i onda smo svi polagali vozački ispit na metli, a onda smo dobili i vozačke dozvole.

U veselom raspoloženju smo nastavili pa je bilo i plesa, a neki su igrali "belu". Vrijeme nam je prebrzo prošlo i u 18,00 sati smo ipak sjeli u autobus i veselo uz pjesmu i smijeh svi zadovoljni krenuli natrag za Zagreb i svojim domovima.



Pripremila: Ludovika Mustić



Izlet planinara

Istočna Medvednica - Grohot
nedjelja, 18. prosinac 2011. godine

Sastali smo se u nedjelju, 18. prosinca 2011. godine u 8,45 sati na okretištu ZET-a u Dupcu. Nakon malih peripetija oko voznog reda imali smo vremena na miru popiti kavicu u kafiću i zatim smo se ukrcali na autobus za Blagušu.

Skupilo nas se sretni broj 13. Zagreb je pritiskala gusta magla, a kako smo se udaljavali busom od Zagreba vrijeme je bivalo sve ljepše. Kada smo stigli do zadnje stanice i izašli iz autobusa, već se počelo probijati sunce. Tako smo mi veselo krenuli planinarskom stazom prema Grohotu.

Doživjeli smo prekrasan zimski dan: bijeli snijeg (ne previše pa nije bilo teško hodati), plavo nebo i sunce. Prava zimska bajka. Planinarska kuća na Grohotu je zaista pravo ugodno utočište gdje su nas dočekali divni i ljubazni domaćini. Lijepo smo se ugrijali u

toploj, zagrijanoj kući, a vrlo brzo je bio i roštilj gotov. Za vrijeme dok su dečki pekli meso mi smo se popeli do piramide sa koje smo bili nagrađeni prekrasnim pogledima na sve strane. Uz puno smijeha, veselja i fotografiranja uputili smo se u kuću na finu papicu. Bilo je i kuhanog vina pa je opći dojam bio odličan. Siti, napiti, ugrijani i odmoreni odlučili smo se polagano spustiti natrag u Blagušu.

Dani su već dosta kratki, a mi smo još malo željeli uživati u sunčanom danu. Po malo i uz vrludanja raznim putevima stigli smo na vrijeme na naš autobus.

Svi smo bili zadovoljni i nasmijani i tako do Dupca gdje je već polako padao mrak pa smo se sretni uputili svojim kućama do slijedećeg izleta.

Pripremila: Ludovika Mustić - Vikica



Klupske aktivnosti



razdoblje od 01. srpnja do 31. prosinca 2011. godine

Tijekom ljeta Klub je spavao svoj ljetni san, a u kolovozu smo ga probudili temeljitim čišćenjem, no kad je konačno sav zablistao i nestrpljivo čekao društvo, vrući je rujnan naše članove zadržao nešto duže podalje od Zagreba pa su radionice ljekovitog bilja, foto radionica i radionica reikija započele s radom u listopadu. Članovi sportske radionice i naši plesači bili su prilično zaposleni i tijekom rujna. Naše sudjelovanje na VIII. maksimirskim jesenima, 15. rujna bit će zapamćeno osvajanjem zlatne medalje u disciplini Spretko-sretko, ali i sudjelovanjem naših članova na Jutru poezije u Švicarskoj kući i slikarskoj koloniji na kojoj smo također imali našu predstavnicu.

Dvadesetak naših članova osim usportskim natjecanjima moglo je uživati u bogatom Kulturno-umjetničkom programu, uključiti se u preventivno zdravstvenu akciju (mjerenje gustoće kostiju, mjerenje tlaka, šećera i triglicerida), diviti se životinjama u ZOO-u i sudjelovati na velikom zajedničkom ručku u predivnoj maksimirskoj šumi.

Sportaši su sudjelovali na susretima u Pakracu, 17.09.2011. godine gdje je briljirala naša ekipa u belotu.

Zbog velikog interesa članova, vježbanje korektivne gimnastike organizirano je u tri grupe, a vježbe u malom bazenu u dvije.

Obilježavanje 45. godišnjice Udruge invalida rada Zagreba, 27. rujna 2011. godine u Domu kulture Prečko uveličali su naši plesači standardnih i latino plesova kao i plesači orijentalnih plesova koji su podigli već uzavreću atmosferu uključivši tadašnjeg Ministra zdravstva u svoju koreografiju. Već 29. rujna slijedio je nastup plesača na promociji zbirke poezije Amarilis, našeg člana Tomislava Zekanovića u Gradskoj knjižnici "Staglišće".

U petak, 14. listopada 2011. godine Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom organizirao je Sportsko rekreacijske aktivnosti na Jarunu.

Na druženju su bili prezentirani slijedeći sportovi: stolni tenis, streljaštvo, atletika, nogomet, korektivna gimnastika, badminton i mini golf i zdravstveno-preventivni programi (mjerenje krvnog tlaka, šećera i masnoća).

Usprkos izuzetno hladnom jutru dvadesetak naših članova okušalo se u ponuđenim sportovima. Svi posjetitelji dobili su majce "Sport za sve".

Radionica engleskog jezika sredinom rujna nastavila se

održavati s polaznicima-nastavljacima i sa članovima sa predznanjem. Polaznici će u veljači 2012. završiti 1. stupanj.

U okviru kreativno-likovne radionice u kojoj se oslikavaju staklo i svila, obrađuju predmeti salvetnom tehnikom te izrađuju predmeti i nakit od mase za modeliranje, novost je Škola crtanja koja je započela u listopadu pod vodstvom gđe Paule Fištrek za koju je iskazan velik interes, a u studenom smo ugostili gđju Lidiju Ferin koja nam je pokazala izradu okvira za fotografije u tehnici kaširanja. Članice kreativno-likovne grupe i radionice ručnih radova sudjelovale su na prodajnoj izložbi u koncertnoj dvorani Vatroslava Lisinskog gdje je URIHO proslavio svoj 65. rođendan te se ujedno proslavio i Međunarodni dan osoba s invaliditetom.

Novost u Klubu je Medicinska joga koja je započela krajem listopada pod vodstvom gđice Maje Bandić tj. Udruge Svijet pokreta. Zbog velikog interesa u studenom su otvorene dvije grupe.

Foto grupa postavila je u listopadu novu izložbu pod nazivom "Voda" koja je bila postavljena do kraja studenog, a nakon toga postavili su izložbu tj. foto natječaj sa dvanaest uradaka za koje su članovi su mogli glasovati od 06. do 16. prosinca 2011. godine. Moglo se glasovati i putem Facebook-a. Na Božićnom domjenku, 21. prosinca 2011. godine proglašen je pobjednik natječaja foto grupe. Prvo mjesto osvojila je gđa Marija Majerić sa fotografijom "Ruke moje majke".

Na domjenku je, pred mnogobrojnim članovima Udruge invalida rada Zagreba, predstavnicima Gradskog ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom te ravnateljicom Doma za starije i nemoćne Peščenica, Foto grupa imala prezentaciju slajdova svojih uradaka, plesači su se predstavili sa novim koreografijama, a likovnjaci su organizirali Božićnu tombolu te izradili poklone za sve učesnike u programu. Najhrabriji su se okušali u pjevanju karaoka.

I tako smo se uz čestitke i zvuke *lijepog plavog Dunava* oprostili od stare godine.

U Novoj nam budite zdravi, zdravi, zdravi i veseli! Klub invalida rada očekuje vas svakog poslijepodneva i bit će počašćen vašim dolaskom.

Pripremila: **Anita Kajser Brezak**



Raspored klupskih aktivnosti

Radno vrijeme Kluba: ponedjeljkom i petkom od 8,00-12,00 sati i od 15,00-19,00 sati, utorkom, srijedom i četvrtkom od 11,00-19,00 sati

Ponedjeljak

- 08,00-09,00 h Vježbe u malom bazenu *
- 08,30-10,15 h Informatička radionica *
- 10,00-10,45 h Korektivna gimnastika *
- 10,45-12,30 h Informatička radionica *
- 11,00-11,45 h Korektivna gimnastika *
- 13,00-14,45 h Informatička radionica *
- 15,00-18,30 h Sportska radionica: šah, belot i pikado
- 16,00-17,30 h radionica engleskog jezika *

* ograničen broj sudionika
(vježbe u malom bazenu odvijaju se u Zimskom plivalištu Mladost)



Utorak

- 08,00-10,00 h Preventivno-zdravstvena akcija
- 14,30-16,15 h Informatička radionica *
- 15,00-15,45 h Korektivna gimnastika *
- 16,00-17,30 h FOTO radionica
- 16,00-17,30 h Reiki (drugi i četvrti utorak u mjesecu)
- 17,00-18,45 h Informatička radionica *

Četvrtak

- 08,30-10,15 h Informatička radionica *
- 10,45-12,30 h Informatička radionica *
- 13,00-14,45 h Informatička radionica *
- 15,00-15,45 h Korektivna gimnastika *
- 15,00-18,30 h Kreativno-likovna radionica
- 15,00-18,30 h radionica ručnih radova
- 16,00-17,30 h radionica ljekovitog bilja

Srijeda

- 11,15-12,15 h Medicinska joga *
- 12,15-13,15 h Medicinska joga *
- 15,00-16,00 h Planinarski sastanak (prva srijeda u mjesecu)
- 15,30-16,30 h Plesna radionica: standardni i latino plesovi
- 16,00-18,30 h Sportska radionica: šah
- 16,30-17,30 h Plesna radionica: terapijski orijentalni plesovi
- 17,30-18,15 h Aerobika

Petak

- 08,00-09,00 h Vježbe u malom bazenu *
- 10,00-10,45 h Korektivna gimnastika *
- 11,00-11,45 h Korektivna gimnastika *
- 14,30-16,15 h Informatička radionica *
- 15,30-16,30 h Plesna radionica: standardni i latino plesovi
- 16,00-18,30 h Sportska radionica: belot
- 16,30-17,30 h Plesna radionica: orijentalni plesovi
- 17,00-18,45 h Informatička radionica *
- 17,30-18,15 h Aerobika



Plan i program rada za 2012. godinu

Ovaj plan i program sastavljen je u skladu sa Statutom Udruge invalida rada Zagreba te Globalnim četverogodišnjim planom, razrađuje aktivnosti Udruge invalida rada Zagreba za 2012. godinu, a čiji je opći cilj povećati broj aktivnog članstva.



Organizacija ljetovanja i rekreativno-zdravstvenog programa

U Auto kampu "Uvala Slana" u Selcu smješteno je sedam kamp prikolica UIR Zagreba. U 2012. godini planira se povećati broj korisnika odnosno članova koji će sa svojim obiteljima povoljnije ljetovati. U suradnji sa Specijalnom bolnicom za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske toplice planira se i dalje realizirati Rekreativno-zdravstveni program te uključiti veći broj članova.

Specifični ciljevi ovog plana su:

bolja promidžba UIR Zagreba, veća uključenost članstva u samo sprovođenje aktivnosti, lakše ostvarivanje te povećanje prava i povlastica članstva, poboljšanje kvalitete rada te proširenje aktivnosti UIR Zagreba te Kluba invalida rada.

Aktivnosti Kluba invalida rada

Ovom stavkom predviđa se proširenje klupskih aktivnosti koje obuhvaćaju nabavku potrebne opreme i materijala (radionice, predavanja i slično).



KALENDAR IZLETA UIR Zagreba za 2012. godinu

SIJEČANJ: Vincekovo

VELJAČA: karneval / fašnik

OŽUJAK: obilježavanje Nacionalnog dana invalida rada

TRAVANJ: jednodnevni izlet

SVIBANJ / LIPANJ: višednevni izlet

KOLOVOZ: jednodnevno hodočašće u Mariju Bistricu (19.08.)

jednodnevno hodočašće u Ludbreg uz izlet na Špancirfest

RUJAN: obilježavanje Dana UIR Zagreba jednodnevni izlet

LISTOPAD: jednodnevni izlet

PROSINAC: obilježavanje Međunarodnog dana osoba s invaliditetom

Mobilni tim

Neke od potreba teško pokretnih i nepokretnih članova zadovoljava Mobilni tim u sastavu volonter, medicinska sestra i pravnik odlascima u njihove domove i pružanjem pomoći na licu mjesta u vidu obnove članarine, pružanja preventivno-zdravstvenih usluga, pravnih savjeta, pomoći pri odlasku liječniku i slično.

Organizacija izleta i hodočašća

Za svoje članove UIR Zagreba planira organizaciju tuzemnih i inozemnih izleta te dva tradicionalna tuzemna hodočašća, kao i odlazak predstavnika UIR Zagreba na razna natjecanja i susrete.

Obilježavanje važnih datuma i promidžba UIR Zagreba

Datumi značajni za UIR Zagreba koji se planiraju obilježiti u 2012. godini su: Nacionalni dan invalida rada (21. ožujka), Dan Udruge invalida rada Zagreba (27. rujna), Međunarodni dan osoba s invaliditetom (3. prosinac).

Plan i program klupskih aktivnosti za 2012. godinu

Kreativna likovna radionica:

- siječanj: svila i staklo
- veljača: izrada maski (kaširanje, masa za modeliranje)
- ožujak: decoupage tehnika (uskršnji motivi)
- travanj: masa za modeliranje (nakit)
- svibanj: ukrasi od špage, izrada okvira za slike, masa za modeliranje
- lipanj: tehnika po izboru (decoupage, svila, staklo, gipsani odljevi)

Radionica ručnih radova:

pletenje i heklanje odjevnih predmeta (kape šalovi i prsluci), izrada tapiserija, ručni vez, makrame

Planinarska sekcija:

Planinari će kao i do sada jednom mjesečno održavati sastanke te jednom mjesečno odlaziti na izlete u zoni javnog prijevoza ZET-a (Sljeme, Žumberak i slično).

Sportska radionica:

treniranje šaha i belota, a na proljeće na dvorištu: pikado, igre iznenađenja i igra nabaci krug
 Sa proljećem će krenuti i susreti (Sportijada, Jarunski susreti i drugi susreti osoba s invaliditetom te osoba treće životne dobi) u koje ćemo se svakako uključivati.

Plesne radionice:

Radionica standardnih i latino plesova: engleski i bečki valcer, foxtrot, boogy woogy i jive, rumba i cha cha cha, samba i salsa, polka; uvježbavanje novih sekvenci i figura, uvježbavanje koreografija za nastupe
 Grupa nije homogena (početni) i otvorena je za sve koji imaju želju uključiti se.

Terapijski orijentalni plesovi:

vježbe izolacija, jačanja i istezanja sa naglaskom na mišiće kralježnice, trbuha i zdjeličnog pojasa; uvježbavanje koreografija za nastupe
 Sa uvježbanim koreografijama nastojat ćemo se uključiti u slijedeće manifestacije: Međunarodni festival starijih osoba, Maksimirske jeseni, Međunarodni dan starijih osoba, obilježiti Svjetski dan plesa u travnju i slično u suradnji sa Gerontološkim centrom.

Aquaaerobika:

aerobne vježbe u vodi, vježbe jačanja i istezanja, učenje osnovnih plivačkih tehnika

Aerobika:

vježbama aerobike niskog intenziteta poboljšavamo aerobni kapacitet i kondiciju, pomoć u redukciji masnog tkiva

Korektivna gimnastika:

vježbe obuhvaćaju jačanje i istezanja, vježbe za kralježnicu, pilates i dinamičku jogu sa i bez rekvizita (velike i male lopte, gume, utezi, štapovi, kinete)

Nordijsko hodanje:

provodi se izvan klupskih prostorija (Savski nasip, Maksimir, Sljeme i slično); nabavljeno je 18 pari štapova

Ljekovito bilje:

poboljšanje općeg zdravstvenog statusa te primjena biljaka kao pomoćna terapija kod različitih oboljenja; grupa često boravi na terenu sa ciljem prepoznavanja ljekovitog bilja

Foto grupa:

svakih nekoliko mjeseci pripremanje i postavljanje nove izložbe; dosta vremena provodi se i na terenu gdje se zajednički fotografira

Engleski jezik:

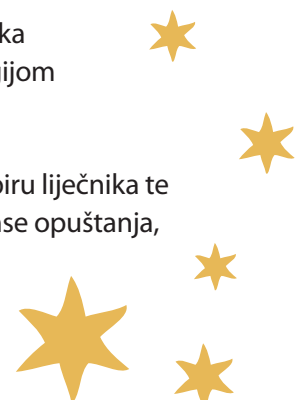
skupina koja je u veljači 2011. godine započela sa tečajem završit će u veljači 2012. godine kada će završiti 1. stupanj; za slijedeću grupu potrebno se informirati u veljači 2012. godine

Reiki i bioenergija:

smanjenje stresa i relaksacija; tehnika nekonvencionalnog liječenja energijom

Medicinska joga:

kombinacije vježbi (asana) po odabiru liječnika te eksperata klasične hatha joge: seanse opuštanja, disanja te meditacije



Za život bez boli...



®

www.nado.hr



NADO CENTAR

NAJMODERNIJA FIZIKALNA TERAPIJA KOD DISCUS HERNIA, SKOLIOZA, GLAVOBOLJA I VRTOGLAVICA



Formetric sustav za snimanje kralješnice bez radijacije



Odjel za dekompresijsku terapiju kralješnice u Zagrebu



HIRO laser za uklanjanje boli, upala i regeneraciju hrskavice



BERNARD NIKŠIĆ, ravnatelj



Skolioza kralješnice. Slike prije, i nakon Nado terapije



AKUPUNKTURA

Prilaganjem članske iskaznice
"Udruga invalida rada Zagreba" članovi
ostvaruju 30% popusta na sve terapije i preglede
"Nado centra zdravlja" !!!



**BICOM DIJAGNOSTIKA
I TERAPIJA ALERGIJA**

OBERON



DIJAGNOSTIKA

Dekompresijska terapija pomaže kod:

- BOLOVA I TRNACA U EKSTREMITETIMA
- SPONDILOLISTEZE
- DISKUS HERNIE
- SKOLIOZE
- DEGENERACIJE DISKA
- IŠIJASA
- VRTOGLAVICE I GLAVOBOLJE
- ARTROZE MALIH ZGLOBOVA



**FORMETRIC
SNIMANJE**



LASERSKA TERAPIJA



TERAPIJA UDARNIM VALOM



KINEZITAPING



HUBER LPG



YUMEIHO TERAPIJA



**NADO centar
Zagreb**

Slavonska avenija 17
10 000, Zagreb
tel:01/64 08 555
zagreb@nado.hr



**NADO REHABILITACIJA
Zagreb**

Kralja Zvonimira 78
10 000, Zagreb
tel:01/682 1000
rehabilitacija@nado.hr





Kvaliteta života sportaša s

Tijekom travnja i svibnja 2011. godine izvršili smo istraživanje čiji je cilj bio ispitati kvalitetu života sportaša s invaliditetom.

Tema je odabrana obzirom na ozbiljan nedostatak literature vezane za sport osoba s invaliditetom općenito, poglavito od strane hrvatskih autora, ali i samog prijevoda na hrvatski jezik. Osim navedenog, nezanemariv je i vrlo mali broj istraživanja vezanih za kvalitetu života osoba s invaliditetom na području Republike Hrvatske općenito.

U istraživanju je sudjelovalo 113 sportaša s invaliditetom od čega 28 sportašica i 85 sportaša odnosno 85 osoba koje se sportom bave natjecateljski te 28 njih koji se sportom bave rekreativno. U istraživanje su bili uključeni sportaši sa područja cijele Republike Hrvatske. Za potrebe istraživanja kao mjerni instrument kreiran je Upitnik procjene kvalitete života sportaša s invaliditetom sastavljen od trideset i tri pitanja koje je svaki sportaš s invaliditetom nakon usmenog pojašnjenja, ispunio osobno, dragovoljno i anonimno u prisustvu supervizora.

Osobama s invaliditetom život je uvelike otežan o čemu, osim njihova invaliditeta, u velikoj mjeri doprinosi i nedovoljna skrb društva i zajednice o njihovim potrebama i problemima. Stoga su, u borbi sa svojim svakodnevnim poteškoćama i problemima, osobe s invaliditetom prepuštene samima sebi. Obzirom da se u Republici Hrvatskoj svega 0,03% te ranjive skupine okrenulo sportu, neovisno da li rekreativno ili natjecateljski, navedenim su se istraživanjem ispitala, a potom i naglasile uloga, važnost i korisnost sporta u njihovom teškom životu, a sa ciljem poticanja samih osoba s invaliditetom na uključivanje u bilo koju vrstu sportske aktivnosti te poticanja zdravih osoba na adekvatnu edukaciju i aktivno uključivanje u život i sport osoba s invaliditetom. No, doista je bilo teško osvrnuti se i usporediti rezultate dobivene ovim istraživanjem uzevši u obzir da istraživanja u Republici Hrvatskoj o samim sportašima s invaliditetom nije bilo kao niti istraživanja o kvaliteti njihova života. Ovim se radom obuhvatio samo jedan dio te ranjive skupine, a koji je kvalitetu svog života odlučio poboljšati uključivši se u neke od sportskih aktivnosti, a poneki i u više njih.



Dobiveni rezultati pokazali su da je kvalitetu svog života veći dio ispitanih sportaša s invaliditetom procijenio, neovisno o dobi i spolu, u najvećoj mjeri dobrom te potom i vrlo dobrom, a tek nešto manji postotak zadovoljavajućom, dok su dva sportaša s invaliditetom, suprotno očekivanjima, kvalitetu svog života ocijenili lošom.

Kod sportaša s invaliditetom nisu utvrđene razlike u odnosu na dob i spol niti u procjeni općeg zadovoljstva životom niti u procjeni doprinosa sporta kvaliteti života. Međutim, suprotno očekivanjima, utvrđeno je da ne postoje razlike između sportaša s invaliditetom u



invaliditetom



se sportaši s invaliditetom u životu osjećaju sretnijima, to više uživaju u životu i to su svojim životom zadovoljniji. Važnost sporta u ovom se istraživanju ogleda u njegovom doprinosu svakodnevnicima, kako u olakšanom obavljanju poslova, tako i u komunikaciji te umanjenoj usamljenosti. Također se važnost sporta ogleda i u njegovom doprinosu poboljšanju fizičkog i psihičkog stanja, jačem osjećaju sreće te većem zadovoljstvu životom, no i poboljšanju same kvalitete života.

Jedna od mnogobrojnih definicija kvalitete života navodi da ista ne ovisi primarno o prednostima koje se čovjeku pružaju, niti o nedostacima koji ga opterećuju, već o individualnoj sposobnosti osobe da te nedostatke kompenzira, a prednosti iskoristi. Ukoliko bi se tjelesno oštećenje odnosno invaliditet promatralo kao nedostatak, temeljem dobivenih i u ovom istraživanju statistički dokazanih rezultata, moglo bi se reći da su osobe s invaliditetom itekako sposobne svoje nedostatke kompenzirati, a prednosti iskoristiti kroz sportske aktivnosti.

Aktivna uključenost u sport osobama s invaliditetom u velikoj mjeri pomaže pri ublažavanju ili smanjivanju negativnih utjecaja tjelesnog oštećenja odnosno invaliditeta, što daje značajan doprinos razvoju organizma u cijelosti, boljem fizičkom i psihičkom stanju, aktivnoj svakodnevici te kvaliteti života uopće. Iako velik broj sudionika zbog prirode samog sporta kao oružje koriste pušku ili pištolj, svi sportaši s invaliditetom koriste sport kao oružje u uspješnoj borbi protiv čestih, ali nadasve neopravdanih predrasuda.

Rezultati istraživanja pokazali su da je korisnost koja proizlazi iz aktivnog bavljenja sportom višestruka jer dovodi do poboljšanja kvalitete života ne samo osoba s invaliditetom, već i same zajednice u kojoj te osobe žive, a ujedno i razbijanju predrasuda i stigmatizacije osoba s invaliditetom, što dovodi do unapređenja međuljudskih odnosa u društvu i same integracije osoba s invaliditetom u društvo. Stoga bi se za kraj moglo reći da tjelesno oštećenje odnosno invaliditet svakako mijenja život, u većoj ili manjoj mjeri, no ne čini ga neophodno lošim, poglavito ukoliko se osoba uključi u aktivan sportski život.

procjenama općeg zadovoljstva životom, a obzirom na tjednu količinu treninga te razinu sportske uključenosti. Također suprotno očekivanjima, dobiveni rezultati ukazali su da, uzevši u obzir tjednu količinu treninga, razinu bavljenja sportom te subjektivnu procjenu težine tjelesnog oštećenja odnosno invaliditeta, ne postoje razlike između sportaša s invaliditetom niti u procjeni doprinosa sporta kvaliteti života.

Osjećaj sreće, zadovoljstvo u životu i uživanje u životu samo su neki od aspekata kvalitete života obrađeni ovim istraživanjem o kvaliteti života sportaša s invaliditetom. Tako su dobiveni rezultati pokazali da što



*Pripremile: Anamarija Lazić, prof. fizičke kulture
doc.dr.sc. Renata Barić, Kineziološki fakultet*

ottobock.

Quality for life



Ortopedska pomagala

protetika | ortotika | mobilnost

Uspješno razvijamo i proizvodimo ortopedska pomagala i vodeći smo svjetski proizvođač inovativnih proizvoda za osobe s ograničenim sposobnostima kretanja.

Nudimo jednostavna pomagala: štake, hodalice i ortopedske uloške te složena, cjelovita, individualna rješenja iz područja protetike, individualne ortotike i invalidskih kolica. Stručno osoblje je uvijek na raspolaganju kako bi pomoglo odgovaralo individualnim zahtjevima i potrebama naših korisnika.





S.M.-PROMET d.o.o.

Maloprodaja: Smiljanska 9, 10110 Zagreb
mail: s.m.promet@gmail.com

Tel: 01 / **3639-924**
gsm: 091 / 3936-924

Specijalizirana trgovina i savjetovalište za ortopedska i invalidska pomagala, pomagala za inkontinenciju, te pomagala za kontrolu dijabetesa.

**BESPLATNI UZORCI I DOSTAVA
REALIZIRAMO DOZNAKE HZZO !**

Iz ponude izdvajamo :



antidekubitarna pomagala



pomagala za rehabilitaciju



ortoze i bandaže



pomagala za inkontinenciju



ortopedske cipele i ulošci



kontrola dijabetesa



Radno Vrijeme:
pon-pet 9:00-17:00 sati

www.ortopedskapomagala.hr



**ŽELITE LI I VI SVOJ
OGLAS OBJAVITI U
NAŠEM GLASILU,**

**SLOBODNO NAS
KONTAKTIRAJTE
PUTEM MAILA:
uir@uir-zagreb.hr**



PAR MAR
ORTOPEDIJA

Zagreb • Nova cesta 75

Tel.: 01/3634 841 • Tel./fax: 01/3820 898

e-mail: ortopedija@par-mar.hr



Tvrtka PAR-MAR je društvo koje se bavi izradom ortopedskih pomagala prema sadrenom otisku:

- potkoljene i natkoljene proteze
- ortoze za skoliozu i kifoza
- longete i ostali aparati
- ortopedski ulošci
- ortopedske cipele
- razni steznici (po mjeri)...

Također, prodajemo:

- invalidska kolica
- hodalice, štake, štapove
- toaletne stolce
- shanzove ovratnike
- čarape za vene
- kompresivne nogavice i rukavice
- postoperativne čarape
- pomagala pri inkontinenciji i ostalo
- TENS aparate, tlakomjere, inhalatore...
- anatomsku obuću
- ostala medicinska pomagala



ORTOPEDIJA
PAR-MAR
Društvo za izradu ortopedskih pomagala



*dugogodišnje iskustvo
koje stvara povjerenje*

www.par-mar.com
Ugovorni isporučitelj HZZO-a



Do kraja do beskraja

Kreni na put i ne zaustavljaj se...

Idi....

Ići ćeš ravnicom, dugo, dugo...

Iznenada pred tobom, pojavit će se brdo.

Ni tada ne stani, idi i dalje.

Idi do vrha, ne osvrći se.

Tamo, na vrhu,

tamo, kad se uspneš,

tek tada se osvrni i vidjet ćeš :

dolje, ispod tebe, cijeli svijet.

Sunce, nebo, oblaci...

Planine, šume, rijeke, doline, potoci...

Mora, oceani...

Udahni, uživaj u prizoru.

Imaj vjere, ti sve to možeš.

Strah i zebnju ostavi drugima.

Mirjana Cvek

Htjela bih

Samo znam

Da bih vam htjela

Opisati taj osjećaj

Kad će trajekt pristati,

Od kopna me odvojiti,

Na voljeni Otok odvesti.

Srce tad kuca jače,

Mirise i boje upijam,

Sva se sretna ponovo

Opuštam. Svaki put pomislim:

Bože kako sam sretna,

Što ljepše da poželim,

Od ove divne prirode

Koju uživam.

Zdenka Pisačić

Luna

Kada pitaš se: čemu?

Znaj:

Luni vječnoj i

Ljubavima novim

Nazdraviti treba.

Renata Dossi





Lijek protiv bakterija (naročito protiv Escherichie coli)

Korjen peršina oprati, pa samljeti na mašinu, a isto tako i limun. Sve zajedno izmiješati, u to staviti 20 dkg meda i 2 dcl maslinovog ulja. Spremiti u čistu staklenku.

Posluživanje

Uzimati jednu veliku žlicu prije doručka, jednu prije večere, dok se sve ne potroši. Poslije uzimanja lijeka napraviti nalaze. Ako ima još bakterija, lijek ponoviti još jednom dozom.

Sastojci :

- 25 dkg korjena peršina
- 25 dkg limuna s korom
- 20 dkg meda
- 2 dcl maslinovog ulja



Pileći file s pršutom u umaku od gorgonzole

Priprema za dvije osobe za pileći file u umaku (70 min, srednje zahtjevno) :

Pileći file pospite Vegetom i popaprite pa svaki komad omotajte tanko narezanim pršutom. Na teflon tavi zagrijte maslinovo ulje pa popecite meso sa svake strane po 2 minute. Izvadite meso na tanjur i pokrijte dok pripremate umak. Za umak na istom ulju na laganoj vatri popecite tanko narezan poriluk dok ne omekša i promijeni boju. Dodajte gorgonzolu natrganu na komadiće i polako ulijevajte

vrhnje za kuhanje miješajući dok se sir ne otopi, a umak blago zgusne. Dodajte češnjak u granulama. Umak po potrebi posolite, popaprite i začinite majčinom dušicom (ili timijanom).

Keramičku posudu za pečenje (ili vatrostalnu zdjelu) natrljajte polovicom češnja češnjaka i premažite s malo maslaca. Zatim dolijte umak od gorgonzole, dodajte popečeni pileći file omotan pršutom i prepolovljene rajčice. Stavite peći u prethodno zagrijanu pećnicu na 200°C 25-30 minuta.

Sastojci za pileći file

- 440 g pilećeg filea
- 1 žličica Vegete
- papar
- 40 g pršuta
- 2 žlice maslinovog ulja
- 100 g cherry rajčica
- Za premazivanje posude:
- 1 češanj češnjaka
- malo maslaca

Sastojci za umak

- Sastojci za umak od gorgonzole:
- 100 poriluka
- 100 g gorgonzole
- 200 ml vrhnja za kuhanje
- ½ žličice češnjaka u granulama
- malo soli
- bijeli papar
- ½ žličice majčine dušice

Zagrebačke kremšnite

U hladnu vodu dodajte sadržaj vrećice kreme za kremšnite. Električnom mješalicom lagano promiješajte te nastavite miješati 5 minuta (srednjom brzinom). Kremu odmah nanesite na koru lisnatog tijesta (15x25 cm) i poravnajte površinu.

U visoku posudu ulijte hladno vrhnje za šlag i miješajte električnom mješalicom ½ minute.

Dodajte sadržaj vrećica Šlag fixa, te dalje miješajte električnom mješalicom (najvećom brzinom), sve dok masa ne postane čvrsta. Šlag premažite preko kreme i izravnajte površinu.

Čokoladu rastopite u zagrijanom maslacu, malo ohladite i tako pripremljenu glazuru prelijte preko kolača.

Kolač izvadite 15 minuta prije rezanja kako vam glazura ne bi pucala.

Ohladite 1-2 sata u hladnjaku, narežite na kocke i poslužite.



Sastojci

- 1 Kora od lisnatog tijesta
- Za kremu:**
- 1 Krema za kremšnite
- 500 ml vode
- Za šlag:**
- 600 ml vrhnja za šlag
- 2 Šlagfixa
- Za glazuru:**
- 200 g čokolade
- 30 g maslaca



Prašina

Pita dijete mamu:

- Mama, je li istina da se ljudi nakon smrti pretvore u prašinu?
- Da, istina je.
- Onda je netko umro ispod mog kreveta.

Vic o plavušama

Ušao slijepac zabunom u bar za žene i naručio sebi piće. Nakon kraćeg vremena vikne slijepac konobarici:

- Hoćeš čuti vic o plavušama?

Iste sekunde bar je utihnuo, a žena pored njega kaže:

- Prije nego što ispričaš vic o plavušama, moram ti reći pet razloga zašto ga ne bi smio ispričati, pa ti razmisli.
1. konobarica je plavuša
 2. ja sam plavuša od 90 kg sa crnim pojasom
 3. do mene je plavuša koja trenira hrvanje
 4. iza tebe je plavuša policajka
 5. izbacivač je plavuša.

Priča li ti se i dalje vic o plavušama?

- Ma jok, pa da ga moram 5 puta objašnjavati!

Dijagnoza

Pacijent:

- Recite mi, doktore, što ne valja u mom tijelu. Ali, molim vas, recite mi to jednostvnim jezikom!

Liječnik: - Jetra! Previše pijete.

Pacijent: - Hvala! A sada mi to recite kompliciranim latinskim riječima, kako bih mogao prenijeti ženi!

OPORUKA

Na samrtnoj poselji obraća se baka unuku:

"Želim ti ostaviti svoju farmu s velikom vilom, tri traktora, ergelom konja i svom ostalom stokom, kao i 3.567.456,00 kuna."

Oduševljeni unuk: "Ideš! Nisam znao da imaš to sve.

A gdje se nalazi ta farma?"

Baka odgovara: "Na Facebook-u!"



Zašto su mame MAME

Raspravljala sam sa četvorogodišnjom kćerkicom. Uzela je neku hranu sa zemlje i htjela je staviti u usta. Ja sam joj uzela hranu iz ruke i zamolila je da to više ne radi!

"Zašto?", upitala me.

"Zato što je bila na podu, ne znaš kome je pala na zemlju, i sigurno je puna bakterija!", odgovorila sam joj.

Na trenutak me pogledala i sa čuđenjem upitala: "Mama, a kako ti sve to znaš? Ti si tako pametna."

Brzo sam razmislila. "Sve mame znaju te stvari. Zato što moramo polagati poseban test za mame. Sve to moraš znati, inače nećeš dobiti dozvolu da budeš mama."

Produžili smo dalje u tišini 2-3 minute, a ona je očigledno razmišljala o tome što sam joj rekla. "Oh, sad shvaćam!", odjednom je progovorila. "Ako ne položiš test, onda si TATA!!!"

"Točno", odgovorila sam joj s velikim smješkom.

Rastrošnost

- Zašto oštećenik nije prijavio krađu kreditne kartice?

- Lopov je trošio manje od njegove žene!



Besplatan javni prijevoz za 2012. godinu

za GRAD ZAGREB:

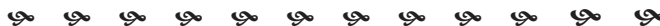
Na temelju potpisanog Ugovora o izdavanju mjesečnih i godišnjih pretplatnih karata ZET-a i ZET-HŽ-a korisnicima besplatnog prijevoza i podmirivanju troškova prijevoza korisnika između Grada Zagreba i Zagrebačkog holdinga – Podružnice ZET za 2012. godinu te sukladno ostvarenom dogovoru sa nadležnim u Zagrebačkom holdingu – Podružnici ZET, Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom izvijestio nas je o slijedećem:

Evidentirani korisnici koji se nalaze **u ZET-ovoj bazi za 2011. godinu odnosno na Popisu Grada** i nadalje će moći ostvarivati svoje pravo i to tako da će svoju kartu/iskaznicu za 2012. godinu moći napuniti na prodajnim mjestima ZET-a (**karta za ZG, bez HŽ-a**).

Članovi Udruge invalida rada Zagreba koji se nalaze u ZET-ovoj bazi za 2011. godinu odnosno na Popisu Grada mogu svoje karte/iskaznice ZET-a napuniti za 2012. godinu i putem Udruge invalida rada Zagreba.

Odobrena područja **IZVAN GRADA ZAGREBA**: VELIKA GORICA, BISTRA, JAKOVLJE, BRDOVEC.

SVE karte/iskaznice ZET-a moraju se za 2012. godinu napuniti do kraja siječnja 2012. godine.



Ljetovanje 2012.

Zahtjevi za sezonu ljetovanja 2012. godine moći će se preuzeti od 01. veljače, a isti će se ispunjeni zaprimati u razdoblju od 01. ožujka do kraja travnja 2012. godine.



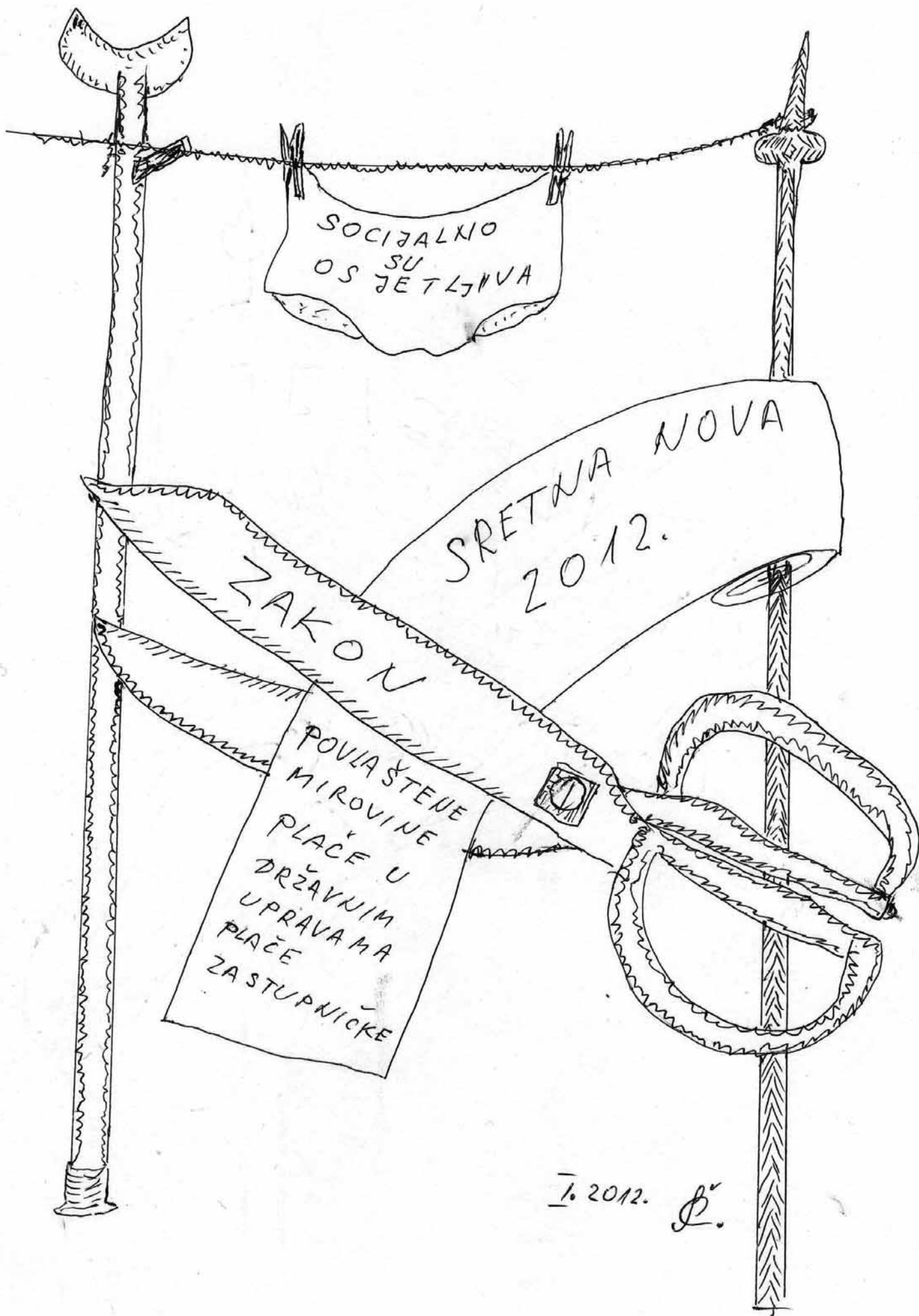
Priključite nam se !

Članom Udruge možete postati ukoliko imate Rješenje o tjelesnom oštećenju i/ili Rješenje o invalidskoj mirovini. No, za članstvo u Udruzi dovoljna je i želja za pružanje pomoći onima kojima je to zaista potrebno !

Za sve svoje članove, invalide rada ili podupiruće, svakodnevno organiziramo mnogobrojne i raznovrsne aktivnosti – za svakoga ponešto !

Dodite i uvjerite se sami!





1. 2012. *L.*