



# NAŠ SLUH

SAVEZA GLUHIH I NAGLUHIH GRADA ZAGREBA

GODIŠNJAK, ZAGREB, 2020. GODINA XII. BROJ 14





**Dragi naši čitatelji,**

proletjela godina dana, došla 2020. godina, mnogo štošta se događalo, novih promjena, zaposlili se novi ljudi, dobili više prevoditelja, velika je potražnja po školama, osnovnim i srednjim i fakultetima, i najvažnije je da su počeli prihvaćati i, vjerujem, dalje puno toga poraditi da se potpuno mogu gluhi i nagluhi izjednačiti sa čujućima, biti ravnopravni.

U ovom časopisu kao uvijek ima dobrih tema, opisi projekata u SGINGZu, raznih aktivnosti, izleti i drugih događaja. Ovaj časopis koji čitate je posljednji časopis, došlo je vrijeme da se moderniziramo i poradimo na praćenju i dobivanju raznih informacija putem naše web stranice preko interneta. Sigurno ste primjetili da nijedna udruga pa ni HSGN ne štampa nikakav časopis za gluhe, već sve obavijesti stavljaju na svoje web stranice.

Želim zahvaliti svim članovima koji su pomogli uređivati ovaj časopis, davali materijale i obogatili časopis informacijama i aktivnostima.

Ugodno čitanje!

Predsjednica SGINGZ  
Katarina Tonković

## SADRŽAJ:

|   |    |   |    |
|---|----|---|----|
| Projekti i aktivnosti SGINGZ u 2019.g. ....   | 1  | Izlet u Nin i Zadar .....                     | 17 |
| Aktivnosti SGINGZ provedene u 2019. g...      | 2  | Ljetovanje djece u N. Vinodolskom .....       | 18 |
| Rad stručne službe .....                      | 3  | Izlet u Sarajevo .....                        | 20 |
| Stručna služba .....                          | 3  | Ljetovanje umirovljenika u Crikvenici .....   | 22 |
| 40 god. izazova Mirjane Juriša .....          | 4  | Proslava Dana gluhih .....                    | 24 |
| Projekt "Mala djela za velike promjene" ..    | 5  | Izlet - Bavarski dvorci .....                 | 26 |
| HZJ kao izborni predmet na filozofskom        |    | Dječja Božićna zabava .....                   | 28 |
| fakultetu .....                               | 5  | Božićni domjenak .....                        | 30 |
| Trening u Sofiji, Bugarska .....              | 6  | Doček 2020 godine u klubu .....               | 30 |
| EFSLI- godišnja Skupština u Švedskoj .....    | 7  | Izbor miss i mistera u Hrvatskoj i svijetu... | 31 |
| Trening u Ljubljani .....                     | 8  | Tomislav Trnski - intervju .....              | 32 |
| ECML - konferencija u Grazu .....             | 9  | Velike tajne malih majstora kuhinje .....     | 34 |
| Pravo doba .....                              | 9  | Narodna medicina- Lavanda .....               | 35 |
| Planinarski izlet na otok Krk .....           | 10 | Korisni savjeti .....                         | 37 |
| Izlet na Belecgradu i Ivančiću .....          | 12 | Zanimljivosti .....                           | 38 |
| Biciklom po otoku Krku .....                  | 13 | Gerontodomačice .....                         | 39 |
| Izlet u Istru Sedam slapova .....             | 14 | Stručni komunikacijski posrednici .....       | 40 |
| Izložba fotografija lutajućih gojzerica ..... | 16 | Obavijesti .....                              | 42 |

## Radno vrijeme Saveza je od ponedjeljka do petka od 8 do 16 sati:

|   |                       |
|---|-----------------------|
| <b>Katarina Tonković</b>                        | - predsjednica        |
| <b>Mirjana Juriša, prof. def.</b>               | - izvršna direktorica |
| <b>Marija Novina-Nicolescu, dipl. soc. rad.</b> | - stručna suradnica   |
| <b>Iva Dugač, dipl. soc. rad.</b>               | - stručna suradnica   |

## VODITELJI KLUBOVA U SGINGZ-U



Katarina Tonković,  
voditeljica Kluba  
umirovljenika "KLUB  
IZNAD 60"  
broj mb:  
091 461 9114



Ivan Plejić,  
voditelj Kluba  
"ZDRAVI  
STILOVI ŽIVOTA"  
broj mb:  
091 4619 104



Bojana Barešić,  
voditeljica Kluba  
roditelja oštećena  
sluha "MEDEKI"  
broj mb:  
091 4619 101

## KREATIVNA RADIONICA "ZLATNE RUKE"

Zainteresirani za rad u kreativni neka se jave voditeljici "Zlatne ruke"  
**GORDANI VUGER** (mb: 091 4619 106)

## OBJAVE ZA PUTOVANJE OSOBA S INVALIDITETOM

- popust od 75% na putovanja  
vlakom i brodom (Jadrolinija),  
4 puta godišnje se izdaju u

**Gradskom uredu za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom,**  
**Trg S. Radića 1, soba 246/2 kat, od 8 do 15 sati,**  
**pauza od 12 do 13 sati.**

Ukoliko je povlastica korištena ranijih godina, obratite se  
u Savez kako biste dobili potvrdu o članstvu.

.....  
**NOVI BROJ FAKSA NA KOJI MOŽETE POZVATI**  
**HITNU MEDICINSKU POMOĆ JE 63 02 894, 63 02 895**  
NOVE OBRASCE MOŽETE DOBITI U SAVEZU.

## UMRLI ČLANOVI SGINGZ - 2019 - 2020. god.



Aljoša Jelaska  
27. 07. 1946. - 27. 03. 2019.



Mirjana Lobar  
06. 08. 1954. - 06. 04. 2019.



Vlatka Radić  
21. 06. 1931. - 02. 05. 2019.



Gojko Vujanić  
14. 10. 1938. - 22. 05. 2019.



Milan Mileusnić  
05. 02. 1938. - 15. 07. 2019.



Marin Vidošević  
08. 09. 1948. - 10. 12. 2019.



Đurđica Kršul Petrović  
09. 09. 1944. - 03. 02. 2020.



Mile Vujanić  
09. 09. 1937. - 12. 02. 2020.

ČASOPIS **NAŠ SLUH** - 350 primjeraka - besplatan primjerak

Izdavač: Savez gluhih i nagluhih grada Zagreba, Kneza Mislava 7/1

tel: 01/4619 116, fax: 01/4619 117,

e-mail: ured@sgingz.hr, www: sgingz.hr

Naslovna strana: **Tomislav Trnski, prvi gluhi padobranac**

Suradnici: B. Barešić, Z. Baučić, L. Beusan, I. Dugač, N. Gotovac, N. Hadžović, O. Hadžović,  
S. Jotanović, I. Kauzlarić, D. Kavčić, I. Mišković Rajić, M. Rončević, D. Vincek, G. Vuger

Urednica: **Katarina Tonković i Omer Hadžović**

Grafički dizajn: **Katarina Tonković**

Tisak: **ZNAK TIŠINE - tiskara, Zagreb**



## PROJEKTI I AKTIVNOSTI SGINGZ u 2019. g.

### Projekti provedeni uz financijsku pomoć PRORAČUNA GRADA ZAGREBA

#### • *Unapređenje kvalitete života i razvoj potpore gluhim i nagluhim osobama u Gradu Zagrebu*

- projekt prijavljen na natječaj za financiranje programa/projekata udruga
- cilj projekta: unaprijediti kvalitetu života gluhih osoba, članova SGINGZ te im ponuditi sadržaje za kvalitetno provođenje vremena
- trajanje: 01.01. – 31.12.2019.

#### • *Pravno savjetovalište SGINGZ*

- projekt prijavljen na natječaj za financiranje programa/projekata udruga
- cilj projekta: pružanje usluga besplatne pravne pomoći osobama oštećena sluha čime se prevenira socijalna isključenost gluhih osoba i omogućuje pravna zaštita za najranjivije pripadnike našeg društvo
- trajanje: 01.09.2019.- 31.03.2020.

#### • *WEBCV "ZNAKOVITO"*

- projekt prijavljen na natječaj za financiranje programa/projekata udruga za područje mladih
- cilj projekta: uključivanje mladih gluhih osoba u proces izrade web stranice i pružanje informacija gluhim osobama na njima prilagođen način
- trajanje: 01.01. – 31.12.2019.

#### • *Klub iznad 60*

- projekt prijavljen na Javni poziv Grada Zagreba za dodjelu jednokratnih financijskih podrški udrugama
- trajanje: 01.01.2019. – 31.12.2019.
- cilj projekta: prevencija neprimjerene i preuranjene institucionalizacije, unapređenje kvalitete života starijih gluhih osoba; organizacija zabavnih i kulturnih sadržaja za provođenje slobodnog vremena

#### • *Podrška institucionalnom i organizacijskom razvoju Saveza gluhih i nagluhih grada Zagreba*

- projekt prijavljen na Javni poziv Grada Zagreba za dodjelu jednokratnih financijskih podrški udrugama

- cilj projekta: jačanje kapaciteta Saveza za pružanje usluga pravne pomoći i ostalih oblika pomoći; osvještavanje zajednice o problematici osoba oštećena sluha putem zagovaranja i društvenih kampanja
- trajanje: 01.01.2019. – 31.12.2019.

### Projekti provedeni uz financijsku pomoć MINISTARSTVA ZA DEMOGRAFIJU, OBITELJ, MLADE I SOCIJALNU POLITIKU

#### • *BOLJA KVALITETA ŽIVOTA STARIJIH GLUHIH OSOBA KROZ POLUDNEVNI BORAVAK*

- trajanje projekta: 01.06.2017. – 31.5.2020.;
- kroz projekt je osigurana plaća socijalne radnice na puno radno vrijeme
- cilj projekta: nastavak razvijanja socijalnih usluga koje će unaprijediti kvalitetu života i spriječiti preranu institucionalizaciju starijih gluhih osoba u Gradu Zagrebu.

Socijalne usluge koje su razvijene kroz projekt:

- poludnevni boravak s aktivnostima koje omogućavaju što dulje očuvanje njihovih fizičkih i mentalnih sposobnosti neophodnih za kvalitetan život
- usluge aktivnog provođenja slobodnog vremena, pristupa informacijama te kulturno-zabavnog i zdravstveno –rekreativnog sadržaja
- pomoć u kući za bolesne i nepokretne gluhe osobe
- stručna podrška članovima obitelji gluhog korisnika

#### • *TUMAČ ZNAKOVNOG JEZIKA – PODRŠKA U PREVLADAVANJU KOMUNIKACIJSKIH BARIJERA GLUHIM OSOBAMA*

- trajanje projekta: 01.01.2019. – 31.12.2020.;
- kroz projekt osigurana plaća 6 tumača/prevoditelja HZJ
- cilj projekta: organizirana pomoć i podrška u prevladavanju komunikacijskih barijera trajni-



jim angažiranjem (zapošljavanjem) kvalificiranih tumača/prevoditelja hrvatskog znakovnog jezika (komunikacijskih posrednika) koji bi bili na usluzi, svojim specifičnim znanjem, u mnogim životnim situacijama gluhim osobama (članovima Saveza)

### **Projekti provedi uz financijsku pomoć EUROPSKOG SOCIJALNOG FONDA**

#### **• PRUŽANJE USLUGE TUMAČA /PREVODITELJA HZJ ZA GLUHE I NAGLUHE OSOBE - faza II**

- trajanje projekta: 01.04.2019. – 31.3.2021.
- kroz projekt su osigurane plaće za 5 zaposlenih osoba – voditelja projekata, koordinatora tumača i 3 tumača/prevoditelja HZJ
- cilj projekta: organizirana pomoć i podrška u prevladavanju komunikacijskih barijera osobama oštećena sluha, uključivanje u društvo i povećanje usluge osobe asistencije za 60 korisnika u dobi od 18 do 65 godina

#### **• JAČANJE KOMPETENCIJA OSI U SVRHU PREVLAĐAVANJA SOCIJALNE ISKLJUČENOSTI I POVEĆANJA ZAPOŠLJIVOSTI**

- trajanje projekta: 01.09.2018. - 30.04.2020.
- kroz projekt osigurana plaća za 3 zaposlenih osoba – 2 osobe na puno radno vrijeme (koordinator projekta i voditelj savjetovališta) i 1 osoba na nepuno radno vrijeme (administrator za financije)
- cilj projekta: osnažiti 20 nezaposlenih osoba s invaliditetom kroz usvajanje novih znanja i vještina za uspješno uključivanje na tržište rada te prevladavanje socijalne isključenosti
- aktivnosti na projektu: uspostavljanje Savjetovališta za osobe s invaliditetom za tržište rada jednakih mogućnosti i osnaživanje nezaposlenih osoba s invaliditetom za aktivno traženje posla
- projekt se provodi u partnerstvu sa Savezom udruga osoba s invaliditetom grada Siska i Udrugom ustanova, drugih pravnih osoba i građana koji provode profesionalnu rehabilitaciju za osobe s invaliditetom Hrvatske – OSVIT

#### **• OSI ZA OSI – integracija nezaposlenih gluhih žena na tržište rada**

- trajanje: 17.1.2019. – 17.7.2021.
- projekt je prijavljen u okviru poziva ZAŽELI – Program zapošljavanja žena

- u okviru projekta zaposlene su 4 gluhe žene (članice SGINGZ) za pružanje pomoći u kući ili stanu za 20 gluhih osoba starije životne dobi kojima prijeti institucionalizacija (smještaj u domove umirovljenika) te koordinatorica projekta

### **Projekt financiran uz financijsku podršku ZAKLADE HRVATSKA ZA DJECU**

#### **• MALA DJELA ZA VELIKE PROMJENE, VOL.2**

- cilj projekta: prevencija i smanjenje svih javnih oblika vršnjačkog nasilja među gluhom i čujućom djecom te povećanje tolerancije među njima, kroz organizirane sadržaje za kvalitetno i zdravo provođenje slobodnog vremena
- kroz projekt su organizirane radionice HZJ za djecu (7-15 god); radionice o toleranciji i prihvatanju različitosti među djecom; badminton na Zagrebačkom velesajmu

- trajanje: 01.01.2019. – 30.11.2019.

#### **• JEDNOKRATNA FINANCIJSKA PODRŠKA**

- podrškom je kupljen aparat za izradu bedževa te su organizirane tri radionice izrade bedževa i magneta s temom prijateljstva, znakovnog jezika i slobodni izbor teme za izradu

### **AKTIVNOSTI SGINGZ PROVEDENE U 2019. godini.**

#### **KREATIVNA RADIONICA "ZLATNE RUKE"**

- voditeljica radionice Gordana Vuger
- radovi izlagani prilikom obilježavanja Festivala jednakih mogućnosti, Međunarodnog dana gluhih u Gradu mladih, Međunarodnog dana osoba s invaliditetom u KD Vatroslava Lisinskog

#### **TEČAJEVI ZNAKOVNOG JEZIKA**

- voditeljica tečajeva: Dijana Vincek
- održan početni stupanj HZJ (16 polaznika)
- održan tečaj HZJ za članove SGINGZ (6 polaznika)
- održan napredni tečaj HZJ (9 polaznika)

#### **REKREACIJSKE AKTIVNOSTI ZA ČLANOVE**

- badminton (tereni na Velesajmu)
- plivanje (bazeni Utrine)

#### **DRUŠTVENE AKTIVNOSTI**

- IZLETI: Zadar i Nin, Sarajevo, Njemačka





- LJETOVANJA: Novi Vinodolski – ljetovanje za djecu; Crikvenica – ljetovanje za starije osobe
- OBILJEŽAVANJE VAŽNIH DATUMA:
  - Maskenbal u Klubu,
  - Dan žena – proslava u Klubu
  - Uskršnji party Sekcije "Medeki";
  - Međunarodni dan gluhih;
  - Međunarodni dan osoba s invaliditetom
  - Dječji božićni party;
  - Božićni domjenak
  - Doček Nove godine
- PREDAVANJA ZA ČLANOVE KLUBA: Dodaci u prehrani
  - MJERENJE ŠEĆERA U KRVI I KRVNOG TLAKA
  - KAZALIŠNE PREDSTAVE: Sarmica (KC Dubrava); Miris Lovine (KC Dubrava); Debitant (KC Dubrava), Tri treća tromjesečja (KC Dubrava)
  - IZLOŽBA "GOJZERICE LUTALICE" u Klubu
  - IZBOR ZA MISS I MISTERA GLUHIH RH organiziran u Klubu SGINGZ
  - RUČAK ZA ČLANOVE POLUDNEVNOG BO-RAVKA: osiguran dovoz toplih obroka za 20 članova (2-3x tjedno); isporučitelji: Klokun d.o.o

### RAD STRUČNE SLUŽBE SAVEZA

#### **SLUŽBA KOMUNIKACIJSKIH POSREDNIKA – TUMAČA/PREVODITELJA**

- koordinator tumača: Irena Vučinić
- zaposleno 9 tumača/prevoditelja (na raspolaganju članovima i 3 komunikacijska posrednika Hrvatskog društva stručnih komunikacijskih posrednika – 2 tumača/prevoditelja i 1 daktilograf)
- Gluhim i teže nagluhim osobama od 0 – 24 sata pružene su usluge tumača/prevoditelja za potrebe:
  - a) Školovanja – 1.618 sati
  - b) Pregleda kod liječnika (pretrage, ambulantno i bolničko liječenje)– 1.333 sati
  - c) Obavljanja radnji pri CZSS, HZMO, HZZO, HZZ, banci, policiji, odvjetniku – 759 sati
  - d) Radionica, treninga, seminara, događanja – 389 sata
  - e) Sudskih postupaka – 37 sati
  - f) Vjerski sadržaji (mise, vjerski obredi) – 194 sata
  - g) Ostalo (prema potrebama članova (izleti, razgovori za posao...)) – 4.814 sata
  - h) Usluge tumačenja u Savezu – 1.896 sati

Ukupan broj sati pružene usluge prevodjenja je: 11.040 sati.

### STRUČNA SLUŽBA:

- zaposlene tri socijalne radnice
- organizirana pomoć psihologa za članove SGINGZ (psiholog IVO SOBOTA)
- organizirana pravna pomoć za članove SGINGZ (odvjetnik ALEKSANDAR VLAISAVLJEVIĆ)
- pokretanje inicijative i sudjelovanje u smještavanju starijih članova u domove za starije i nemoćne osobe
  - povezivanje s nadležnim institucijama (Zavod za vještačenje, HZMO, KB Sv Duh, CZSS, Zavod za zapošljavanje)
  - povezivanje s poslodavcima (Enikon Aerospace, Konzum, Elektroda Zagreb...)
  - sudjelovanje u rješavanju teškoća pojedinaca – psihološke, socijalne, karakterne
  - sudjelovanje i usmjeravanje u rješavanju obiteljskih kriza
  - pomoć i usmjeravanje u rješavanju imovinsko-pravnih teškoća pojedinaca
  - rad sa studentima Studijskog centra socijalnog rada – mentorstvo na terenskoj praksi u sklopu kolegija "Socijalni rad s osobama s invaliditetom"

#### **OVLAŠTENE OSOBE SGINGZ SUDJELUJU U IZRADI JAVNIH POLITIKA**

- predsjednica Saveza članica je Povjerenstva za stipendije i Povjerenstva za osobe starije životne dobi
- izvršna direktorica članica Povjerenstva za osobe s invaliditetom – voditeljica Radne skupine Informiranje, komunikacija, podizanje razine svijesti i Radne skupine Istraživanje i razvoj i međunarodna suradnja; članica Radne skupine za izradu Nacrta prijedloga Zakona o osobnoj asistenciji

SGINGZ je samostalno ili u suradnji s drugim udrugama i institucijama organizirao ili sudjelovao u brojnim događanjima i inicijativama, predavanjima, okruglim stolovima, stručnim skupovima...



## 40 GODINA IZAZOVA MIRJANE JURIŠA

Rođena je u srpnju. 1955 g. u Zagrebu. Studirala je biologiju i defektologiju, da bi na kraju izabrala defektologiju. U blizini njenog doma uselila se obitelj sa gluhim djetetom. Bila je zainteresirana sa komunikacijom gluhog djeteta, nije uopće govorilo, znakovalo je i pokušavala je nekako komunicirati sa njim i onda je osjetila izazov i izabrala studij defektologije za svoje cjeloživotno opredjeljenje. Došla je na praksu kod prof. Zimmermanna i Petanija, svidjelo joj se raditi sa njima i tako je počela učiti znakovni jezik.

Zaposlila se 27.4.1979. u SGINZG na preporuku prof. Zimmermanna i od tada je cijeli radni vijek provela radeći za gluhe i nagluhe. Bila je prva koja je uvela evidenciju članstva. Dugi niz godina se brinula za gluhe, borila se za prava gluhih zajedno sa g. Halecom, Zimmermannom i drugima koji su radili u ono vrijeme. Dvije godine bila je v.d.d. direktorica tadašnjeg DIOZ-a (sada URIHO), poslije se vratila u Savez. Brinula se oko zapošljavanja, intervenirala u Radnim organizacijama radi zaštite interesa gluhih radnika. Posredovala je u rješavanju stambenih problema, pomagala u realiziranju prava na beneficirani staž i mirovinu.

1982 g. prvi put se službeno priznala potreba sa stručnim sudskim tumačima. Od tada se krenulo prema sve većem priznavanju tumača - posrednicima između gluhih i čujućih. Tu je najveća zasluga M. Juriše na populariziranju znakovnog jezika posebno na TV - ji. Po čitavoj Hrvatskoj otvarani su tečajevi znakovnog jezika. Zajedno sa predsjednikom HSGN uspjela je da se mnoge emisije titlaju na TV-ji.

1998.g. M. Juriša utjecala je na tadašnju predsjednicu Vlade Jadranku Kosor da se založi za priznavanje prava na beneficirani staž za gluhe kao i za olakšicu oko plaćanja TV pretplate, te povlastice u putničkom prometu, tada su gluhi i nagluhi stekli pravo na doplatu za tuđu pomoć i njegu, jedno od najvećih prava.

2008 g. je počela vrlo dobra suradnja sa gradonačelnikom Zagreba, Milanom Bandićem.

Umirovljenicima je odobren besplatan ručak kao i 7 - dnevno besplatno ljetovanje na moru u odmaralištima "Vladimir Nazor".

Predsjednica je Hrvatskog Društva komu-



Na dodjeljivanju nagrade za najboljeg poslodavca 2018.g.

nicacijskih posrednika i Hrvatskog društva za tumače i prevoditelje za gluhe osobe. Držala je tečajeve za prevoditelje, zapošljavala prevoditelje za gluhe i nagluhe po cijeloj Hrvatskoj, u suradnji sa ministarstvima obrazovanja, po osnovnim, srednjim školama i fakultetima.

2019 g. dobila je, jednu od brojnih, nagradu za Poslodavca godine za zapošljavanje osobe s invaliditetom kad se zalagala zajedno sa SGINGZ da se otvori društveno poduzeće "ZNAK TIŠINE" d.o.o. čiji je osnivač SGINGZ gdje su zaposlene gluhe i druge osobe s invaliditetom i na to smo jako ponosni. Nagradu u kategoriji Mikro poslodavac dodjeljuje ZOSI.

Svojim najvećim uspjehom smatra zadržavanje i uređenje prostorija Saveza u ul. K. Mislava. Prostorije su uređene i proširene. Povećan je broj zaposlenih socijalnih radnika, prevoditelja i tumača za potrebe gluhih i nagluhih.

Nakon odlaska u mirovinu, ostavit će novoj generaciji bogato iskustvo i znanje.

11 godina je udovica, ima kćer i unuka. Što će raditi u mirovini? Pitali smo. Odgovorila je da će i dalje raditi za dobrobit Saveza, koliko će to biti u njenoj mogućnosti.

Velikoj Mirjani jedno veliko **HVALA ZA SVE ŠTO JE ZA NAS GLUHE I NAGLUHE RADILA.**

Napisaše: K. T. i N. H.



## PROJEKT "MALA DJELA ZA VELIKE PROMJENE VOL.2"

Projekt „Mala djela za velike promjene vol 2.“ nastavak je projekta koji se provodio od listopada 2016. do prosinca 2017.godine, a obuhvatio je rad sa gluhom i čujućom djecom s područja grada Zagreba. Projekt je bio usmjeren na razvoj tolerancije, nenasilnog rješavanja sukoba i organiziranog slobodnog vremena, integracije i podizanja kvalitete života gluhe i čujuće djece i mladih te prevenciju neprihvatljivog oblika ponašanja. Projekt se provodio kroz tri vrste radionice- radionicu znakovnog jezika, sportsku radionicu (igranje badmintona) i radionicu razvijanja međuvršnjačke tolerancije koje su se odvijale pod stručnim vodstvom tima.

U projekt je bilo ukupno uključeno 30 gluhe i čujuće djece i mladih sa područja grada Zagreba u dobi između 9 i 14 godina. Tijekom provođenja projekta djeci i mladima je pružena mogućnost da kroz zajedničko učenje znakovnog jezika, sudjelovanju u sportskim aktivnostima i zajedničko učenje o toleratnom i nenasilnom rješavanju sukoba steknu mogućnost uspostavljanja komunikacije te boljeg međusobnog upoznavanja i prihvaćanja različitosti.



Financijskom podrškom Zaklade Hrvatska za djecu u 2019. godini kupljen je aparat za izradu bedževa te su organizirane tri dječje radionice. Djeca su izrađivala bedževe i magnete s temom prijateljstva, znakovnog jezika te su imala slobodni izbor teme za izradu bedževa.

Tekst i slike: I. Dugač

## HZJ KAO IZBORNI PREDMET NA KINEZIOLOŠKOM I FILOZOFSKOM FAKULTETU SVEČILIŠTA U ZAGREBU

Povijesni trenutak za Kineziološki fakultet bio je ljetni semestar akademske godine 2018./2019. kada je u ponudu pušten izborni kolegij o komunikaciji Gluhih te koji uključuje učenje osnovnih komunikacijskih i sportskih pojmova hrvatskog znakovnog jezika. Bilo je puno zainteresiranih studenata i nadamo se da će interesa biti i dalje. Voditelji kolegija su dr. sc. Luka Bonetti i Dorijana Kavčić.

U prošlom broju časopisa pisali smo o povijesnom sastanku s dekanicom Filozofskog fakulteta u Zagrebu, dr. sc. Vesnom Vlahović-Štetić kada je sama dekanica predložila da se uvede izborni kolegij na Odsjeku za lingvistiku – Hrvatski znakovni jezik. Na jesen se taj prijedlog i ostvario.

Hrvatski znakovni jezik izborni je kolegij za sve studente Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Vodi ga Dorijana Kavčić, koja je i sama završila lingvistiku na tom fakultetu. Važno je napomenuti da taj izborni kolegij neće dati nove tumače i prevoditelje već je plan i želja motivirati nove znanstvenike da se bave istraživanjem i očuvanjem hrvatskoga znakovnog jezika. da se upoznaju s kulturom Gluhih i bogatstvom hrvatskoga znakovnog jezika. da se novi znanstvenici zaljube u njega kao što smo i mi te da zajedno radimo na promoviranju jezika i kulture Gluhih u hrvatskoj znanosti.

U mnogim državama svijeta postoje odsjeci na fakultetima ili čak posebni znanstveni instituti koji se bave proučavanjem i očuvanjem kulture i jezika Gluhih. Na primjer: u Švedskoj postoji Odsjek za lingvistiku znakovnih jezika na Katedri za lingvistiku Sveučilišta u Stockholmu, U Poljskoj isto tako Odsjek za lingvistiku znakovnih jezika na Fakultetu poljskog jezika, u Češkoj postoji Institut za komunikacijske sustave Gluhih na Karlovom sveučilištu u Pragu, u Velikoj Britaniji postoji Centar za studij znakovnog jezika i kulturu Gluhih, u Francuskoj postoji studij francuskog znakovnog jezika na Pariškom sveučilištu, na američkom Harvardu postoji studij američkog znakovnog jezika na Odsjeku za lingvistiku i tako dalje.

Ovo je prvi korak da se približimo Filozofskom fakultetu te da si otvorimo mogućnost za osnivanje odsjeka ili katedre. Da na taj način slijedimo pozitivnu i vrijednu praksu drugih država i zajednica Gluhih.

Tekst: D. Kavčić





## TRENING U SOFIJI, BUGARSKA

28. - 30. 06. 2019.g.

Europski forum tumača i prevoditelja znakovnih jezika (EFSLI) organizirao je još jedan trening za svoje članice i članove – Trening na zahtjev: Jačanje unutarnjih kapaciteta za upravljanje europskim programima financiranja (Capacity building training on European programme management and European Funding). U ime Hrvatskog društva prevoditelja znakovnog jezika za Gluhe bila je Dorijana Kavčić, a bila je tamo i naša Nives Gotovac, kao članica izvršnog odbora samog EFSLI-ja.

*Što smo mogli naučiti u ta dva dana?*

Predavačica je bila Jelena Močević, izvrsna projekt-menadžerica s višegodišnjim iskustvom evaluatorice projektnih prijava. U dva dana treninga učila nas je sljedećim stvarima:

1. Kako pronaći natječaj na koji se možemo prijaviti s nekom projektnom idejom
2. Kako preoblikovati ideju u stvarni projektni prijedlog
3. Kako taj projektni prijedlog napraviti privlačnim tako da ga komisija koja radi evaluaciju ocijeni s najvišom mogućom ocjenom.

*Zašto je to važno za nas?*

Uslugu tumača i prevoditelja u Hrvatskoj za sada osiguravaju udruge – udruge i savezi gluhih i nagluhih te Hrvatsko društvo stručnih komunikacijskih posrednika i Hrvatsko društvo prevoditelja znakovnog jezika da Gluhe. Udruge se financiraju tako da se sastavljaju projekti koji se prijavljuju na otvorene natječaje. Svaki projekt traje možda do dvije ili tri godine. To znači da se udruge moraju truditi i stalno sastavljati nove projektne prijedloge kako bi Gluhi imali i dalje pravo na besplatnu uslugu tumača i prevoditelja hrvatskoga znakovnog jezika. Slaganje projekta i traženje otvorenih natječaja na koje se ti projekti mogu prijaviti nije nimalo lagan posao i ne može ga raditi jedna osoba. Mi u Savezu i Hrvatskom društvu prevoditelja smo to shvatili i stoga se trudimo koliko je moguće više sudjelovati na edukacijama poput ove.

Ovo je bila odlična prilika da se upoznamo i sa situacijom kakva je u Bugarskoj. Iako je Bugarska ušla u Europsku Uniju prije nas situacija s tumačima i Gluhima i bugarskim znakovnim jezikom nije puno bolja. Gluhi imaju pravo na informaciju na znakovnom jeziku → informacije s govornog jezika na znakovni prevodi tumač/prevoditelj → kako bi taj prijevod bio što točniji tumač/prevoditelj se mora školovati → kada završi škole i edukacije

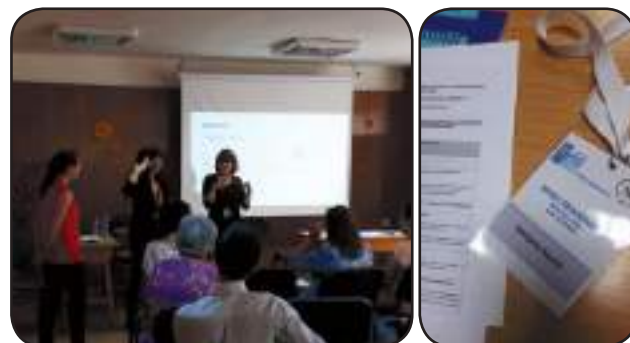
tumač/prevoditelj radi profesionalno i za to mora biti plaćen → Gluhi imaju pravo na informaciju i to im pravo mora biti omogućeno besplatno. Dakle, moraju se osigurati novci kojim bi se najprije školovali i educirali profesionalni tumači i prevoditelji, a zatim se treba osigurati i plaća za te profesionalne tumače i prevoditelje. Nacionalni, državni projekti su mali i natječaj se ne pojavljuje svake godine, zato se mora tražiti prilika u Europskoj Uniji i europskim natječajima za financiranje iz Europske Unije. Ali treba imati ljude koji znaju napraviti projektni prijedlog i koji znaju kamo se može prijaviti. U Hrvatskoj je isto, samo što smo prije Bugarske krenuli u europske projekte i sada imamo više iskustva. No, ne smijemo zaboraviti da svaki projekt traje godinu, dvije, možda tri. To znači da se stalno moraju raditi novi i novi projekti, nove ideje, novi natječaji i nova provedba projekata.

*Što smo naučili?*

Na treningu smo naučili da je za svaki projekt, baš svaki projekt, važna suradnja i partnerstvo s drugim udrugama, s drugim gradovima i drugim državama. Za europske projekte je važna suradnja i stvaranje partnerstva između država, institucija i udruga unutar Europske Unije. Mi smo sada vidjeli kako je u Bugarskoj, upoznali smo se s bugarskim tumačima/prevoditeljima, razgovarali smo, družili smo se i saznali što imamo zajedničkoga. Najvažnije je vidjeti koje probleme imamo i mi i oni. Zatim se može ući u zajednički projekt, suradnja koja bi omogućila prvo edukaciju, a nakon toga i osiguravanje plaće za rad tumača/prevoditelja.

Savez gluhih i nagluhih grada Zagreba zajedno s Hrvatskim društvom stručnih komunikacijskih posrednika i Hrvatskim društvom prevoditelja znakovnog jezika za Gluhe radi na tome da se usluga tumača i prevoditelja, odnosno komunikacijskih posrednika osnaži i digne na razinu profesionalnosti. Tražimo da su tumači i prevoditelji stručni i profesionalni, da su školovani i educirani, da su kvalitetni u svom radu i samo tako Gluhi mogu znati da će dobiti potpunu i točnu informaciju. Ova edukacija u Sofiji jedna je u nizu koje se osiguravaju kako bismo u budućnosti imali kvalitetnu i sigurnu uslugu.

Tekst i slike: D. Kavčić







## EFSLI - GODIŠNJA SKUPŠTINA I KONFERENCIJA U MALMOU, ŠVEDSKA

07. - 08. 09. 2019.g.

Švedska udruga prevoditelja znakovnog jezika stara je već 50 godina! To je bio odličan trenutak za spojiti slavlje švedskih kolega i održati ovogodišnju EFSLI konferenciju koja se svaku godinu održava u drugom europskom gradu. Ovu godinu bili smo u Malmou.

Samo da Vas podsjetimo, prošlu godinu 2018., EFSLI skupština i konferencija održale su se kod nas u Dubrovniku.

Glavna govornica na konferenciji bila je prevoditeljska veteranka Simone Scholl, koja je počela raditi 1987.godine. Na samom početku konferencije Simone nas je podsjetila fotografijama kako su izgledale konferencije koje su uključivale prevoditelje znakovnih jezika. U isto vrijeme se na pozornici moglo naći njih 5-6 što je svakako otežavalo praćenje.

Tema konferencije bila je "Idemo na šalicu "Fike" - o kulturi i kako prevodimo unutar i između kultura". U zadnjih 35 godina pogled na kulturu Gluhih uvelike se promijenio, za ono za što smo uobičajali reći "tako to Gluhi rade" danas znamo da se jednostavno radi o drugoj kulturi, kulturi



Gluhih, koja je predmet izučavanja na mnogim sveučilištima u Europi i svijetu. Prevoditelji znakovnih jezika su svjesni tih promjena i prilagođavaju se širenju svijesti o tome što je naš posao, kako raditi s nama i što očekivati. Važnu ulogu ima i sve veći broj Gluhih stručnjaka i znanstvenika u raznim područjima što predstavlja dodatni izazov u poslu. Prilagođavanje novim situacijama i razvijanje vještina koje će vam pomoći da bolje prevedete npr. Gluhom lingvistu konferenciju o istraživanjima vezanim za modalitete glagola ili gluhom kemičaru o najnovijim istraživanjima iz njegovog područja. Zahtjevno, zar ne? Osim toga svjedočimo i važnom trenutku kada gluhe osobe mogu postati kvalificirani prevoditelji i sve više su angažirani zbog svojih jezičnih kombinacija. Iako u Hrvatskoj još uvijek nemamo "prave" odnosno educirane gluhe prevoditelje, to je područje koje doživljava veliki razvoj. Važno je reći da se "gluhim prevoditeljem" smatra osoba koja je završila odgovarajuću edukaciju odnosno bakalaureat ili diplomski studij kao bilo koji čujuć prevoditelj, a uz znanje svog znakovnog jezika ima i dodatne jezične kombinacije kao na primjer - gluhi prevoditelj iz Italije uz talijanski znakovni jezik i međunarodni znakovni zna još i britanski i finski znakovni jezik. Sve je više istraživanja i edukacija usmjereno i na mješovite timove u kojima rade gluhi i čujuć prevoditelji zajedno jer su se u određenim situacijama (jezičnih kombinacija) pokazali kao najbolja opcija.

Jedan od zaključaka konferencije je da su prevoditelji dio kulture Gluhih i da svi zajedno imamo puno posla učiti jedni od drugih kako bi mi prevoditelji napredovali u svom znanju, a gluhi dobili pune i točne informacije te živjeli bolje.

Sljedeća efsli konferencija održat će se u Rumunjskoj u gradu Cluju 05. - 06. 09. 2020.g. s temom "Prevoditelj 4.0. - idemo li ka virtualnoj stvarnosti?"

Tekst i slika: N. Gotovac



## TRENING U LJUBLJANI, SLOVENIJA

07. - 08. 12. 2019.g.

U Ljubljani se 7. i 8.12.2019. godine održala još jedna edukacija u organizaciji EFSLI-ja (European Forum of Sign Language Interpreters) i slovenskog udruženja tumača znakovnog jezika (Zavod Združenje tumačev za slovenski znakovni jezik). Tema ove edukacije bila je Komunikacijske strategije, odnosno strategije prevodenja između govornog i znakovnog jezika. Gostujući predavač bio je dr. Luigi Larose, profesora na Fakultetu humanističkih znanosti, na Odsjeku za britanski znakovni jezik i kulture Gluhih u Lancashire.

Edukacija je bila namijenjena tumačima slovenskog znakovnog jezika, no prisustvovali smo i nas tri iz Hrvatske - Nives Gotovac, Dorijana Kavčić i Martina Rončević, u organizaciji Hrvatskog društva prevoditelja znakovnog jezika za Gluhe. Bez obzira na naše iskustvo imali smo prilike nešto novo naučiti.

Nakon uvodnih govora predsjednica EFSLI-ja i ZZTSZJ-a Ivane Bučko i Jasmine Bauman dr. Luigi Larose započeo je svoju edukaciju koja se sastojala od teorijskog izlaganja recentnih dostiga lingvistike znakovnih jezika te radionice na kojoj smo primijenili novostečena znanja i produbili postojeća. Iza naslova edukacije stoji detaljni opis važnosti vizualno-topografske prirode znakovnih jezika, što uključuje korištenje prostora znakovnja i klasifikatora, što je jasno došlo do izričaja u drugom dijelu edukacije, naime na radionici. Na radionici se zahtijevalo od nas da na govorni jezik prevedemo 4 priče koje su bile detaljno odznakovane. Korištenjem već spomenutih vizualno-topografskih elemenata i specifičnosti znakovnog jezika pokazalo se da smo s puno poteškoća pronalazili jezične ekvivalente u govornom jeziku. Još jednom se pokazalo koliko su znakovni i govorni jezici – različiti u svojoj prirodi i koliko je znakovni jezik bogat. Morali smo obraćati pozornost na orijentaciju dlana, smjer pokreta, smjer pogleda i niz drugih nemanulanih oznaka kako bismo što točnije mogli prevesti priču u govorni jezik. Nije bilo lagano.

Druga tema radionice bila su naša iskustva na samim prijevodnim situacijama gdje se smo razmjenjujući naša iskustva mogli zaključiti koliko su naše dvije države, Slovenija i Hrvatska, slične. Još



Na predavanju

uvijek i u Sloveniji i u Hrvatskoj vlada jako nerazumijevanje za potrebe Gluhih te za našu struku kojoj je zadatak samo jedan – prenijeti informaciju iz jednog jezika u drugi, uvažavajući jezične zakonitosti i duh samog jezika. Prijevod rečenica iz jednog jezika u drugi ne podrazumijeva samo niz riječi, odnosno znakova, već se izgovorena rečenica u jednom jeziku mora preoblikovati u rečenicu „kako bi to Gluhi odznakovali“.

U nekoliko navrata radionice su se razvile u konstruktivne rasprave kojima je zajednički zaključak bio – da su jezici različiti i da naša struka nije nimalo jednostavna i lagana. Potrebno je puno edukacije i puno iskustva kako bismo bili na visokoj profesionalnoj razini.

Zadnju radionicu održala je predsjednica EFSLI-ja Ivana Bučko, koja cijelim svojim djelovanjem promovira suradnju i zajedništvo tumača i prevoditelja znakovnih jezika. Tako je njezina radionica sadržavala edukacijske igre koje su nas primorale na blisku suradnju, bez obzira na jezik kojim se služimo, te koja je omogućila dodatnu razmjenu iskustava i zblizavanje.

Cijela edukacija bila je zahtjevna, ali istovremeno vrlo korisna i motivirajuća. Sve što smo naučili podijelit ćemo s našim kolegama u Hrvatskoj, a edukativne igre koje smo naučili u Sloveniji postat će sastavni dio naše interne edukacije u Hrvatskom društvu prevoditelja znakovnog jezika za Gluhe.

Tekst i slika: M. Rončević



## ECML KONFERENCIJA U GRAZU

06. 12. 2019.g.

U Grazu je održana ECML (European Centre for Modern Languages – Europski centar za moderne jezike) konferencija s temom Zaštita i promoviranje znakovnih jezika u Europi. Ove godine ECML obilježava 25 godina rada, a Vijeće Europe 70 godina rada.

Savez gluhih i nagluhih grada Zagreba predstavljala je mala delegacija - Nives Gotovac, Dorijana Kavčić, Danijel Musa i Dijana Vinček.

Na konferenciji se govorilo o znakovnim jezicima kao dijelu multijezične Europe, o razvoju statusa znakovnih jezika unutar rezolucije Europskog parlamenta kroz 10 godina, o znakovnim jezicima kao jezicima manjina.

Također se govorilo o novostima ZEROJ-a - Zajedničkog europskog referentnog okvira za jezike, o kompetencijama opisivanja jezika, kompetencijama edukatora znakovnih jezika te o učenju jezika za polaznike.



S lijeva nadesno: Dr. Markk Jokinen, predsjednik EUD (Europska unija gluhih), Dr. Joseph Murray, predsjednik WFD (Svjetska federacija gluhih), N. Gotovac, D. Musa, D. Vinček i D. Kavčić

Vodile su se dvije rasprave, prva je o učenju, podučavanju i provjeri znanja znakovnih jezika, a druga je li nam je ostvaren san da su znakovni jezici prepoznati u cijeloj Europi i kako nam u tome može pomoći Vijeće Europe.

Bilo je zanimljivo slušati novosti vezane za znakovne jezike. Većina država smatra znakovne jezike i gluhe osobe pripadnicima kulturno-jezične manjine, a ne grupacije osoba s invaliditetom. Svaka osoba, prema Zakonu o ljudskim pravima, ima pravo izabrat jezik koji želi koristiti. Također je važno, a mi i želimo, biti u toku s novostima ZEROJ-a jer prema tom okviru možemo znakovne jezike izjednačiti s drugim jezicima.

Tekst i slika: D. Vinček

## PRAVO DOBA

16. - 18. 05. 2019.g.

Sajam se održavao na Zagrebačkom velesajmu i tamo su sudjelovali 83 izlagača i suizlagača i među njima su sudjelovali tri gluha člana SGINGZ

**PRAVO DOBA**  
Sajam za zrele generacije  
16. - 18. 5. 2019.

**ULAZ SLOBODANI!**

Organizator: **SGINGZ**  
www.zv.hr

- tropski, ljetilica, medicinske usluge
- domovi za starije osobe
- oprema i pomagala
- dodaci prehrani
- prirodna kozmetika
- zapošljavanje umirovljenika
- putovanja
- mali sistematski pregled na štandovima izlagača
- štandovi s razmjenom knjiga
- kreativne radionice
- modna revije
- pjesma i ples
- stručni skupovi i predavanja

Zagrebački velesajam  
Radno vrijeme: 10 - 18 sati



(G. Legac, G. Vuger i M. Sanjković). Bilo je puno edukacija, rekreacija, zdravstvenih pregleda, savjetovanja, govorilo se o temama i problemima starije generacije i življenja u zreloj dobi, različite priredbe triju generacija.

S njima je bila naša prevoditeljica Sara Kovačević. Atmosfera je bila ugodna i zabavna i bili su jako zadovoljni.

Slika i tekst: G. Vuger





Slika: mjesto Vrbnik , Slika desno: B. Bursač, G. Vuger, A. Barnjak, Z. Baučić i N. Demnić

## PLANINARSKI IZLET NA OTOK KRK

14. 04. 2019. g.

Četrnaestog travnja, dan nedjelja, sudionici izleta su okupili na parkingu Stjepana Radića 1, u 7:00 h. Krenuli smo iznajmljenim autom Daciom u 7:15 h na put. Većim dijelom smo vozili autocestom do izlaza Oštovice, i od izlaza do otoka Krka smo vozili starim/novim dijelom cestom. Na ipsilonu, poslije krčkog mosta smo stali na 10 minuta radi kupovine i obavljanja nužde u trgovačkom centru Konzum. Dalje smo nastavili cestom do mjesta Vrbnik, koji je stoljećima bio i snažno kulturno glagoljaško središte. U vrbničkom glagoljskom skriptoriju nastao je najveći broj danas sačuvanih glagoljskih rukopisa, a mnogi od njih

kao vrlo vrijedne knjige bogato ukrašene minijaturama i iluminacijama krase poznate svjetske knjižnice. Na mjesto smo stigli u 9:20 h, vožnja je trajala dva sata i deset minuta plus pauza od deset minuta. Imali smo deset minuta da se obučemo i pripremimo svoju opremu.

Pribojavali smo se da će biti kiše s obzirom da su prognoze najavile kišu, ali srećom, nije ih bilo. Sunce i malo oblačno, dobro raspoloženje je odmah stupalo na snagu. Krenuli smo u 9:30h planinariti na zadanoj ruti. Prvih sat i pol vremena smo hodali oko vinograda koji su poznati po vrbničkoj žlahtini. Vrbnička žlahtina dio je vrbničkog življenja, neizostavna kada se slavi i kada se tuže. Zlatna je to kapljica natopljena znojem vrbničkih težaka, koja je Vrbniku stoljećima pružala mogućnost za opstanak, a i danas pruža razlog za ostanak u rodnom mjestu. Stali smo nakratko na



Slika lijevo gore: u najužoj ulici na svijetu u mjestu Vrbniku. S lijeva na desno: G. Vuger, B. Bursać, Z. Baučić, N. Denić i A. Barnjak na predahu

prvu pauzu.

Zatim smo nastavili još dva sata i petnaest minuta do druge pauze u trajanju 20 minuta. Na drugoj pauzi smo dogovarali o alternativama puta za slučaj ako budemo zaostajali sa zadanim vremenskim okvirom te za treću konačnu pauzu u trajanju od pola sata za gablec, piće i predah.

Nakon pauze smo nastavili još sat vremena i trideset minuta. Došli do raskrižja puteva između okolnih puteva do Vrbnika ili do ostataka crkve sv. Marka. Arheolozi su oko crkve pronašli antičke tragove: rimske grobove s nakitom, željeznim oružjem i pečenom keramikom, a ispod mora su pronađeni ostaci ville rustice što ukazuje da se u rimsko doba ovdje odvijao život, a naselje s lučicom je u ovoj uvali postojalo i nakon dolaska Hrvata.

Nažalost, zbog ograničenog vremenskog okvira i danjeg svjetla te nepovoljnog vjetara prevagnula je odluka da idemo okolnim putem do Vrbnika. Pritom smo napravili dogovorenu za-

dnju pauzu, te zatim nastavili još sat vremena do našeg odredišta gdje smo ostavili auto. Da bi ublažili malu žalost, ubacili smo mali fakultativni izlet u ulicu Klančić koja predstavlja najužu ulicu u svijetu, a njezin najuži dio iznosi nešto više od četrdesetak centimetara. Zatim mala šetnja po Vrbniku i čaj za okrijep prije puta.

Putovanje natrag za Zagreb je trajalo malo duže od zadanog okvira. Štoviše, kasnili smo sat vremena. Vrijeme na putu natrag nije nas mazi- lo pošto je padala silna kiša. Sigurnost na prvom mjestu. Stigli smo u Zagreb prije deset navečer. Najprije sam prebacio članove na dogovorena mjesta, zatim vratio unajmljeni auto na određeno mjesto. I tako na kraju završavamo sa izletom.

Zaključak? Turu putevima Frankopana preporučamo početnicima i rekreativcima kao vrstu treninga, uživancije i opuštanja zbog sklada prirode, etno-gastro ponude te povijesne baštine. Čovjek tamo jednostavno može biti sretan.

Slike i text: Z. Baučić





## IZLET NA BELECGRADU I IVANČICU

01. 05. 2019. g.

Na sam praznik rada naša mala grupica planinara posjetila je Hrvatsko zagorje, točnije Belecgrad i Ivanščicu. Ujutro u 8 sati, okupili smo se ispred poglavarstva Grada Zagreba i krenuli cestom putem Zaboka i Belca.

Nakon nešto više od sat vremena vožnje stigli smo u Belec, malo selo iznad Zlatara u kojem se nalazi po unutaršnjem uređenju jedna od najljepših crkvi u Hrvatskoj. Nažalost bila je zatvorena pa nam je ostalo samo da se divimo njenim zidinama.



Slika: Slijeva nadesno I. Plejić, I. Kauzlarić, Z. Baučić, E. Majdenić, A. Barnjak ispred planinarskog doma "Ivančica"

Uz crkvu je cesta koja vodi kroz zaselak Jurinščinu i dalje prema planinarskom domu Belecgrad koji je bio naša polazišna točka prema vrhu Ivanščice. Pošto smo došli relativno rano prije pola 10, nije bilo problema naći mjesto gdje ćemo ostaviti auto i polako smo uz planinarski dom krenuli prema vrhu, suprotnom stranom od Belecgrada, kojeg smo ostavili za povratak na kraju našeg izleta. Zemlja je bila lagano mokra jer je dan-dva prije padala kiša ali srećom bez blata pa sam uspon nije bio naporan. Staza nije pretjera-



Slijeva nadesno I. Kauzlarić, I. Plejić, E. Majdenić, Z. Baučić, A. Barnjak  
Slika dole desno: A. Barnjak na vrhu Ivanščice

no teška ali je uspon konstantan. Sama priroda je očuvana, prekrasna te se lako zaboravi na uspon, vrlo brzo došlo se do križanja za Mindžalovec, Židovinu i vrh Ivanščice. Odlučili smo obići sve vrhove i krenuli smo prvo prema Mindžalovcu i za svega pola sata hoda već smo tamo stigli na visini 659m. Stigli smo i prošli Židovinu i nastavili prema Pasaričekovom domu na vrhu Ivanščice. Kad smo stigli na vrh, tamo nas je dočekala prilična gužva. Razlog je bio 1. maj i velik broj obitelji je odlučio provesti ga upravo na Ivanščici. Razlog? Pogled sa vrha je prekrasan. S jedne strane se vidi Ivanec i Zagorje a sa druge puca pogled na Sljeme. Čak se vidi i odašiljač na Sljemenu. Nakon okrijepe krenuli smo natrag, ovaj put putem prema Babinom zubu. Dio puta od vrha vodi po cesti kojom auti mogu doći do vrha a nakon nekih 15-tak minuta silazimo sa ceste i ulazimo na pravi planinarski put i tako nakon nekih 40-tak minuta hoda stizemo na križanje za Belige do kojih jos ima oko 20 minuta laganog hoda. Put je zanimljiv jer jednim djelom hodate po uskoj stazi na vrhu brda sa koje pogled pada na obje njegove strane. Vrlo brzo stiglo se do Belige na visini 974m. Nastavili smo put prema Babinom zubu do kojeg je trebalo još nekih pola sata hoda. I evo nas na Babinom







zubu, visina 678m. Na njemu ima lijep ali mali i opasan vidikovac jer do njega vodi oštar spust a sam vidikovac nalazi se nad dubokom strminom. Uslijedilo je klasično naslikavanje okolnih brda koja su potpuno pod šumom i imate osjećaj kao da ste u Amazoni, krenuli smo dalje i nakon idućih pola sata hoda došli do ruševina starog grada Belecgrada.

Nažalost, ruševine su potpuno zapuštene, obrasle visokim grmljem što je velika šteta jer za ovo vrijeme dok smo mi bili tamo, osim nas obišlo ih je još dvadesetak posjetitelja jer se nalaze blizu početne točke planinarskog doma Belecgrad te izletnici mogu bez velikog napora stići do njih. Pogled sa ruševina na okolna brda je kao i na svim vrhovima do sada bio prekrasan i tu smo malo i predahnuli nekih 15-20 minuta i nakon toga je uslijedio povratak do naše startne točke, doma Belecgrad u koji smo stigli oko 16:30 sati.

Slijedio je još jedan odmor, prepričavanje doživljaja i malo po malo došlo je vrijeme da se krene natrag za Zagreb.

Iako pomalo umorni, bili smo zadovoljni što smo praznik rada proveli na jedan upravo onakav način kako bi i trebalo, u lijepoj i očuvanoj prirodi.

Slike i text: I. Kauzlarić

## BICIKLOM PO OTOKU KRKU 26. 05. 2019.g.

Tog 26. svibnja, svanuo je oblačan dan, no naše malo društvo, dva Ivana, Robert i ja ipak smo odlučili ne provesti ga doma nego uputiti se na otok Krk proći biciklističku turu koju smo si nekoliko

Trojica se pripremaju na biciklističku turu



dana ranije zacrtali. Prognoza vremena za ostatak dana je unatoč oblačnom jutru bila optimistična pa odluka pala da ipak idemo. Ukrkali smo svoje bicikle u stari iznajmljeni kombi i zaputili se put mora. Putem kroz Gorski kotar zatekla nas je kiša no niti to nam nije pokvarilo raspoloženje a nakon svega petnaestak minuta vožnje kroz nju kako smo se približavali moru, počelo se razvedravati i nazirati sunce.

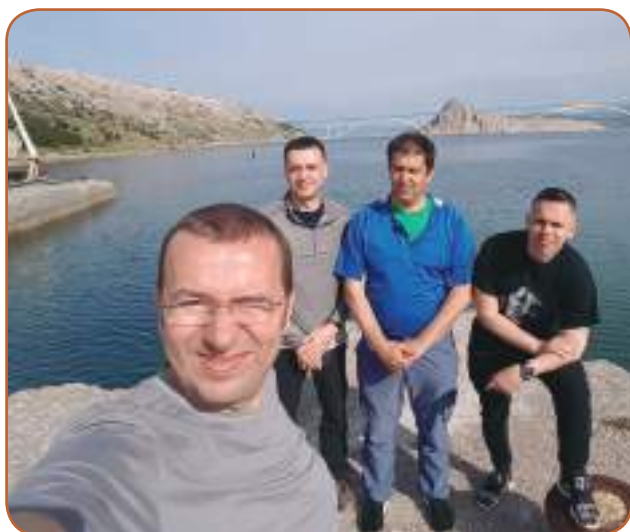
Put je prošao bez problema i negdje oko 8:30 ugledali smo more.

Kao rutu izabrali smo si stazu Voz-Rudine-Njivice-Omišalj-Voz u dužini od 36 km. Teren je različite težine, dijelom se vozi cestom, dijelom makadamom a dobar dio puta preko brda po planinarskim stazama.

Kombi smo parkirali u Vozu uz more, na mjestu odakle puca prekrasan pogled na Krčki most i počeli pripremu za našu vožnju. Napumpali smo gume, provjerili kočnice, zalihe vode i nesto hrane i krenuli u avanturu.

Posto se Voz nalazi na razini mora, prvo nam je slijedio uspon i to po uskoj planinarskoj stazi, pomalo već zarasloj u travu i trnje. Tu mi se nakon 20 minuta vožnje već dogodio prvi kvar. Naime, dok sam se pokušavao popesti na usponu, prebacio sam u nižu brzinu i zbog prejakog pritiska na pedal preskočio je i pao lanac, slijedilo je prljanje ruku i nakon 5 minuta lanac je bio gore te smo nastavili dalje, nakon nekih sat vremena vožnje došli smo do spilje Biserujke.

Tu smo uzeli kratku pauzu da se malo okrijepimo i pročitamo povijest i znamenitosti spilje. Nažalost nije bilo vremena da ju i posjetimo te smo ubrzo nastavili dalje, slijedio je lakši dio puta po cesti i selo Rudine. Pitoreskno, tipično otočko selo sa kamenim kućama okruženim kamenim ogradama već na prvi pogled izaziva oduševljenje i onaj osjećaj da se nalazite u nekom drugom, boljem vremenu kad je život bio jednostavniji. Ubrzo smo i njega prošli te nastavili putem prema Njivicama. Sišli smo sa ceste i nastavili po makadamu. Ubrzo smo došli do uzbrdice na kojoj zbog kamenitog terena više nismo mogli biciklirati pa smo nastavili gurajući bicikl dok nismo stigli na vrh na dovoljno ravan teren da možemo nastaviti vožnju, par minuta vožnje po vrhu i makadamska staza se počela spuštati, ovaj dio puta je bio najlakši ali i najopasniji zbog brzine spusta po kamenitoj cesti. No sve je prošlo ok i začas smo stigli do Njivica. U Njivicama smo predahnuli, popili



Slijeva nadesno: R. Lovrić, I. Kauzlarić, I. Glasnović i I. Plejić

piće u restoranu i uživali u lijepom pogledu na rivu i more. Nakon odmora krenuli smo cestom uz more prema Omišlju. Putem smo prošli kroz poznati auto-kamp Njivice u kojem se već moglo vidjeti ponekog turista koji su došli na odmor



u predsezoni. Za nekih pola sata vožnje stigli smo i u Omišalj, mali ali lijepi turistički gradić. U njemu smo naisli na spomenik nekim drugim prošlim vremenima. Hotel Učka, nekad ponos Omišlja, danas je potpuno devastiran i propao, čeka neka bolja vremena i investitora koji će mu vratiti stari sjaj. Polako smo se već blizili kraju naše biciklističke avanture... Na-

puštanjem Omišlja slijedio je uspon asfaltiranom cestom do glavne ceste koja vodi prema Krčkom mostu. Presjekli smo ju te se nakon toga počeli spuštati prema našem cilju Vozu. Nakon nekih 6 sati vožnje bili smo umorni ali zadovoljni što smo rutu odradili bez problema. Prije povratka u Zagreb svratili smo u Čižiće, turističko mjesto poznato po plitkom i toplom moru te su se neki od nas odlučili i okupati. Kupanje u moru nakon 6 sati naporne vožnje i znojenja doslo je kao šlag na torti i dalo nam toliko potrebno osvježenje. Bližio se polako sumrak i došlo je vrijeme za povratka te smo nešto prije 18 sati i krenuli put Zagreba.

Text i slike: I. Kauzlarić

## IZLET U ISTRI SEDAM SLAPOVA

13.10.2019.g.

Krenuli smo rano ujutro iz Zagreba prema Buzetu na stazu Sedam slapova. Putem kroz gorski kotar nas je pratila kiša no dok smo došli do cilja već se ukazalo sunce.

Auto smo ostavili na početku staze uz glavnu cestu i uputili se prema vrhu. Uz sam početak staze nalazi se sprava za vježbanje za slobodnu upo-



Slike: detalj sa "Sedam splavova", A. Barnjak na predahu

trebu što je za svaku pohvalu. Produžili smo uz njih do prvog slapa. Nažalost, od sedam slapova ni "S", kanjoni su bili suhi bez vode zbog sušnog razdoblja. Šteta jer je ostatak puta kroz prirodu bio lijep. Tu smo naišli i na sportske penjače koji su se upravo pripremali popesti uz okomitu stijenu, nastavili smo putem prema slijedećem slapu no dočekala nas je ista slika - korito rijeke je bilo suho.

Išli smo dalje prema Maloj i Velikoj peći pa prema Kotlima i Humu no svugdje je situacija bila ista. Na kraju puta pri povratku prešli smo preko mosta rijeke gdje nas je također dočekalo suho korito.





Pomalo razočarani zaputili smo se razgledati stari grad Buzet i njegove znamenitosti. Pogled sa njegovog vrha na okolna brda nas je oraspolio žio te smo zadovoljni krenuli natrag u Zagreb.

Slike i text: Igor Kauzlarić

## IZLET NA KUM

27. 10. 2019. g.

U rano jesensko nedjeljno jutro naša mala grupa koju čine Vera, Barbara, Ivan, Zorko i ja uputili smo se na izlet u Sloveniju na vrh KUM.

Nakon nekih sat i pol vožnje, bez čekanja na granici stigli smo u Zidani most gdje smo ostavili auto neposredno uz kabinu za prijevoz preko Save.

Kabine su predviđene za prijevoz dvije osobe odjednom preko rijeke Save a pokreću se pomoću žice koja je razapeta između dviju obala i kolotura. Tu smo imali jedinstvenu priliku iz zraka promotriti rijeku direktno iznad nje.

Stigavši na drugu obalu slijedio je strmiji uspon do staze za Kum. Putem nas je impresionirala priroda, odnosno održavanje iste i planinarskih



Kuća usred ničega u kojoj živi pustinjač



Slijeva nadesno: I. Plejić, Z. Baučić, V. Sedmak, B. Bursać i I. Kauzlarić

staza. Za vrijeme cijelog puta nigdje nismo naišli na smeće a oznake su bile dobro uočljive te na svakom križanju su bili postavljeni putokazi.

Usput smo naišli na nekoliko starih kuća od kojih je jedna, iznenadjujuće, naseljena, mada je bila daleko od civilizacije i puteva. Na povratku prilikom prolaska smo naišli i na pustinjača koji tamo živi a koji nas je budno pratio dok smo prolazili.

Putem smo došli do zaselka u općini Trbovlje sa par lijepih kuća izgrađenih u planinskom stilu. Ono što impresionira je okoliš koji je uredno održavan. Mogli bi ponešto i naučiti od slovenaca.

Nakon zaseoka došli smo do makadama gdje izletnici ostavljaju automobile da bi zadnjih pola sata propješačili do vrha.

Tu smo naišli na manju borovu šumu koja je toliko gusta da je usred dana mračno u njoj te iz tog razloga trava ne raste.

Evo nas i na vrhu, sve ukupno nam je trebalo oko 4 i pol sata do vrha.

Tamo smo se zadržali nekih sat i pol ali nažalost nismo mogli duže jer se već spremao mrak.

Na povratku nas je i zatekao te smo zadnjih sat vremena hoda do cilja prohodali po mraku uz pomoć svjetiljki.

Sve u svemu, lijep izlet koji vrijedi ponoviti zbog prekrasne prirode.

Text i slike: I Kauzlarić





## IZLOŽBA FOTOGRAFIJA GRUPE LUTAJUĆE GOJZERICE GLUHIH PLANINARA - 14. 12. 2019.g.



04.12.2019. g otvorena je u prostorijama SGNGZ prva samostalna izložba fotografija gluhih "Ljepote lijepe naše" koje su nastale planinarskim pohodima po Hrvatskoj. Izložbu je otvorio Omer Hadžović prigodnim govorom u prisustvu mnogih gluhih i nagluhih članova. Tijekom izložbe imali smo neočekivane goste. Posjetili su nas gluhi par Angela iz lowe (SAD) i Gabriel iz Argentine. Tom prilikom smo im pokazali naš klub i upoznali ih sa poviješću Saveza, kulturom i sportskim uspjesima.



Omer Hadžović, organizator izložbe sa prevoditeljicom M. Vukojević

Tekst: N. Hadžović  
Slike: razni autori







## LIJEP IZLET U NIN I ZADAR - 18.06.2019. g.

U organizaciji sekcije umirovljenika SGNZG napravili smo jednodnevni izlet u Nin i Zadar. Nakon ugodne vožnje udobnim autobusom najprije

smo posjetili povijesni grad Nin koji je utemeljen u 9 st. prije Krista., zvao se AENONA, a u vrijeme Rimskog carstva se zvao ENONA. 1576. i 1646. g. je bio skoro razoren, nakon čega se stoljećima sporo oporavljao. 879. g. prvi put u povjesti je priznata Hrvatska država, i to u Ninu. Tim povodom Papa Ivan VIII potaknut odanošću Hrvata Katoličkoj crkvi u Rimu novom hrvatskom vladaru knezu Branimiru šalje poslanicu 7.VI.879 g. u kojoj napominje da prima hrvatski narod i kneza Branimira u svoje okrilje, čime je sam hrvatski narod dobio međunarodno priznanje. Danas se 07. VI. slavi kao DAN GRADA. U kratkoj šetnji smo obišli spomenik Grguru Ninskom koji je bio jedan od najznačajnijih biskupa, kancelar hrvatskog



**Slika lijevo:**  
ispred Donjih  
vrata Nina

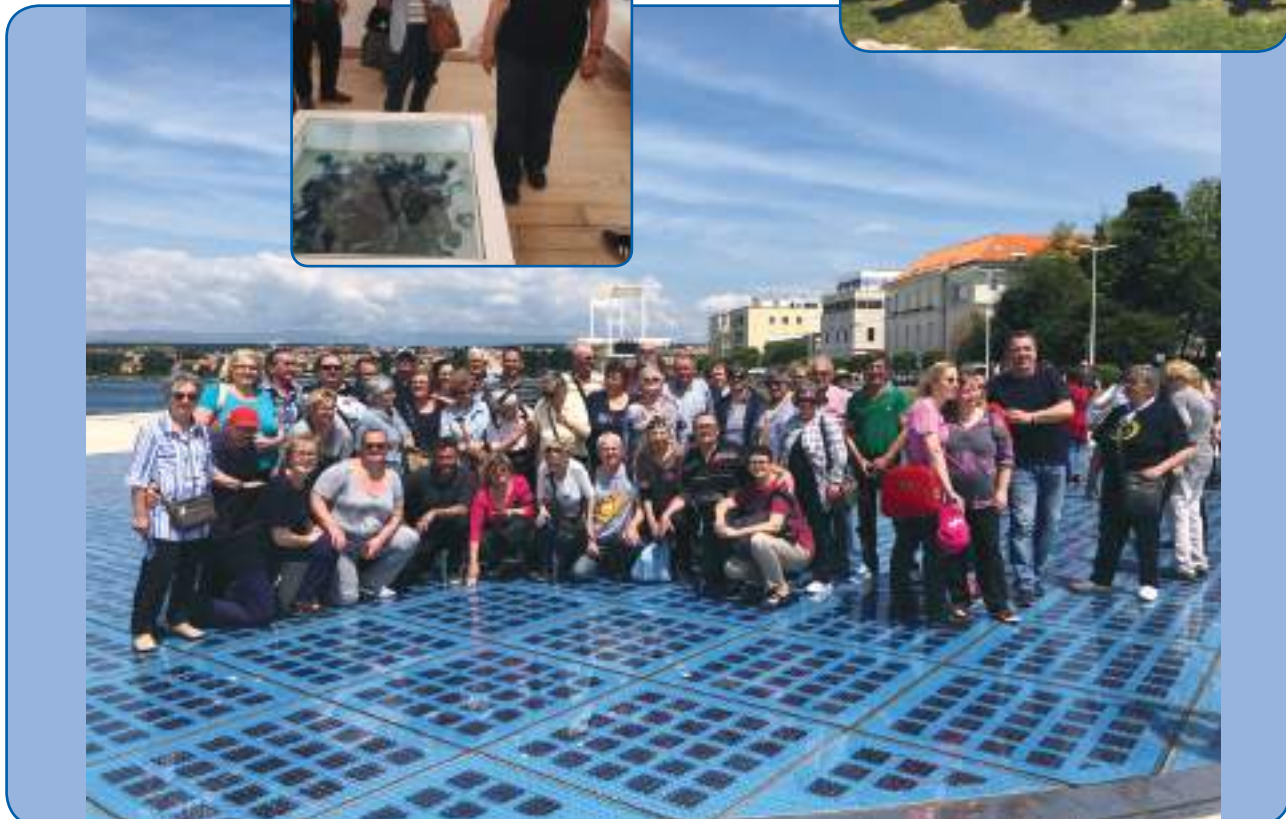
**Slika desno:**  
Ispred najstarije  
katedrale na  
svijetu u Ninu

**Slika lijevo dolje u  
sredini:**

U muzeju stakla u  
Zadru

**Slika dolje:**  
članovi na rivi  
"Pozdrav suncu" u  
Zadru

**Slika na 15 strani:**  
U udruzi gluhih u  
zadru sa predsjed-  
nicom Jadrankom  
Vukić





Slika: K. Tonković i J. Vukić i članovi u klubu gluhih Zadar

kraljevskog Dvora. Nedaleko spomenika se nalazi Crkva Sv. Križa, koja je najmanja katedrala na svijetu, ujedno najvrijedniji sačuvani spomenik starohrvatskog graditeljstva iz 9 st. Po dolasku

u Zadar smo upoznali Jasminu Vukić, predsjednicu Udruge osoba oštećena sluha Zadarske županije, koja nam u pratnji drugih članova udruge pokazala znamenitosti Zadra. Šetajući se po rivi dospjeli smo do urbane instalacije nazvane "Pozdrav Suncu". Zadarski spektakl svjetla, spektakl je Sunca i mora. Kad padne noć, instalacija isijava svjetlost u ritmu valova i zvuka morskih orgulja. To ponoćno sunce preko dana prikuplja Sunčevu energiju. U daljoj šetnji Zadrom smo posjetili crkvu Sv. Donata, muzej stakla i muzej iluzija. Ostatak kratkog vremena do povratka kućama smo proveli u kafiću ispod klupskih prostorija udruge. Nekoliko nas se popelo u prostorije udruge gdje su nas lijepo primili. Bilo je to lijepo druženje i vrlo smo zahvalni Jasmini na dobroj organizaciji upoznavanja grada.

Tekst i slike: O. Hadžović

## LJETOVANJE DJECE U NOVOM VINODOLSKOM

08. - 15. 08. 2019.g.

I ove godine ljetovalo se na svima omiljenoj destinaciji, bar kad je riječ o odlasku na more. Cijela avantura započela je 8. srpnja u 8 sati. Ukupno 24 djece, dvije animatorice i dvije voditeljice. Prava mala ekskurzija. Sa spremnom prtljagom, uz pratnju roditelja, djeca su nestrpljivo čekala polazak ispred zgrade Poglavarstva grada Zagreba. Međutim, ovaj put nešto je bilo drugačije. Gdje su Maja i Dorijana?! Dugogodišnje voditeljice ovog su puta prepustile svoju voditeljsku palicu Lini i Dini.

Uzbuđeni zbog ponovnog susreta sa starim društvom i novim voditeljicama, smješteni u prednjem dijelu autobusa primili smo pozdrave gradonačelnika Milana Bandića koji nam je poželio sretan put. Sad kad je sve kako treba biti, spremni smo za počak naše vinodolske avanture.

Čim smo ugledali more, atmosfera u autobusu naglo se zahuktala. Još malo vožnje i stigli smo. Dobra, stara „Villa Rustica“ ostala je nepromijenjena, kao i njezino osoblje. Na opće oduševljenje, smješteni na posljednjem, četvrtom katu bili smo primorani na svakodnevno treniranje. Kako kažu da je u zdravom tijelu zdrav duh, nismo se bunili. Bar ne prvih nekoliko tisuća puta trčanja po stepenicama gore - dolje.

Kupanje, sport, šetnje uz sladoled i palačinke

dobro punjene Nutellom, druženja, ples i puno igre i smijeha, obilježili su naš boravak u Novom Vinodolskom. Kupanje je bila konstanta, osim dva dana kada je padala kiša, ali nama ni tad zabave nije nedostajalo. Igrajući društvene igre, izrađivajući nakit, otvaranjem „beauty salona,“ organiziranjem modne revije te na kraju, zajedničkom plesnom koreografijom uspješno smo prkosili lošem vremenu. Naše nezamjenjive animatorice, Ivanuška i Anamarija, predvodile su kreativne izasove. Bilo je tu različitih kreativnih ideja, ali nama







posebno draga je izrada dekorativnih detalja od oblutaka za naše najmilije. Jedini problem bio je što smo se teško odvajali od naših tzv. remek djela pa smo jedva pristali ostaviti nešto i u vrtu naše „Ville“ s namjerom da nas dočeka i sljedeći put.

Ranojutarnja buđenja nisu nam bila baš lagana niti omiljena. Baš zato jutro bismo ponekad započeli tjelovježbom koju je vodio mlad i perspektivan trener Leon Bakić, a ponekad uz igru Twister. Koji put smo bili malo lijeni pa smo samo otišli na razbuđivanje u more nakon čega bismo otplivali do obližnjeg otočića gdje smo se pretvarali da smo pirati u potrazi za nestalim blagom. Ostale dane igrali smo sportske igre. Jedna od sportskih igara koja je svih posebno dojmila bila je štafeta. Za razliku od većine drugih igara koje smo organizirali prema uzrastu djece, štafeta je okupila svih. I „Malce“ i „Srednjake“ i „Velike“ (skupine nazvane od milja). Atmosfera je bila zaista napeta, a osobito kada su „Malci“ preuzeli ulogu sudaca i vodili cijelu utrku bodreći svoju omiljenu ekipu. Upravo uključivanjem djece različite dobi u sudjelovanje u zajedničkim aktivnostima, promovirali smo prihvaćanje i poštivanje međusobnih razlika te poticali međusobnu povezanost.

Natjecajući se s drugim ekipama, naša djeca osvojila su mnoga prva mjesta, a u višećoj kuglani bili su izvan konkurencije. Bravo naši sportaši, opet ste bili najbolji!

Adrenalina nam nije nedostajalo. Želja za skakanicom s godinama se nije promijenila. S obzirom da nismo znali o kojoj zapravo visini je riječ, dali smo djeci uvjet, ako voditeljice skoče bez poteškoća, onda mogu i oni „Veliki“. Strka, zbrka, panika...

Nakon ispunjenog dana aktivnostima, poslije nezaobilazne kupnje u obližnjem Lidlu, po naređenju naših najmlađih, ponekad bismo se vratili turističkim vlakom da nas noge ne zabole od preduge šetnje. A tek onda krenuo je onaj pravi show program u kojem su se na disco zabavi rasplesali svi, a osobito naši „Malci“ koji su osvojili plesni podij.

Dani su nam prolazili munjevito brzo, a uz toliko zabave, smijeha, raznih dogodovština i veselja nije ni čudo da nam je teško pao povratak u Zagreb. Tako je završila još jedna uzbudljiva sedmodnevna ljetna avantura uz obećanje da se vidimo i iduće godine, ponovno na istom mjestu, u tko zna kojem sastavu.

Tekst i slike: L. Beusan







## IZLET U SARAJEVO

25. - 27. 10. 2019.g.

Bio je petak, sunčan dan za lijep dvodnevni izlet u Sarajevo. Bilo nas je 52 osoba, pun autobus. Okupili se u 9 sati ujutro na Glavnom kolodvoru. Vožnja autobusom ugodna i bez problema na granici. Poslije podne kratki razgled najstarijeg spomenika tvrđave Kastel i gradske tržnice u gradu Banja Luci. Navečer oko 20 sati smo stigli u Sarajevo i smjestili se u centru grada u hostelu "City Sarajevo" kod mladog vlasnika koji radi u Sloveniji. Isti dan su mladji članovi posjetili klub gluhih i nagluhih osoba i tamo su došli puno gluhih i nagluhih sportaša iz drugih gradova na futsal.

U subotu osvanuo prekrasan sunčan dan. Doručak uz mali švedski stol u hostelu koje su pripremile 2 starije žene Munira i Štefica. Imali smo cijeli dan slobodno. Turističko razgledavanje Sarajeva, posjete Baščarčije, trgovačkom centru, žičarom na Trebević. Neki su išli gledati 13. Internacionalni turnir Gluhih u futsalu, pikadu i šahu, a neki su i išli navečer na Party zabavu u dvorani

Slika: na doručku u hostelu



Slika: Na odmoru na Plivskom jezeru



Slika gore: na ulazu u Sarajevo

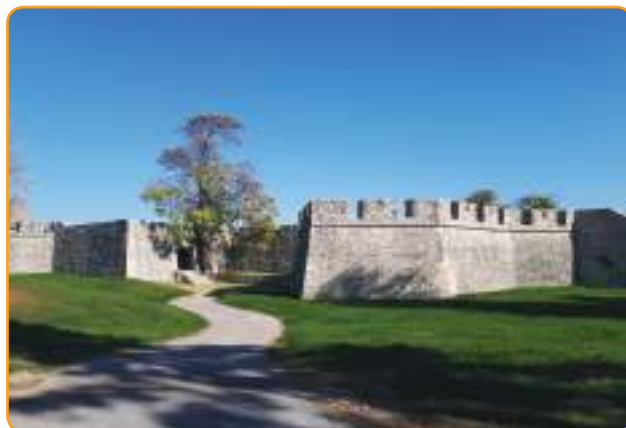
"Skenderija". Bila je odlična atmosfera, ples, muzika, dodjeljivale su se nagrade medalja i pehara, bilo je puno zabavi, puno smijeha sve do jutra.

Zadnji sunčan dan, zadnji doručak. Tužna srca smo otišli iz Sarajeva. Vozili se do Travnika i tamo na kratak odmor uz jelo i piće u jednom kafiću ispred tvrđave Stari Grad. Nakon Travnika smo išli na prekrasno Plivsko jezero na ručak po svom izboru i piće. Navečer oko 21 30 sati smo stigli u Zagreb,

Sve je bilo prekrasno! Druženje, izlet, turnir i party.

Slike: članovi i tekst: S. Jotanović

Slika: Stari Grad u Travniku



Slika: Članovi izletnici





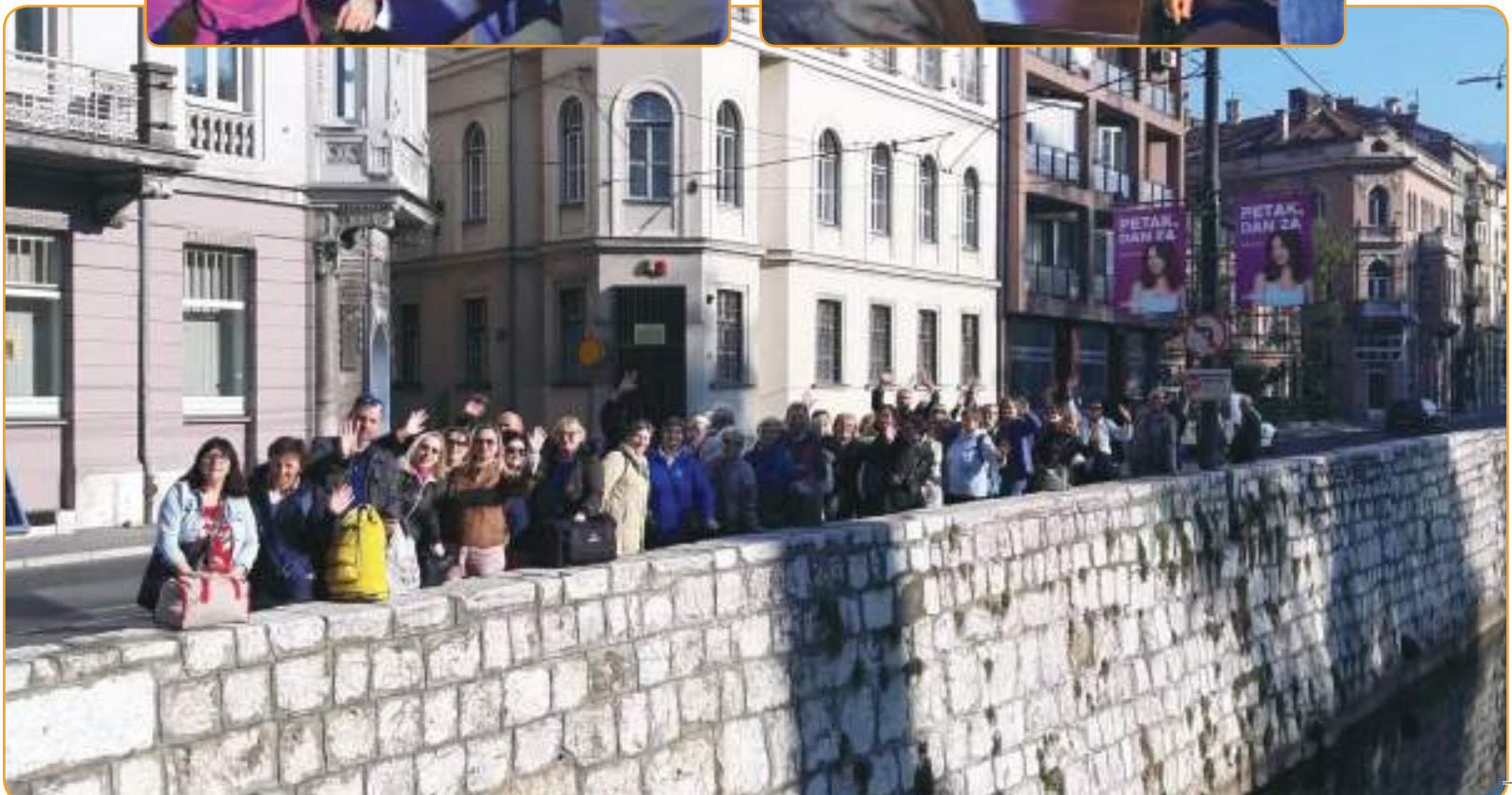


Glavna slika: Plivsko jezero

Slika gore: U Travniku

Slike dolje: na zabavi Partya u "Skenderiji"

Slika zadnja dolje: Članovi čekaju autobus kod rijeke Miljacke u Sarajevu za povratak u Zagreb







## LJETOVANJE UMIROVLJENIKA U CRIKVENICI

25.08.2019. - 01.09.2019 g.

U organizaciji sekcije umirovljenika SGNZG, a zahvaljujući gradskom poglavarstvu, i ove godine imali smo priliku uživati u toplini mora i zraka, bez kapi kiše koja nas je pratila zadnjih godina.

Već na početku polaska je bio problem. Netko je dobio krivu informaciju o vremenu polaska busa. Tradicionalno smo bili smješteni u svojim poznatim sobama, ali u izmjenjenom rasporedu, nakon raznih rasparava prije polaska tko će s kim ili ne spavati u sobi. Kao i prijašnjih godina i ove je bilo sve uhodano, klopna u restoranu bila je odlična (zahvalili smo se kuharicama) jutarnje aktivnosti uobičajene (kafica uz jutarnju zafrkanciju, šetnje, gimnastika), a onda nakon doručka pravac u toplo more do ručka. Poslije ručka isto, kupanje ili odmor u sobama. Nakon večere kao rakova djeca, jedni u Crikvenicu, drugi u Selce, a treći čuvali počasnu stražu pred sobama prije spavanja. Po tradiciji bila je i "ribarska fešta", a zadnji dan vatromet. Imali smo kontrolu tlaka i krvi u šećeru, Svi smo prošli testove. Bio je i izlet na otok Krk u mjesto Klimno, poznato po ljekovitom blatu, naročito za one koji imaju problema sa kostima. Ljudi su se mazali ljekovitim blatom, pa su izgledali kao poznati "Morčići", fotografija to pokazuje (možda se netko prepozna). Taj izlet nam je zaista bio zabavan. Za čudo jedno, ove godine nismo imali nekih ozbiljnijih povreda za razliku od prethodnih godina.

Za kraj možemo reći da smo svi bili prezadovoljni, poklopilo se predivno vrijeme i toplo more. Već se dogovaramo da sljedeće godine bude još bolje iako već nebrojeno puta idemo na isto mjesto.

Tekst: Omer Hadžović

Slike: Biserka Jurišić i Omer Hadžović







Blatnjavci u Klimnu, poznatom ljetovalištu sa ljekovitim blatom











## PROSLAVA DANA GLUHIH

29. 09. 2019.g.

Taj višegodišnji tradicionalni Međunarodni dan Gluhih je nama bio najljepši jer nam se pridružio u proslavi naš počasni član gradonačelnik grada Zagreba Milan Bandić i njegovi suradnici, nova predsjednica HSGN J. Krstić i udruga Dlan sa odličnom predstavom koja je nas sve zabavljala. Događaj se dogodio u Gradu mladih, imali smo sreću što je bilo lijepo vrijeme. Druženje je trajalo do kasno poslije podne.

Slike: članovi i text: K. Tonković







## IZLET - BAVARSKI DVORCI

25. 04. - 28. 04. 2019.g.

Gotovo redovito u mjesecu travnju poželimo putovati. Ovoga puta naša Katarina preko Global travela organizirala nam je atraktivno putovanje kroz Austriju i Bavarsku. Osigurala nam je odličnog prevoditelja Nenada Bolfeka.

Nas dvadesetak krenuli smo rano ujutro ugodnim autobusom prema Austriji. Put nam je pratio Nenad doslovce prevodeći voditeljicu puta o povijesti austrijskog carstva, posebno o nesretnoj carici Sissi.

Putem smo se nagledali savršeno urednih livada i naselja sve uokvireno visokim Alpama u snijegu.

Prvo odredište bilo je romantično mjesto na jezeru okruženom visokim snježnim planinama Hallstatt. Tu su stroga pravila ponašanja, nije se smjelo vikati, gurati se... jer je to malo mjesto a turista previše. Nakon toga krenuli smo prema Salzburgu, nizala su se jezera sa jezerom, raj za oči i dušu.

U Salzburgu - Mozartovom gradu imali smo dovoljno vremena da ga razgledamo i usput nakupimo poznate Mozartove kuglice. Imali smo predivno toplo vrijeme i mogli uživati u šetnji parkom.

U München smo stigli na večer i smjestili se u lijepom hotelu nadomak grada. Idući dan, na žalost bio je tmuran, kišovit i malčice nam je pokvario dojam kad smo se približavali najpoznatijem dvorcu iz Disney-evih bajki i filmova Neuschwanstein. Prekrasan dvorac izgrađen na visokoj hri-







di, trebalo je dosta truda da se popnemo do gore. Izgradio ga je ludi bavarski kralj Ludvig II. Unutrašnjost dvorca je impresivna, mračna, sa bezbroj strmih zavojitih stepenica, sve prostorije obložene tapetama i drvom. Morali smo jako brzo hodati i nismo smjeli snimati. Nakon kratkog odmora pogledali smo još jedan dvorac Linderhof, samo izvana. Sa parkom izgleda kao mali Versailles.

Treći dan odveli su nas u dvorac Nymphenburg, rodno mjesto Ludviga II. Prekrasan ogroman dvorac, pun svjetla. Tu smo zaista uživali u velikim prostorima, salonima, hodnicima i moglo se snimati. Ostatak dana smo prvo autobusom razgledali novi i stari dio grada Münchena, a zatim smo imali slobodno pet sati da razgledamo centar grada. Probali smo jesti poznate bavarske bijele kobasice i njihovo pivo. (NAŠE JE BOLJE).

Zadnji dan, nakon obilnog doručka krenuli u obilazak zadnjeg dvorca Ludviga Herrenchiemsee. Dvorac je smješten na otoku jezera Chiemsee, velika je šteta što je bilo hladno i tmurno. Do dvorca smo se vozili brodom, to je jako veliko jezero koje zovu bavarskim morem. Oko dvorca je veliki park sa fontanama i kipovima, sve jako slično Versaillesu kojeg su mnogi kraljevi imitirali.

Uprkos lošem vremenu vratili smo se kućama zadovoljni i prepuni lijepih dojmova.

Već razmišljamo kamo ćemo sljedećeg travnja.

Tekst: N. Hadžović  
Slike: O. Hadžović, K. Tonković







## DJEČJA BOŽIČNA ZABAVA U KLUBU I ESCAPEu

21. 12. 2019.g.

Bojana Barešić, voditeljica sekcije "Medeki" i Josipa Lovrić su organizirale Božićni party za djecu. Odazvalo se ukupno 39 djece, najviše dosad i sva su djeca bila jako sretna. Nives Gotovac se sjetila da djeca prvo posjete muzej Escape room "Orašar", 16 djece starije od 8 godina su išla tamo i uživala, sažeti tekst pročitajte dolje od Dijane Vincek. Poslije Escapa su djeca došla na party u klub i tad su došla druga djeca. Naš Nedjeljko Feljan je glumio djeda Mraza, bio je odličan i smiješan, dijelio je darove djeci, sve u svemu je odlično prošla Božićna zabava za djecu.

B. Barešić



Ovogodišnji Advent bio je u znaku Orašara. Mogli ste ih naći po cijelom gradu - male, velike, svjetlucave, drvene... .u svim oblicima. Prekrasan balet uvijek je zanimljiva tema, a posebno u vrijeme blagdana. No, naši klinci otišli su i korak dalje pa su osim priče o Orašaru i gledanju Orašar figurica po gradu posjetili Muzej za umjetnost i obrt i zaigrali igru u Escape roomu.

Ideja Escape rooma je pomoću šifri izaći iz sobe u koju ste "zaključani".

Escape preveden s engleskog znači bijeg, pobjeći, a room-soba, dakle morate pobjeći iz sobe. Simpatična







Slike: Djeca u Escapu i roditelji sa djecom ispred Esapa



voditeljica prvo je ispričala priču o Orašaru, no imali smo jako aktivne sudionike koji su već pogledali i crtić ili predstavu pa su odgovarala pitanja prije nego bi bila postavljena do kraja :)



Nakon kratke šetnje izložbom orašara uputili su se u Escape room "Orašar" i zajedničkim snagama pokušali odgonetnuti gdje se nalazi ključ od torte, koja opet vodi do princeze pa do Kraljevstva Šećera i raznih drugih tragova i šifri. Sjajna suradnja veće djece s manjom i obrnuto donijela je svima nagradu - bombončice. :)

Nakon izbavljenja iz Orašarove sobe djeca su se pridružila roditeljima i krenula u klub u kojem su bili najmlađi. Naime, u Escape room Orašar mogli su ući samo djeca 7 do 14 godina. U klub je tradicionalno došao i Djed Mraz koji je donio zanimljive darove, ali tek nakon što su mame i tate stale na prvoj stanici - tostu ili hot dogu za gladnu djecu.

Veselimo se sljedećem Božićnom partyju koji je uistinu sjajno mjesto za druženje, ali i učenje nekih novih vještina :)

Tekst i slike: D. Vincek



## BOŽIĆNI DOMJENAK ZA ČLANOVE SGINGZ

27. 12. 2019.g.

U klubu su se skupili preko 250 članova Saveza i zajedno proslavili i svi su dobili poklone kalendar i sendvič.

Druženje je trajalo do kasno u noći i bilo je nama svima jako lijepo.



## DOČEK 2020. GODINE U KLUBU

31. 12. - 01. 01. 2020.g.

Klub je bio otvoren za sve članove i goste, hrane i pića je bilo u izobilju, veselo dočekali 2020 godinu i zabavljali se do jutra.

Tekst i slike: K. Tonković







## IZBOR MISS I MISTER GLUHIH HRVATSKE I SVIJETA 15. 03. (Zagreb) i 12. - 22. 07. 2019.g. (Nulspreit)

U trećem mjesecu je prvi put Forum mladih HSGN raspisao javni natječaj za izbor miss i mistera gluhih Hrvatske u prostorijama SGINGZ. Bili su prisutni predsjednica HSGN J. Krstić, predsjedništvo Foruma mladih, članovi, gosti i mladi natjecatelji. Ocjenjivački žiri od 5 članova izabrali sa najviše glasova mladu missicu Hrvatske Petru Jakopović i mistera Hrvatske Emraha Derviševića.

U 7. mjesecu su oboje išli u Južnoafričku republiku u grad Nulspreit (Mbombela) na svjetski izbor miss i mistera gluhih. Naša mlada missica Petra Jakopović je osvojila prvu nagradu kao najljepša missica Hrvatske u Europi.

Text: K. Tonković

Slika lijevo: Petra jakopović i Emrah Dervišević

Slika desno: ocjenjivački žiri

Slika dolje: Petra Jakopović prva miss gluhih u Europi





## RAZGOVOR UZ KAVU - INTERVJU

### TOMISLAV TRNSKI - PRVI GLUHI PADOBRANAC



Povod ovom razgovoru je skok padobranom prve gluhe osobe na ovim prostorima.

**Naš Sluh:** Za početak, recite mi svoje ime i prezime i dob.

**Tomislav Trnski:** Zovem se Tomislav Trnski, imam 37 g. Rodio sam se u Koprivnici.

**Naš Sluh:** Kako ste izgubili sluh?

**Tomislav Trnski:** 100 % sam gluha osoba, no rodio sam se kao čujuće dijete. Dobio sam temperaturu i primao sam antibiotike za odrasle. Jednostavno sam oglušio.

**Naš Sluh:** Koju ste školu završili?

**Tomislav Trnski:** Završio sam redovnu Grafičku školu u Zagrebu, za zanimanje grafički tehničar pripreme.

**Naš Sluh:** Imaš li obitelj?

**Tomislav Trnski:** Moja supruga Lana (koja je iz Varaždina, također je gluha) i ja smo roditelji dviju prekrasnih djevojčica. Starija se zove Izabela, ima 7 godina, a mlađa Viktoria 2 god. obje prekrasne čujuće kćeri.

**Naš Sluh:** Jeste li zaposleni i gdje?







**Tomislav Trnski:** Zaposlen sam u URIHO – u. Imam preko 17 godina staža u raznim odjelima tiska i knjigovežnice. Nedavno sam premješten u konfekcijski odjel, zadužen za izradu etiketa.

**Naš Sluh:** Što je bio povod da se odlučiš na skok padobranom?

**Tomislav Trnski:** Ljubav prema padobranstvu nasljedna je. Moj otac pričao mi je kad sam bio mali o svojim skokovima. Skakao je i u Pribislavcu pa sam i ja htio skočiti. Ocu u čast, u Pribislavcu sam 26. svibnja s 4000 metara visine skočio iz aviona u tandemu.

**Naš Sluh:** Što su ti rekli supruga i kćeri kad si im rekao da ćeš skakati sa padobranom?

**Tomislav Trnski:** Mislile su da se šalim.

**Naš Sluh:** Kakav je bio osjećaj kad si prvi put skočio sa padobranom?

**Tomislav Trnski:** Nakon skoka i kad mi se padobran otvorio, imao sam osjećaj kao da me dvije iglice pritišću u ušima, unatoč zaštiti.

**Naš Sluh:** Zar nema nekih pregleda kod doktora, psihičke pripreme, fizičke pripreme?

**Tomislav Trnski:** Nema nikakvih... sve sam položio. Kao da sam profesionalni vojnik osim sluha... Veterani, predsjednik aerokluba, svi su me promatrali koliko sam izdržljiv, nemam nikakav strah od visina. Imam adrenalina u krvi isto kao i moj tata.

**Naš Sluh:** Znači da ima, testovi, pregledi.

**Tomislav Trnski:** Sistematski pregled slično kao za auto školu...

**Naš Sluh:** Ja mislio kao na vojsku?

**Tomislav Trnski:** Da.

**Naš Sluh:** Što planiras u buduću vezano za skokove?

**Tomislav Trnski:** Možda upišem padobransku školu, obuka – tečaj je problem. Veoma je skupo. Imaju 4 kategorije. A (početak 400-800m), B (treba puno učiti), C i maksimalno D (profesionalac, može skakati sa visine 6 000 m). Vjerujem da ću vrlo skoro letjeti i u Galebu (bivša JNA, školski) i možda jednog dana u MiG - u 21 ili drugo... Htio bih osjetiti i adrenalin akrobatskih letova upravo ovdje u Međimurju.

**Naš Sluh:** Hvala na razgovoru, želim ti još puno sreće i skokova.

**Tomislav Trnski:** Hvala Vama.

Text: O. Hadžović  
Slike: T. Trnski

## ZANIMLJIVOST IZ SVIJETA - Gluhi muškarac tužio Pornhub zbog nedostatka titlova

Gluhi muškarac, Amerikanac, tuži Pornhub zbog kršenja američkog Zakona o invaliditetu (ADA) zbog nedostatka titlova na njihovim porno videozapisima. Yaroslav Suris podnio je tužbu protiv međunarodne porno stranice zbog klasne tužbe tvrdeći da je zbog nedostatka titlova uskraćen za pristup, piše DailyMail. Suris je podijelio da je pokušao gledati određene snimke, ali nije mogao razumjeti zbog nedostatka titlova. Suris traži neotkriveni iznos odštete i traži od stranice da riješi problem s titlovima.

**Ima zakonsko pravo na informaciju!**





## VELIKE TAJNE malih MAJSTORA KUHINJE

### PUREĆA PRSA S BUČOM I VRGANJIMA



#### **Sastojci:**

600 g purećeg filea, 600 g butternut tikve, 400 g vrganja, 200 g rukola salate, 10 g soli, 1/2 limuna, 20 ml orahovog ulja, 20 ml jabučnog octa, peršin, vlasac i majčina dušica

#### **Priprema:**

Pureća prsa mariniramo u limunu, soli, orahovom ulju i ostavimo da odstoje jedan sat u hladnjaku. Staviti peći na 170 °C oko 25, 30 minuta. Kad su gotova, uvaljati ih u sitno sjeckane začine i pustiti da se ohlade. Zatim narezati na ploške i servirati na prethodno napravljenu salatu.

**Salata:** buču očistimo, narežemo na veće komade i pečemo u pećnici na 160 °C oko 25, 30 minuta, na kraju ohladimo. Vrganje popržimo na tavi i ohladimo. Sve zajedno začinimo jabučnim octom, soli i orahovim uljem. I sve serviramo na rukoli.

### BANANA SPLIT TORTA



#### **Sastojci podloge:**

300 g mljevenog keksa, 120 g maslaca, 50 g čokolade za kuhanje, 5 žlica mlijeka

#### **Krema:**

3 banane, 2 praška za puding s okusom vanilije, 150 g šećera, 700 ml mlijeka, 150 g maslaca

#### **Za ukras:**

350 ml mliječnog vrhnja za šlag, 2 žlice ulja, 50 g čokolade za kuhanje, listići badema

#### **Priprema:**

U veću posudu na srednje jakoj vatri dodati mlijeko, te otopiti maslac i čokoladu za kuhanje. Maknuti s vatre, dodati kekse i miješati da se dobije mrvičasta smjesa. Ako je smjesa suha prema potrebi po malo dodajte još par žlica mlijeka da poveže smjesu. Na dno kalupa od 26 centimetara staviti papir za pečenje, a rubove kalupa premazati uljem. Istresti smjesu u kalup pa prstima ili nekim ravnim predmetom (ili čašoutisnuti podlogu i izravnati je. Podlogu staviti u frižider da se stisne i ohladi.

#### **Izrada kreme:**

Prašak za puding spojiti sa šećerom i kratko promiješati. Od ukupne količine mlijeka odvojiti 12 žlica, te miješati smjesu za puding da ne bude grudica. Ostatak mlijeka staviti kuhati. Kad mlijeko provrije, maknuti ga s vatre i u njega sipati smjesu za puding. Vratiti na vatru uz stalno miješanje. Paziti da ne nastanu grudice. Puding kuhati dvije minute da postane gust, pa ga micati s vatre. U još vrući puding ubaciti na manje komade narezan maslac i cijelu smjesu dobro izmiješati da se maslac otopi. Bananama oguliti koru. Zgnječiti banane vilicom, te im dodati tri žlice vrućeg skuhanog pudinga i sve pomiješati. Staviti tu smjesu u kalup preko keksa i izravnati je. Dok je još vruć, preko sloja banana staviti puding i izravnati. Sačekati da se puding prohladi na sobnu temperaturu. Izraditi mikserom vrhnje u šlag. Nanijeti šlag preko pudinga te sve dobro ohladiti u frižideru preko noći. Prije rezanja i posluživanja otopiti čokoladu s uljem. Narezani komad torte ukrasiti otopljenom čokoladom i listićima badema, te je poslužiti.





## NARODNA MEDICINA

### LAVANDA - Mediteranska biljka koja bolje od lijekova eliminira nesanicu i tjeskobu

Brojne su studije pokazale da lavanda i ulje koje se od nje dobiva imaju sedativno djelovanje.



Umiruju središnji živčani sustav, a to znači da mogu pomoći kod tjeskobe i problema sa snom.

Nekoliko istraživanja pokazalo je da miris eteričnog ulja ove

mediteranske biljke u prostoriji može potaknuti dobre osjećaje, unaprijediti san, ali i pozornost, te istovremeno smanjiti tjeskobu i agresivnost.

U studiji iz 1998. godine kod ispitanika koji su uzimali lavandu smanjila se potištenost ili apatija, kao i depresivnost te su kod matematičkog računanja pokazali veću točnost i brzinu.

Istraživanje je pokazalo da ova ljubičasta biljka snižava krvni tlak i tjelesnu temperaturu te umiruje brze otkucaje srca.

#### *Kako lavanda pomaže kod nesanicice*

Kada za spavaću sobu birate miris koji relaksira, već ste učinili veliki korak prema boljem snu.

Sam miris automatski će vas iz večeri u večer asociirati na kvalitetan i čvrst san.

I dok lijekovi protiv nesanicice imaju neugodne nuspojave, poput mamurluka i bezvoljnosti, s lavandom ćete svakako izbjeći takva stanja. Njezino je djelovanje snažno, a sigurno.

*Primjena ulja lavande za bolji san i protiv anksioznosti:*

- 6-8 kapi ulja lavande stavite u uljni difuzor pa raspršite po sobi prije spavanja
- nekoliko kapi ulja lavande utrljajte u dlanove, stavite na lice pa snažno udahnite
- umasirajte nekoliko kapi na vrat, čelo, prsa, zapešća, ruke ili prste
- dodajte nekoliko kapi u vruću vodu, stavite ručnik preko glave te se inhalirajte
- kapnite u vruću kupku 15-20 kapi te se u njoj opuštajte
- pijte čaj od sušenih pupoljaka lavande (1-2 žličice na jednu šalicu)

#### *Izvrсна i protiv depresije i demencije*

Jedna je studija pokazala da je lavanda djelotvorna i u ublažavanju nemira kod starijih osoba s naprednom demencijom.

Kod nekih osoba je u sobama bilo raspršeno ulje lavande, a kod nekih obična voda. Kod onih koji su udisali miris lavande, čak 60% je osjetilo poboljšanje u odnosu na drugu skupinu.

Još je jedna studija pokazala da lavanda može znatno smanjiti nemir kod osoba s demencijom i Alzheimerovom bolešću.

Lavanda može pomoći i osobama koje istovremeno pate i od anksioznosti i od depresije.

Takve osobe općenito su imale bolju kliničku sliku te su osjetile znatna poboljšanja u obavljanju svojih svakodnevnih zadataka.

**Savjet:** Neke su osobe osjetljive na ulje lavande, pa mogu osjećati mučninu, glavobolju i sl. U tom slučaju treba prekinuti s uzimanjem lavande u bilo kojem obliku.

## SNAGOM PRIRODE IZLIJEČITE UPALU URINARNOG TRAKTA

Sigurno ste se barem jednom u životu susreli s neugodnim peckanjem tijekom mokrenja, boli i pritiskom u mjehuru.

Riječ je o neugodnoj infekciji urinarnog trakta, koja može zahvatiti mokraćni mjehur, uretru, pa čak i bubrege. Mokraćne infekcije mogu biti uzrokovane različitim mikroorganizmima, no čak 90% tih upala izaziva *Escherichia coli*, bakterija koja prirodno živi u crijevima. Iako konvencionalna medicina nudi neka brza rješenja, poput antibiotika, oni imaju štetne učinke jer zajedno s lošim bakterijama uništavaju i one dobre, koje su izuzetno važne za vaše zdravlje.

Prema ayurvedi, povećan unos slane, kisele, začinjene i masne hrane te kave i alkoholnih pića dovodi do pogoršanja u organizmu, a samim time i povećava rizik od upala urinarnog trakta. Velika vrućina te rad na suncu i pretjerano znojenje mogu pogoršati ovo stanje. Ayurvedska medicina uz pomoć biljaka vraća u balans mokraćni sustav koji postaje otporan na infekcije, a usto eliminira zagrijavajuće toksine, te na taj način pruža dugotrajno olakšanje.



### Savjeti za prehranu:

Kod infekcija mokraćnog sustava se svakako preporučuje sljedeće:

- povećajte unos tekućine, poput obične i koksosve vode te prirodnih sokova
- izbjegavajte unos prezačinjene, masne, kiseline, slane i gorke hrane
- povećajte unos začina i biljaka koje umiruju pitta došu, poput kardamoma, korijena sladića i korijandra

Tijekom infekcije primjenjujte ovih nekoliko važnih savjeta:

- pijte barem 6-8 čaša vode na dan
- izbacite sav šećer iz prehrane (šećer hrani loše bakterije)
- mokrite čim osjetite nagon (nemojte zadržavati i čekati)
- izbjegavajte seksualne odnose tijekom trajanja upale

### NEKOLIKO PRIRODNIH RJEŠENJA ZA INFEKCIJE URNARNOG TRAKTA

Promjena prehrane i uzimanje biljnih pripravaka odlična su alternativa za konvencionalne lijekove u tretiranju upala urinarnog trakta te sprečavanju njihova ponavljanja. Osim što će pomoći u eliminaciji loših bakterija, ovi prirodni lijekovi ublažit će upalni proces i iritacije koje osjećate, osnažit će vaš imunitet i obnoviti zdravu floru u vašem mokraćnom i genitalnom sustavu.

#### 1. Lubenica

Bilo da lubenicu jedete u što većim količinama ili od nje pripremate svježi sok, ovo će vam voće itekako pomoći da ublažite mokraćnu infekciju. Slobodno konzumirajte lubenicu u velikim količinama, to će pomoći ispiranju bakterija iz vašeg urinarnog trakta.

#### 2. Napitak s korijandrom

Pomiješajte 3 žlice korijandra u prahu s 1 žlicom nerafiniranog šećera, stavite u posudu i prelijte s 3 šalice vode. Ostavite preko noći da odstoji. Dobro promiješajte pa pijte po 1 šalicu ovog napitka triput na dan.

#### 3. D-manoza

D-manoza je jednostavna molekula šećera koja se prirodno nalazi u voću poput brusnice, breskve, jabuke i borovnice. Riječ je o prirodnom šećeru sličnom glukozi koje i vaše tijelo samo proizvodi. Ovaj prirodni proizvod ne uništava ni dobre ni loše bakterije, nego djeluje tako da na sebe veže bakterije E.coli te sprečava da one pri-

anjanju uz stijenke mjehura i uretre. Tijekom mokrenja te se bakterije prirodno eliminiraju iz mjehura i uretre te izbacuju iz organizma. Također, ovaj dodatak prehrani slobodno mogu uzimati i dijabetičari i svi oni koji inače izbjegavaju šećer

#### 4. Vitamin C

Unos ovog važnog antioksidansa može pomoći kod infekcija urinarnog trakta. Vitamin C, naime, povećava kiselost urina i samim time uništava štetne bakterije koje uzrokuju upalu. Kako biste povećali unos ovog antioksidansa, jedite što više crvene paprike, grejpa, kivija i naranči.

#### 5. Nezaslađeni sok od brusnice

Brusnica je također saveznik zdravlja vašeg urinarnog trakta. Ona djeluje tako da sprečava vezivanje loših bakterija uz stijenke mjehura ili uretre te na taj način pomaže njihovoj eliminaciji i smanjenju upale. Kiselost brusnice dodatno pomaže eliminaciji bakterija.

#### 6. Probiotici

Unos probiotika ili korisnih mikroorganizama jako je važan jer se tako održava zdrava ravnoteža crijevne mikroflore. Laktobacili iz probiotika sprečavaju prijanjanje štetnih bakterija za stijenke mjehura, a usto u urinu stvaraju vodikov peroksid, koji ima snažna antibakterijska svojstva. Probiotici uravnotežuju pH-vrijednost urina, pa on prestaje biti pogodno tlo za razmnožavanje štetnih i opasnih bakterija. Osim u domaćem jogurtu i kefiru, probiotika ima i u fermentiranoj hrani kao što je kiseli kupus. Probiotike možete uzimati i u obliku dodataka prehrani.

#### 7. Napitak od peršina

Peršin djeluje kao prirodni diuretik, a to znači da potiče mokrenje i izbacivanje štetnih bakterija iz urinarnog trakta. Pripremite sami napitak s peršinom (bilo svježim ili sušenim). Zakuhajte vodu pa u nju dodajte 1 šalicu svježeg peršina. Smanjite vatru pa ostavite da lagano vrije 6-10 minuta. Zatim procijedite i popijte toplo ili ohlađeno. Pripremate li napitak sa sušenim peršinom, u šalicu vruće vode dodajte 2 žlice sušenog peršina. Pokrijte i ostavite da odstoji oko 8 minuta. Procijedite i popijte.

#### 8. Naribani hren

Ova biljka također vam može pomoći kod infekcija urinarnog trakta. Hren sadrži moćni antimikrobni sastojak allyl isothiocyanate koji uništava štetne bakterije. Jednostavno naribajte pola žličice svježeg hrena i pojedite (možete s gutljajem vode ili domaćeg mlijeka kako biste lakše progutali). Ponovite do tri puta na dan. Nemojte uzimati hren ako osjetite želučane probleme.





## KORISNI SAVJETI

### TOP 10 SAVJETA ZA ZDRAVIJI ŽIVOT

Što možemo učiniti?

Ipak, još uvijek je važno isticati koliko male svakodnevne promjene mogu utjecati kako na našu sreću, tako i na naše zdravlje.

#### 1. Redovito vježbajte

Nije tajna da bismo svi bili zdraviji i vitalniji da redovito vježbamo. Pored toga smanjili bismo rizik od kardio-vaskularnih bolesti, osnažili kosti i mišiće, liniju držali vitkom, a imali bismo i više energije te bismo bili bolje raspoloženi...

#### 2. Hranite se pravilno i uravnoteženo

Svaki dan možemo naučiti nešto novo od drugih, a osobito kad je riječ o prehrani. Istraživanja su pokazala da tradicionalna mediteranska prehrana smanjuje rizik za bolesti srca i da osobe koje se hrane na mediteranski način imaju manji rizik za obolijevanje od kardiovaskularnih bolesti i smrti povezanih sa srčanim problemima. Žene koje jedu mediteransku prehranu obogaćenu ekstra djevičanskim maslinovim uljem i orašastim plodovima smanjuju rizik od raka dojke.

Ova prehrana podrazumijeva raznolikost, čim više voća, povrća, maslinovog ulja (s omega 3 masnim kiselinama za promicanje dugovječnosti), ribe i cjelovitih žitarica, uz malu potrošnju pržene hrane, crvenog mesa i prerađevina. Prateći ovu vrstu prehrane brzo ćete se početi osjećati zdravijim i sretnijim.

#### 3. Pazite na dovoljan unos proteina

Prirodni i dobri izvori proteina odnosno esencijalnih aminokiselina koje tijelo ne može samo proizvesti, a neophodno ih treba su: **mlijeko i mliječni proizvodi, posebno quark (kvark) i svježi posni sir, piletinu, krto meso, riba, jaja**, prirodni proizvodi dodatno obogaćeni proteinima tzv. funkcionalni proizvodi.

Ako živimo zdravo i vježbamo, našim stanicama, prije svega mišićima, neophodni su proteini kako bi ih nahranili i osigurali oporavak, održavanje ili jačanje mišićne mase.

#### 4. Pijte dovoljno vode

Sastavni dio zdrave prehrane je i dostatna hidracija, neophodna za normalno funkcioniranje organizma i sprječavanje dehidracije koja nije bezopasna, kako neki misle. Nedovoljan unos tekućine uzrokuje manjak koncentracije, nemir, slabost i depresiju. Čak i manji nedostatak tekućine, kojeg ne morate uopće biti svjesni, može izazvati glavobolju, pospanost i umor...

Dnevno treba popiti 0,3 dl vode na svaki kilogram tjelesne mase što je od 1,5 do 2,5 litre vode dnevno.

#### 5. Prestanite pušiti

I točka!

#### 6. Dovoljno spavajte

Sigurno znate da ćete zbog nedovoljne količine kvalitetnog sna biti umorni i nezadovoljni i imat ćete osjećaj da proživljavate dan kao da ste u magli, a nedovoljan broj sati sna ima mnogo negativnih učinaka i na zdravlje: povećava rizik za razvoj dijabetesa, depresije, kardiovaskularnih bolesti, pa čak i za debljanje. Iz tog razloga vrlo je važno usvojiti rutinu spavanja - ne jesti tešku hranu prije odlaska na počinak, provjetriti spavaću sobu, utišati mobitel, isključiti televiziju i radio te na počinak otići uvijek u isto vrijeme.

#### 7. Družite se!

Prijatelji i obitelj, odnosno vrijeme provedeno s njima u ugodnom druženju, hrana su za dušu. Ti trenuci vrijede kao terapija, pa si ih priuštite čim češće i što duže. Jasno vam je kako ne živimo da bismo radili, već radimo kako bismo živjeli, zar ne!?

#### 8. Čim više se smijte

Smijeh je ljekovit. On povezuje naš um, tijelo i duh i vraća ih u ravnotežu, donoseći radost nama i drugima oko nas. Smijeh, dakle, podiže razinu energije i zadovoljstva te je zbog toga nevjerovatno učinkovit kod mnogih problema svakodnevice poput napetosti, uznemirenosti i tjeskobe uslijed stresa, ljubavnih problema, tuge ili ljutnje.

#### 9. Izbjegavajte stres

Koliko je čest i opasan možda najbolje govori činjenica da ga već i stručnjaci nazivaju bolešću 21. stoljeća. Iako kratkotrajan stres, kao prirodna reakcija tijela djeluje stimulirajuće, dugotrajna izloženost stresu može izazvati niz zdravstvenih tegoba i bolesti opasnih po živo, jer "pod njime" pate živčani, srčani i krvožilni sustav, potkožno, masno i mišićna tkiva, srce, pa i koža.

Kako biste ga ublažili, pa čak i izbjegli možete: slušati omiljenu glazbu, čitati, šetati i boraviti u prirodi, nabaviti kućnog ljubimca, provoditi vrijeme s ljudima koji su vam dragi, baviti se sportom

#### 10. Mislite pozitivno

Ako mislimo pozitivno, privlačimo pozitivne stvari. Naime, brojna istraživanja pokazala su kako naše misli i raspoloženje utječu na stvari i situacije koje nam se događaju. A što vas košta probati? Baš ništa! Možete samo dobiti, jer osmijeh na vašem licu znači osmijeh na licima onih koji vas vole. Jedino to je važno - da ste zdravi i sretni!



## ZANIMLIVOSTI

### MUKOTR PAN I TRNOVIT PUT GLUHIH KROZ POVIJEST...!

**Izraelci** u davniini Gluhorođenima nije bilo dopušteno posjedovati imovinu ni sklapati važnije poslovne transakcije, također nisu bili krivi ni kažnjavani za bilo kakvu štetu ili povredu koju bi učinili.

**Antička Grčka** Gluhorođeni su u starom grčkom društvu smatrani "nepostojećim osobama" i roditelji su ih odbacivali, ne priznajući ih svojom zakonitom djecom. Ubijanje gluhe i ostale invalidne djece bila je uobičajena praksa, za Aristotela navodi se da je rekao kako oni koji su rođeni gluhi "nemaju osjećaja ni razuma". Antički Rim Rimsko pravo propisivalo je da gluhorođeni nemaju zakonskih prava ni obveza i bilo im je zabranjeno da se žene, a osim toga morali su imati skrbnike. Oni pak koji su izgubili sluh nakon što su naučili govoriti mogli su uživati punu pravnu sposobnost. Sveti Augustin je smatrao da su hendikepirana djeca posljedica "grieha" njihovih roditelja.

**Europa**, 1880.g. Međunarodni kongres o obrazovanju gluhih, koji se sastao u Milanu, Italija, usprkos prosvjeda mnogih gluhih i čujućih pedagoga progurao je rezoluciju potpore oralnoj metodi u školovanju gluhih cijelog svijeta, otvarajući time novo "mračno doba" u povijesti gluhih, što je dovelo do otpuštanja stotina gluhih nastavnika i sveopćeg pada kvalitete obrazovanja gluhih.

**Sjedinjene Države**, početkom 20. stoljeća Aleksander Graham Bell (učitelj gluhih govoru, oženjen gluhom ženom) protivio se međusobnim brakovima gluhih, smatrajući da bi na taj način došlo do nastanka "gluhe podvrste ljudske rase" te je započeo borbu da uništi znakovni jezik i uvede zakone koji će braniti sklapanje braka između gluhih osoba te propisivati prisilnu sterilizaciju gluhih djevojaka u ime "eugenike".

- **Židovski zakon (Talmud)** nije davao gluhim osobama pravo vlasništva. 427.-347. p.K.

- **Aristotelova filozofija** u svezi gluhoće: "Gluhi ne mogu biti obrazovani jer ne čuju, stoga ne mogu učiti. Grčki je bio savršen jezik i svi koji nisu govorili grčki bili su barbari. Gluhi su bili jednaki barbarima. 354.-430.

- **Benediktinski redovnici** izmislili su znakove kako bi zaobišli zavjet šutnje. Ti znakovi možda su se kasnije koristili u pokušajima poučavanja gluhe djece.

**Rani srednji vijek** - Odrasle gluhe osobe bile su predmet izrugivanja (dvorske lude) i osuđene na progon jer se smatralo da su njihovo ponašanje i govor posljedica opsjednutosti zlim duhovima.

**Srednji vijek** (476.-1453.g.) - ljudi koji su gluhi od rođenja ne mogu imati vjeru, ne mogu biti spašeni, stoga su im vrata crkve bila zatvorena. Smatralo se da ljudi moraju biti sposobni čuti Riječ Božju i zato se na gluhoću gledalo kao na Božju kaznu.

**Pedro Ponce De Leon** (1520.-1584.g.) - poučavao je gluhe sinove španjolskog plemstva kako bi bili sposobni naslijediti vlasništvo. Upotrebljavao je čitanje i pisanje, ali ih je učio i govoriti.

**Pablo Bonet** (1620.g.) - učio je sinove španjolskih plemića čitati i pisati upotrebljavajući "jednoručnu abecedu". Napisao je prvu knjigu o obrazovanju gluhih osoba.

**1750.g. - Charles Michel De L'Épée** (1712-1789.g.) rođen u Versaillesu, Francuska. Bio je svećenik i promicatelj znakovnog jezika i obrazovanja gluhih: 1). ustanovio je prvo vjersko i društveno udruženje za gluhe u Parizu (1750.g.) 2). ustanovio je prvu javnu školu za gluhe (1771.g.) 3). napisao je knjigu "Poučavanje gluhih i nijemih osoba upotrebom metodologičkih znakova" - prva knjiga koja je zagovarala upotrebu prirodnih znakova (1776.g.) 4). napisao je prvi rječnik francuskih znakova koje je naučio od gluhih osoba

**(1788.g.) - Samuel Heinicke** (1727.-1790.g.) - utemeljio oralnu metodu učenja govora za gluhu djecu. Snažno se suprotstavljao korištenju znakovnog jezika.

**1816.g. - Thomas Hopkins Gallaudet** (1787.-1851.g.) — posjetio je Europu kako bi proučavao obrazovanje gluhih pa je odlučio osnovati američku školu za gluhe zajedno s Laurentom Clercom.

**1817.g. - Škola za gluhe** u Hartfordu, Connecticut – prva je američka škola za gluhe a upotrebljavala je model francuskog znakovnog jezika u pouci mladih svećenika i gluhih da budu učitelji i osnivači drugih škola za gluhe.

**Alice Cogswell** (1805-1830.g.) - prva je diplomirala u Američkoj školi za gluhe.

**Thomas Braidwood** - osnivač Britanske oralne škole za gluhe. 1690.-1880.g.

**Otok Martha's Vineyard**, Massachusetts, na-





selilo je 200 useljenika iz grofovije Kent, Engleska, s područja poznatog pod imenom "Weald". Nosili su dominantne i recesivne gene gluhoće. Sredinom 1700.-tih razvio se kod njih znakovni jezik koji su koristili jednako gluhi i čujući.

**1850.g. John Floumoy** se zalaže za "državu gluhih" koja bi se osnovala na Zapadu, gdje bi gluhe osobe imale svoje škole i vladu.

**1840.–1912.g. "Zlatno doba obrazovanja gluhih"** – cvate i razvija se američki znakovni jezik (ASL). Otprilike 40% svih učitelja su gluhe osobe.

**1864.g.** osnovan je **Gallaudet koledž** u Washingtonu, DC. Abraham Lincoln bio je potpisnik povelje koja je školi osiguravala određena prava i njezin prvi pokrovitelj.

**1866.g. U Meksiku** je osnovana prva škola za gluhe gdje se upotrebljavala francuska metoda obrazovanja.

**1880.g.** Održan je **kongres u Milanu** – međunarodna konferencija o obrazovanju gluhih osoba. Američku delegaciju predstavljao je Alexander Graham Bell. Oralna metoda postala je preferirana metoda edukacije gluhih osoba. Zabranjena je uporaba znakovnog jezika u učionicama. Gluhi učitelji se otpuštaju u velikom broju - postotak gluhih učitelja spustio se na 22%.

**1880.g.** Rođena je **Helen Keller** u mjestu Tusculumbia, Alabama. Kod kuće ju je podučavala njezina prijateljica i učiteljica Annie Sullivan, a kasnije se školovala na Perkinsovom zavodu za slijepe u Bostonu, Mass. Diplomirala je na Redcliffe koledžu. Izgubila je sluh i vid u dobi od 19 mjeseci no ustrajala je u nakani da postane obrazovana osoba.

**Drugi svjetski rat** nameće potrebu za radnicima. Gluhe osobe unajmljuju se u rekordnom broju za rad u tvornicama koje rade u obrambene svrhe. Mnogi gluhi su se preselili kako bi mogli raditi u tvornicama u Kaliforniji, Ohiju, New Yorku i Washingtonu. Mnogi poslodavci počeli su primjećivati mogućnosti gluhih osoba.

**1951.g. U Rimu** je osnovana **Svjetska federacija gluhih (WFD)**. Prvi je predsjednik bio Talijan Vittorio Ieralla.

**1955.g.** Svjetska federacija gluhih organizira svoj Drugi svjetski kongres gluhih u **Zagrebu**. Ovoj veličanstvenoj manifestaciji gluhih prisustvovalo je oko 2000 gluhih i stručnjaka za gluhe iz cijelog svijeta. Za predsjednika je izabran **Dragoljub Vukotić** i on je na toj funkciji ostao 30 godina, stekavši velik ugled u svijetu. Imenovan je počasnim doktorom prava na Sveučilištu Gallaudet, i dobio posebno priznanje Ujedinjenih naroda. Umro je

1997. godine u Italiji kao osvjedočeni prijatelj hrvatskih gluhih. 1960.

**William Stokoe** napisao je prvu knjigu o lingvistici ASL u kojoj je dokazao da je znakovni jezik pravi jezik. 1964.

**1967.g.** Gluhi inženjer elektrotehnike **Robert Weinbrecht** razvio je pisaći telefon za gluhe (TTY) spravu koja prenosi tipkana slova telefonskom linijom i u širokoj je uporabi među gluhimima u svijetu.

**1971.g.** Osnovana je prva komercijalna televizija s titlovanjem u Bostonu, Mass.

**1975.g.** Kongres donosi "**Zakon o obrazovanju hendikepirane djece**" (94-142). Integriranje gluhe djece u redovite škole prihvaćeno je kao obrazovna filozofija. Broj gluhih učitelja pao je na najnižu stopu – 11%.

**1978.g.** Izglasan je **član 504** Zakona o rehabilitaciji iz 1973.g. Zakon traži da sve tvrtke, škole, organizacije koje imaju federalne ugovore i primaju sredstva iz federalno fonda budu otvorene i dostupne svim hendikepiranim osobama.

**1984.g. Kohlearni implantat** prvi put je dopušten u kliničkoj praksi kod osoba od 18 godina i starijih. Neki su gluhi vođe to protumačili kao konspiraciju za uništenje jezika i kulture gluhih.

**1988.g.** Jezični odjel Sveučilišta Gallaudet izdao je "Unlocking the Curriculum" u kojem se preporučuje povratak ASL metodi (tj. metodi američkog znakovnog jezika - American Sign Language, ASL) kao prvoj metodi za obrazovanje gluhe djece.

**Srpanj 1989.g. Put gluhih** (The Deaf Way) - Washington, DC. – internacionalni susret 5000 gluhih osoba iz 70 zemalja. Američki napredak i postignuća uzimaju se kao model za rad s gluhimima. Kultura gluhih postaje svjetski poznata.

**1990.g. – Dr. Robert Davilla** imenovan je kao prva gluha osoba za predsjednika Specijalnog školstva za osobe oštećena sluha pri Američkom saveznom uredu za specijalno obrazovanje i rehabilitaciju.

**1993.g.** Traži se ugradnja čipova za titlovanje u sve televizijske aparate od 13" i veće (pod utjecajem ADA-e). Izglasan je zakon o osobama s poteškoćama u obrazovanju (IDEA).

**1995.g.** Raste uporaba kohlearnog implantata. Najnovija tehnološka dostignuća na području implantata - sredstvo Nucleus 22 i SPEAK (sistem procesuiranja govora razvijen na Sveučilištu u Melbourneu, Australija). Kod 12.000 kandidata ugrađeni su implantati što je iznosilo u prosjeku \$40,000 po pacijentu.



## GERONTODOMAĆICE

U Savezu gluhih i nagluhih grada Zagreba smo oduvijek pratili potrebe naših članova te im pokušavali olakšati svakodnevne životne izazove. Neki naši članovi su starije osobe, nažalost svi smo svjesni kako su mirovine u našoj državi jako male, privatni domovi za starije i nemoćne su dosta skupi, a red na državne domove je veliki i na njega se jako dugo čeka. I ne samo to - kada govorimo o gluhima, čak i ako u tim visokim godinama svog života uspiju doći do nekog takvog odgovarajućeg smještaja još uvijek ostaje veliki problem komunikacije te se mogu osjećati jako izolirano i usamljeno. Primijetivši ove teškoće s kojima se ova skupina ljudi susreće u Savezu smo odlučili napisati jedan projekt za koji smo duboko vjerovali da im može olakšati i riješiti barem dio njihovih problema. Tako je nastao projekt „OSI za OSI – Integracija nezaposlenih gluhih žena na tržište rada“. Ideja je bila spojiti tako 2 skupine naših članova - nezaposlene gluhe i nagluhe žene te starije gluhe i nagluhe osobe. S jedne strane, cilj je smanjiti nezaposlenost gluhih žena, a s druge starijima pružiti neke usluge koje su im potrebne. Ubrzo su se našle jako motivirane i zainteresirane osobe s obje strane što nam je odmah u početku govorilo da smo na odličnom putu. Imajući u cilju omogućiti visoko kvalitetnu uslugu kroz projekt je bila osigurana i edukacija za buduće gerontodomaćice u trajanju od 3 mjeseca. Gospođe Anita Bakić, Ljubica Budić, Mirana Relata, Anka Švigir su uspješno položile završni ispit i dobile diplomu te su od petog mjeseca počele raditi sa korisnicima na terenu. Otad pa sve do danas s puno predanosti, marljivosti, strpljenja, ljubavi i pažnje rade sa svojim štićenicima te im pružaju pomoć i podršku u svakodnevnim situacijama. Zadovoljstvo je obostrano jer se sada i stariji Gluhi osjećaju sretnije i sigurnije jer znaju da će im netko uvijek moći otići po lijekove, u dućan, po potrebi i skuhati nešto, otići s njima i kod doktora te ono

najvažnije- popričati s njima i posvetiti im se. Iako gerontodomaćice nisu prevoditeljice i ne rade taj dio posla, ali pomažu i u tom komunikacijskom djelu u smislu da će, ako je potrebno, preko koor-



Slika gore: I. Rajić Mišković, glavna koordinatorica za gerontodomaćice  
Slika dole: A. Švigir, Anita Bakić, Mirana Relata i Ljubica Budić



dinatorice ovog projekta Ivane Rajić- Mišković osigurati i obavijestiti da je potreban prevoditelj. Koordinatorica vodi brigu kako bi cijeli ovaj sistem dobro funkcionirao. Ona vodi evidenciju o korisnicima i o gerontodomaćicama te je poveznica između njih i čujućih ako situacija to zahtjeva. Trajanje ovog projekta je 2,5 godine, ali s obzirom na iskazanu potrebu te veliko zadovoljstvo svih uključenih i uspješnost ovog projekta iskreno se nadamo i vjerujemo i u njegov nastavak.

Tekst i slike: I. Rajić Mišković

Pričaju dva prijatelja umirovljenika i pita jedan:

- Kako se osjećaš danas?
- Uf, bole me leđa, jedva hodam, ukočio mi se vrat, zaboravljam sve...A kako si ti?
- Ja se osjećam kao beba!
- Stvarno? Kako to?
- Nemam kose, nemam zube, a i upišao sam se.







## STRUČNI KOMUNIKACIJSKI POSREDNICI PREVODITELJI/TUMAČI



Prevoditeljske usluge mogu koristiti članovi SGINGZ-a. Za dogovor oko termina obratiti se u Savezu dan prije koordinatorici **Ireni Vučinić**, fax br.: 4619 117 ili na mob: 091 4619 117.

**Irena Vučinić** -  
koordinatorica



Nenad Bolfek



Damir Dolinar



Nives Gotovac



Dorijana Kavčić



Marija Kefelja



Ivana Kolić



Snježana Kruhoberec



Nadija Lovreković



Anamarija Meczner



Dina Rizzi Duhović



Martina Rončević



Marija Šoić



Željka Valjak



Marina Vukojević



## O B A V I J E S T I

### ČLANARINA

će se moći obnoviti u sobi Saveza gluhih i nagluhih grada Zagreba na katu **ponedjeljkom, srijedom, četvrtkom i petkom od 9 do 16 sati i utorkom od 14 do 21 sati** od **16. 12.** kod blagajnice **Gordane Vuger**

Visina članarine za zaposlene - **150,00 kn**,  
djeca, đaci, studenti, nezaposleni, umirovljenici - **100,00 kn**,  
Umirovljenici stariji od 81 god. oslobođeni su plaćanja članarine.  
Rok plaćanja članarine do **31. 03.**



Gordana Vuger  
br. mb: 091 4619 106

Za **ново** učlanjenje obavezno je donijeti presliku

Rješenja o tjelesnom oštećenju,  
Audiogram (od 55 decibela nadalje),  
ispunjeni Obrazac (dobiva se u Savezu),  
OIB, 2 slike i presliku osobne iskaznice,

umirovljenici - Rješenje o umirovljenju,  
nezaposleni - Potvrdu iz Zavoda za zapošljavanje,  
đaci, studenti - Potvrdu o školovanju ili presliku Indeksa

## KAKO ZATRAŽITI POMOĆ POLICIJE, HITNE POMOĆI I VATROGASACA PUTEM MOBITELA

**NOVO!**

Mnogi gluhi i nagluhi članovi ne znaju kome i kako se obratiti kad im je potrebna pomoć policije, hitne medicinske pomoći ili vatrogasaca.

Ministarstvo unutarnjih poslova (MUP) od 01.10.2019. omogućuje gluhim i nagluhim osobama putem SMS poruke na broj „192“ zatražiti pomoć policije ukoliko im je ista pomoć potrebna.

Do sada je poruku bilo potrebno slati na broj „00385 99 2929 292“. Taj broj se od 01.10. ukida i na snagu stavlja novi broj. Novim brojem namjera je skratiti vrijeme kako bi gluha/nagluha osoba mogla što prije poslati važnu poruku.

Bez obzira na područje gdje se nalazili u Republici Hrvatskoj, pomoć možete zatražiti jedinstavnim slanjem SMS poruke na broj **192**. Pri tome obavezno treba navesti:

1. Što se dogodilo,
2. Gdje se dogodilo
3. Kakvu pomoć trebate,

Treba **TOČNO** navesti kako bi se izbjeglo višekratno komuniciranje sa službom **192** zbog nedostatka informacija.

## PRAVILNIK O POSTUPKU I NAČINU OSTVARIVANJA PRAVA NA OSLOBAĐANJE PLAĆANJA GODIŠNJE NAKNADE ZA UPORABU JAVNIH CESTA I CESTARINE

### Članak 2.

(1) Pravo na oslobađanje plaćanja godišnje naknade imaju **osobe s 80% ili više postotka tjelesnog oštećenja**, odnosno osobe kod kojih je utvrđeno tjelesno oštećenje koje ima za posljedicu nesposobnost donjih ekstremiteta 60% ili više postotka.

(2) Pravo na oslobađanje plaćanja cestarine imaju 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%.

(3) Osobe iz stavka 1. i 2. ovoga članka (u daljnjem tekstu: osobe s invaliditetom) pravo na oslobođanje plaćanja godišnje naknade i/ili cestarine ostvaruju na temelju rješenja koje u upravnom postupku donosi Ministarstvo mora, prometa i infrastrukture (u daljnjem tekstu: Ministarstvo), na zahtjev osobe s invaliditetom.

## II. POSTUPAK IZDAVANJA RJEŠENJA MINISTARSTVA

### Članak 4.

(1) Osobe s invaliditetom podnose Ministarstvu pisani zahtjev za izdavanje rješenja za oslobađanje plaćanja godišnje naknade i/ili cestarine.

(2) Zahtjevu iz stavka 1. ovoga članka prilaže se:

- preslika 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

## PRAVILNIK O ZNAKU PRISTUPAČNOSTI

### Članak 2.

**Pravo na znak pristupačnosti ima osoba sa 80 ili više posto tjelesnog oštećenja, odnosno osobe koje imaju oštećenja donjih ekstremiteta 60 ili više posto.**

Pravo koje proizlazi iz znaka pristupačnosti ne može koristiti osoba koja nije osoba s invaliditetom.

### Članak 3.

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

### Članak 4.

Znak pristupačnosti izdaje ured državne uprave u županiji nadležan za promet, odnosno upravno tijelo Grada Zagreba nadležno za promet (u daljnjem tekstu: nadležno tijelo).

### Članak 5.

Nadležno tijelo izdaje rješenje o znaku pristupačnosti na ime osobe s invaliditetom iz članka 2. stavka 1. ovoga Pravilnika, odnosno udruge osoba s invaliditetom za razdoblje od pet godina.

## ZNAK PRISTUPAČNOSTI INVALIDIMA



Kako bi osoba stekla pravo na korištenje znaka pristupačnosti podnositelj zahtjeva treba priložiti:

- zahtjev; (za Zagreb se može dobiti obrazac u gradskom poglavarstvu)
- 70,00 kuna administrativnih biljega;
- **NOVI** nalaz i mišljenje iz HZMO - Tvrtkova 5;
- fotografija (3,5 x 4,5 cm).

## HRVATSKE ŽELJEZNICE ROKOVI VALJANOSTI PRIJEVOZNIH KARATA ZA JEDNOSMJERNA I DVOSMJERNA PUTOVANJA VLAKOM

Rok valjanosti počinje teći od 0.01 sat onoga dana koji je na karti naznačen kao prvi dan roka valjanosti. Putnik može početi putovanje bilo kojega dana u roku valjanosti prijevozne karte, ali ga mora završiti najkasnije vlakom koji po voznom redu u odredišni kolodvor stiže do 24.00 sata posljednjega dana njezina roka valjanosti.



## ZA JEDNOSMJERNE KARTE

| UDALJENOST (km)  | DANA |
|------------------|------|
| do 100           | 1    |
| od 101 do 400    | 2    |
| od 401 i više km | 4    |

## ZA POVRATNE KARTE

| UDALJENOST (km)  | DANA |
|------------------|------|
| do 50            | 1    |
| od 51 do 100     | 2    |
| od 101 i više km | 6    |

Povratne karte kupljene uz iskaznicu K-15 vrijede 30 dana od dana ispostavljanja!!

## PRODULJENJE ROKA VALJANOSTI PRIJEVOZNIH KARATA

Kada je riječ o povratnim putovanjima na relacijama duljima od 100 km, putnik pri ispostavljanju povratne karte može zahtijevati produljenje roka valjanosti (s tiskanicom K-15).

Potrebno je **naglasiti** prilikom kupnje prijevozne karte da želite kupiti i kartu K-15 uz nadoplatu od 5,00 kn. Karta K-15 prijevoznu kartu produljuje na 30 dana.

## PRAVNO SAVJETOVALIŠTE ZA GLUHE I NAGLUHE OSOBE

Pravno savjetovalište SGINGZ ponovno počinje s radom. :-)  
Savjetodavno-pravne usluge pružati će dipl.pravnik i odvjetnik

### ALEKSANDAR VLAISAVLJEVIĆ

svaki ponedjeljak i petak od 17 do 19 sati u prostorijama Saveza.  
Radi kvalitetnijeg rada, molimo da prethodno najavite dolazak našoj  
koordinatorici IRENI VUČINIĆ na 091/ 4619 117.

Gosp. Vlaisavljević primati će članove i u svojem uredu prema dogovoru.

**Prestaje raditi krajem veljače i početak će opet početkom rujna.**

**DRUŽENJE I BESPLATNI RUČAK** za starije članove  
(umirovljenike) se održava svakog ponedjeljka i četvrtka  
od 12 do 15 sati u klupskoj prostoriji SGINGZ.

## PSIHOLOŠKO SAVJETOVALIŠTE ZA GLUHE I NAGLUHE OSOBE

Već nekoliko godina članovi Saveza imaju mogućnost korištenja  
stručne psihološke pomoći.

Voditelj savjetovališta je psiholog  
**IVAN SOBOTA.**

Ukoliko imate obiteljskih ili osobnih problema, problema u školi,  
na fakultetu, radnom mjestu ili se borite s nezaposlenošću,  
vrata savjetovališta su vam otvorena.

Za dogovor oko termina susreta s psihologom obratite se u Savez.

## POPUST NA TV PRETPLATU HRT-a

Svi članovi imaju popust od 50% na plaćanje TV pretplate. Potrebno je  
uzeti liječničku svjedožbu koja se dobiva u Savezu i otići svom liječniku  
koji će potvrditi da je osoba 100% gluha te odnijeti na  
odjel naplate pretplate u HRT-u, Prisavlje 3, Zagreb