

GIR

Glasilo
invalida
rada

broj 39 | siječanj 2014.

BESPLATAN PRIMJERAK



SADRŽAJ

Uvodna riječ	2
Riječ predsjednika	3
Pravni savjet	4
Osvrt psihologa	6
Osvrt socijalne radnice	7
Osvrt kineziologa	8
Zdravlje	10
Rekreativno-zdravstveni program	11
Dan UIR Zagreba	14
Možemo zajedno	16
Klub invalida rada	17
Bon ton	24
Pjesme	26
Recepti	28
Veseli kutić	29
Obavijesti	30

Izdavač:

Udruga invalida rada Zagreba

Adresa:

Zagreb, Nova cesta 86

Glavni urednik:

Zlatko Bočkal, prof.

Izvršni urednik:

Anamarija Lazić, prof.

Kontakt telefoni:01/4829392, 4829119,
4876301 (Klub: 4876294)**E-mail:**

uir@uir-zagreb.hr

Web:<http://www.uir-zagreb.hr>**Facebook:**<http://www.facebook.com/UdrugainvalidaRadaZagreba>**Galerija slika:**<http://picasaweb.google.com/uir.zagreba>**Grafička priprema:**

Matija Benke

Tehnička podrška:

StoryEditor Editorial System

Dragi čitatelji!

Evo, završila je i ova 2013. godina koja će nam ostati u tužnom sjećanju zato što nas je proljetos, iznenada, napustila naša draga Marija Topić, dugogodišnja članica i predsjednica Udruge invalida rada Zagreba.

No, unatoč tom velikom gubitku uspjeli smo dići glavu i nastaviti dalje.

Na Izvanrednoj izbornoj Skupštini za predsjednika Udruge invalida rada Zagreba izabran je gospodin Zlatko Bočkal, dosadašnji dopredsjednik Udruge, koji Vam se u ovom broju GIR-a opširnije predstavio.

Uz novog Predsjednika, Skupština je trebala izabrati i novog člana Upravnog odbora u ovom mandatu, a kao zamjenu za pok. Mariju Topić, pa je tako, za devetog člana Upravnog odbora, izabran gospodin Franjo Katanić, naš dugogodišnji član iz Velike Gorice.

Što se tiče rada Udruge možemo reći kako nismo smanjivali opseg naših aktivnosti, pa smo i ove godine, među ostalim, organizirali povoljno ljetovanje za naše članove (ovaj put, umjesto u kamp prikolicama, naši su članovi boravili u suvremenim mobilnim kućicama u kampu "Uvala Slana" u Selcu), prigodno smo obilježili Dan Udruge invalida rada Zagreba (27.09.), nastavili smo projekt "Možemo zajedno" predstavljanjem Udruge u Gradskoj četvrti Brezovica te smo bili organizatori ili sudionici mnogih drugih događanja i akcija.

Dakako da ne smijemo zaboraviti Klub invalida rada koji sada radi duže, a zahvaljujući tome što je ekipiran novim djelatnicima koje smo uspjeli zaposliti kroz projekt Javnih radova.

Prilikom ocjenjivanja onoga što smo napravili u 2013. godini, molimo Vas da uzmete u obzir činjenicu kako smo djelovali u okolnostima svekolike krize u društvu, ali da smo usprkos tome uspjeli dodatno intenzivirati naše aktivnosti i pružiti Vam nove sadržaje.

Uredništvo

Poštovane članice i članovi !

Zlatko Bočkal, Predsjednik

Ja sam ZLATKO BOČKAL, novi predsjednik Udruge invalida rada Zagreba izabran, nakon iznenadne smrti gđe Marije Topić, na Izornoj skupštini Udruge u lipnju ove godine. Da biste me bolje upoznali, navest ću neke podatke o sebi.

Rođen sam 13.travnja 1943. godine u Zagrebu, gdje sam završio osnovnu školu i gimnaziju. Diplomirao sam 1966. godine na Filozofskom fakultetu u Zagrebu i stekao zvanje profesora psihologije.

Svoj radni vijek započeo sam 1965.godine na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu. Radio sam u nekoliko poduzeća (Rade Končar, ZET), u Samoupravnoj interesnoj zajednici za financiranje odgoja i obrazovanja kadrova u prometu, a posljednjih šesnaest godina radio sam u Hrvatskom autoklubu. U svim navedenim organizacijama obavljao sam poslove rukovođenja kadrovskim i općim poslovima, a posljednjih dvanaest godina u HAK-u sam bio voditelj odjela članstva. Umirovljen sam u svibnju 2008. godine. U dopunskom radu bio sam angažiran oko trideset godina na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu, a skoro isto toliko u nekim srednjim školama i učilištima u Zagrebu gdje sam predavao prometnu kulturu i psihologiju prometa.

U suradnji s profesorima Odsjeka za psihologiju objavio sam nekoliko



znanstvenih radova, a u Hrvatskom autoklubu sam sudjelovao u pisanju priručnika za vozače i u izradi testova za vozačke ispite.

Od stranih jezika služim se engleskim i francuskim.

U mlađim danima bavio sam se streljaštvom. Pjevao sam pod ravnanjem maestra Emila Cossetta osamnaest godina u pjevačkom zboru „Moša Pijade“ odnosno „Lira“.

Oženjen sam. Imam dvije kćerke i jednu unuku.

1975. godine sam obolio od artritisa, a 1982. utvrđeno mi je tjelesno oštećenje i od te godine sam član ove Udruge.

Svim članicama i članovima Udruge invalida rada Zagreba želim u 2014. godini puno zdravlja, međusobnog razumijevanja i tolerancije.

Zakon o besplatnoj

S početkom 2014. godine stupa na snagu novi Zakon o besplatnoj pravnoj pomoći (NN 143/13), a sukladno pravna pomoć koju pružaju uredi državne uprave, ovlaštene udruge i pravne klinike te sekundarna pravna

Autor: Ivica Župan

Primarna pravna pomoć obuhvaća: opću pravnu informaciju, pravni savjet, sastavljanje podnesaka pred javnopravnim tijelima, Europskim sudom za ljudska prava i međunarodnim organizacijama u skladu s međunarodnim ugovorima i pravilima o radu tih tijela, zastupanje u postupcima pred javnopravnim tijelima i pravnu pomoć u izvansudskom mirnom rješenju spora.

Postupak za ostvarivanje primarne pravne pomoći pokreće se izravnim obraćanjem pružatelju primarne pravne pomoći, a pruža se ako su ispunjene slijedeće pretpostavke: ako podnositelj zahtjeva sam ne raspolaže dovoljnim znanjem i sposobnošću da svoje pravo ostvari, ako podnositelju zahtjeva pravna pomoć nije osigurana na temelju posebnih propisa, ako podneseni zahtjev nije očito neosnovan i ako su materijalne prilike podnositelja zahtjeva takve da bi plaćanje stručne pravne pomoći moglo ugroziti održavanje podnositelja zahtjeva i članova njegovog kućanstva.

Sekundarna pravna pomoć obuhvaća: pravni savjet, sastavljanje podnesaka u postupku zaštite prava radnika pred poslodavcem, sastavljanje podnesaka u sudskim postupcima, zastupanje u sudskim postupcima, pravnu pomoć u mirnom rješenju spora.

Sekundarna pravna pomoć obuhvaća i oslobođenje od plaćanja troškova sudskog postupka te oslobođenje od plaćanja sudskih pristojbi.

Postupak za odobravanje sekundarne pravne pomoći pokreće

se podnošenjem zahtjeva nadležnom uredu državne uprave prema prebivalištu ili boravištu podnositelja zahtjeva. Zahtjev se podnosi na propisanom obrascu, čiji je sastavni dio suglasnost podnositelja zahtjeva i članova njegovog kućanstva o dopuštenju uvida u sve podatke o ukupnim prihodima i imovini, u kojem će podnositelj zahtjeva potvrditi da su podaci koje je dao točni i potpuni. Na zahtjev i rješenje ne plaćaju se upravne pristojbe.

Odobranje pravne pomoći odnosi se na potpuno ili djelomično osiguravanje plaćanja troškova pravne pomoći.

Oslobođenje od plaćanja sudskih pristojbi djeluje od dana kada je uredu podnesen zahtjev za odobravanje pravne pomoći i važi za sve podneske i radnje za koje je nastala obveza plaćanja sudskih pristojbi toga dana ili kasnije.

Sekundarna pravna pomoć zastupanja može se odobriti: ako se radi o složenijem postupku, pa podnositelj zahtjeva nema sposobnosti sam se zastupati, ako su materijalne prilike podnositelja zahtjeva takve da bi plaćanje potrebne stručne pravne pomoći moglo ugroziti održavanje podnositelja zahtjeva i članova njegovog kućanstva, ako se ne radi o obijesnom parničanju, ako u posljednjih šest mjeseci od dana podnošenja zahtjeva nije odbijen zahtjev podnositelja zbog namjernog davanja netočnih podataka i ako podnositelju zahtjeva pravna pomoć nije osigurana na temelju posebnih propisa.

pravnoj pomoći

odredbama kojega će se moći ostvarivati dvije vrste pravne pomoći: primarna pomoć koju pružaju odvjetnici.

S obzirom na vrstu postupka, sekundarna pravna može se odobriti u sljedećim postupcima: u svezi sa stvarnim pravima, osim zemljišnoknjižnih postupaka, iz radnih odnosa, iz obiteljskih odnosa, osim u postupcima sporazumnog razvoda braka u kojima bračni drugovi nemaju maloljetnu zajedničku ili posvojenu djecu ili djecu nad kojom ostvaruju roditeljsku skrb nakon punoljetnosti, ovršnim postupcima i postupcima osiguranja kada je riječ o prisilnom ostvarenju ili osiguranju tražbine koja proizlazi iz postupka za koji se prema odredbama ovoga Zakona može odobriti pravna pomoć, mirnog rješenja spora, i iznimno, u svim ostalim upravnim i građanskim sudskim postupcima kada takva potreba proizlazi iz konkretnih životnih okolnosti podnositelja zahtjeva i članova kućanstva, a u skladu s temeljnom svrhom ovoga Zakona.

Oslobođenje od plaćanja troškova sudskog postupka može se odobriti, ako su materijalne prilike podnositelja zahtjeva takve da bi plaćanje predujma troškova postupka moglo ugroziti uzdržavanje podnositelja zahtjeva i članova njegovog kućanstva. Pri donošenju odluke osobito će se voditi računa o visini troškova sudskog postupka u kojem se traži oslobođenje.

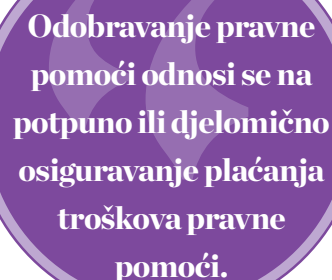
Oslobođenje od plaćanja sudskih pristojbi može se odobriti u svim sudskim postupcima ako su materijalne prilike podnositelja zahtjeva takve da bi plaćanje sudskih pristojbi moglo ugroziti uzdržavanje podnositelja zahtjeva i članova njegovog kućanstva. Pri donošenju odluke osobito će

se voditi računa o visini sudskih pristojbi u postupku u kojem se traži oslobođenje.

Sekundarna pravna pomoć odobrit će se: ako ukupni prihodi podnositelja i članova kućanstva mjesečno ne prelaze po članu kućanstva iznos proračunske osnovice i ako ukupna vrijednost imovine u vlasništvu podnositelja zahtjeva i članova kućanstva ne prelazi iznos od 60 proračunskih osnovica, a i u slučajevima ako podnositelj zahtjeva iz objektivnih razloga ne može raspolagati ukupnim приходima i imovinom i ako dio ukupnih prihoda i imovine kojim podnositelj zahtjeva može raspolagati ne prelazi navedene iznose potrebite za odobravanje ove pomoći.

Sekundarna pravna pomoć odobrit će se bez utvrđivanja imovnog stanja ako je podnositelj zahtjeva: dijete u postupku radi ostvarivanja prava na uzdržavanje, žrtva kaznenog djela nasilja u postupku radi ostvarivanja prava na naknadu štete koja je počinjenjem kaznenog djela prouzročena, osoba koja je korisnik pomoći za uzdržavanje u skladu s posebnim propisima kojima je uređeno ostvarivanje prava iz sustava socijalne skrbi ili osoba kojoj je korisnik prava na opskrbninu prema Zakonu o pravima hrvatskih branitelja iz Domovinskog rata i članova njihovih obitelji i Zakonu o zaštiti vojnih i civilnih invalida rata.

Osim toga, u članku 15. stavak 2. ovog Zakona navedeno je i sve ono što se ne uzima u obzir prilikom utvrđivanja imovnog stanja.



Odobravanje pravne pomoći odnosi se na potpuno ili djelomično osiguravanje plaćanja troškova pravne pomoći.

KAKO VAM PSIHOLOG MOŽE POMOĆI?

Zakonom o socijalnoj skrbi određeni su razni oblici stručne pomoći, a među njima je i psihološka pomoć. Koliko ljudi koristi pomoć psihologa? Moram reći još uvijek nedovoljno. Zašto? Jedan dio ne odlazi psihologu bojeći se da okolina ne dozna za to, jer se kod psihologa „liječe ljudi“, a jedan dio smatra da im nitko ne može pomoći. Oba navedena razloga nisu ispravna i ukazuju na neznanje o radu psihologa u socijalnoj skrbi i o načinima kako psiholog može pomoći. Ovim člankom vas želim upoznati kako vam psiholog može pomoći.

Autor: Zlatko Bočkal, prof. psihologije

Psihologija je znanost koja proučava, objašnjava i nastoji predvidjeti osjećaje, ponašanje, reakcije, prilagodbu i druge sastavnice psihičkog života ljudi te im pomaže u njihovom razvoju. Psiholozi su svjesni da ljudi posjeduju različite osobine ličnosti, sposobnosti, motivaciju i da se po tome međusobno razlikuju, no isto tako znaju da ljudi toga često puta nisu svjesni i da ih nedovoljno koriste, pa zbog toga i trebaju psihološku pomoć.

Kada ste opterećeni problemima idite psihologu!

Danas živimo okruženi nizom problema: neimaština,

nesigurnost zaposlenja, poremećaji u obitelji, razvodi brakova, asocijalno ponašanje mladih, bolesti i invaliditet. Sve to djeluje na psihički život kao gubitak samopouzdanja i samosvijesti, što se manifestira kroz ponašanje pojedinca kao agresivnost, izbjegavanje socijalnih kontakata, tjeskoba ili nesnalaženje u rješavanju životnih problema.

Primijetite li kod sebe neke od navedenih oblika ponašanja slobodno se obratite psihologu za pomoć. Psiholog bi vam trebao omogućiti

da ostvarite svoju psihičku i socijalnu dobrobit, ukazujući vam na mogućnosti vašega razvoja. Drugim riječima, kroz tretman, psiholog bi vas trebao psihički i socijalno osnažiti da se možete prilagoditi novonastaloj situaciji, trebao bi vam ukazati na vaše potencijale za prevladavanje krize i kako ih možete razviti da bi ostvarili kvalitetan način života bez štetnih posljedica za sebe i okolinu. Da bi se to postiglo često puta u tretman će trebati uključiti, osim vas, i osobe iz vaše bliže okoline, tj. vašu obitelj. Tretman uključuje brojne usluge i aktivnosti, od materijalne potpore i pomoći u ostvarivanju određenih prava, proširivanja spoznaja i poticanja na spoznavanje samoga sebe, do drugih specijaliziranih intervencija kao što su psihologijsko savjetovanje, psihoterapija, rad s obitelji i obiteljska terapija, grupni rad i grupna terapija.

Za kraj upamtite! Kada vas boli glava idete obiteljskom liječniku, kad slabo vidite idete okulistu, kad vas boli zub idete zubaru, a kada ste zabrinuti za svoje ponašanje, **kada ste opterećeni problemima idite psihologu!**

Svakako morate shvatiti da psiholog nije čarobnjak i ne koristi čarobni štapić pri rješavanju problema. Psiholog neće donijeti odluke umjesto vas, već će vam ukazati na načine kako možete vratiti svoj psihički život u normalu.

Socijalni kutak



U proteklih 6 mjeseci imala sam priliku upoznati članove Udruge invalida rada Zagreba i utvrditi njihove potrebe kroz svakodnevne susrete. Članove sam pobliže upoznala na radionicama Kluba invalida rada, prilikom telefonskih upita i u redovitom terenskom obilasku teško pokretnih članova sa medicinskom sestrom Udruge.

Održano je nekoliko predavanja na temu ostvarivanja prava u sustavu socijalne skrbi, nasilja u obitelji i mogućnosti nabave ortopedskih pomagala.

Obzirom da Udruga trenutno nije u mogućnosti financijski pomagati članove, a znatan dio članova obraćao nam se takvim upitima i upitima mogućnosti nabave zimskog ogrjeva, ono što se ukazuje kao potreba bila bi

volonterska pomoć prvenstveno teško pokretnim članovima, koji nemaju nikoga od obitelji tko bi im pomogao u osnovnim fizičkim poslovima kao što su čišćenje stana, obilazak liječnika, kupovina lijekova i slično. Svi prijedlozi su dobro došli, kako bi formirali bazu volontera Udruge.

Napominjem da bi se pomoć pružala osobama koje su zaista u teškoj potrebi i nemaju nikoga tko bi im pomogao u reliziranju osnovnih životnih potreba.

I nadalje idemo sa grupnim i individualnim savjetovanjem u 2014. godini.

U pripremi su predavanja iz područja socijalnog rada.

Socijalna radnica dostupna je članstvu svaki dan od 10,00 do 16,00 sati putem prijave na telefon.

Autor: Iva Kušec,
dipl. soc. radnik

U zdravom tijelu

Definicija Udruge govori nam da je to svaki oblik slobodnog i dobrovoljnog udruživanja više osoba, kroz koju članovi radi zaštite probitaka ili zaštitu ljudskih prava ostvaruju različite ciljeve zahvaljujući radu Udruge. Udruge se potom granaju u različite klubove koji imaju zadatak integrirati svoje članove u sve aspekte društvenog života.

*Autor: Stanko Svečak,
prof. kineziologije*

Kao kineziolog, želio bih Vas upoznati i predložiti Vam važnost športa u Klubu invalida rada i ukazati Vam na djelovanje Kluba invalida rada koji ima multifunkcionalnu ulogu za društvo.

Možda ćete pomisliti da sam upotrijebio prejaku riječ za klub jedne udruge, ali kada malo bolje promotrimo djelovanje radionica, predavanja i vježbi koje se odvijaju unutar vrata Kluba shvatiti ćemo da indirektno određuju i usmjeruju standard društva. Gledajući sa moga aspekta, kao profesora kineziologije, imao sam priliku primijetiti da svaki član koji sudjeluje na vježbama, npr. korektivne gimnastike, koji redom imaju tjelesna oštećenja, imaju bolje razvijene motoričke sposobnosti od prosječnog rekreativca. Zahvaljujući dobroj suradnji i predanom radu svih, zaposlenika i članova Udruge i Kluba, kvaliteta u Klubu na svim područjima iz dana u dan raste, a kao mjerilo nam pokazuje i činjenica da u Udrugu pristupaju članovi koji nemaju tjelesno oštećenje te se na taj način članovi Udruge invalida rada Zagreba još uspješnije integriraju u društvo.

Aktivnosti u Klubu možemo promatrati kroz više aspekata. Krenuo bih od toga da svatko tko sudjeluje u radu Kluba ima razvijen osjećaj za okolinu, koji je na prvom mjestu, jer članovi koje susrećem u Klubu su uvijek otvoreni za razgovor, pristupačni i vedrog duha. Naravno to proizlazi iz njihovih osobnosti, ali svakako važnu

ulogu ima i njihova potreba da sudjeluju u svim aktivnostima koje im Klub pruža, između ostalog i velikom broju raznih športskih aktivnosti.

Drugi aspekt kroz koji možemo promotriti Klub jest redovitost članova, koja mnoge vraća u školske, fakultetske ili radne dane te samim time osigurava im ljudsku potrebu za pripadanjem, odnosno stvara im obvezu odlaska od kuće, a kroz to i smanjuje mogućnost pojave da se osjećaju društveno nekorisnima. Naši članovi bi trebali shvatiti moć sustavnog rada, te što je sve moguće postići u dobro organiziranim uvjetima. Uvjero sam se, na temelju dosadašnjeg rada u Klubu, da članovi koji su redoviti u bilo koji od ponuđenih športskih aktivnosti u zavidnoj fizičkoj formi.

Treći aspekt pripisujem rehabilitaciji svakoga od njih, a to nas opet dovodi do različitih športskih aktivnosti. Klub invalida rada je omogućio svojim članovima veliki izbor športskih aktivnosti, u koje su uključeni aerobik, aquaaerobik, korektivna gimnastika, nordijsko hodanje itd. Klub se doista potrudio da za svakoga zainteresiranog člana postoji primijereni oblik športske aktivnosti, npr. nešto aktivniji članovi mogu se posvetiti aerobiku, dok nešto slabije aktivni članovi mogu svoju kondiciju steći pomoću nordijskog hodanja, a za one koji moraju paziti na zglobove najbolji odabir je aquaaerobik. Stoga naši članovi ne samo da su u dobroj kondicijskoj formi, nego u

zdrav duh !



takvom pozitivnom okruženju stječu prijatelje, unaprijeđuju kako tjelesno tako i duševno zdravlje, uvelike doprinose kvaliteti i dugovječnosti življenja, od kojih imaju velike koristi, ne samo oni nego i cijela zajednica.

Jedan od bitnijih ciljeva rehabilitacije je formirati čvrste individue odnosno unaprijediti naše članove u područjima gdje su deficitarni ili razviti njihove skrivene sposobnosti. Oni će tako neposredno djelovati na zajednicu činivši ju boljom. Kada postignemo da naš član počne oke sebe okupljati svoje prijatelje zbog onoga što čini, pod time podrazumijevam kada im može pomoći, onda ćemo sa pravom moći reći da se u potpunosti aktualizirao u društvu te ga sa svojim sposobnostima čini boljim. Volio bih da u budućnosti mogu čuti, a i vidjeti da članovi naše Udruge budu promotori svega onoga što usvoje kroz naš rad, te da njihov

napredak bude motivacija njihovim obiteljima, prijateljima da se i oni uključe u aktivnosti Udruge. Samim time stvaramo zdravije i veselije društvo.

Mudra poslovice kaže: “U zdravom tijelu, zdrav duh”. Nadam se da će članovi vođeni time shvatiti da je bavljenje bilo kojim oblikom fizičke aktivnosti važan dio životnog ciklusa, a ne stvar na koju se vrijeme može potrošiti, da ćemo u budućnosti razviti nove radionice, uvesti nove športske aktivnosti, privući neaktivne članove, poboljšati kontinuitet dolazaka na vježbanje, te tako doprinijeti u prije navedenome. Kao bitnu stavku naveo bih da uvijek međusobno učimo jedni od drugih. Prenoseći na Vas svoje stečeno iskustvo, na fakultetu i dosadašnjoj praksi, učim puno od Vas. Uvijek postoji još prostora za napredak te se nadam da ćemo zajedničkim snagama ostvariti sve ciljeve.

Održavanje oralne higijene

Održavanje higijene usne šupljine navika je koju bi čovjek trebao svakodnevno provoditi tijekom čitavog života

Izvor: www.eklinika.hr

Od presudne važnosti za održavanje oralnog zdravlja je sticanje te korisne navike u ranoj dječjoj dobi. U zdravim ustima zubi su čisti bez vidljivih ostataka hrane, a zubne desni su ružičaste i pri četkanju ne krvare.

Bez obzira na dobro poznavanje prirode bolesti i mogućnosti prevencije, zubni karijes je još uvijek najraširenija bolest civilizacije, od koje boluje i do 90% pučanstva. Bakterijski plak koji se kod loše higijene nakuplja na zubima i rubu desni uzrokuje karijes i upalu. Kontrola zubnih naslaga i redukcija kariogenih bakterija predstavlja prvu razinu obrane u nastanku karijesa, a pravilna i potpuna oralna higijena je najdostupnije, najučinkovitije i najjeftinije sredstvo za postizanje tog cilja.

Za svakodnevno provođenje higijene usta upotrebljavamo četkicu i zubnu pastu, a u ponudi koju danas nalazimo na tržištu često se pitamo što odabrati, što će najbolje odgovarati. Nemaju svi pojedinci jednak oblik čeljusti, oblik zuba ili već moguće stomatološke intervencije, kao npr. zubne ispune, fiksne ili mobilne nadomjestke. U svakom slučaju, četkica sa manjom glavom, srednje tvrdoće i donekle elastičnijom drškom zbog lakše kontrole pokreta, odgovarat će većini. Međutim, upravo zbog tako velikog izbora, gdje često estetski dojam odlučuje u odabiru, bilo bi uputno konzultirati

svog liječnika dentalne medicine koji će individualno procijeniti koja vrsta četkice i paste najviše odgovara svakom pojedincu. Ukoliko je prisutan puni zubni niz, nema jače izražene nepravilnosti u postavi zuba, zubno meso se ne povlači i ne krvari, kružni pokreti malog radijusa srednje tvrdoće pastom koja sadrži fluor, biti će prihvatljiva u većini slučajeva. Kod povlačenja zubnog mesa, koje se najčešće javlja kod ljudi koji imaju veliki oblik zuba u relativno malenim čeljustima pa se neki prije nošenja aparata za ispravljanje zubnog niza moraju vaditi, liječnik će preporučiti mekanu četkicu i pastu koja sadrži manje abrazivnih sredstava. Pokreti pri pranju zuba i desni biti će lagano vibrirajući i usmjereni od crvenog prema bijelom. Ukoliko je već prisutna upala i gingiva krvari, a pacijent se nalazi u parodontološkoj obradi, za preporučiti je četkanje mekanom četkicom laganim kružnim pokretima pri čemu vrlo pažljivo treba čistiti sve zubne površine, uključujući i desni kako bi se reducirao bakterijski plak koji je uzrokovao upalu i njegova prisutnost ne dozvoljava uspješnost terapije.

Održavanje oralne higijene:

Zubni konac predstavlja nezaobilazni alat za postizanje besprijekorne oralne higijene i trebalo bi ga koristiti svakodnevno i nakon svakog obroka. Pri tome ipak treba paziti da se konac upotrebljava u ustima sa relativno dobrom oralnom higijenom kako se dodatno ne bi meke naslage potiskivale pod gingivu i tako još pospješilo brže napredovanje upalnog procesa u dublje dijelove parodonta.

Značajno poboljšanje oralne higijene, a time i održavanje zdravih usta, može se očekivati i upotrebom kemijski potpomognutih, antimikrobnih sredstava u pastama i tekućinama za ispiranje usta.



Osvrt članice

Boravile smo u Varaždinskim toplicama od 29.09. do 11.10.2013.godine. Istina, štrajk liječnika je malo usporio administraciju, ali kad ima dobre volje, sve se stigne.

S obzirom na mnoštvo dijagnoza koje smo skupile sestra i ja tokom našeg životnog puta, i terapije su bile mnogobrojne. Od prvog dana bile smo zadivljene sistemom koji ima bolničko osoblje zaduženo za naše rasporede... za pet minuta složeno je 5-8 različitih terapija, u različito vrijeme, u različitim prostorijama, a da se niti jedna ne poklapa... slijedeća dva tjedna naš dan u toplicama izgledao je organiziran od 7 sati ujutro do 15 sati popodne.

Od individualnih vježbi u dvorani do grupe terapije, vježbanja u vodi, ultrazvuka, lasera, blata, do ručne masaže i masaže kroz vodu, naše raspoloženje, ali i opće stanje bilo je sve bolje. Nakon cijelog dana provedenog pod stručnim vodstvom izuzetno vedrih i susretljivih fizioterapeuta, popodne je ostalo za odmor, koji se preporuča nakon terapija, a onda po želji... odlazak u šetnju, na kavu, razgovor sa drugim gostima, čitanje novina ili dobre knjige, za sve je ostalo vremena.

Uvijek se nađe dobro društvo za odlazak na glazbenu večer četvrtkom kad domaći tamburaši zabavljaju goste hotela, zapjeva se, čak i zapleše, jer dođu ljudi iz toplica i okolice, a vikendom je slobodnog vremena još i više, budući da su terapije samo ujutro, pa se može otići plivati u veliki bazen, za koji gosti hotela dobiju ulaznicu koja se koristi tijekom boravka u radno vrijeme bazena.

U hotelu je prekrasan frizerski i kozmetički salon, ne samo za



Autor: Adriana Pejčnović
i Stella Modrić

uljepšavanje, nego i za rješavanje svih problema koji mogu tištiti naše ruke, noge i kosu, budući da mnogi pacijenti imaju problema s pokretnošću zbog svojih tjelesnih oštećenja, pa će vrlo drage i stručne gospođe uvijek naći vremena za pomoć. I kod njih postoji isti sistem naručivanja, tako da za svakoga ima vremena i prostora.

Varaždinske toplice su prekrasan gradić sa crkvom, muzejom, iskopinama iz rimskog doba, lijepim vrtovima, kućama, ako je vrijeme ugodno i toplo, kakvo je bilo dok smo bile tamo, svako popodne vrijedi prošetati i na povratku skočiti na kolačić u slastičarnicu na glavnoj cesti, gdje će vas opet dočekati osmijeh i topla riječ, uz vrlo prihvatljive cijene kave i kolača.

Kad čovjek sprema uspomene, ovaj boravak bi bio u posebnoj ladici sjećanja, jer osim predobrog utjecaja na zdravlje tijela, i duh ozdravljuje i obnavlja se. A u današnje vrijeme takva dva tjedna rijetko je naći, zato smo stvarno zahvalne na mogućnosti koju nam pruža na Udruga invalida rada Zagreba i nadamo se da ćemo i ove godine 2014. iskoristiti tu priliku i ponovo se vratiti u Varaždinske toplice tokom godine.

Zato, ne vjerujte nama, nego sami provjerite!

Rekreativno-zdrav



Suradnja sa Specijalnom bolnicom za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske toplice.

Autor: Anamarija Lazić,
prof.

Velik broj članova UIR Zagreba sudjelovao je u Rekreativno-zdravstvenom programu od 2005. godine otkada Udruga invalida rada Zagreba uspješno surađuje sa Specijalnom bolnicom za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske toplice. Tako je i za 2014. godinu produžen Ugovor o suradnji.

Program obuhvaća pregled, terapiju i kontrolni pregled. Prvi se specijalistički pregled odrađuje po dolasku, a temeljem kojeg liječnik određuje ambulantni terapijski tretman. Po završetku cjelokupne terapije, odrađuje se i kontrolni pregled.

Novost u novom Ugovoru je jedna uputnica koja obuhvaća sve tri navedene

stavke - uputnica sa šifrom D1, a koja se prethodno dostavlja u Varaždinske toplice.

Usluge koju Specijalna bolnica Varaždinske toplice pruža našim članovima, osim navedenih medicinskih, su i rekreativno-animacijski sadržaji: animacijski program prema tjednom rasporedu, korištenje bazena sa termalnom vodom, "fit-form" dva puta tijekom boravka bez naknade, stolni tenis jednom tijekom boravka bez naknade te korištenje saune tijekom boravka bez naknade.

Navedena suradnja podrazumijeva **smještaj** u objektu "Minerva" u dvokrevetnim sobama tipa Standard A **uz puni pansion** odnosno noćenje, doručak, ručak i večeru. Za sve navedeno potrebno je izdvojiti 190,00 kn po osobi u dvokrevetnoj sobi odnosno 240,00 kn po

stveni program



osobi za jednokrevetnu sobu.

Plaćanje se može izvršiti u gotovini jednokratno u ukupnom iznosu ili u jednakim mjesečnim obrocima (do max. 3 rate) putem nekih kreditnih kartica.

Kao i dosadašnjih godina, prijevoz je potrebno organizirati u vlastitom aranžmanu, a **prijave** se vrše u određenim razdobljima za određene termine (*bez odstupanja i iznimaka*).

Prilikom prijave potrebno je obavezno navesti željeni termin odnosno željeni datum dolaska i odlaska u/iz toplica.

Termin boravka ne može trajati manje od 12 dana odnosno 11 noćenja, dok maksimum nije određen.

I dalje radimo na mogućnostima proširivanja ovog programa i na druge toplice, a ukoliko do konkretne suradnje dođe, istu ćemo opisati u nekom od

idućih izdanja našeg Glasila invalida rada.

Ovom prilikom podsjećam da informacije o Rekreativno-zdravstvenom programu, kao i svim aktivnostima Udruge i Kluba, možete pronaći na našoj službenoj mrežnoj stranici (www.uir-zagreb.hr) koja se redovito ažurira.

Raspored prijava i termina

prijave:

01.01. - 10.01.2014.
01.02. - 10.02.2014.
01.03. - 10.03.2014.
01.04. - 10.04.2014.
01.05. - 10.05.2014
01.06. - 10.06.2014.
01.07. - 10.07.2014.
01.09. - 10.09.2014.
01.10. - 10.10.2014.
01.11. - 10.11.2014.

termini:

02.02. - 01.03.2014.
02.03. - 29.03.2014.
30.03. - 26.04.2014.
27.04. - 31.05.2014.
01.06. - 28.06.2014.
29.06. - 26.07.2014.
27.07. - 27.09.2014.
28.09. - 01.11.2014.
02.11. - 29.11.2014.
30.11.2014. - 03.01.2015.

Dan Udruge invalida

27. rujna

Autor: Anamarija Lazić,
prof.

Nastavno na prošlogodišnju ideju, i ove je godine povodom obilježavanja Dana UIR Zagreba organizirana tematska konferencija. Ove godine gosti predavači bili su Marica Mirić, članica Predsjedništva Europskog foruma za osobe s invaliditetom (EDF, The European Disability Forum) i Anka Slonjšak, Pravobraniteljica za osobe s invaliditetom.

Nakon održane himne, kao i minute šutnje u sjećanje na preminule članove, a posebice pok. Predsjednicu, gospođu Mariju Topić, sa nekoliko kratkih uvodnih riječi vezanih uz rad i aktivnosti UIR Zagreba, konferenciju je otvorio Predsjednik Zlatko Bočkal.

Iako je, kao i 2012. godine, pokroviteljstvo događanja prihvatio Ministarstvo socijalne politike i mladih, ove godine nisu bili u mogućnosti poslati predstavnika zbog prevelikog broja obaveza.

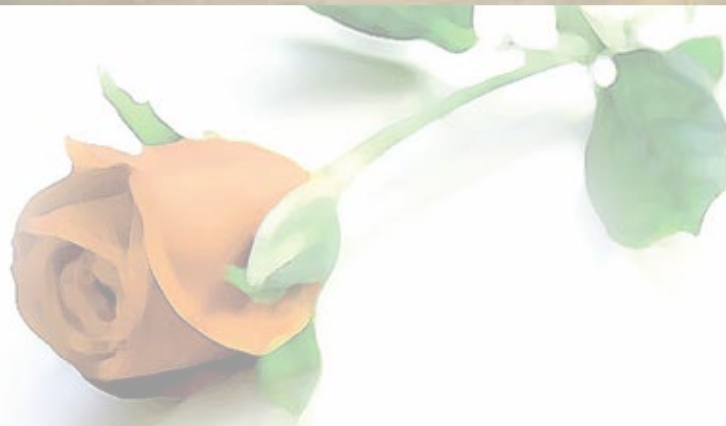
Nakon uvodnih riječi Predsjednika Zlatka Bočkala, prisutnima se obratio i Gradonačelnik Grada Zagreba, Milan Bandić, ujedno i počasni Predsjednik UIR Zagreba sa nekoliko riječi vezanih uz operativno sprovođenje Zagrebačke strategije izjednačavanja mogućnosti za osobe s invaliditetom u razdoblju od 2011-2015. te najavu pripreme nove Strategije za razdoblje 2015-2020. godine, a koju će pisati same osobe s invaliditetom iz svojih životnih situacija. Iskoristio je priliku i pozvao sve prisutne da se svakako jave ukoliko uoče kakve greške ili odstupanja od planiranog te ukažu na njih, a potom poželio sretan Dan UIR Zagreba uz želju da se taj dan u budućnosti slavi još mnogo godina.



Konferenciji je prisustvovalo gotovo 150 uzvanika, a istu su popratili i mediji: Večernji list, Antena Zagreb, ZG radio, Jabuka TV i Hrvatska radiotelevizija. Među uzvanicima, konferenciji su se odazvali Marija Mustać, Načelnica odjela za zaštitu osoba s invaliditetom pri Gradskom uredu za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom te Josip Petrač, Predsjednik Hrvatskog saveza udruga invalida rada. Iz drugih udruga invalida rada odazvali su se predstavnici udruga iz Duge Rese, Karlovca, Koprivnice, Kutine i Donje Stubice.

Nakon pozdravnog govora, a prema predviđenom vremenu, Marica Mirić, članica Predsjedništva Europskog foruma za osobe s invaliditetom (EDF,

rada Zagreba



The European Disability Forum), uz Power Point prezentaciju, u nekoliko je osnovnih i kratkih crta prezentirala temu pod nazivom Položaj osoba s invaliditetom i udruga osoba s invaliditetom u Europskoj Uniji.

Potom je Anka Slonjšak, Pravobraniteljica za osobe s invaliditetom, također uz Power Point prezentaciju, prezentirala temu pod nazivom Inkluzivni dodatak ne smije biti socijalna naknada.

Iako je nakon svake prezentacije bilo predviđeno vrijeme za pitanja i odgovore te unatoč činjenici da su teme vrlo aktualne i kvalitetno prezentirane, iznenađujuća je činjenica da sudionici nisu postavili niti jedno pitanje vezano za bilo koju od ponuđenih tema.

Po završetku tematske konferencije, uslijedio je domjenak koji je započeo svirkom Harmonikaškog sastava HGGD Sloga, a čija tri člana su ujedno i članovi UIR Zagreba što je ujedno bio i povod njihovoj prvoj izvedbi – kompoziciji “Adagio” skladatelja Albinonia, koju su izabrali u znak poštovanja i kao posljednji pozdrav pok. Mariji Topić.

Potom su dio klupskih aktivnosti UIR Zagreba demonstrirale plesačice plesne grupe sa plesnom točkom Can Can, a potom i članovi Pjevačkog zbora UIR Zagreba sa pjesmom. Nakon toga glavu riječ preuzeo je bend Romansa te su uz dobru svirku i još bolju atmosferu članovi UIR Zagreba i njihovi gosti obilježili i proslavili Dan UIR Zagreba.

Možemo zajedno

Brezovica, 22. studenog 2013. godine



Autor: Josip Fijačko

Naša Udruga do sada je imala nekoliko susreta po gradskim četvrtima pod nazivom “Možemo zajedno”.

Ovaj put, 22. studenog 2013. došla je na red gradska četvrt Novi Zagreb – Brezovica.

Cilj druženja pod nazivom “MOŽEMO ZAJEDNO” je međusobno predstavljanje Udruga i upoznavanje javnosti s poteškoćama u kojima rade te udruge.

Predsjednica Udruge umirovljenika Brezovica, gospođa Zorica Malenić, s veseljem je prihvatila ideju za takvo druženje. Zahvaljujući njoj i g. Ivanu Horvatiću upoznali smo gospođu Anu Jelančić, vlasnicu i ravnateljicu Doma za stare i nemoćne, te njenog pomoćnika gospodina Nikolu Rebrovića, koji su nas vrlo ljubazno primili i za ovo druženje nam na raspolaganje dali svoj prostor kojeg zovu VILA BREZOVICA.

Po samom dolasku pozdravila nas je gospođa Ana Jelančić i upoznala nas s djelatnošću kojom se bave. U Domu imaju pokretne i nepokretne pa su jedna od malobrojnih Ustanova za palijativnu skrb i gerijatriju.

Gospođa Zorica Malenić pozdravila

je sve nazočne i poželjela dobrodošlicu. Govorila je o poteškoćama u kojima rade jer nemaju svoj prostor. Čak i samu članarinu ubiru po kućama, a bolesne članove najčešće obilaze pješice.

Gospodin Zlatko Bočkal predsjednik Udruge invalida rada Zagreba, također je pozdravio nazočne te ih upoznao s brojnošću naših članova i aktivnostima kojima se bavimo. Uz organizirane klupske aktivnosti kojih zaista ima mnogo, istaknuo je organizirani Rekreativno-zdravstveni program u toplicama, zatim povoljnije ljetovanje za članove Udruge i njihove obitelji, izlete... i slično.

Nakon kraćeg službenog predstavljanja udruga, nastupili su sudionici literarnog i zabavnog programa. Najprije nam se predstavila Vukovarka, gospođa Ana Bačić čitanjem vlastitih pjesama kojima je tema Vukovar i patnje u njemu u vrijeme domovinskog rata.

Potom je nastupila naša plesna skupina pod vodstvom gospođe Anite Kajser Brezak uz zanimljiv ples KANKAN. Tim su plesom podigli atmosferu i dobro raspoloženje.

Zahvaljujem gospođi Zorici Malenić koja je uspjela dogovoriti s predsjednikom KUD-a Brezovica, gospodinom Josipom Kirinom, nastup u izvornim narodnim nošnjama u kojima su izveli nekoliko pjesama i plesova, uz tamburaški sastav koji također predvodi predsjednik KUD-a.

Zahvaljujem i svima ostalima koji su pridonijeli ovom lijepom druženju.

Mišljenja sam da ovakva druženja pod nazivom “MOŽEMO ZAJEDNO” treba nastaviti i to ne samo po gradskim četvrtima nego i na županijskoj razini.

Klub invalida rada

U proteklih 6 mjeseci pristiglo je dosta novih članova koji su se uključili u klupske radionice što nas iznimno veseli. Poziv stoji za sve one koji su neodlučni.

Autor: Anita Kajser Brezak



Korektivna gimnastika

Evo kako je to izgledalo kroz radionice:

KOREKTIVNA GIMNASTIKA

- uz plesnu, ovo je najposjećenija radionica. Članovi su odlučili "uzeti zdravlje u svoje ruke". Kad bolest uznapreduje, a lijekovi kratkoročno pomažu uz malo truda i znoja možemo zaustaviti progresiju bolesti, a mnoge i prevenirati. Korektivne vježbe organizirali smo u tri skupine, a po potrebi otvarat će se nove.

S novom godinom planiramo uvesti i individualnu kineziterapiju gdje bismo funkcionalnom dijagnostikom utvrdili

inicijalno stanje osobe i ciljanim vježbama postigli bolji oporavak i rezultate.

JOGA

- na veliku radost zaljubljenika ovog stila vježbanja od jeseni imaju mogućnost vježbati dva puta tjedno istežući se, opuštajući i vježbama disanja osnažiti duh i tijelo.

AQUAAEROBIKA

- usprkos činjenici da smo izgubili pravo besplatnog korištenja bazena (što će se nadam se uskoro promijeniti) Udruga i članovi zajedno su osigurali



Joga



aquaerobika

nordijsko hodanje



Aerobika



sredstva za korištenje malog bazena do kraja 2013. godine. Vježbe su bile organizirane u dvije grupe jedan puta tjedno što je daleko premalo. Naši članovi jako dobro znaju koji su benefiti vježbanja u vodi, a mnogima je to jedini način na koji smiju i mogu vježbati.

plesna radionica: argentinski tango



NORDIJSKO HODANJE

- sastanak pod satom točno u podne na okretištu tramvaja Savski most svakog petka i žustro se kreće put Jaruna ili Bundeka. Nisu ni niske temperature spriječile nekolicinu naših članica da ne odhodaaju svojih sat, sat i pol vremena.

Štapovi su osigurani tko nema vlastite, veselo društvo čeka.

AEROBIKA

- nedavno je jedan naš član vidno iznenađen iskomentirao kako su naše "aerobičarke" napredovale i u kondiciji i u koordinaciji. Naravno, dva puta tjedno redovitog vježbanja uz kombinaciju još neke tjelovježbe moraju polučiti napredak. Poigravamo se s raznim vrstama aerobike, a nabavili smo i step klupice. No najveće veselje i poticaj našim vježbačicama definitivno je rock&roll ritam i tada potpuno zaborave na umor ili bol.

PLESNA RADIONICA - STANDARDNI I LATINO PLESOVI

- konačno su naši plesači dočekali i poduku iz argentinskog tanga. Nije bilo lako, osmice osnovni, osmice naprijed, osmice natrag i još k tome izgledati zaljubljeno i strastveno, bez brojanja koraka.

Što su naučili imali ste prilike vidjeti na Božićnom domjenku u Klubu.

PLESNA RADIONICA - TERAPIJSKI ORIJENTALNI PLESOVI

- ovo su također kineziterapijske vježbe, malo modificirane i uz zvukove orijenta. Izvodimo ih na stolcu veći dio sata, a onda se malo poigravamo s plesom i koreografijama pa nas ponekad možete vidjeti i na TV-u.

SPORTSKA RADIONICA

- naši sportaši koji treniraju pikado, nabaci krug, belot i šah odmjerili su snage na sportskim susretima u Mariji Bistrici, Lipiku, Karlovcu i Zagrebu. Nešto medalja i pehara se osvojilo, no



sport



psihoterapija plesom i pokretom

što je najvažnije lijepo se družili sa srodnim nam udrugama, sretali stare i sjecali nove prijatelje.

Novost od ove jeseni je što smo od gospodina Nikole Dragaša dobili besplatne termine za **kuglanu** u Kranjčevićevoj 2, gdje naši članovi mogu samostalno dolaziti i kuglati.

DRUŠTVENE IGRE, petkom, još uvijek dominiraju kartaške igre i šah, no nadamo se da će netko nekada posegnuti i za Rubikovom kockom ili Čovječe ne ljuti se. Mogli bi igrati i pantomime, kvizove znanja i sl.

PLANINARI UIR Zagreba obišli su Medvednicu s nekoliko strana, posjetili Sv. Geru i Okić. Šetnja Bilogorom upriličena je na zajedničkom izletu u Otrovanec s foto grupom i "Biljarima". Na sastancima planinara jednom mjesečno uvijek je živo, bučno i veselo pa se svakako isplati doći družiti se s njima.

PSIHOTERAPIJA PLESOM I POKRETOM

- ovaj, kod nas, novi oblik psihoterapije predstavljen je kroz radionicu i predavanje početkom listopada. Od tada jednom tjedno članovi koji su na taj način odlučili boriti se sa stresom i bolestima, polaze grupnu terapiju pod vodstvom studentica 4. godine edukacije za plesne psihoterapeute.

JOGA SMIJEHA

- sjećate li se kada ste se vi zadnji put nasmijali do suza? Ili kada ste zadnji put plakali od smijeha? Ako ne znate onda svakako dođite na slijedeću radionicu i naučite pravilno disati i smijati se.

DRAMSKA RADIONICA

- napokon i volonter za dramsku, jupiiii, dugo smo ga čekali i dočekali. Radionica je tek krenula i s nestrpljenjem očekujemo prvi nastup naših glumica i glumaca.

zbor: Kolibrići





kreativno-likovna radionica

PJEVAČKI ZBOR

- ako je netko jako vidno tj. čujno napredovao to je svakako naš pjevački zbor - UIRZ-Kolibrići. Dva puta tjedno vrijedno rade i ne propuštaju ni jednu priliku za nastup.

KREATIVNO-LIKOVNA RADIONICA

- postala je bogatija za još jednom volonterkom pa su radionice postale raznolikije i maštovitije. Osim oslikavanja stakla, ukrašavanja predmeta salvetnom tehnikom, oslikavanje svile i izrade predmeta od mase za modeliranje, novost je ukrašavanje čestitki i predmeta quilling tehnikom, ukrašavanje i izrada predmeta od konopca i izrada nakita od perlica.

RADIONICA RUČNIH RADOVA

- proizvodi radionice ručnih radova oduševili su svakoga. Torbe od platna i traperi s atraktivnim detaljima i



radionica crtanja i slikanja

aplikacijama, jastuci i jastučići raznih oblika i veličina, torbice za mobitele, privjesci, ukrasi i aranžmani... sve ste to mogli vidjeti na prodajnom štandu u "Lisinskom", na Međunarodni dan osoba s invaliditetom.

RADIONICA CRTANJA I SLIKANJA

- svakog ponedjeljka naši slikari izražavali su se kroz olovku ili ugljen, pastelnu ili temperu. Koliko su bili uspješni možete pogledati u Klubu gdje su postavili izložbu pod nazivom "Treća samostalna izložba".

RADIONICE STRANIH JEZIKA

- u suradnji sa studentskom organizacijom AIESEC, Udruga je omogućila našim članovima učenje osnova engleskog, njemačkog, španjolskog i francuskog jezika.

Suradnja se nastavlja i stižu nam novi volonteri - strani studenti.



ručni radovi



radionica stranih jezika



Radionica konverzacije na engleskom jeziku odvija se tijekom cijele godine jednom tjedno.

FOTO GRUPA

- članovi se redovito sastaju ili u Klubu ili na terenskoj nastavi gdje fotografiraju na zadanu temu i posjećuju razne događaje.

U Klubu se svako tromjesečje postavlja nova izložba.

U studenom smo otvorili foto natječaj gdje su mogli glasovati svi zainteresirani putem *fejsa* ili u Klubu. Pobjednici su proglašeni na Božićnom domjenku.

RADIONICA LJEKOVITOG BILJA

- članovi biljne grupe sakupljali su bilje tijekom toplih mjeseci i napravili razne tinkture, čajeve i masti. Kako nam bilje može pomoći kod pojedinih bolesti moći ćete otkriti ako dođete jedan četvrtak poslijepodne kada se grupa okuplja.

RADIONICA ALTERNATIVE i REIKI RADIONICA

- dvoje volontera vodi radionicu alternative s mnoštvo različitih pristupa i raznih iscjeliteljskih tehnika.

Pobornici reikija dobili su svoj





termin gdje proučavaju i međusobno prakticiraju ovu tehniku.

PREDAVANJA, RADIONICE

- nastojimo barem jednom tjedno organizirati goste predavače i voditelje radionica. Neke su izuzetno posjećene, a neke manje. Javite nam se s prijedlozima koga biste željeli i koje teme poslušati i pogledati u Klubu.

I još više GLAZBE...

- uspjeli smo prošle godine uz potporu grada Zagreba kupiti klavijature, harmoniku i gitaru pa molim sve naše članove koji znaju svirati da nam se jave ili da bi podučili zainteresirane članove ili da nas uveseljavaju na našim plesnjacima u Klubu.

Planiramo nabaviti još instrumenata, a cilj nam je osnovati naš kućni klupski band.

Na kraju jedno veeeeeliko **HVALA** svim našim volonterima, a to su:

Asta Kovačić - engleski jezik

Blanka Premužić - joga

Drago Bertović - ljekovito bilje

Ivan Brlić - dramska radionica

Ivan Zdešić - reiki radionica

Ivanka Ban - kreativno-likovna radionica

Josip Matić - help-desk

Ludovika Mustić - planinari

Mario Piškur - radionica alternative

Melita Žeželić - radionica alternative

Mira Peršić - kreativno-likovna radionica i ručni radovi

Paula Fištrek - crtanje i slikanje, kreativno likovna radionica

Sanja Odić - joga smijeha

Tihomir Zvonar - foto grupa

Zoltan Vukelić - pjevački zbor

Moram još spomenuti članove koji još nemaju volonterski ugovor, ali su uvijek tu, spremni i aktivni kao desne ruke naših voditelja: Samija Bejtović, Ivan Horvatić i Boško Skert.

Hvala i velikom učitelju plesa Tihomiru Kološiću koji nas je uspio podučiti osnovama nimalo lakog, ali prelijepog argentinskog tanga.

Pišite, zovite, dođite, smijte se, ljutite se, plešite, vježbajte, pjevajte, vrištite... u Klubu je dopušteno sve osim droge i alkohola!



Prezentacije i predstavljanja

Sredinom rujna već tradicionalno, naši članovi sudjeluju na Maksimirskim jesenima i uključuju se u sportska natjecanja u šahu, visećoj kuglani, ubacivanju lopte u koš, pikadu, ribolovu i slikanju akvarela. Događanje je popraćeno i bogatim kulturno umjetničkim programom. Nakon svih napora i izazova, sudionicima su podijeljene besplatne karte za ZOO i bonovi za ručak, nakon čega je uslijedilo proglašenje pobjednika i uvijek se izvuče još malo snage za posljednji maksimirski ples.

U listopadu smo u Klubu ugostili predsjednicu Udruge "Gledati srcem" - Maju Sansović koja nam je predstavila svoju misiju i borbu za djecu iz Tanzanije, govorili smo o nasilju u obitelji i o obrambenim mehanizmima zdravlja.

U studenom, naša članica Renata Dossi, zanimljivim izlaganjem i fotografijama dočarala nam je svoje putovanje Južnom Indijom, a Marijan Kereković nas je vratio u Rimsko Carstvo uz svoju priču o utvrdama na Rajni.

Također, u studenom, svi smo se divili prekrasnim anđelima koje su izradile članice radionice ručnih radova, a u prosincu smo imali gosta refleksoterapeuta, Leona Flatza, koji je bio izuzetno zanimljiv našim članovima kao i aroma-radionica iza

toga, pod vodstvom Kristine Stanić. Oboje su obećali još susreta u Klubu.

Nikako nemojte propustiti zanimljiva putopisna predavanja naših članova.

Gostovanja

Ponovno su naše orijentalne plesačice nastupile na HTV-u, ovaj put uživo s Cvjetnog trga u emisiji *Hrvatska uživo* u jedno sumorno subotnje jutro koje su one zašarenile i razveselile sve oko sebe.

I šećer za kraj, naš zbor nastupio je na Božićnom koncertu "Cantate domino" u CEKATE-u gdje su izveli četiri skladbe.

Na koncertu su nastupili i Gospel zbor Sunce, Dječki zbor Zagrebački mališani i Muški vokalni ansambl Jarunski dečki.



Bonton u svakodnevnoj komunikaciji

Prije gotovo 10 godina, izdana je mala džepna knjiga "Bonton u svakodnevnoj komunikaciji s osobama s invaliditetom", a mi vam ovdje prenosimo ta pravila ponašanja.

izvor: www.zdravlje.hr

1. Prepoznate li potrebu za pružanjem pomoći osobi s invaliditetom, pitajte ju kako joj najbolje možete pomoći.
 2. Prigodom upoznavanja ne izbjegavajte rukovanje s osobom koja ima umjetnu ili amputiranu ruku. Rukujte se lijevom rukom ili dodirom kako to najbolje odgovara osobi s invaliditetom.
 3. Obraćajte se neposredno osobi s invaliditetom, a ne roditelju, partneru, pratitelju ili prevoditelju.
 4. Razgovarajte normalno, služeći se svakodnevnim izrazima poput: "Vidimo se", "Pozdravljam, trčim dalje", "Čujemo se" - bez obzira o kakvom invaliditetu se radi kod osobe s kojom razgovarate. Nemojte se bojati krivih riječi.
 5. Ako s osobom u invalidskim kolicima dulje razgovarate, nastojte sjesti kako biste se gledali u oči.
 6. Usredotočite se na osobu koja ima neki poremećaj govora. Ako niste razumjeli što je rekla, zamolite je da ponovi. Nemojte glumiti da razumijete.
 7. Govorite polako i direktno prema osobi oštećena sluha. Ne vičite, ne govorite joj u uho. Vaši izrazi lica i pokreti usana pomažu joj da vas razumije. Ako, ipak, niste sigurni da vas je razumjela - napišite poruku.
 8. Pozdravljajući slijepu ili slabovidnu osobu kažite joj i svoje ime. Ako nudite pomoć u hodanju, ponudite joj da se osloni na vašu ruku.
 9. Gluhoslijepe osobe vas mogu razumijeti jedino dodirom. Ako se nađete u situaciji da komunicirate s takvom osobom, uspostavite kontakt ispisivanjem velikih pisanih slova na njenom dlanu.
 10. Osobna pitanja o invaliditetu ili njegovim uzrocima nemojte postavljati osobi s invaliditetom ako s njom niste bliski.
 11. Budite obazrivi i strpljivi, osobama s invaliditetom može trebati više vremena da nešto učine.
 12. Ne hvalite pretjerano osobu s invaliditetom zbog obavljanja normalnih životnih zadaća.
 13. Čekajući u redu ustupite svoje mjesto ili se zauzmite da teško pokretna osoba odmah dođe na red.
 14. Prigodom vožnje u javnim prijevoznim sredstvima ponudite svoje sjedalo osobama s invaliditetom. Pomozite im pri ulasku i izlasku iz autobusa, tramvaja, aviona...
 15. Pomagala (štake, štap, kolica) osobe s invaliditetom dirajte samo ako ste to bili zamoljeni. Ne naslanjajte se na invalidska kolica, ona su dio osobnog prostora osobe koja ih koristi.
 16. Nemojte milovati psa vodiča dok "radi". Pitajte vlasnika za dozvolu.
 17. Poštujte vozače s invaliditetom. Kada u prometu susretnete vozilo označeno posebnim znakom za osobe s invaliditetom, povećajte razmak, smanjite brzinu vožnje i povećajte oprez. Uvažite njihovu sprostost u obavljanju radnji.
 18. Od vas se ne očekuje da pokazujete sažaljenje prema osobama s invaliditetom. Prema njima se ponašajte kao prema jednakima, jer one to i jesu.
- Ako želite učiniti više:
- Kada možete, pridonesite izjednačavanju mogućnosti za građane koji imaju posebne potrebe. Nadamo se da će ovaj bonton biti dobro polazište.

ottobock.

Quality for life

NOVO!

Od sada i u Zagrebu

Svetice 23

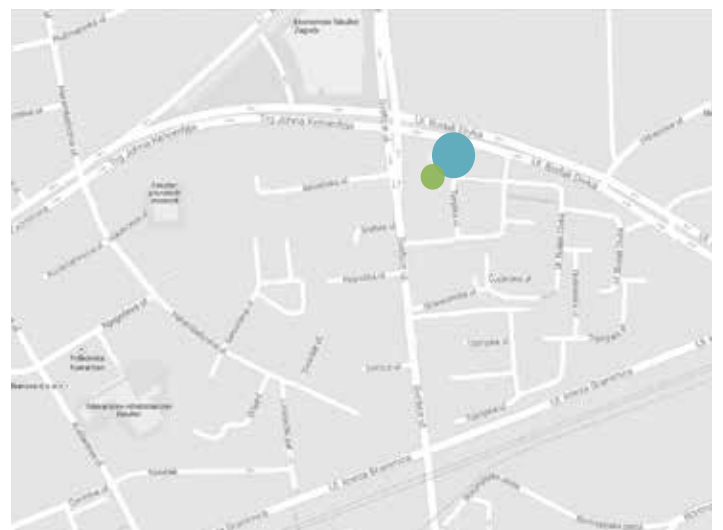


Ortopedska i medicinska pomagala

Uspješno razvijamo i proizvodimo ortopedska pomagala i vodeći smo svjetski proizvođač inovativnih rješenja za osobe s ograničenim sposobnostima kretanja. Nudimo jednostavna pomagala kao što su štake, hodalice i ortopedske cipele i ulažimo te složena individualna rješenja iz područja protetike, individualne ortotike i invalidskih kolica.

Osoblje Ottobočka na raspolaganju Vam je za sve upite i pomoć u pronalaženju rješenja koje će najbolje odgovarati Vašim potrebama i mogućnostima.

USKORO U PONUDI!
POMAGALA KOD ŠEĆERNE BOLESTI.





Vrabec

Vrabec me gleda
 Pa žmiri, kak da
 Mu se spi.
 Zima je stisla
 Nigdje nihči vun
 Ne hodi, pod krovom
 Ledenica visi.
 Ja gledim, mrvice nosim
 Da vrapci dođu
 Da tu zimu prezime
 Jer do proljeća je duge
 Živ, živ, javi se jeden
 Pa drugi, začas je jato tički,
 Veselo prhuću, mrvice I
 Žuto zlato - šenicu,
 Zobaju pa odlete.

Autor: Zdenka Pisačić



Hej, haj, planinari smo mi!

Hej, haj, planinari smo mi!
 iz Udruge invalida rada,
 ponos smo našeg grada,
 gdje god dođemo
 veselje i radost širimo.
 Istina je da smo bolesni,
 ali smo u duši dobri i veseli.
 Po planinskim stazama se
 raspršimo
 da svoje baterije, zdrav i
 veseli duh
 napunimo.
 Uz hodanje ispali se šala,
 zaori se smijeh,
 zato ljudi

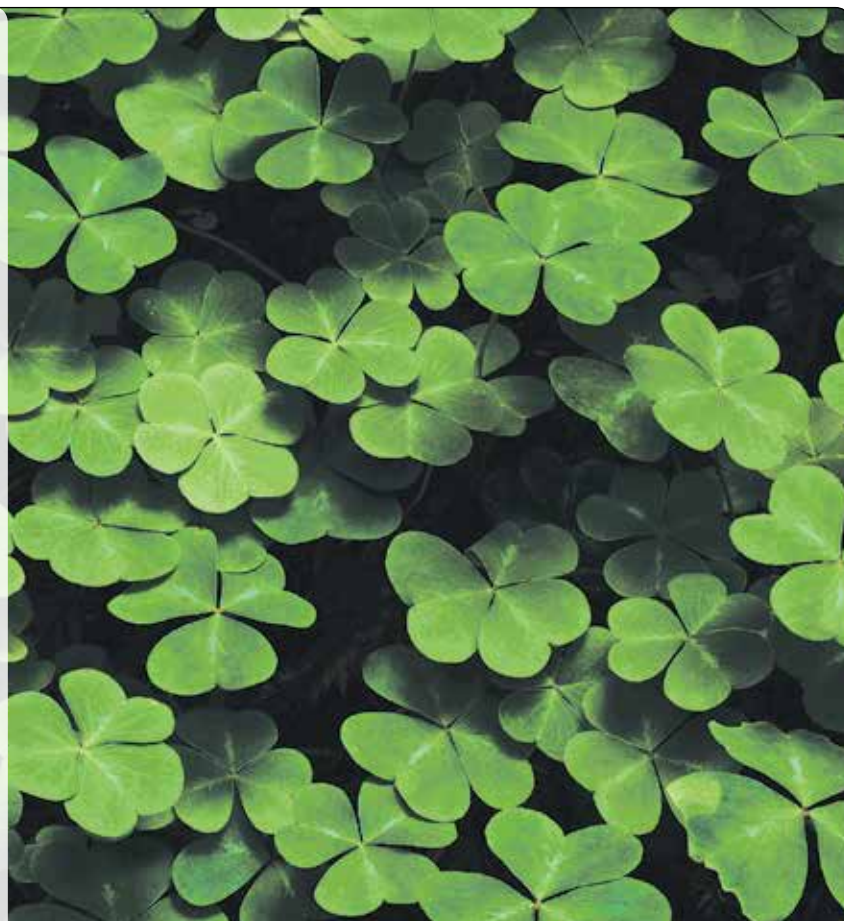
iako smo
 invalidi rada,
 da li je to grijeh?
 Uz voditeljicu i potporu naše
 Udruge
 mi ćemo se i dalje truditi
 da radost i veselje širimo,
 da svi znaju čiji smo,
 iz koje Udruge dolazimo,
 i da nam bolest
 prepreka nije
 da veliko srce u grudima
 planinara bije!!!!

Autor: Damir Legvart

Skromnost

Koliko sreće ovih dana
u moj je život stalo
za sreću ne treba puno
dovoljno je samo malo !
Trebalo se znat veselit
trebalo cjeniti male stvari
možda je to poklonjena pjesma
možda osmjeh
a možda i ljubavi malo.
Trebalo znat primit
al trebalo i dati
dobrota se kad tad
u životu vrati.

Autor: Nada Milković



Ta denešnja mladeš

Na postaji gde busa se čeka jen dečec stoji,
v roke mobitela drži, i surfa po njem kak norec.
A, v druge roke pak cigaretlina drži pak se vekšiera
kak nekteri veči frajer, nervozne gazi po tlu,
korak sim-pak korak tam. Pak sim-pak tam.
A, v tiem času dojde jen starček pak mu veli:
"Sinek, nie ti baš najzdraveše stiem se igrati,
more ti tuo škoditi zdravlju, a kuliko ti je let?
I kakve ocjene?"- ga pita.
"Maršieraju, dedek, maršieraju."
"A kako to maršieraju?"
"Jedan, dva- jedan dva"- mu odbrusi, pak nastavi:
"Več imam 12 let i pohajam 6. razred osnovne
škole!"
"I več pušiš?"- pita ga starček.
"Nie te nič, dedek, več sem spal s curom"-
mu odbrusi onak frajerski.

Autor: Stjepan Čehulić-Štef

A, starček ga pogleda spod oka, pak ga pita:
"I kak ti je bile?"
A, on opet odbrusi: "Nemam pojma!
Bil sem mrtav pijan!"
Te vam je ta denešnja mladeš!!!



Zapečene pileće šnicle

Priprema (vrijeme pripreme - 30 minuta; težina - jednostavno):

Piletinu narezati na tanje odreske, pospite vegetom i ostavite da odstoji oko 30 minuta.

Odreske popecite u tavi na zagrijanom ulju sa svake strane oko 5 minuta, do zlatno žute boje.

Pripremljene odreske stavite u vatrostalnu posudu, prelijte slatkim vrhnjem, pospite naribanim sirom i pecite u pećnici zagrijanoj na 230°C oko 10 minuta.

Posluživanje
Odreske poslužite uz kuhano povrće po želji.



Sastojci:

- za 4 osobe:
- 600 g pilećih odrezaka
- 2 žličice vegete
- 250 ml slatkog vrhnja
- 2 žlice ulja
- 50 g naribanog sira edamera (ili bilo kojeg drugog polutvrdog sira)

Izvor: www.coolinarika.com

Zapečeni mlinci



Priprema (težina - jednostavno):
Mlince izlomiti i preliti ključalom vodom u koju ste dodali žličicu vegete. Ostaviti par minuta. Šampinjone staviti na maslinovo ulje sa putrom i na jakoj vatri ih pržiti uz stalno miješanje, da se sa svih strana fino ispeku. Dodati na kolutiće narezanu papriku i uz miješanje pržiti nekih 10-tak minuta na jakoj vatri. Dodati šampinjonima 1 dl bijelog vina i malo vode, vegetu, soli i papra po želji te peršin. Potom dinstati dok sva tekućina ne ispari (vatra treba biti jača). U vatrostalnu zdjelu staviti

prvo pola ocijeđenih mlinaca, zatim na to staviti šampinjone pa preko ostatak mlinaca. Dodati malo vode (može i voda s vegetom u kojoj su bili mlinci) i preliti vrhnjem za kuhanje. Pećnicu zagrijati na 200 C i zapeći.

Posluživanje
Ukoliko ste na početku dijete izbjegavajte vrnje za kuhanje - zapeći se može i bez vrhnja ili pomiješati vode i brašna (integralnog) pa preliti i zapeći. Iako alkohol isparava, ipak u početku ne bi bilo loše izbjeći ga kao sastojak ili ga koristiti u manjim količinama.

Sastojci:

- za mlince:
- 250 g mlinaca
- 150 g manjih šampinjona
- 1 veća crvena paprika
- malo svježeg peršina
- 1 žlica maslinovog ulja
- 1/2 žličice putra sa začinskim biljem
- 1 čen bijelog luka
- 1 žličica vegete
- po želji soli i papra
- 2 dl vrhnja za kuhanje
- 1 dl bijelog vina
- za preliti mlince:
- 1 l kipuće vode
- 1 žličica vegete

Dobar tek!

Puška

Mužu je rođendan i žena ga pita šta bi želio za poklon:

Muž:

- Pušku...

Žena:

- NE - PUŠKA NE !

Muž:

- Ipak, ja bih pušku...

Žena:

- Rekla sam ti, puška NE...

Muž:

- Ipak, ja bih pušku...

Žena:

- Poslušaj me i odaberi nešto drugo !

Muž:

- Ipak ja želim pušku...

Žena:

- Rekla sam ti, puška NE ! Pa jebo te - tko ovde odlučuje, haaa ?

Muž:

- Ti... ali, kad bih imao pušku...

Cuger

Uđe cuger u birc kroz rotirajuća vrata na ulazu, dođe do šanka i veli:

“Ja bih lepo prosil jen gemišť.”

Konobar: “Stari, pijancima ne točimo cugu”.

“Dobro, dobro”, veli cuger, i ode van, ali se zezne, napravi cijeli krug na roto vratima, te ponovo dođe pred šank i kaže:

“Ja bih lepo prosil jen gemišť”.

Konobar: “Ej stari, nemoj me zajejavati, rekao sam ti malo prije da ništa od cuge”.

“Dobro, dobrooo” - ponovi cuger i krene van i opet se zezne na roto vratima, dođe pred šank zabezeknuto pogleda konobara i kaže: “Stari, ne bum niš pil, samo bi nekaj pital”.

“Pitaj”, veli konobar.

“Kaj ima tu u kvartu neka birtija di ti ne delaš....?!?!”:)

Pametna riječ

U vezi pametne riječi:

Kada muškarac kaže nešto pametno?

Onda kad počne rečenicu sa “Moja žena je rekla.....”

Kontrola

Trči žena za autobusom, maše, viče:

„Zaustavite molim vas, zakasnit ću na posao“

Ljudi viknu vozaču da zaustavi, ovaj zakoči i žena uskoči. Odahne i kaže:

“Karte na pregled!”

Bajka

Mali dječak plačući se budi oko tri sata poslije ponoći. Mama prilazi njegovom krevetu da ga utješi. On će:

- “Mama ružno sam sanjao, ispričaj mi neku bajku da ponovo zaspim.”

- “Evo, uprav o tata dolazi kući pa će nam on obadvoma ispričati bajku!”

Ručak

Draga, što ima za ručak?

Ništa mili!

Pa i jučer je bilo “ništa”!

E, pa skuhala sam za dva dana...



Obavijesti



U prošlom izdanju obavijestili smo Vas o zapošljavanju dvoje novih djelatnika u okviru projekta Javnih radova Hrvatskog zavoda za zapošljavanje. No, zbog novog Ugovora o radu Ivan Hlebić prešao je na drugo radno mjesto te je na mjesto pomoćnika u Klubu, na njegovo mjesto u mjesecu rujnu sa radom započeo Stanko Svečak, prof. kineziologije.

Iako je **Klub invalida rada** zbog povećanog broja zaposlenih djelatnika započeo sa novim radnim vremenom (od ponedjeljka do petka od 08,00-20,00 sati), to se radno vrijeme tijekom siječnja i veljače mijenja kako bismo što brže i kvalitetnije riješili pitanje naplata članarine za 2014. godinu odnosno kako Vi ne biste dugo čekali u redovima.

Stoga Vas molimo za razumijevanje za česte promjena radnog vremena Kluba i ujedno savjetujemo da prije dolaska, provjerite telefonski i radno vrijeme i raspored klupskih aktivnosti.

Radno vrijeme UIR Zagreba ostaje nepromijenjeno: od ponedjeljka do petka od 08,00-14,00 sati, a **Pravno savjetovište** je za svoje članove otvoreno utorkom od 08,00-14,00 sati te četvrtkom od 10,00-17,00 sati, uz obaveznu prethodnu predbilježbu.

Članarina za 2014. godinu ostala je nepromijenjena (100,00 kn).



Besplatni javni prijevoz ZET-a za osobe s invaliditetom osigurala su slijedeća područja:

Velika Gorica, Zaprešić, Stupnik, Jakovlje, Luka, Pušća i Zagreb dok Brdovec za svoje sugrađane, članove UIR Zagreba prijevoz subвенicionira.

Jakovlje je ove godine za svoje sugrađane, članove UIR Zagreba osiguralo i besplatan prijevoz Presečki grupom dok Općina Bistra ove godine, na žalost, nije u mogućnosti sufinancirati niti subвенicionirati prijevoz osoba s invaliditetom.



Sezona ljetovanja u 2013. godini završena je vrlo uspješno obzirom na nov smještaj u mobilnim kućicama smještenim u Auto-kampu "Uvala Slana". Za ljetovanje u 2014. godini se već sada rade pregovori pa molimo sve zainteresirane da se za isto raspitaju u proljeće.



Podsjećamo da UIR Zagreba svoje članove, koji za to iskažu interes, redovito **obavještava putem e-maila** o svojim aktivnostima i događanjima, kao i eventualnim zakonskim promjenama.

Navedene informacije također redovito objavujemo na **službenoj mrežnoj stranici UIR Zagreba**: www.uir-zagreb.hr,



kao i Facebook profilu: <http://www.facebook.com/UdrugainvalidaRadaZagreb>.

Na stranici nastojimo povremeno kreirati i nove rubrike pa smo tako, između ostalih kreirali i rubriku **Osvrt članova** u kojoj objavljujemo Vaša mišljenja i komentare. Stoga, bez ustručavanja, šaljite svoja mišljenja putem maila, a mi ćemo ih objaviti.

Ovim putem **POZIVAMO** i sve zainteresirane za primanje obavijesti putem e-maila da nam dostave svoje podatke (ime, prezime, broj članske knjižice te e-mail adresu koju se obavijesti žele primati) osobno, putem telefona ili putem e-maila.



Saznali smo za Vas i neke nove moćnosti za ostvarivanje popusta:

- sve osobe sa tjelesnim oštećenjem mogu ostvariti popust pri plaćanju ulaznice u **Nacionalni park Plitvička jezera**. Osobe sa stupnjem invalidnosti do 50% mogu ostvariti popust u od 50% na redovne cijene ulaznice koja je za razdoblje 2013. godine iznosila 110,00 kn, dok osobe sa stupnjem invalidnosti većim od 50% ostvaruju besplatne ulaznice.

- osobe s invaliditetom imaju mogućnost realizirati poseban popust na korištenje usluga kod **Amis telekoma**. Popust se odnosi na iznos mjesečne naknade za odabrani paket. Za

dodatne informacije i pomoć oko realizacije popusta potrebno je nazvati besplatni INFO telefon, 0800 5010.



Svi članovi Udruge invalida rada Zagreba, zainteresirani za rekreativno bavljenje ili natjecanje u kuglanju, pikadu, šahu, plivanju, stolnom tenisu i streljaštvu, mogu se javiti Predsjedniku **Sportskog društva invalida rada Zagreb**, Ivici Laziću, na mob 098/416998.



SRETNA
2014.

BOLJA
GODINA



xii. 2013.
S. Čehušir