

ZDRAVI STILOVI ŽIVOTA

Uvod

Irena Horak, prof. defektolog

Zdravlje ponekad ne možemo izabrati, ali možemo izabrati zdrav način života. Svima nam je dobro poznato da zdravi stilovi života uključuju kretanje, sportske aktivnosti, izbjegavanje pušenja, konzumiranja alkohola i droga te brigu o prehrani. Stres uzrokovan brzim načinom života potrebno je smanjiti ili pronaći za sebe odgovarajuće tehnike opuštanja i oslobađanja od stresa.

Mnogobrojna znanstvena istraživanja pokazuju da loša prehrana, stres i nedostatak fizičke aktivnosti povećavaju rizik od kardiovaskularnih bolesti i moždanog udara. Dijabetes i astma u stalnom su porastu prema izvorima WHO-a (Svjetske zdravstvene organizacije).

Danas je moguće vrlo lako doći do informacija i preporuka o pravilnim vježbama disanja, opuštanja, o jogi i meditaciji, na nama je samo da za sebe izaberemo ono što nam najviše odgovara.

Najvažnije preporuke svakako su bavljenje fizičkom aktivnošću prema vlastitom izboru i mogućnostima te posebnu pozornost posvetiti zdravijim prehrambenim i tjelesnim navikama.

Osim izabiranja hrane koju unosimo u tijelo te fizičkom aktivnošću kojom se bavimo, zdravi stilovi života uključuju i aktivnu brigu o vlastitom zdravlju te odgovorno ponašanje prema sebi, drugim ali i prema okolini. Ekološka svjesnost jedna je od najvažnijih preduvjeta za daljnji, zdravi napredak čovječanstva, a ekološka proizvodnja hrane danas postaje imperativ u prehrambenoj industriji.

U ovom poglavlju donosimo kratak pregled preporuka o zdravom načinu prehrane, nekih poremećaja prehrane i bolesti proizašlih iz loših prehrambenih navika te iskustvo našeg najpoznatijeg ekološkog proizvođača Željka Mavrovića.

Makrobiotika - umijeće zdravlja i dugovječnosti

Makrobiotika je vještina i umijeće zdravlja i dugovječnosti. Kao prirodan i cjelovit sustav koji podrazumijeva međusobnu vezu i djelovanje prehrane, životnog stila i okoliša, makrobiotika predstavlja sveobuhvatan i učinkovit pristup za postizanje i održavanje fizičkog, mentalnog i duhovnog zdravlja. Pioniri makrobiotike u Hrvatskoj su Zlatko Pejić i Jadranka Boban Pejić koji već više od dvadeset godina promoviraju i educiraju ljude u području prirodnih stilova življenja, obuhvaćajući područja od prehrane do održivog razvoja. Osnivači su *Društva za unaprjeđenje kvalitete življenja* te, kasnije, ustanove *Makronova* koji od sredine 80-ih godina djeluju u Zagrebu nudeći najkvalitetnije edukacijske programe koje su do sada prošle tisuće ljudi te brojne ekološke projekte.

Za razliku od uvriježenog mišljenja, makrobiotika nije samo dijeta ili tip prehrane, ili nešto što prakticiraju oni koji imaju rak. Makrobiotika je cjelovit i prirodan životni stil koji se ne odnosi samo na prehranu, već na sve aspekte našeg življenja. Prehrambena komponenta makrobiotičkog pristupa zasniva se na tradicionalnim obrascima, naglašavajući upotrebu cjelovitih i organski uzgojenih žitarica i mahunarki, povrća, algi, sjemenki i voća. Do sada su mnoge znanstvene institucije dokazale dobrobiti prehrane prema makrobiotičkim načelima. Tisuće ljudi primijenili su makrobiotička načela kako bi podržali svoje zdravlje ili riješili zdravstvene probleme.

Drugi aspekti makrobiotike odnose se na brigu o tijelu, fizičku aktivnost i općeniti pogled na svijet. U svrhu postizanja fizičke, duhovne i mentalne ravnoteže, makrobiotički učitelji podučavaju mnogim izuzetno korisnim vještinama poput masaže stopala, orijentalne dijagnoze, tehnika disanja, feng shuija, upravljanja stresom, i dr.

Makrobiotički pristup podrazumijeva življenje u skladu s prirodom jer je čovjek njen sastavni dio te stoga prati njene cikluse i stalne promjene i ne čini ništa što bi narušilo njezinu ravnotežu. Upravo zato, mi u Makronovi svoje djelovanje temeljimo na načelu osobne ekologije koju podrazumijeva ovaj suživot.

Kao i svako drugo umijeće, načela makrobiotike se najbolje i najlakše uče uz stručno vodstvo iskusnih učitelja. Kako svako ljudsko biće ima svoju osobitu konstituciju i stanje u kojem se nalazi, okoliš i vanjske čimbenike koje utječu na život, važan je individualan pristup – stručan makrobiotički savjetnik dat će vam najbolje individualne preporuke.

INFO: Makronova, Ilica 72/I, tel: 01/ 4847 119; e-mail: info@makronova.com;
www.makronova.com

Moje iskustvo

Željko Mavrović

Prema mom iskustvu, sve prehrambene namirnice proizvedene na ekološki način kvalitetnije su i zdravije od onih proizvedenih na konvencionalan način.

Postoji mnogo tehnika, teorija i iskustava prema kojima se procjenjuje zdravstvena vrijednost hrane i formiraju zdravi obroci. Ja vam mogu sugerirati samo tehnike koje sam sam prošao kroz vlastito iskustvo.

Makrobiotička filozofija, pa tako i kuhinja, bazirana je na principima yina i yanga i individualnim potrebama te je dio mog sportskog i životnog iskustva.

Makrobiotika se bavi usklađivanjem, balansiranjem naših potreba, ciljeva i hrane koja nam to omogućava. Prema makrobiotičkoj filozofiji, uz odabir namirnica važno je i rukovanje tim namirnicama, način pripreme, vrijeme i način konzumacije (žvakanje), mir tijekom kuhanja i hranjenja, visoka svjesnost o vlastitim vrijednostima, briga o

drugima i o našem okolišu. Ako se o svemu tome vodi računa, onda je i vlastita korist višestruka.

Da bi se o makrobiotici reklo nešto više, stvarno nije dovoljan jedan članak pa bih uputio na literaturu u kojoj se o toj tematici može više saznati. Za početak su to knjige *Hrana za život* autora Zlatka i Jadranke Pejić, *Velika makrobiotička kuharica* Aveline Kushi i *Ishranom protiv raka* Michioa Kushija.

Tehnika koja je bolje prilagođena urbanom načinu života i koja ne zahtijeva puno promjena navika kod odabira namirnica i okusa na koje smo navikli je *Prehrana u zoni*. Kod te se tehnike za svaki obrok usklađuju količine proteina, ugljikohidrata i masti (u omjeru 3:4:3) i ne propušta se ni jedan obrok niti međuobrok. Tehnika je američkog podrijetla, a stvorio ju je Barry Sierse. Svoju provjeru je doživjela kroz rad s vrhunskim sportašima američke plivačke reprezentacije koja je na Olimpijskim igrama u Barceloni osvojila osam medalja. Postoji i *Hrvatska kuharica u zoni*, s receptima prilagođenim domaćoj hrvatskoj hrani.

Uvijek sam spreman vašem novom centru izići u susret i s vašim članovima, klijentima i prijateljima osobno popričati, održati predavanje ili ostvariti neku drugu vrstu suradnje.

Anoreksija

preuzeto sa web stranice www.hope.hr

Anoreksija nervoza je psihički poremećaj u kojem mlade djevojke u strahu od debljanja počinju namjerno mršavjeti do stanja teške tjelesne iscrpljenosti i stvarne životne ugroženosti. Bolest je poznata od najstariji vremena, ali prvi detaljni opisi potječu iz 17. stoljeća. U zemljama zapadne civilizacije sve se češće govori o epidemiji poremećaja jer se anoreksija javlja u prevalenciji do 5% što znači da od 100 mladih djevojaka u ovom trenutku vjerojatno 5 anoreksičnih.

Uzroci poremećaja nisu u potpunosti poznati. Od bioloških čimbenika možemo spomenuti konstitucionalnu predispoziciju. Anoreksija se češće javlja u osoba koje su u obitelji imale rođake s nekim oblikom problema s prehranom bilo da je riječ o mršavosti (sumnja na anoreksiju), bulimiji, debljini ili dijabetesu. Među rođacima anoreksičnih djevojaka češće se mogu naći osobe s poremećajem raspoloženja (depresija) ili osobe ovisne o alkoholu ili drogama. Psihički su čimbenici bili detaljno proučavani. Najveći broj anoreksičnih osoba prve simptome dobije početkom adolescencije. Nesigurnost koja nastaje radi naglog fizičkog razvoja, anksioznost, stid zbog bujanja tijela, tjeskoba od navale uzbuđenja u tijelu može zbuniti mladu osobu i otežati joj odrastanje.

Želja za osjećanjem prihvaćenosti okoline vodi djevojku prema izboru mršavljenja kao najjednostavnijem načinu za postizanje sigurnosti u krugu vršnjaka, jer je opsjednutost vitkošću među mladima jedna od glavnih tema. anoreksičnih djevojaka nalazimo veliku povezanost s majkom, s oscilacijama između jake privrženosti do odbacivanja. Majke anoreksičnih djevojaka obično su anksiozne osobe. Takve su

majke pretjerano zaokupljene hranjenjem svojih sasvim malih djevojčica koje pokorno sisaju i često su „debeljuce“. U adolescenciji dolazi u obih djevojaka po prvi puta do pojave otpora prema zahtjevima majke. Načelno, za razvojnu fazu u kojoj se dijete pokušava odmaknuti od roditelja i potvrditi kao posebna i odgovorna osoba, suprotstavljanja su posve normalna. Čini se da dijete nesvjesno pronalazi upravo jedenje kao najosjetljivije područje suprotstavljanja svojoj majci. U obiteljima u kojima je hrana iznimno važna upravo će anoreksija biti pojava koja će roditelje najviše uznemiriti.

Na nastanak poremećaja djeluju i socijalni faktori. U suvremenom društvu kroz medije se propagira vitka linija kao najuzvišeniji cilj i jedini kriterij ljepote, ne vodeći računa o zdravlju.

U želji da se sviđa i da se pokaže kako drži do sebe, veliki je broj djevojaka pod stalnom dijetom ili je planira. Sve u namjeri približavanja idealu ljepote.

Anoreksiju je jednostavno prepoznati kada se njena klinička slika potpuno razvije.

Simptomi su: namjerno mršavljenje, strah od debljanja, pad tjelesne težine ispod indeksa tjelesne mase 17.5 (indeks tjelesne mase = tjelesna težina (kg) / visina izražena u metrima na kvadrat), opsjednutost izgledom tijela i dijetama, precjenjivanje važnosti tjelesne težine i izgleda i izostanak menstruacije.

Bolest je teže primijetiti jer se javlja podmuklo, gotovo neprimjetno. Nakon naoko beznačajnog neugodnog događaja ili neke usputne primjedbe o izgledu, mlada djevojka postaje nesigurna, povlači se iz društva, zaokupljena je mišlju da je debela i počinje razmišljati o dijeti. Počinje pretjerano vježbati („trbušnjaci“ su najomiljeniji), ide na fitness ili aerobik. Uskoro zna kalorijsku vrijednost svih namirnica i uporno sakuplja podatke o dijetama. Iz prehrane isključuje sve više namirnica pod raznim izgovorima (meso deblja, okrenula se vegetarijanskoj prehrani, makrobiotici, jaja imaju kolesterol, sve ostalo je opasno jer deblja). Na kraju jede samo nekoliko jednostavnih niskokaloričnih jela. Sve će rjeđe za stolom s ostalim članovima objedovati. Ne želi da se sazna koliko malo jede. Ponekad kao da se stidi jesti pred drugima jer je u njihovom iskrivljenom pogledu na svijet to izraz sramotne slabosti. Važno je samo biti mršava i sve imati pod kontrolom. Do sada tiha i mila djevojčica postaje razdražljiva, ljuta i svadljiva kada netko spomene jelo.

Anoreksija je ozbiljan poremećaj zato što se djevojke ne znaju zaustaviti u mršavljenju.

Javljaju se tjelesne promjene – stanje potpune fizičke iscrpljenosti, usporen puls, niski krvni tlak, osjetljivost na hladnoću, promjene na koži (suha i ljuskava koža, dlakavost), promjene u krvnoj slici, poremećaj elektrolita koji je posebno opasan u osoba koje uz smanjenje unosa hrane namjerno povraćaju kako bi spriječile „debljanje“. Nastaju brojne endokrinološke promjene i demineralizacija kostiju koje mogu u kasnijim godinama prouzročiti neplodnost i osteoporozu.

Anoreksija je životno opasni poremećaj i mora se liječiti.

U većine bolesnica najprije se teži postizanju bar djelomičnog tjelesnog oporavka. Potom slijedi psihoterapija tijekom koje se radi na uklanjanju psiholoških uzroka poremećaja. Liječenje je dugotrajno i redovito komplicirano početnim odbijanjem bolesnice svakoj promjeni. Pacijenticu je važno što ranije uključiti u liječenje, jer svako odlaganje umanjuje mogućnosti izlječenja.

Posebno valja upozoriti roditelje da djevojke, kada se konačno u obitelji počne razgovarati o njihovom odbijanju hrane, često obećavaju da će jesti i popraviti se. Roditelji su u panici, izbjegavaju sukobe i rado im povjeruju. Kćer, iako ne želi namjerno prevariti roditelje, obzirom da nema pravu predodžbu o tome koliko jede, uglavnom sve ostavlja po starom. Roditelji moraju upotrijebiti svoju brižnost i autoritet na traženje i podržavanje liječenja jer anoreksija neće proći sama od sebe.

Roditeljima koji su u dilemi oko vlastite djece, preporučila bih konzultaciju s liječnikom, dodatnu literaturu o ovom problemu ili obraćanje udrugama roditelja i osoba oboljelih od anoreksije, radi informacija i podrške.

Prof. dr. Vesna Vidović, Klinika za psihološku medicinu medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, autor knjige „Anoreksija i bulimija“, Psiha 1998.

Bulimija

preuzeto sa web stranice www.hope.hr

Bulimija je psihički poremećaj koji se najčešće javlja u mladih djevojaka. Karakterizira ga potreba za prejedanjem velikih količina visokokalorične hrane. Nakon prejedanja slijedi namjerno povraćanje koje nastaje zbog straha od debljanja i nezadovoljstva izgledom vlastitog tijela. Od sto mladih djevojaka, njih tri do pet bori se s ovim poremećajem.

Bulimija je prvi put opisana u medicinskoj literaturi 1979. godine. Praksa prejedanja i povraćanja, odnosno čišćenja laksativima bila je poznata već u starom Egiptu, Grčkoj, Rimu i Arabiji. Liječnici su nekada povraćanje i čišćenje smatrali potrebnim radi očuvanja zdravlja. U literaturi se još uvijek raspravlja jesu li ove pojave i činjenica da su se bogati Rimljani često gostili, a nakon toga čistili, zapravo bile neke varijante danas poznate bulimije nervoze ili ne. U kasnijim stoljećima kroz literaturu se spominju osobe koje su prema povijesnim izvorima imale simptome nalik bulimiji s ciljem namjernog mršavljenja. Danas prevladava mišljenje kako je riječ o novom poremećaju jer do novijeg datuma nije postojao potpun opis bolesti kakvu danas poznajemo.

Poremećaj je lako prepoznati po povremenoj potrebi jedenja velikih količina hrane. Prejedanje prati osjećaj kako ne postoji kontrola uzimanja hrane, odnosno, osoba ne može prestati s jelom. Prestaje jesti kada količina uzete hrane počinje smetati tijelu i kada se pojavi osjećaj boli zbog prepunog želuca. Tada se javlja strah od debljanja i potreba za sprečavanjem debljanja povraćanjem, čišćenjem laksativima ili diureticima. Istovremeno se javlja potreba za kompenzatornim gladovanjem ili

pretjeranom tjelesnom aktivnošću u svrhu mršavljenja. Da bi se takvo ponašanje moglo nazvati bulimičnim, mora se događati najmanje dva puta tjedno kroz tri mjeseca.

U bulimičnih i anoreksičnih osoba opaža se kako je procjena vlastite vrijednosti pretjerano povezana s procjenom oblika i težine tijela. One su stalno pod pritiskom jer su opsjednute dijetama i razmišljanjem o vlastitom tijelu. Treba napomenuti da se povremena prejedanja i povraćanja mogu javiti i tijekom anoreksije nervoze. Bitna razlika između anoreksije i bulimije je u tjelesnoj težini. Kod bulimičnih je osoba tjelesna težina normalna ili malo povećana, dok je u anoreksičnih izrazito niska.

Bulimija nervoze javlja se u djevojaka u razdoblju srednje i kasne adolescencije, dakle, javlja se u pravilu nešto kasnije od anoreksije. Uzroci poremećaja nisu u potpunosti poznati. Vjerojatno se radi o poremećaju koji uzrokuje više čimbenika. Bulimija se češće javlja u obiteljima u kojima je bilo osoba sa pretjeranom tjelesnom težinom, depresijom ili je netko od članova bio sklon zlouporabi alkohola ili droga. Individualna iskustva koja mogu biti čimbenici rizika za razvoj poremećaja su zaokupljenost dijetom i izgledom tijela, život u obiteljskoj neslozi i seksualno zlostavljanje u djetinjstvu. Bulimične pacijentice obično rano seksualno sazrijevaju, već prije nastupa bolesti imaju nisko samopoštovanje i sklone su anksioznosti. Bulimične su osobe obično izrazito impuzivne, nagle naravi, teško se suzdržavaju i kontroliraju, a iz toga proizlaze i njihovi brojni sukobi s okolinom. U načelu su to osobe koje pokušavaju biti dobre, poslušne i nastoje održati dobar kontakt s članovima svojih obitelji, no to im zbog impulzivne naravi, ponekad ne polazi za rukom. Naglost i sklonost uznemirenosti te slabo podnošenje frustracija, bulimične osobe navodi da povremeno konzumiraju alkohol ili droge kako bi smanjile svoju napetost ili uklonile depresivnost.

Većina je obitelji, iz kojih dolaze bulimične osobe, zaokupljeno problemom namjernog povraćanja, što je u samoj bolesti sekundarna pojava. Bulimija počinje prejedanjem. Važno je shvatiti zašto osoba odjednom razvija potrebu za prekomjernom količinom hrane. Vjeruje se da je u pozadini ove potrebe poseban problem odnosa s majkom. Čini se da bulimične osobe doživljavaju hranu kao simboličnu zamjenu za ljubav, što nije specifično samo za njih, već je to univerzalna pojava. Posebnost je bulimičnih osoba što su u djetinjstvu imale dojam kako s majkom komuniciraju samo na konkretnoj razini, kroz hranjenje. Svaki puta kada su uznemirene nesvjesno traže hranu i tako hranom zamjenjuju ljubav. Osjećaji nesigurnosti, uznemirenosti i žalosti za njih su nepodnošljivo bolni i moraju ih odmah suzbiti hranjenjem. U konačnici, pretjeranim jedenjem izaziva se tjelesna bol koja služi kao spas od psihičke boli. Jednako tako u bulimičnih osoba često postoji sklonost samopovređivanja koje također služi otkanjanju osjećajne boli jer se ona teže podnosi od fizičke.

Bulimične su osobe, za razliku od anoreksičnih, kritičnije prema svojoj bolesti i imaju potrebu da se promijene. Ipak, one se ne javljaju odmah liječniku prije svega jer se stide svoje bolesti. Doživljavaju je kao „lošu naviku“ s kojom mogu prestati kada žele, što im je zabluda. Osjećaj krivnje zbog „grešnog“ odnosa prema hrani navodi ih na trajno prejedanje i povraćanje. Obično odlaze na terapiju tek kada obitelj otkrije što se događa i kada počne vršiti pritisak. Kada je kasnih sedamdesetih prvi puta opisan ovaj poremećaj, nije bilo jasne poredodžbe o veličini problema i broju zahvaćenih osoba. Pacijentice su se počele javljati liječnicima tek kada se o tom poremećaju

počelo više govoriti u medijima. Pokazalo se da je, zapravo, riječ o tajnoj bolesti. Osobe oboljele od bulimije imaju i neki dodatni psihički problem. Najčešće je to depresija. Uspješnost liječenja koje se sastoji od psihofarmakoterapije i psihoterapije ovisi prije svega o kombinaciji bulimije s još nekim od psihičkih poremećaja. Važno je naglasiti kako za bulimiju nema magičnog lijeka. Psihoterapija zahtijeva velika odricanja i može biti dugotrajna. Dobri se uspjesi postižu primjenom kognitivnobiheviornalne terapije u osoba koje nemaju kombinirane poremećaje. Bulimija ne prolazi sama od sebe. Roditelji moraju shvatiti kako nije riječ o „zločestoći“, lošem ponašanju ili lošoj navici koja se vlastitom odlučnošću može dokinuti, već je riječ o poremećaju – medicinskom stanju koje zahtijeva liječenje.

Prof. dr. Vesna Vidović, Klinika za psihološku medicinu med. fak. Sveučilišta u Zagrebu, autor knjige „Anoreksija i bulimija“, Psiha 1998.

Ortoreksija

preuzeto sa web stranice www.hope.hr

Većina nas poznaje pojam zdrave prehrane, ali što ako netko pretjera sa zdravom hranom? I što ako ste ta osoba upravo vi? Ortoreksičari su patološki fiksirani na konzumaciju zdrave hrane, njihov koncept zdrave hrane toliko je ekstreman da to postaje opsesija. Igra uma.

Premda zvuči slično anoreksiji, temeljna motivacija kod ortoreksije potpuno je različita. „Ortoreksija je često samo izvor psihološkog stresa, a ne fizička opasnost“, objašnjava dr. Steven Bratman, kalifornijski praktičar alternativne medicine, koji je prvi 1997. osmislio termin. Nakon rada kao kuhar i uzgajivač organske hrane u jednoj Newyorškoj komuni, Bratman je postao svjestan rata među ljudima koji zagovaraju kontradiktorne nutritivne teorije. Bez obzira na to jesu li vegeterijanci, vegani, pristaše sirove hrane ili makrobiotike, različite grupe ljudi inzistiraju na svojim dijetalnim pravilima. Bratman je prepoznao da ta pravila nekima od njih počinju dominirati životom.

On vjeruje da ortoreksija počinje prilično nevino kao želja da se prebrodi kronična bolest ili popravi općenito zdravstveno stanje. S namjerom ukidanja nezdravih prehrambenih navika, neki ljudi paralelno razvijaju osjećaj nadmoći nad onima koji jedu tzv. brzu, nezdravu hranu. „Što jesti, koliko i koje su posljedice nepravilne prehrane, vremenom postaje sve veći dio dnevnih preokupacija ortoreksičara“, kaže Bratman. Oni konačno dolaze do točke kada većinu vremena troše na planiranje, kupnju i konzumaciju obroka.

Dr. Bratman vjeruje da ljudi koji su opsjednuti zdravom prehranom zaista imaju problem i trebaju se ozbiljno tretirati, poput anoreksičara i bulimičara.

Je li ortoreksija bolest?

Specijalisti vjeruju da još ne postoji dovoljno istraživanja tog trenda da bi se potvrdilo da je ortoreksija poremećaj prehrane. Steve Bloomfield, glasnogovornik Udruženja za poremećaju prehrane, kaže: „Ortoreksia nervosa nije poremećaj prehrane i ne razvija

se zbog niske razine osjećaja samopoštovanja.“ To je termin koji je uveo dr. Bratman za svoju knjigu *Health Food Junkies: Overcoming The Obsession With Healthy Eating*. Dodaje da „ortoreksija može voditi u poremećaj prehrane kako prehrana postaje sve rafiniranija, a sa stajališta roditelja ili partnera postaje slična anoreksiji“.

Kate Trotter, glavna dijetetičarka bolnice Mandsley u Londonu, vidjela je kako želja za zdravom hranom može izmaknuti kontroli. „S jedne strane ljudi su svjesni da je njihov izbor hrane zdrav i normalan, a s druge neki rade takve restrikcije u prehrani da gube na težini“, kaže. „trenutak kada prehrana postaje nezdrava jest onaj kada se počinje sukobljavati s normalnim životom. Ako vaš društveni i obiteljski život počinju patiti isto kao i vaše zdravlje, onda vjerojatno imate problem“, nastavlja ona. „Mnogi ljudi počinju restrikciju u prehrani izbacivanjem određene hrane kao što su grickalice i čokolada, a zatim ostalu masnu hranu, ali ako ste opsesivni, nakon toga možete potpuno izbaciti masnoću, pa i cijele grupe namirnica.“

Važno je uživati u jelu.

„Za ljude je važno da uživaju u hrani“, kaže nutricionistički znanstvenik Brigit McKeivith s britanske nutricionističke zaklade (British Nutritional Foundation). Konzumacija hrane je socijalna prilika i ako su ljudi previše restriktivni u pogledu hrane koju konzumiraju, možda propuštaju važan međuodnos s prijateljima i obitelji. Savjetovala bih da se ne izbacuju cijele grupe namirnica (npr. mliječni proizvodi ili žitarice) ako za to ne postoji stvarna medicinska indikacija.“ Ali ako ste izbacili iz svoje prehrane cijele grupe namirnica, razmislite o posjetu dijetetičaru, koji će raditi s vama na pokušaju ponovnoga postupnog unošenja izbačenih namirnica“, dodaje Kate Trotter.

Sveučilišna klinika za dijabetes, endokrinologiju i bolesti metabolizma Vuk Vrhovac

Rosana Svetić Čišić

Poštovani korisnici naših usluga,

Vaše zdravstveno stanje, briga za člana obitelji ili nekog drugog bližnjeg dovela Vas je u našu ustanovu. U Sveučilišnoj klinici za dijabetes, endokrinologiju i bolesti metabolizma Vuk Vrhovac liječimo bolesnike iz područja cijele Hrvatske, ali i drugih zemalja ove regije.

Djelatnost naše klinike je dijagnostika, liječenje, zdravstvena njega i edukacija bolesnika. Pored toga, obzirom da smo sveučilišna klinika, nastavna smo baza za izobrazbu učenika i studenata te ostalih djelatnika u zdravstvu.

Naša misija je zbrinut i zadovoljan bolesnik. Vizija je ostati vodeća hrvatska klinika u svom području (stručni rad – uz cijene prihvatljive kupcu i troškove prihvatljive vlasniku) te unaprijediti u svijetu postojeći ugled primjenom najnovijih svjetskih dostignuća. ISO certifikat za kontrolu kvalitete 9001:2000 koji imamo, govori da stalno brinemo o kvaliteti usluga koju pružamo.

Slobodni smo se pohvaliti brojnim međunarodno priznatim stručnjacima, vrhunskim liječnicima, medicinskim sestrama te drugim zdravstvenim i nezdravstvenim osobljem. S našim znanjem i iskustvom pokušati ćemo Vas što bolje liječiti i

pridonijeti Vašem osjećaju zadovoljstva. Sukladno našem poslanstvu i odgovornosti, prihvaćamo Vas kao partnera i kao čovjeka kojeg su pritisnuli zdravstveni problemi. Osim stručne obveze želimo Vam pružiti humanost, razumijevanje i toplinu. Pokušat ćemo Vas što bolje informirati, poštivajući pritom Vaše želje i potrebe, pridržavajući se ljudskih prava i Zakona o pravima bolesnika, prihvaćajući Vas kao aktivnog sudionika u procesu ozdravljenja.

Kako je naša klinika izgrađena prije dvadesetak i više godina, trudimo se i nastojimo svakim danom doprinijeti kvalitetnijim i humanijim rješenjima u potpunosti prilagođenima korisnicima naših usluga. U našim je prostorima svakodnevno moguće vidjeti pse vodiče koji su slijepim osobama oči, njihov korak u svijet. Osoblje je upoznato kako postupati s psima, da su na radnom mjestu i da ih se ne smije ometati pri obavljanju njihovih zadataka. Sve invalidne, slabovidne, slijepe osobe, kao i trudnice imaju pravo prvenstva unutar ustanove.

PARKIRNA MJESTA

Na parkiralištu Klinike, koje je prostorno vrlo ograničeno, odvojili smo dva parkirna mjesta za potrebe osoba s invaliditetom.

TOALETNI PROSTOR

Na prvom katu naše zgrade, u okviru dijabetološkog odjela, prilagođen je toaletni prostor za osobe s invaliditetom koje služi svim bolesnicima koji dolaze na preglede u našu polikliniku.

DIZALA, STEPENICE I HODNICI

Pristup dizalu je omogućen na svim katovima i siguran je za sve korisnike.

Prostori koji povezuju odjele dovoljno su široki za prolaz invalidskih kolica i osoba s pomagalima.

EDUKACIJA BOLESNIKA

Edukacija bolesnika izuzetno je važan dio našeg rada. Naša su nastojanja u potpunosti je prilagoditi korisnicima, imajući u vidu njihove potrebe, kako psihičke, tako fizičke. Edukacija se provodi individualno i u malim grupama, na bolničkim odjelima, u poliklinici i dnevnoj bolnici.

EDUKACIJA OSOBLJA

Kontinuirana edukacija osoblja uključuje teme iz komunikativnih vještina i razvijanje vještina empatija na probleme i potrebe osoba s invaliditetom.

Dugi dol 4a, 10000 Zagreb

Tel: 2353800; Fax:2331515; e-mail: SKVV@idb.hr ; www. idb.hr

Vodič kroz šećernu bolest

Dijabetes je stanje u kojem tijelo ne može regulirati razinu šećera (glukoze) u krvi zato jer gušterača ne proizvodi inzulin ili ga ne proizvodi ga dovoljno ili su stanice otporne na inzulin. Posljedica takvog stanja je da šećer (glukoza) u krvi poraste i tjelesne stanice ostaju bez uobičajenog izvora energije. Tijelo pokušava ukloniti višak šećera (glukoze) iz krvi, koristi masnoće i bjelančevine (pohranjene u mišićima) kao zamjenske izvore energije. To ometa tjelesne procese i uzrokuje neke od simptoma dijabetesa. Osnovni fiziološki proces u organizmu je da šećer (glukoza) iz probave

dolazi u krvotok. Da bi ušla u stanicu potreban je inzulin – koji "otvara" vrata stanica i tako omogućava glukozu da uđe u stanicu. U stanici je šećer (glukoza) pogonsko gorivo - primarni izvor energije za snagu cijelog tijela, od mišića do mozga.

Patofiziološki procesi koji su prisutni kod šećerne bolesti su:

- glukoza ne može doći do stanica pa se gomila u krvi, javlja se hiperglikemija (povišene vrijednosti šećera u krvi);
- tijelo odstranjuje višak glukoze filtrirajući je kroz bubrege u mokraću;
- dolazi do dehidracije, javlja se žeđ;
- glukoza se pokušava dobiti iz drugih izvora pa se razgrađuju zalihe u mišićima i masnoći;
- to može uzrokovati gubitak tjelesne težine, a ako je taj proces dugotrajan, dolazi do nakupljanja ketona u urinu i krvi (ketoacidoza).

Postoji nekoliko oblika šećerne bolesti, ali danas su najpoznatiji *tip 1* i *tip 2* šećerne bolesti. Tip 2 šećerne bolesti prisutan je u 85-95% oboljelih. Osnovni ciljevi liječenja šećerne bolesti su sprečavanje akutnih komplikacija šećerne bolesti (dijabetičke ketoacidoze i hiperosmolarnog sindroma) i smanjenje broja kroničnih komplikacija (smanjenje obolijevanja od šećerne bolesti, invaliditeta i smrtnosti).

Osnovni načini liječenja šećerne bolesti uključuju:

- pravilnu prehranu;
- tjelesnu aktivnost;
- edukaciju i samokontrolu.

Ovisno o tipu šećerne bolesti, uključuje se liječenje inzulinom ili lijekovima za snižavanje vrijednosti šećera u krvi.

Ciljevi liječenja šećerne bolesti su:

1. sprečavanje akutnih komplikacija šećerne bolesti (hipoglikemije i hiperglikemije, dijabetičke ketoacidoze, hiperosmolarnog stanja (sindroma) i kome);
2. smanjenje broja kroničnih komplikacija (smanjenje novooboljelih osoba, invaliditeta nastalog uslijed posljedica kroničnih komplikacija i smrtnosti).

Akutne komplikacije šećerne bolesti:

1. *Hipoglikemija* je niska razina glukoze u krvi (ispod 3 mmol/l), može nastati zbog neprilagođene doze terapije (tableta i/ili inzulina), neprilagođenog unosa hrane, alkohola, povećane tjelesne aktivnosti, stresa i/ili vrućine.

Rani upozoravajući znakovi hipoglikemije su znojenje/slabost, drhtavica/tremor, osjećaj straha/osjetljivost, bljedilo, ubrzano kucanje srca, trnjenje u ustima i prstima, glad.

Kasniji znakovi hipoglikemije su dezorijentiranost, neobično ponašanje/agresija, grčevi, odbijanje suradnje, zamućen vid, glavobolja.

Terapija: preporuča se izmjeriti šećer (glukozu u krvi)! Uzeti 3 do 5 bombona groždanog šećera ili žlicu šećera ili 2 dcl voćnog soka. Nakon toga krišku kruha, voće ili čašu mlijeka. Glukoza (šećer) u krvi iza obroka ne bi trebala biti veća od 8 mmol/l.

Ako je bolesnik bez svijesti:

- ne davati mu ništa na usta;

- staviti ga u bočni položaj;
- dati injekciju Glukagona i pozvati hitnu pomoć.

Glukagon je hormon koji djeluje suprotno inzulinu na način da mobilizira jetreni glikogen i tako povećava razinu šećera u krvi. Bolesnici na inzulinskoj terapiji imaju pripremljenu injekciju za primjenu pod kožu ili u mišić s otapalom u brizgalici za jednokratnu uporabu.

2. *Hiperglikemija* je stanje povišene razine šećera (iznad 10 mmol/l). Nastaje zbog novootkrivene šećerne bolesti, novonastalog stanja (bolest), nepridržavanja pravila (prehrana, lijekovi).
Simptomi su znakovi dehidracije, crvenilo lica, suha usta i pretjerana žeđ, slabost /nedostatak energije, pojačano mokrenje.
Terapija: povećati unos tekućine na usta, uzeti propisanu terapiju (kratkodjelujući inzulin), povećati tjelesnu aktivnost i pratiti vrijednost glukoze u krvi.

Kronične komplikacije šećerne bolesti:

1. Dugotrajno povišena glukoza u krvi je opasna jer dovodi do oštećenja ili poremećaja rada srca i krvnih žila, živčanog sustava, očiju, bubrega, seksualne funkcije i probave.
Šećerna bolest je najčešći uzrok sljepoće! Okulistički pregled potrebno je učiniti kod: T2ŠB - po otkrivanju bolesti, 1x godišnje, zatim ovisno o nalazu; T1ŠB - pet godina nakon otkrivanja ŠB, redovito bar jedan put godišnje. U Republici Hrvatskoj, svaka treća osoba na dijalizi (cca 700) je osoba sa šećernom bolešću. Stoga je dva puta godišnje potrebno napraviti pregled bubrežne funkcije i procjenu albuminurije.
2. *Periferna neuropatija* je oštećenje živaca u ekstremitetima, uzrokuje bol ili nedostatak osjeta u nožnim prstima i stopalima, može zahvatiti mali dio jednog stopala, dijelove oba stopala ili cijela oba stopala, ponekad i dijelove potkoljenica, a rijetko ruke.
3. *Periferna ishemija* nastaje zbog suženja arterija. Smanjen je dotok krvi u sve dijelove tijela, zahvaća stopala i noge, a posljedica je manjak opskrbe kisikom i hranjivim tvarima zahvaćenih dijelova tijela. Uzroci su joj: ateroskleroza, pušenje, hiperlipidemija, višegodišnja povišena glukoza u krvi.

Uslijed navedenih kroničnih komplikacija šećerne bolesti, potrebno je ponekad amputirati ekstremitete. Šećerna je bolest, odmah nakon trauma, najčešći razlog amputacije ekstremiteta! Stoga je potreban redoviti liječnički pregled cirkulacije i provodljivosti živčanih podražaja te samokontrola i kontrola stopala.

Preko 75% osoba s tipom 2 dijabetesa umire od kardiovaskularnih bolesti.

U svijetu je procijenjeno povećanje od 122% broja odraslih osoba oboljelih od šećerne bolesti - od 135 milijuna oboljelih 1995. godine, na 300 milijuna bolesnika u 2025. godini. Očekuje se da će broj oboljelih od šećerne bolesti u Republici Hrvatskoj iznositi 340 000.

Ranim preventivnim akcijama moguće je smanjiti broj oboljelih od šećerne bolesti tip 2. One uključuju aktivan pristup životu od najranije životne dobi, što uključuje pravilnu

prehranu i povećanu tjelesnu aktivnost. Pravilna prehrana podrazumijeva unošenje svih namirnica u omjeru 50% ugljikohidrata, 20% bjelančevina i 30% masti, puno voća i povrća, smanjenja udjela zasićenih masnoća i rafiniranih šećera i svakodnevnu tjelesnu aktivnost, kojom bi se unesena energija putem hrane mogla i potrošiti bez taloženja u masnim stanicama i povećanja tjelesne mase pojedinca.

Prehrana bolesnika od celijakije

Osnovni princip prehrane je izbjegavanje svih namirnica koje sadrže pšenicu, ječam, raž ili zob. Oboljeli od celijakije ne samo da ne smije uzimati proizvode od žitarica poput kruha, griza, tjestenine itd. već i svakoj gotovoj namirnici treba provjeriti sadržaj pridržavajući se pravila **"Ako nisi siguran u sastav, izostavi iz prehrane!"**. Prevariti nas mogu i namirnice poput jogurta ili svježeg kravljeg sira u koje pojedini proizvođači dodaju brašno, a i sušene smokve često su njime posute. To su samo pojedinačni primjeri koji pokazuju da svaku namirnicu treba provjeravati, makar nam se na prvi pogled činilo sigurnim da ne sadrži inkriminirane žitarice. Naspram pšenice, raži, ječma i zobi, **riža i kukuruz ne sadrže gluten i mogu se slobodno uzimati**. Također, dozvoljene su i sve ostale skupine namirnica poput mlijeka, povrća, voća i mesa. Spisak hrane koju treba izbjegavati, odnosno one koje se slobodno može blagovati, naveden je u nastavku.

Dozvoljene vrste namirnica:

- mlijeko, maslac, margarin, vrhnje, jogurt, sir
- sve vrste mesa, ribe, jaja
- voće svježe, sušeno*, kandirano*, konzervirano*
- sve vrste povrća uključujući krumpir, grašak, grah, leću itd.
- od žitarica: riža, kukuruz, soja, proso
- gljive
- šećer, čaj, kava, kakao, džem, pekmez, med
- ulje, ocat, sol, papar i sve vrste biljnih mirodija

**označenim namirnicama pojedini proizvođači mogu dodati brašno te je potrebno provjeriti sastav*

Zabranjene namirnice:

Proizvodi od pšenice, raži, ječma i zobi:

- brašno, kruh, kolači, biskvit, kašice od miješanih žitarica
- sve vrste tjestenine
- sve vrste gotove hrane koja sadrži zapršku, mrvice
- suhomesnati proizvodi poput kobasica, hrenovki, pašteta itd. pretežno sadrže brašno
- dojenačka mlijeka i kašice - osim ako na proizvodu izričito ne piše da ne sadrži gluten**

** **na namirnicama može biti napisano da ne sadrže gluten, a to isto označava i znak prekriženog klasa (svjetski usvojen znak za hranu bez glutena)*

Upute za prehranu bolesnika koji boluju na želucu (čir na želucu i dvanaesteru)

Svu hranu treba pripremiti na maslacu ili na ulju. Dnevno treba jesti u više manjih obroka najmanje 6 puta, a nikako previše najedanput. Hrana ne smije biti ni odviše topla ni odviše hladna. Hranu treba dobro prožvakati.

DOZVOLJENA JELA

JUHE: prežgana juha, sluzava juha (od riže ili ječmene kaše), juha od teletine i peradi sa ukuhanom tjesteninom, rižom ili pšeničnom krupicom – grison, juha od povrća).

MESO: teletina, perad, riba (8kuhano, kosano, pirjano, pečeno bez kore).

TJESTENINE: pecivo priređeno s mlijekom ili vodom, bijeli kruh (ne svježi), dvopek, sve kuhane tjestenine (noklice, rezanci, krupice, makaroni, špageti).

OSTALA JELA: krumpir u obliku kaše, kuhani krumpir u slanoj vodi preliven s maslacem ili uljem, riža, pšenična krupica (gris).

SALATE: mlada salata, glavatica, rajčice, cikla.

JAJA: mekano kuhana, kajgana na maslacu, pomiješana sa brašnom i pečena kao omlet ili nabujak.

MLIJEČNA HRANA: mlijeko svježe, kiselo mlijeko, svježi kravliji sir, vrhnje, maslac, šlag.

VOĆE: voćni sokovi, jagode, maline, kupine, grožđe, naranče i limun, ribane ili pečene jabuke (bez kore i sjemenki) te sve kuhano voće.

SLATKA JELA: nabujak od riže ili pšenične krupice (grisa), palačinke bez vrhnja, drobljenac (šmarn), biskvit, keks, marmelada, med u manjim količinama.

PIĆA: mineralne vode, ruski čaj, čaj od kamilice, kakao s mlijekom, bijela kava ali bez cikoriije.

ZABRANJENA JELA

Pivo, vino i rakija, likeri i druga alkoholna pića, crna kava, sladoled i ledena pića, sva marinirana i kisela jela, sva jela koja su dimljena ili začinjena s oštrim mirodijama, kobasice, svinjetina, ovčetina, guska, patka, salata od mesa, majoneza, svinjska mast, slanina, jela s mnogo masti, pohana jela, divljač, mahunjače, kelj, kupus, grah na masti, pečeni krumpir, sirovo nezrelo voće, crni kruh, krastavci, paprika, hren, senf, papar, češnjak, celer, tjestenina s krastavcem, sve konzerve, oštri sirevi.

Poslije jela treba ležati barem pola sata sa toplim oblogom na želucu (termoforum).

Prije spavanja popiti čašu mlijeka u kojoj je nadrobljen bijeli stari kruh ili prepečenac.

STROGO ZABRANJENO PUŠENJE NAROČITO NA PRAZAN ŽELUDAC.

Dijeta za prehranu bolesnika koji boluju od ulceroznog kolitisa

OPĆE NAPOMENE

Prehrana bolesnika koji boluju od ulceroznog kolitisa treba biti izdašna i zahtijeva hranu bogatu proteinima, vitaminima i mineralima. Ne preporuča se hrana s dosta ostataka te stoga treba izostavljati hranu s mnogo celuloze i neprobavljivih sastojaka jer djeluju nadražajno na crijevo.

Dopušteno je uzimati

JUHE: Nemasne juhe od mesa i piletine (skinuti masnoću), juha s tjesteninom, rižom, krupicom od pasiranog graška, pasirane leće, pasirane rajčice, krumpira, riblja juha, juha s umućenim jajem.

MESO: Sve vrste kvalitetnog i svježeg mesa bez žila (*teletina, govedina, ovčetina, puretina, janjetina*, iznutrice-jetrica, plućica, mozak).

MLJEČNI PROIZVODI: Svježi kravlji sir, kiselo mlijeko, pokušati s manjim količinama slatkog mlijeka (obično se ne podnosi dobro).

JAJA

ŽITARICE: *Bijeli kruh, pecivo; biskvit keksi, dvopek, makaroni, špageti, valjušci, tjestenina s krumpirom, kašica od krupice, riže, pudinzi od škroba, drobljenac (šmarn).*

POVRĆE: *Krumpir (kuhan i pasiran), ostalo povrće kuhano i pasirano (čime se odstrane celulozni sastojci, pasirani grašak, leća i grah u manjim količinama, pasirana mrkvice, rajčice. špinat, mala količina mekih listova zelene salate (sitno narezana).*

VOĆE: Sve ljušteno i bez koštica, grožđe, šljive, naranče, potpuno svježe kajsije i breskve, zrele kruške, pečene jabuke i banane.

NAPICI: *Voćni sokovi (limunade, narančade), sok od rajčice, čajevi (blagi kineski, kamilica), čaj s nešto mlijeka*

SLASTICE: Kolači od tijesta bez oraha, drobljenac, pudinzi od škroba, riže, krupice, biskvit, keksi, marmelade, džemovi, med

ZAČINI: *Maslac, mast, margarin, ulje u manjim količinama*

Zabranjeno je uzimati

Sve što ima celuloze: kupus (svjež, kiseljen, kuhan), kelj, mahunarke, krastavci; paprika, luk, češnjak, radič, prokulice, koleraba, sirovo zeleno voće, orasi, badem. Salamurena i konzervirana sušena mesa i prerađevine, suhi i oštri sirevi, suviše masna jela, jaki začini, alkoholna pića.

Prilagođeni objekti po županijama i gradovima

Grad Zagreb

Klinički zavod za rehabilitaciju i ortopedska pomagala, KBC Zagreb - Božidarevićeva 11

Zavod za prometnu medicinu i psihologiju prometa - Park prijateljstva 1

Hrvatski zavod za transfuzijsku medicinu - Petrova 3

Klinika za prevenciju kardio-vaskularnih bolesti i rehabilitaciju - Avenija Većeslava Holjevca 22

Poliklinika "Sunce" - Park prijateljstva 1

Dijagnostički centar - Nemetova 2

Poliklinika za rehabilitaciju slušanja i govora "SUVAG" - ambulante

Kneza Ljudevita Posavskog 10

Domovi zdravlja

Dom zdravlja "Centar" - Runjaninova 4

Ambulante

Hercegovačka 109

Šestinska cesta 1

Cvetno naselje - Odranska 10

Vrbik - VIII Vrbik 10a

Martićeva 63a

Nike Grškovića bb

Isce 13a

Dom zdravlja "Črnomerec"- Prilaz baruna Filipovića 11

Ambulante

Vrtlarska 1a

Zrinskog 9

Ciglenica – Zagorska II br. 18

Gajevo - Jarun – Hrvoja Macanovića 2

Horvati – Knežija– Rudolfa Bičanića 3

Kalinovica – Albaharijeva bb

Prečko – Prečko 2

Rudeš – Anina 96

Srednjaci – Srednjaci 13

Voltino – Drvinje 34a

Pongračevo– baštijanova 52

Vrapče – Vrabečak 4

Špansko – Trg Ivana Kukuljevića bb

Gajnice – Mahatme Gandhija 5

Gornje Vrapče -Vrapčanska ulica 166

Podsused – Podsusedska aleja 79

Mirovni dom "Sveti Josip" – Dunjevac 17

Dom zdravlja "Centar" - Remetinački gaj 14

Ambulante

Ambulanta doma umirovljenika "Sveta Ana" – Islandska 2

Siget – Avenija Većeslava Holjevca 22

Savski gaj IX put 2a
Dr. Ante Vuletić – Trg I. Meštrovića 16
Trnsko – Trnsko 34
Botinec - Zlatarova zlata 65a
Lučko – Lučko 2a
Brezovica – Brezovička 102
Horvati – Horvačanski trg
Dragonožec – Šipkovina 1, DonjiDragonožec
Kajzerica– Bencekovićeve 46
Sloboština – Vladimira Varičaka 1
Buzin – Buzinska cesta 49

Ambulante Doma zdravlja "Istok"

Ljubijska 60
Studentski grad- Vile Velebita 1k
Dankovec – Pršaki 34
Retkovec – Cazinska bb
Slavonska – Slavonska 35
Trnava – Resnički put 81
Ravnice – Vilko Šeferov 1
Markuševačka trnava – Vida Ročića 148
Markuševac – Trg Sv. Šimuna 1

Dom zdravlja "Istok" - Ivanićgradska 38

Ambulante

Njegoševa 10
Ivekovićeve 17
Žitnjak 1
Kozari bok – odvojak IX 11
Porečka 7b
Borovje -Zdeslava Turića 1
Studentski dom "Stjepan Radić" – Jarunska 2
Studentski dom "Cvjetno naselje" – Odranska 8
Školska bb, Donja Lomnica
Gornji Stupnik – Gornjostupnička 88

Ljekarne

Albaharijeva 1
Anina 90
Bencekovićeve 44
Braće Cvijića 7
Braće Domany 8
Cvjetna cesta 9
Donjodragonoška cesta 30, DonjiDragonožec
Drvinje 32
Gornjostupnička 88
Gruška 22
Grškovićeve bb
Hvatskih iseljenika 1
Ilica 150

Jurišićeva 3
Kontakova 6
Koprivnička bb
Kruge 44
Mirka Deanovića 19
Pakoštanska 5
Park prijateljstva 1
Petrinjska 43
Prečko 1b
Pršaki 34
Remetinački gaj 14
Savski gaj IX put 2a
Slavonska 42
Trg bana J. Jelačića 3
Trg Ivana Kukuljevića 14
Trg kralja Tomislava 13
Trg Stjepana Konzula 4
Trg žrtava fašizma 8
Ulica grada Vukovara 60
Vilko Šeferov bb
Vile Velebita 1d
Vrapčanska 166
Zlatareva zlata 64, Botinec
Zvonimira Rogoza 1

Sisačko-moslavačka županija

Grad Kutina

Dom zdravlja - A.G.Matoša 32
Privatna stomatološka ordinacija dr. Borić - Dalmatinska 6
Veterinarska ambulanta - V. Nazora bb
Ljekarna - A.G. Matoša 40
Veterinarska ljekarna - Nazorova bb

Koprivničko-križevačka županija

Grad Đurđevac

Ljekarna Makovec – Pavičić
Ulaz u Dom zdravlja (pedijatrija, zubar, ginekolog, opća i hitna služba)

Grad Koprivnica

Opća bolnica "Dr. Tomislav Bardek" - Dr. Željka Selinger bb
Dom zdravlja - Trg dr. Tomislava Bardeka 1
Ljekarna - Trg bana Josipa Jelačića 7b
Ljekarna "Horvat" - Domžalska bb

Grad Križevci

Dom zdravlja - Trg Sv. Florijana 12
Hitna medicinska pomoć
Ambulante opće medicine
Školska medicina
Oftalmolog

EKG
Medicinsko-biokemijski laboratorij
Rentgen
Ordinacija opće medicine - Paška 11
Ordinacija opće medicine - Nehajeva 5
Ljekarna Šamuga - Petra Zrinskog 6a

Bjelovarsko-bilogorska županija

Grad Bjelovar

Bolnica Bjelovar
Dom zdravlja Bjelovar
Ambulanta za hitnu pomoć
Stomatologija
Zavod za javno zdravstvo
Ljekarne

Grad Čazma

Dom zdravlja Bjelovarsko-bilogorske županije – Ispostava Čazma
Stomatološka ambulanta u Domu zdravlja

Primorsko-goranska županija

Grad Opatija

Dom zdravlja
Hitna medicinska pomoć

Grad Rijeka

Dom zdravlja Rijeka - Krešimirova 52a
Zdravstvene ustanove na kojima je omogućen pristup osobama s invaliditetom
Hreljin – Hreljin bb
Čavle- Čavle bb
Orehovica – Orehovica bb
Draga – Draga brig bb
Podmurvice – B. Blečića 2
Kantrida – Pulska 46a
Zdravstveni radnici – Park N. Hosta 3
Dražice – Jelenje, Dražice bb
Drenova – J. Žorža bb
Viškovo – Viškovo 15
Ina – Urinj, Urinj bb
Trsat – S. Krautzeka 25
Dom umirovljenika - Đ.Catti 1
Okulistika -Zametska 8
Zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije - Krešimirova 52a
KBC Rijeka
Lokalitet Rijeka - Krešimirova 52a
Lokalitet Sušak -T. Stričića 3
Dječja bolnica Kantrida - Istarska 43
Ustanova za hitnu medicinsku pomoć Rijeka - B. Blečića bb

Ljekarne

Kolodvor - Krešimirova 34a
Brajda - Krešimirova 24
Kazalište - Uljarska 3
Cambieri - Cambierieva 11
Centar - Jadranski trg 1
Melisa, biljna ljekarna - Adamićeva 1

Osječko-baranjska županija

Grad Donji Miholjac

Dom zdravlja

Splitsko-dalmatinska županija

Grad Omiš

Privatna poliklinika Tabain
Privatna poliklinika "Vrilo života"

KULTURA I UMJETNOST

Tiflološki muzej – muzej dostupan svima

Željka Bosnar Salihagić

Svatko ima pravo slobodno sudjelovati u kulturnom životu zajednice, uživati u umjetnosti...

(Opća deklaracija o pravima čovjeka UN-a 10. prosinca 1948.g., čl. 27.)

Sada već davne 1953. godine nekoliko entuzijasta, slijedeći poslanje pučkog učitelja Vinka Beka, osnivača Zemaljskog zavoda za odgoj slijepice djece u Zagrebu, urednika prvih časopisa defektološke problematike i vlasnika zbirke predmeta i knjižne građe iz istoga područja, otvorilo je u Zagrebu Tiflološki muzej dajući mu naziv prema grčkoj riječi *typhlos*, koja znači *slijep*, *slijepa osoba*. Sljednik Bekovog Hrvatskog sljepačkog muzeja, Tiflološki muzej je predmetom svoga bavljenja okrenut području sljepoće i slabovidnosti, ne zanemarujući pritom potrebe i interese svih osoba s invaliditetom.

U godini 2008., u kojoj Muzej slavi pedeset i petu obljetnicu osnutka, otvorena su vrata novouređenog i prilagođenog prostora Muzeja, kao i prostora novog stalnog postava, četvrtog po redu u šestom desetljeću njegova rada. Novi stalni postav prilagođen je, pa stoga i dostupan, svim osobama s invaliditetom s ciljem približavanja kulture i umjetnosti ovoj populaciji.

Muzejski fundus obiluje predmetima vezanim uz obrazovanje, odgoj i svakodnevni život invalidnih osoba, poglavito osoba oštećena vida, kao i likovnim radovima slijepih samoukih umjetnika.

Moderan, interaktivan novi stalni postav, u kojem Muzej posjetitelju nudi vizualni, auditivni i taktilni doživljaj izloženih predmeta, te korištenjem pojedinih izložaka i

aktivni angažman, posjetitelju je zanimljiv, edukativan i poticajan, što pokazuje broj posjetitelja te različiti pismeni i usmeni osvrti. Sedam stručnih djelatnika, uže specijaliziranih za različita područja invaliditeta, muzeologije i povijesti umjetnosti, razvija, produbljuje i čini sadržajnijim područje kojim se bavimo kroz istupe na konferencijama u zemlji i svijetu, pišući stručne i znanstvene radove, organizirajući povremene izložbe, predavanja, okrugle stolove, promocije, radionice, igraonice i slična događanja, obogaćujući osnovni muzejski posao sakupljanja i čuvanja muzejske građe.

Muzej nudi drugačiji doživljaj predmeta koji se izlažu, posebno onima koji su zakinuti u percepciji okoline vidom, što predstavlja veliki pomak u svijesti i pokazuje našu odgovornost prema onima koji su u neravnopravnom položaju kada je u pitanju vizualno doživljavanje umjetnosti i kulturne baštine.

Iz poslanja...

Tiflološki muzej «...svojom djelovanjem nastoji upoznati društvenu zajednicu sa svijetom osoba oštećena vida te na taj način poticati harmonične i tolerantne odnose među ljudima, uvažavajući individualnost svake osobe. Muzej je mjesto u kojem se osobe s invaliditetom mogu aktivno uključiti u njegovo djelovanje, a istodobno društvenoj zajednici omogućuje da upozna život osoba s invaliditetom. Djelovati će kao mogući korektivni mehanizam u društvu na način da će svojom aktivnošću poticati zajednicu na ispravak i promjenu moguće negativne predodžbe o osobama s invaliditetom. Svoje ciljeve ostvarit će komunicirajući s posjetiteljima i surađujući s muzejskim institucijama, srodnim ustanovama, udrugama, obrazovnim ustanovama - sa svima koji djeluju na području invalidnosti u zemlji i u inozemstvu.»

Izjava o poslanju Tiflološkog muzeja, 2004.g.

Ukorak s vremenom

Informatička era nameće nam drugačiju informacijsku politiku, stvaranje virtualnog muzeja na webu, uz ovaj tradicionalni koji imamo, umreženja, potpunu transparentnost... Postajemo muzej 21. stoljeća. Poseban naglasak sada stavljamo na komunikaciju s publikom kroz intenzivnu uključenost u gradske programe, od turističkih do kulturnih, međunarodne izložbene projekte te publicističku djelatnost. To znači aktivan odnos prema lokalnoj zajednici, povezivanje sa srodnim ustanovama, obrazovnim institucijama i razmjenu programa. Suvremena muzejska praksa poklanja sve više pažnje marketingu pa, kroz kvalitetan marketinški program i odnose s javnošću, moramo identificirati potrebe naših korisnika te otkriti način kako ih zadovoljiti.

Poseban značaj ima stalnost obrazovanja i, u tom smislu, bolja budućnost leži u edukaciji naših stručnjaka putem seminara, kongresa, tečajeva, kao i na fakultetskim ustanovama, dodiplomskim, poslijediplomskim i doktorskim studijima. Važnost pridajemo i stvaranju mreže suradnika izvan muzeja, građenju kvalitetnog odnosa između institucije i njenih korisnika, svijesti o osobama s posebnim potrebama i njihovoj važnosti za realizaciju naših programa.

Tiflološki muzej gradimo kao ugodan i koristan, koji ne promatra s udaljenosti probleme zajednice u kojoj djeluje, koji nosi poruku humanosti, tolerancije, dobrih namjera i uvažavanja različitosti.

Između tame i svjetla

Keti Remetin

*Tražila sam tebe u moru nadanja
i drhtaju od sutrašnjega mraka ili možda svjetla.
Tražila sam te u šumi neodgovorenih pitanja
pred čijim sam ogoljelim prućem
pružala ruke slutećem vjetru.
Tražila sam i tražim glazbu
što je razapela svod - ponad svih oluja.*

Jesam li u ovih nekoliko stihova sve rekla, sve izrekla o sebi? Možda. Priznajem - ipak nisam. Dosta toga rekla sam u mojih do sada deset objavljenih knjiga no danas ću napisati zamolbu, nešto što nisam do sada napisala, barem ne u ovakvu obliku.

Vidjela sam vrlo dobro, gotovo odlično do moje osamnaeste godine, do kada sam mogla urastati u ljepotu boja i oblika svega stvorenog pod svodom nebeskim. Takva edenska slika sabirala se u svakom svanuću, a potom se raskošno prostirala po žalima i tamarisima mojega kraja, da bi u sutonu, zagrljena s odlazećim suncem, nestala u moru do sutrašnjeg svanuća.

Onda, jednoga dana, posve nenadano, posve neočekivano, ona edenska slika gubila se u magli. Danas, nakon toliko godina, izrekoh kao tek tako da se slika gubila u magli, ali - što je sve trebalo proći, što doživjeti, što sve ne proživjeti, što isplakati, što sve ne isplakati

- Doktore - pitala je moja majka valjda sve okuliste ovoga svijeta - recite mi istinu, hoće li oslijepiti do kraja?

Moram priznati da ja u to vrijeme nisam čula ni jednog odgovora. Moja je majka tada vrlo vješto od mene skrivala istinu. Hvala joj za to. U takvu ozračju još sam planirala kako ću, i s onakvim vidom, proputovati cijelom kuglom zemaljskom, kako ću prokrstariti svim morima i oceanima svijeta. Vjerovala sam da ću još moći i smjeti vidjeti sve gradove, sve ljepote svijeta, a svakako, uspet ću se na sve bijele vrhunce, na sve ledenjake. E, da ne zaboravim napomenuti, studirat ću, pa možda i završiti - sve fakultete.

Tako mišljah ja, a oči pričaju i pričaju svoju priču.

Možda sam ovim i ovakvim hiperboličnim izričajem htjela dočarati barem djelić svih onih bura i oluja što se kroz slabljenje vida sručiše na jednu maturanticu koja je bila tek na pragu života.

Od vremena moje mature prošle su godine, godine. Ipak ću reći da sam redovno upisala povijest na Filozofskom fakultetu u Zagrebu. Nakon diplome predavala sam povijest u školi, da bih nakon nekog vremena prešla u drugu ustanovu gdje ostadoh do mirovine. O, Bože, kako li sam tako brzo iskazala moj put od mature do mirovine? A je li baš sve tako lako bilo? Nešto dalje u tekstu reći ću o sebi, barem vjerujem, ono bitnije, a do tada, bit ću općenitija u pisanu izričaju, barem kad se radi o slabovidnima i slijepima.

*Iz oka negdje izgubih sjeme sreće
a ono izraste u klasje ovog ognjena planeta*

*što se ogleda zajedno s mojim licem
u horizontu nabujalih voda
kojima plovimo - k otkrivenju svih otajstava.*

Slabovidnost, sljepoća - što je to? Je li prokletstvo, je li nesreća, je li tragedija, je li očaj, ili je to raspeće kojemu nema ni početka ni kraja? Ne znam, može li se službeno odgovoriti na ovakva pitanja, no znam da svatko tko je pogođen spomenutim pečatom mora sam tražiti, ponavljam, tražiti odgovor i sam, da sam, ga naći. Svakako da nam je na tom putu od neizrecive koristi vlastita obitelj, zatim prijatelji, pa okolina u kojoj živimo i radimo i, naravno, cjelokupno društvo. Iz navedenih kategorija osobito bih izdvojila one udruge koje su isključivo senzibilizirane za osobe, moram tako reći, s posebnim potrebama. Jer, ima obitelji koje i, uz najbolju volju, ne mogu i ne znaju pružiti ruku pomoćnicu svojem nevoljom pogođenom članu. Ne zamjerite, umjesto "nevolje" mogla sam uporabiti riječ «hendikep» ili izraz «posebne potrebe». Smisao bi ostao isti.

S posebnom naklonošću promatrala bih one osobe koje bi u pravom času, usuđujem se metaforički reći, preciznije znale usmjeriti daljnji slijed mojih unutarnjih pravaca s obzirom na izuzetnu slabovidnost. Zato pozdravljam svaku udruhu ili pojedinca ako posjeduje takvu osjetljivost kojom može osmisliti upravo one programe neophodne onima kojima su od koristi. Priznajem, ima vrlo dobro napisanih stručnih programa za invalidne osobe, ali tvrdim da je korisniji onaj program koji je osmišljen na temelju vlastitog iskustva ili možda onog obiteljskog. Eto, ostvarenju takvih programa dajem prednost pred onima stvorenim u nekom visokostručnom kabinetu. Nije li to već prije rekla ona poslovice - da se u gustoj šumi često ne vidi ono jedno stablo?

Malo prije se pitah što je sljepoća, slabovidnost i gdje tražiti odgovora kad se jednoga jutro probudiš i nađeš pred zidom kojemu nema ni konca ni kraja. Osjetiš da si sam u nepremostivu stiješnjenu prostoru pa tko da čuje tvoj glas, ako i povičeš? Onda šuti, rekoh sebi i stadoh oslušivati tihu glazbu koja kao da je dopirala iz nekih posve nepoznatih daljina. Kako sam sada lako izrekla ovih par rečenica, i to sada kad je moj očni vid daleko zatamnjeniji, skoro ..., nego u vremenu mojeg studija kad sam još vjerovala da će se jednoga dana meni opet vratiti vid, baš onako kao što je iznenada i nestao.

- Ne vjerujemo ti da ne vidiš. - mnogi bi mi tada govorili.

Znam, moja izuzetna snaga volje na mnoge je, pa i na moju neposredniju okolinu, ostavljala dojam da puno bolje vidim nego što je bila istina.

Danas priznajem da ne bih imala snage sve ono i onako proživjeti i preživjeti da se nije tek malo odškrinuo onaj olovni zastor iza kojega se slutio smisao mojeg svakog neodgovorenog pitanja.

*Otkrih rijeku što je otela ništavilu moje dane
pa sad božanskim plesom igra oko mene
dok čekam na rubu kamenih daljina
one zlatne listove sutrašnje radosti
prije nego zarone u ocean zaborava.*

Tako spoznah i doživjeh da sljepoća ili slabovidnost nije ni prokletstvo ni nesreća ni tragedija, već može postati NEĆIM što ukazuje na prostore onih, usuđujem se reći, otajstvenih vrhunaca za koje je stvorena svaka ljudska duša. Iz iskustva mogu reći da mi je vlastiti križ bio i strašan i težak, sve dok sam htjela pobjeći od njega. A to je nemoguće. Onda se odlučih sprijateljiti, da sprijateljiti, s vlastitim križem. Kako, zar je

to moguće? Po ljudskim mjerilima to ne bi bilo moguće, ali po BOŽANSKIM mjerilima to je, tvrdim, moguće.

Neka mi je u ovom trenutku dopušteno reći nešto posve osobno. Svjedočim, da se NAJVEĆE ČUDO dogodi upravo onda kad spoznamo da nismo stvoreni za smrt, nego za Život i kad spoznamo da više nikad i nigdje nismo sami, nego uvijek i svugdje smijemo biti u zagrljaju VJEČNE LJUBAVI. Ni ovakva spoznaja ne oslobađa nas križa niti nas uvodi u nekakvu fantazmagoriju. Ova spoznaja znakom mi je neodoljive prisutnosti onih koje volim i koji mene bezuvjetno vole.

Ja sam Put, Istina i Život - reče Isus, a ja bih dodala i - Majka Marija.

O upravo navedenoj rečenici mogla bih nastaviti pisati i pisati i nikad se pritom ne umoriti. Kako sada nije ni mjesto ni vrijeme za to, nastojat ću se još malo vratiti u vrijeme kad mi je Onostranost bila daleka, a ova zemlja, zbog križa, bila je teška, gorka, bila je olovna. Čudnovato. Vid mi se nije poboljšao, a ja kao da sam, uvjetno rečeno, zaboravila ona vremena. Naravno, ovdje nisam ni spomenula, a još manje spominjala, onu duhovnu borbu koju sam gotovo svakodnevno vodila s onim okolnostima koje su neminovne u životu vrlo slabovidne osobe. Danas znam da je za takvu borbu trebalo živaca, i još mi ih treba, i nadljudske snage, ali sada znam da u toj borbi više nikad ne ću biti sama. Tu je Netko tko me osjeća više od mene same. Opet ponavljam, to ne znači da je moga križa nestalo, nego to znači da se moj križ preoblikovao, netko bi rekao transformirao, u onu snagu kojom se premošćuje svaka patnja ovoga života. Da, to je istina kojoj je prethodio takav proces za kakav nema lako rješive formule, a još manje skraćena rješenja. Isplati se boriti i vjerovati do zadnjeg daha života.

Dok pišem ove retke nekako se prisjećam onih zgoda i zgodica koje nisu bile primjerene onakvu vidu i onakvu, o Bože moj, avanturističku duhu. Nije mi bilo teško uspinjati se na katedralni kor i pjevati s onom glazbeno školovanom elitom koja onako suvereno u ruci drži precizni notni zapis nekoga koral. Gdje sam ja od svega toga – pomislih, ali ne odustadoh. Znam, imam glasa i sluha, ali onog drugog...

Onda jednoga dana na probi, gospođa Mira mi reče: - Ketu, pa vi imate u rukama posve krivu partituru.

Nisam se dala smesti, već odgovorih: - Meni partitura uopće ne treba, ja sve to ionako znam napamet!

- A zašto ne nosite naočale?- nastavi ona. - Gospođica hoće pokazati svoje lijepe oči?

- Pogodili ste!- odgovorih slavodobitno.

Takvih i sličnih bisera bilo je iz dana u dan, a tko bi im znao broja... Bisere poput «nisam uzela naočale» ili «naočale su mi ostale u drugoj torbici» izrekla sam bezbroj puta. Kakva laž, a ja nisam već onda ni slova vidjela. Jednom, sjećam se, zamoliše me neki ljudi da održim na tom i tom mjestu neko kraće predavanje. Hoću - odgovorih, i krišom se ugrizoh za jezik jer dvoranu u kojoj bih trebala održati to kratko predavanje ja nisam poznavala. Točnije rečeno, tu dvoranu moje oči nisu znale. Jao - pomislih, kako ću ... Za petnaestak dana nekako sam došla u tu dvoranu, naravno, prije od bilo kojeg živog bića. Jer, trebalo je proučiti ulazna vrata pa prostor i, što je bilo najteže, onu katedru do koje je trebalo savladati one četiri vijugaste stepenice. Uh - pomislih - to je pravi Rubikon. I sve je prošlo tako dobro, tako svečano do silaska s katedre. Tko će sada vidjeti one vijugaste skalinice? Strah me obuzeo zbog moguće nelagode što se može dogoditi. I pri silasku, doista, skoro poskliznuh se, ali, hvala Bogu, voditelj iza mene spretno me dohvatio za lakat pa tako ne poljubih parketa.

- Ma, kriva je moja visoka peta - šapnuh voditelju.

- Sve je u najboljem redu - kavalirski odgovori čovjek.

Bilo je i onih manje šarmantnih situacija u ovom slabovidom životu iliti življenju. Njih sam nastojala zaboraviti, a to činim i danas, kako bih dala prostora novom sutrašnjem danu, novom svanuću. Zar je još moguće novo svanuće? Da, upravo sviće u svakom praskozorju. Je li to umišljaj ili stvarnost? Osjetih, to je stvarnost jača od mene.

*Vjekovi ostaviše moru sjaj
koji se odkri oborenim jedrima tvojeg sudbinskoga puta
što je natopljen vapajem nadanja.
I ti ćeš otkrit sjaj oko srca
u niti istkanoj na glazbalu zadnje oluje -
- ispred svitanja.*

Stjecajem tek nekih spomenutih okolnosti bilo mi je određeno da već od mature počnem premještati onaj veliki svijet, one planine, ono more u jednu malu dušu i još manje srce. Tako će mi cijeli svijet biti na dohvat ruke, a ja ću sve to moći savršeno vidjeti. Ja ću vidjeti, vidjeti - obradovah se. Ovog časa ne sjećam se koji je pjesnik izrekao onu misao "...u duši su mnogo ljepši vidici...", a koju i ja danas mogu iskustveno potvrditi. Ova spoznaja ne oslobađa me, kako već ranije napomenuh, borbe - do zadnjeg daha, ali mi daje i dat će mi snagu u svim vremenima i nevremenima ovoga života.

- Doktore - pitala je moja majka valjda sve okuliste svijeta - hoće li oslijepiti? Ja nisam čula odgovora, ali sam čula one poznate Kristove riječi: "Ne boj se, ja sam s tobom i čuvat ću te na svim putovima tvojim.". Negdje pred maturu još sam besprijekorno mogla pročitati one Kristove riječi iz Biblije koje tada jesam i nisam razumjela. Danas ih posve razumijem, one su mi najdraže.

JA SAM USKRSNUĆE I ŽIVOT I SVATKO TKO U MENE VJERUJE - NEĆE UMRJETI NEGO ĆE VJEČNO ŽIVJETI

Dragi čitatelju ili čitateljice, ne znam jesam li previše ili premalo rekla o pečatu koji je obilježio moje ovozemaljske dane. Što rekoh - rekoh. Na kraju, želim ti darovati još jednu meni osobito dragu pjesmu.

*Neka nam komad neba prostirkom bude
u noći našega predanja
i žubor dalekih rijeka neka ti govori umjesto mene.
Znam - htjet ćeš me dodirnut
ali koraci moje duše ne mogu se više zaustaviti
u prostoru što nestaje poput magle.
A meni je ići dalje, sve dalje
da pronađem onaj skriveni cvijet
- na šaronskim poljima besmrtnosti.*

Prilagođeni objekti po županijama i gradovima

Grad Zagreb

Kinematografi

"Broadway kina" - Nova Ves 11

"Cinestar" - Kneza Branimira 29

“Europa” - Varšavska 3

Kazališta i koncertne dvorane

Satiričko kazalište “Kerempuh” - Ilica 31
Dramsko kazalište “Gavella” - Frankopanska 8
Zagrebačko gradsko kazalište “Komedijska” - Kaptol 9
Zagrebačko kazalište mladih - Teslina 7
“Teatar ITD” - Savska cesta 25
Off theatre “Bagatela” - Bednjanska 13
Narodno sveučilište “Dubrava” - Cerska 1
Dječje kazalište “Dubrava” - Cerska 1
Kazalište “Trešnjska” - Mošćenička 1
Scena “CKO Zagreb” - Ulica grada Vukovara 68
Zagrebačko kazalište lutaka - Trg kralja Tomislava 19
Gradsko kazalište “Žar ptica” - Bijenička cesta 97
Koncertna dvorana “Vatroslav Lisinski” - Trg Stjepana Radića 4

Muzeji

Muzej grada Zagreba - Opatička 20
Muzej Mimara - Trg Franklina Roosevelta 5
MGC Klovićevi dvori - Jezuitski trg 4

Knjižnice

Nacionalna i sveučilišna knjižnica - Brezje bb
Gradska knjižnica - Starčevićev trg 6
Knjižnica “Knežija” - Albaharijeva 7
Knjižnica “Ivan Goran Kovačić” - Ulica grada Vukovara 35
Knjižnica “Marin Držić” - Ulica grada Vukovara 222
Knjižnica “Dubrava” - Dubrava 51
Knjižnica “Vjekoslav Majer” - Meštrovićev trg bb
Knjižnica “Bogdan Ogrizović” - Preradovićeve 5
Knjižnica “Vladimir Nazor” - Ulica grada Mainza 37
Knjižnica “Vladimir Nazor” Špansko – jug - Slavka Batušića 4
Knjižnica “Vladimir Nazor” Špansko – sjever - Trg Ivana Kukuljevića 9
Knjižnica “Vladimir Nazor” - Vrapčanska ulica 166
Knjižnica “Prečko” - Slavonskog 12
Knjižnica “Medveščak” - Trg žrtava fašizma 7
Knjižnica “Novi Zagreb” - Ulica Božidara Magovca 15
Knjižnica “Dugave” - Ulica Sv. Mateja 7
Knjižnica “Sloboština” - Vladimira Varićaka 6
Knjižnica “Silvije Strahimir Kranjčević” - Zapoljska 1
Čitaonica “Sesvete” - Trg Dragutina Domjanića 6, Sesvete

Crkve i vjerske zajednice

Katedrala Marijina uznesenja - Kaptol 31
Crkva Sv. Marije - Kaptol 3
Crkva Sv. Križa - Aleja pomoraca 2
Bazilika srca Isusovog - Palmotićeva 33
Crkva Marije pomoćnice - Omiška 10
Crkva Sv. Blaža - Prilaz Gjura Deželića 64

Crkva Sv. Petra - Vlaška 93
Crkva Krista kralja - Trg kardinala F. Šepera 1
Crkva Svete mati slobode - Park prijateljstva
Crkva Svetog Šimuna i Jude Tadeja - Markuševečka 203
Crkva pohoda Marijina - Trg Sv. Marije Čučerske 2
Crkva Sv. Nikole Tavelića - Sv. Nikole Tavelića 2
Crkva Sv. Klare - Mrkšina 67
Crkva "Svetog anđela" - Prekratova 29
Crkva "Tijela Kristova" - Zemljakova 2
Crkva "Sv. Ivana Evanđelista" - Hrastin prilaz bb
Crkva "Marije majke crkve" - Puklavčeva 22
Crkva "Sv. Leopolda Bogdana Mandića" - Sv. Leopolda Mandića 4
Crkva "Sv. Jeronima" - Maksimirska 125
Crkva "Svi Sveti" - Trg Dragutina Domjanića 10, Sesvete

Zagrebačka županija

Grad Velika Gorica

Gradska knjižnica Velika Gorica

Adresa: Zagrebačka cesta 37- nije prilagođena osobama u kolicima; postoje stepenice pri ulazu; no postoji računalna oprema za slijepe i slabovidne osobe

Područna knjižnica Galženica - Trg Stjepana Radića 5

Krapinsko-zagorska županija

Grad Zabok

Gradska knjižnica - S. Radića 1

Gradska galerija - S. Radića 1

Sisačko-moslavačka županija

Grad Kutina

Osnovna škola "Zvonimira Franka"

Knjižnica i čitaonica

Adresa: Trg kralja Tomislava 17

Jehovini svjedoci - V. Nazora 70

Crkva sv. Marije Snježne

Koprivničko-križevačka županija

Grad Koprivnica

Kino Velebit -Zrinski trg 6

Knjižnica i čitaonica "Fran Galović" - Zrinski trg 6

Dom hrvatske vojske - Hrvatske državnosti 7

Dvorana kraljevstva jehovinih svjedoka - Severovac 3

Grad Križevci

Pučko otvoreno učilište, kino Kalnik - Šenoina 5

Crkva Sv. Križa - Trg bana Lackovića

Crkva Sv. Save - Trg Ivana Mažuranića

Bjelovarsko-bilogorska županija

Grad Bjelovar

Dom kulture Bjelovar

Crkva Sv. Terezije Bjelovar
Crkva Sv. Ane Bjelovar
Crkva Sv. Antuna Padovanskog Bjelovar
Adventistička crkva Bjelovar
Pravoslavna parohija sv. Trojice Bjelovar
Kino Gorica

Primorsko-goranska županija

Grad Opatija

Gradska knjižnica i čitaonica "Viktor Car Emin"
Ustanova Festival Opatija
Ljetna pozornica

Grad Rijeka

Teatro "Fenice" - Dolac 13
CDM "Palach" - Kružna 6
Dječja knjižnica "Stribor" - Trg Republike Hrvatske 6
Gradska knjižnica Rijeka - Korzo 24
Hrvatska čitaonica Trsat - Šetalište Joakima Rakovca 33
Knjižnica Drenova - Cvjetna 2
Knjižnica Turnić - Franje Čandeka 36e
Knjižnica Zamet - Ante Pilepića 1a
Odjel za samoučenje - Trg Republike Hrvatske 6
Crkva Marijinog uznesenja
Crkva sv. Jeronima
Gradina Trsat - P. Zrinskog bb
Marganovo (bivša tvornica papira)
Perivoj Marijinog svetišta - Trsat, Frankopanski trg 12
Galerija - Korzo 14
Galerija OK - Kružna ulica bb (klub Palach)
Hrvatski kulturni dom- Kortil - Strossmayerova 1
Galerija "Juraj Klović" - Matije Gubca 4
Riznica i galerija Sv. gospe Trsatske - Frankopanski trg 12
Galerija "Staklooprema" - Andrije Peruća 1

Šibensko-kninska županija

Grad Šibenik

Gradska knjižnica "Juraj Šižgorić"

Splitsko-dalmatinska županija

Grad Split

Arheološki muzej Split - Zrinsko-Frankopanska 25

SPORT I REKREACIJA

Život je pokret. - Sokrat
Zoran Čuić, prof. kineziologije

Svi dijelovi tijela koji su u funkciji, ukoliko se primjereno koriste i vježbaju radom, dobro se razvijaju, ostaju zdravi, stare sporo, ali, ukoliko nisu u uporabi, postaju skloni bolesti, zaostaju u rastu i brzo stare.

Hipokrat

Na temelju brojnih spoznaja o tjelesnoj aktivnosti koje su liječnici i drugi stručnjaci objavljivali tijekom više stoljeća, a naročito prema rezultatima velikog broja znanstvenih radova zadnjih desetljeća, prihvaćen je stav da su razina bitnih kinezioloških, funkcionalnih sustava i razina zdravlja u međusobno značajnim uzročno-posljedičnim vezama. Znanstvena je činjenica da postoji uska povezanost funkcionalnih sposobnosti i zdravlja, iz čega proizlazi da mjere funkcionalnih sposobnosti istovremeno pridonose i procjeni razine zdravlja.

Sportsko-rekreacijske i sportske aktivnosti osoba s invaliditetom obuhvaćaju širok spektar medicinski nezaobilaznih i fakultativnih sadržaja, od onih koji su sastavni dio samog procesa liječenja i rehabilitacije, do onih kojima je temeljna zadaća podizanje razine tjelesnog i psihosocijalnog zdravlja, odnosno unapređenja kvalitete svakodnevnog života. Jačanjem svijesti o osobnim mogućnostima ali i nedostacima, pojavljuje se i znanje o načinima na koje je moguće razvijati neke sposobnosti i korigirati neke nedostatke. Zbog toga su programi tjelesnih aktivnosti zanimljivi u svakoj životnoj dobi osoba s invaliditetom i mogu vrlo diferencirano utjecati na morfološke promjene, funkcionalne i motoričke sposobnosti te na psihološku stabilnost osobe.

Tome, uz rekreacijske aktivnosti, svakako pridonosi i sudjelovanje u prilagođenim sportskim natjecanjima, od lokalnih do nacionalnih, međunarodnih i olimpijskih. Natjecanja i vrhunski rezultati tek su "vrh piramide" osoba s invaliditetom uključenih u sustav sporta. Daleko širi, a društveno značajniji oblik sportskih aktivnosti osoba s invaliditetom, pripada području sportske rekreacije.

Jedna od temeljnih značajki sportske rekreacije jest rasonoda i zabava, ali osnovni je cilj podizanje i održavanje psihičkih te funkcijskih i motoričkih sposobnosti organizma slobodnim izborom tjelesnog vježbanja u slobodnom vremenu. U sportskoj rekreaciji primjenjuju se isti oblici aktivnosti kao i u sportu, ali s drugom temeljnom namjerom. U sportu je osnovni cilj potpuni razvoj sportske nadarenosti u funkciji nastupanja na natjecanjima i postizanja što boljih, po mogućnosti vrhunskih rezultata. Svojim sadržajima, intenzitetima kao i lokalitetima, sportska rekreacija osoba s invaliditetom može ponuditi mnoštvo prihvatljivih oblika individualnih i skupnih aktivnosti koje, pored toga što ispunjavaju slobodno vrijeme, imaju daleko značajniju svrhu i ciljeve. Već u razdoblju liječenja i rehabilitacije, sportsko-rekreacijske aktivnosti u stacionarnom boravku pridonose uspjehu medicinskih postupaka.

Pri izradi svakog programa sportsko-rekreacijskih aktivnosti, kao i pri izradi programa sportskog treninga, potrebno je, uz karakteristike i zahtjeve aktivnosti, poznavati i somatska i funkcionalna obilježja sudionika u programima. To posebno vrijedi za

osobe s invaliditetom u kojih je nužno poznavati klasifikaciju invalidnosti u odnosu na tjelesni nedostatak, mentalni otklon ili neurološku bolest. Osobe s invaliditetom iskazuju nižu razinu nekih funkcijskih i motoričkih sposobnosti nego opća populacija, tako da se moraju uzeti u obzir i sportsko-fiziološke karakteristike svakog pojedinca.

Osobe u kolicima značajno se razlikuju u razini kardiovaskularne sposobnosti i mišićne jakosti. Primarni cilj tjelesnih aktivnosti je primjenom određenih vježbi izravno djelovati na jačanje muskulature koja je ostala u funkciji nakon ozljede kralježnice te na povećanje aerobnog kapaciteta. Sekundarno djelovanje tjelesnih aktivnosti očituje se u povećanju cirkulacije te smanjenju kontrakcija u paraliziranim mišićima i zglobovima. Prilikom primjene programa valja obratiti pozornost na promijenjene parametre zdravstvenog statusa koji su posljedica ozljede kralježnice (poremećaji u regulaciji tjelesne temperature, nizak krvni tlak, spasticitet). Uključivanje osoba s invaliditetom u različite sportsko-rekreacijske aktivnosti znači mogućnost povećanja njihove mobilnosti u svakodnevnom životu.

Jednako kao što je u zdravih sportaša nezaobilazno pitanje utjecaja aktivnosti na psihičko zdravlje, u osoba s invaliditetom ono je još značajnije. Kod njih aktualni psihički status određuju i stavovi i pogledi na život prije ozljeđivanja. Dodatno je važna društvena sredina, stavovi, tolerancija i prihvaćanje zdravih osoba. To sve, uz karakteristike same ozljede, bitno utječe i na sam ishod rehabilitacije i na prihvaćanje vlastitog fizičkog statusa osobe s invaliditetom. Stoga sportskoj rekreaciji za osobe s invaliditetom možemo pripisati attribute postupaka za unapređenje ne samo fizioterapijskih, već i psihoterapijskih mjera.

Da bi sportsko-rekreacijske aktivnosti i sport postale dio svakodnevnog života osoba s invaliditetom, potrebni su nužno osmišljeni postupci i društvene mjere. Specijalizirane bolnice i lječilišta moraju stvarati osnove za provođenje prilagođenih programskih, materijalnih i kadrovskih uvjeta za sportsko-rekreacijsku djelatnost kao sustavnog djela osnovne fizikalne i radne terapije.

Nakon povratka u svakodnevni život, osobe s invaliditetom morale bi imati mogućnost uključivanja u redovne sportsko-rekreacijske aktivnosti. One se moraju razlikovati po namjeni i programu i mogu se provoditi u:

- specijaliziranim sportskim centrima za rad s osobama s invaliditetom;
- organizacijama za sportsku aktivnost osoba s invaliditetom, za one koji se žele uključiti u sustav sportskog treninga i natjecanja (Hrvatski paraolimpijski odbor);
- svim centrima sportske rekreacije.

Moramo težiti tome da se osobe s invaliditetom u što većem broju uključuju u aktivnosti s ostalim sudionicima sportske rekreacije. Briga za tjelesnu aktivnost osoba s invaliditetom nije jednostavna jer zahtijeva ne samo znatna materijalna sredstva, već i vrlo razrađene organizacijske mjere, edukaciju medicinskih i kinezioloških kadrova, ali i mjere za promjenu stavova stanovništva prema osobama s invaliditetom te njihovim potrebama i željama.

Prilagođeni sportski objekti po županijama i gradovima

Grad Zagreb

COO " Vinko Bek"- Kušlanova 59a, Zagreb

Streljana SD "Savica" - Vladimira Ružnjaka 23

- Vatrogasna 2

Zimsko plivalište "Mladost" - Trg Krešimira Čosića 10

Bazen "Utrina" - Balotin prilaz bb

SD "Maksimir" - Svetice 3

ŠRC "Svetice" - Svetice bb

STK "Knežijanec" - Omiška 10

Stadion "Maksimir" - Maksimirska 128

Stadion "Zagreb" - Kranjčevićeva 4

Košarkaški centar "Dražen Petrović" - Trg Dražena Petrovića

Boćarski dom "Zrinjevac" - Prisavlje 2

Športska dvorana za osobe s invaliditetom s kineziološkog fakulteta - Horvaćanski zavoj 15

RŠC "Jarun" – kupalište prilagođeno za osobe s invaliditetom - Hrvatskog sokola bb

Višeosjetilni park - Jarun

Šumska staza za osobe s invaliditetom "Bliznec"

Jezero "Bundek"

Ribolovno područje za osobe s invaliditetom – Jezero "Granešina"

Športski park "Mladost" - Jarunska 5

Rekreacijski centar "Grana – Klaka" - Aleja Blaža Jurišića bb

Zagrebačka županija

Grad Velika Gorica

NK Radnik

Športska dvorana srednje škole u Velikoj Gorici

- lokalna nogometna igrališta su također lako dostupna osobama s invaliditetom jer se nalaze na ravnim površinama

Krapinsko-zagorska županija

Grad Zabok

Košarkaško igralište na otvorenom - Park M. Prpića (parkiralište, pristup kolicima)

Sportski centar «Zaseka» - otvoreni nogometni tereni - Lug Zabočki (parkiralište, pristup kolicima)

Košarkaško igralište, dječje igralište - Park M. Prpića

Sisačko-moslavačka županija

Grad Kutina

Športski centar kutina- bazen, Kutinska ciglenica bb

Koprivničko-križevačka županija

Grad Đurđevac

Gradski stadion

Sportska dvorana (samo ulaz)

Grad Koprivnica

Nogometni stadion -Mihovila Pavleka Miškine bb
Športska dvorana - Trg slobode 7
Teniski klub Koprivnica - Mihovila Pavleka Miškine 12
Bazen - Miroslava Krleže bb

Grad Križevci

Sportska dvorana -Milislava Demerca 8
Sportska dvorana – Potočka 26

Bjelovarsko-bilogorska županija

Grad Bjelovar

Školsko-sportska dvorana
Sokolana I
Sokolana II
Športske dvorane u OŠ
Športska dvorana novog srednjoškolskog centra
Konjički klub Bjelovar
Gradski bazen
Sportski ribnjak "Pajin vir"

Grad Čazma

Sportski tereni – teniski, rukometni, nogometni, odbojka na pijesku
Dječje igralište

Primorsko-goranska županija

Grad Opatija

Dvorana Gorovo

Grad Rijeka

“Dvorana mladosti” Trsat - Trg Viktora Bubnja bb
Boćalište “Rikard Benčić”- Donja Vežica, F. Matkovića bb
Nogometni i atletski stadion “Kantrida” - Portić 3
Nogometni stadion “Krimeja” - Kumičićeva bb
Sportsko-rekreacijski centar “Belveder” - Omladinska 8
Sportsko-rekreacijski centar “Lovorka” - Rujevica 6
Prostorije atletskog kluba “Kvarner Autotrans” - Portić 1
Tenis centar “Marčeljeva Draga” - Ede Jardasa 27a
Streljana Papirničar - A.K. Miošića 5a
Riječka zvjezdarnica - Sveti križ 33
Multimedijalni centar Školjić - Školjić 5d i 6

Osječko-baranjska županija

Grad Donji Miholjac

Stadion

Šibensko-kninska županija

Grad Šibenik

Gradski bazen u Crnici

Splitsko-dalmatinska županija

Grad Omiš

Nogometni stadion – prilagodba svlačionica i tuševa do kraja godine

PUTOVANJA, UGOSTITELJSKE USLUGE I SLOBODNO VRIJEME

Prilagođeni objekti po županijama i gradovima

Grad Zagreb

Autobusni kolodvor - Avenija Marina Držića bb

Željezničko stajalište "Kustošija"

Željezničko stajalište "Gajnice"

Željeznički kolodvor "Podsused" - Samoborska cesta 308c

Zračna luka "Zagreb" - Pleso bb

ZET – Uspinjača – Donja postaja - Tomićeva ulica

ZET – Uspinjača – Gornja postaja - Strossmayerovo šetalište

Tramvajski terminal ZET-a - Dubrava

Autobusni terminal ZET-a - Dubrava

Tramvajski terminal ZET-a - Dubec

Autobusni terminal ZET-a - Dubec

Tramvajski terminal ZET-a - Borongaj, Budakova

Tramvajski terminal ZET-a - Mihaljevac

Autobusni terminal ZET-a - Mihaljevac

Hoteli, moteli

Hotel "Sheraton" - Kneza Borne 2

Hotel "The Regent" - Mihanovićeve 1

Hotel "Westin" - Kršnjavoga 1

Hotel "Antunović" - Zagrebačka avenija bb

Hotel "Antunović" - Kobiljačka 102, Sesvete

Hotel "International" - Miramarska 24a

Hotel "Dubrovnik" - Ljudevita Gaja 1

Hotel "I" - Remetinačka 106

Hotel "Arcotel" - Kneza Branimira 29

Hotel "Aristos" - Buzin, Cebini 33

Hotel "Four Points – Panorama" - Trg Krešimira Ćosića 9

Hotel "Golden Tulip Holiday" - Jankomir 25

Hotel "Tomislavov dom" - Sljeme bb

Hotel "Snježna kraljica" - Sljeme bb

Hotel "Astoria" - Petrinjska 71

Hotel "Melody" - Soblinečka 46, Sesvete

Motel "Plitvice"

Adresa: Lučko bb

Turističke agencije

"Turistički informativni centar" - Trg bana Josipa Jelačića 11

"Eurotouring" - Avenija Marina Držića bb
"Generalturist" - Ilica 1
"Generalturist" - Praška 5
"Riviera Poreč – Aeroflot" - Varšavska 13
"Diners club Adriatic"-Praška 5

Zagrebačka županija

Grad Velika Gorica

Šetalište Franje Lučića
Park dr. Franje Tuđmana
Park Jurja Dobrile
Park Cvjetno naselje
Trg kralja Tomislava (park u sklopu navedenog trga)
Trg Ante Starčevića

Krapinsko-zagorska županija

Grad Zabok

Trg hrvatske kraljice Jelene
Ispred crkve - u izgradnji (predviđeno i dizalo)

Sisačko-moslavačka županija

Grad Kutina

Stanica za tehnički pregled vozila - Lj. Posavskog 25
Hotel Kutina - Dubrovačka 4

Koprivničko-križevačka županija

Grad Đurđevac

Autobusni kolodvor

Grad Koprivnica

Autobusni kolodvor - Kolodvorska bb
Turistička zajednica grada Koprivnica - Trg bana J. Jelačića 7
Restoran "Turist" -Trg bana J. Jelačića 12
Dom mladih - Ulica hrvatske državnosti 1

Grad Križevci

Autobusni kolodvor - Petra Zrinskog 8
Gradska tržnica – otvoreni dio

Bjelovarsko-bilogorska županija

Grad Bjelovar

Turistička zajednica Grada Bjelovara
Ljetne i zimske terase ugostiteljskih objekata
Parkovi i šetnice imaju prilagođene prilaze, staze i prelaze prema potrebama osoba s invaliditetom te postoji zvučni semafor na najprometnijem raskršću u Gradu Bjelovaru.

Grad Čazma

Gradski trg i parkovi
Gradska tržnica

Primorsko-goranska županija

Grad Opatija

plaža Ičići

plaža Slatina

šetnjica Lungo mare

nogostup u glavnoj opatijskoj ulici/prometnici, Ulica M.Tita

Grad Krk

Zračna luka Rijeka

Omišalj

Grad Rijeka

OMV "Vrata Jadrana" - jug

OMV "Vrata Jadrana" - sjever

OMV Mlaka

INA Mlaka

INA Školjić

Autobusni kolodvor – Autotrans - Riva 20

Željeznički kolodvor -Trg kralja Tomislava 1

Pomorski terminal – Jadrolinija - Riva 16

Croatia Airlines - Trg Republike Hrvatske 9

Autuškola Fortuna – osposobljavanje vozača osoba s invaliditetom - Franje Čandeka 46/3

Jadran hoteli - Strossmayerova 1

Turistički informativni centar -Korzo 33

Centralna tržnica - Zagrebačka 17

Tržnica Donja Vežica -Kvaternikova 62

Tržnica Brajda - Brajda 8a

Tržnica Belveder -Laginijina

Plaža za osobe sa invaliditetom Uvala Kostanj- Bivio

Vukovarsko-srijemska županija

Grad Vukovar

Gradska kavana - Josipa Jurja Strossmayera 5

Hotel Lav - Josipa Jurja Strossmayera 18

Trg dr. Franje Tuđmana

Šetnica uz Vuku

Prilaz prema Križu

Most na rijeci Vuki

Šetnica uz lučicu

Centar grada

Tržnica u centru grada

Pješački prijelaz kod tržnice

Šibensko-kninska županija

Grad Šibenik

nogostupi i pješački prijelazi

Splitsko-dalmatinska županija

Grad Omiš
Hotel "Plaža"
Gradska šetnica
Gradska plaža

FINANCIJSKI SERVISI I OSIGURAVATELJI

POPIS PRILAGOĐENIH OBJEKATA

Grad Zagreb

BANKE

HYPO BANKA

Koturaška 47, Trpinjska 9, Avenija Dubrava 43, Sarajevska cesta 6, Škorpikova 11, Petrovaradinska ulica 7, Slavonska avenija 6, Sesvete, Zagrebačka 16

PBZ

Dubrava 39, Dubrava 241, Ozaljska 4, Hrvoja Macanovića 27, Škorpikova 34, Račkoga 6, Kneza Mislava 2, Ivana Šibla bb, Lastovska 23, Trg Ivana Kukuljeića 11, Savska cesta 28, Savska cesta 163, Maksimirska 108, Ulica grada Vukovara 72, Ulica grada Vukovara 269b, Trg P. Preradovića, Avenija Večeslava Holjevca 10, Palinovečka 19b, Albrechtova 30, Ilica 87, Ilica 191, Ilica 288, Heinzlova 1, Radnička cesta 44, Sarajevska cesta 6, Trg 101. brigade, Sigetje 12 (Gajnice), Sesvete, Trg D. Domjanića 4, DONJI STUPNIK, Gospodarska 5 (Mercatone)

PODRAVSKA BANKA

Gajeva 5

RBA

Petrinjska 59, Vukovarska 37b, Heinzlova 40, Gundulićeva 7, Ilica 216, Vlaška 120 (prepreka stepenica), Magazinska 69, Samoborska 258, Radnička cesta 43, Dankovečka 1, Froudeova 11, Garićgradska 13-15, Pakoštanska 3a, Prečko 22, Trg Ivana Kukuljevića 9, Sesvete, Zagrebačka cesta 6

SPLITSKA BANKA

Zagrebačka avenija 100a, Ulica grada Vukovara 70, Ulica grada vukovara 284, Albrechtova 42, Zrinjevac 16, Sesvete, Varaždinska 1

ZAGREBAČKA BANKA

Av. Dubrava 43, Božidara Magovca 23, GTC Avenue Mall, Av. Dubrovnik 16, Ilica 164, Maksimirska 86-88a, Resselova 2, Savska 60, Trg S. Konzula 3, Vlaška 106, Sesvete, Trg D. Domjanića 6, Sesvete, Trg L. Matačića 11 (Luka)

ŠTEDIONICE

HPB - STAMBENA ŠTEDIONICA
Praška 5

ŠTEDIONICE

PBZ STAMBENA ŠTEDIONICA d.d.
Radnička cesta 44

ŠTEDIONICE

PRVA STAMBENA ŠTEDIONICA d.d.
Savska 60

ŠTEDIONICE

RAIFFEISEN STAMBENA ŠTEDIONICA d.d.
Radnička cesta 43

ŠTEDIONICE

WÜSTENROT STAMBENA ŠTEDIONICA d.d.
Heinzlova 33A

OSIGURAVAJUĆA DRUŠTVA

TRIGLAV OSIGURANJE

REPUBLIKE AUSTRIJE 1

HP D.D.

Glavna pošta Zagreb 1, Jurišićeva 13, Kolodvorska pošta Zagreb 2, Branimirova 4, Vladimira Varićaka 13, Siget 18c, Dubrava 53, Vrapče, Ilica 508, Ozaljska 32, Ulica grada Vukovara 86, Laurenčićeva 8c, Albaharijeva, Studentski dom "Cvjetno naselje" – Odranska 8, Trg Ivana Meštrovića bb, Petrinjska 30, Gruška 18, Podsused, Meksička bb, trg Stjepana Konzula 4, Studentski dom "Stjepan Radić" – Jarunska 2, Drvinje 28, Braće Domany 8, Trg Johna Kennedyja 11, Jablanska 24, Trg Ivana Kukuljevića 5, Portoroška bb, Vukomerec, Pleso bb, Zračna luka, Vilko Šeferov 4, Prisavlje 14, Dvoriček 2, Adresa: Remetinački gaj 1, Trnava I 49, Botinec, Šegrta Hlapića bb, Donja Lomnica, Stepanska 10

Zagrebačka županija

Grad Dugo Selo

BANKE

PBZ

Ulica hrvatskih branitelja 1

SPLITSKA BANKA

J. Zorića 17

Grad Ivanić Grad

BANKE

PBZ

Školska 2

RBA

Savska 39

Grad Jastrebarsko

PBZ

Zrinsko-Frankopanska 2

RBA

Ulica Franje Tuđmana 43

ZAGREBAČKA BANKA

B. Kazić 7

Grad Samobor

BANKE

RBA

Perkovčeva 36

SPLITSKA BANKA

Gajeva 2

OSIGURAVAJUĆA DRUŠTVA

TRIGLAV OSIGURANJE

PRODAJNO MJESTO SAMOBOR, LJUDEVITA GAJA 17

Grad Sveti Ivan Zelina

BANKE

PBZ

Trg A. Starčevića 13

ZAGREBAČKA BANKA

Ulica Braće Radić 1

Grad Velika Gorica

BANKE

HYPO BANKA

Trg kralja Petra Krešimira IV br. 3

PBZ

Zagrebačka 12, Trg S. Radića 6

RBA

Zagrebačka 44

SPLITSKA BANKA

Trg kralja Tomislava 33

ZAGREBAČKA BANKA

Ulica kralja D. Zvonimira 5

Grad Vrbovec

BANKE

PBZ

Ulica poginulih branitelja bb

ZAGREBAČKA BANKA

Trg P. Zrinskog 8

Grad Zaprešić

BANKE

RBA

Ante Starčevića 11 a

Sveta Nedjelja, Dr. Franje Tuđmana 6

SPLITSKA BANKA

Bana J. Jelačića 1a

ZAGREBAČKA BANKA

Trg bana J. Jelačića 1, Trg mladosti bb

Krapinsko-zagorska županija

Grad Krapina

BANKE

PBZ

Magistratska 3

Grad Zabok

BANKE

PBZ

Matije Gupca 64

RBA

Matije Gupca 90

ZAGREBAČKA BANKA

Matije Gupca 59

Grad Zlatar

BANKE

PBZ

Trg slobode 25

ZAGREBAČKA BANKA

BEDEKOVČINA, Trg A. Starčevića 8

ZAGREBAČKA BANKA

Gajeva 7

PBZ
Krapinske toplice

Sisačko-moslavačka županija

Grad Glina

BANKE

PBZ

A. i S. Radića bb

Grad Hrvatska Kostajnica

BANKE

PBZ

V. Nazora 1

Grad Kutina

BANKE

PBZ

Kolodvorska 26

RBA

Kralja Petra Krešimira IV br.6

FINA

Hrvatskih branitelja 4

OSIGURAVAJUĆA DRUŠTVA

MEDITERAN OSIGURANJE

Kolodvorska 63

HP D.D.

Trg kralja Tomislava 19

Grad Novska

BANKE

PBZ

Trg dr. F. Tuđmana 5

Grad Petrinja

BANKE

PBZ

A. Šenoa 2

Grad Sisak

BANKE

HYPO

S.S. Kranjčevića 11

PBZ

Topusko, Trg bana J. Jelačića 16

PODRAVSKA BANKA

Stjepana i Antuna Radića 6

RBA

Trg bana Josipa Jelačića 6, (prepreka visine 5cm)

OSIGURAVAJUĆA DRUŠTVA**TRIGLAV OSIGURANJE**

PRODAJNO MJESTO SISAK, I.K. SAKCINSKOG 10

Karlovačka županija**Grad Duga Resa****BANKE****PBZ**

Trg Svetog Jurja 2

Grad Karlovac**BANKE****PBZ**

Domobranska 6

RBA

Trg Milana Šufflaya 1

ZAGREBAČKA BANKA

Radićeva 5

Grad Ogulin**BANKE****PBZ**

Ul. Bernardina Frankopana 5

Grad Slunj**BANKE****PBZ**

Ul. braće Radić 1

Varaždinska županija**Grad Ivanec****BANKE****PBZ**

Trg hrv.Ivanovaca 1

ZAGREBAČKA BANKA

M. Maleza 1

Grad Varaždin

BANKE

HYPO BANKA

Zagrebačka 61

RBA

Zagrebačka 13, Franjevački trg 5

SPLITSKA BANKA

Aleja kralja Zvonimira 1

ZAGREBAČKA BANKA

Kapucinski trg 5, Preradovićeva 17, R. Boškovića 25

Grad Varaždinske Toplice

BANKE

PBZ

Trg slobode 1

Koprivničko-križevačka županija

Grad Đurđevac

BANKE

ZAGREBAČKA BANKA

S. Radića 13

OSIGURAVAJUĆA DRUŠTVA

TRIGLAV OSIGURANJE

TRG SV. JURJA BB

Grad Koprivnica

BANKE

HYPO BANKA

Zrinski trg 7

PODRAVSKA BANKA

Opatička 1a, Trg Eugena Kumičića 11, Ivana Meštrovića bb

RBA

Trg mladosti 16a

SPLITSKA BANKA

Opatička 1

ZAGREBAČKA BANKA

Ivana Meštrovića bb, Trg slobode 4

OSIGURAVAJUĆA DRUŠTVA

JADRANSKO OSIGURANJE

Križevačka 13

OSIGURANJE ZAGREB

Domžalska bb

TRIGLAV OSIGURANJE

TARAŠČICE 20

UNIQA OSIGURANJE

Ivana Generalića 3

HP D.D.

TKC - Ivana Generalića bb, Domžalska bb

Grad Križevci**BANKE****PBZ**

Kranjčevićeva 4

PODRAVSKA BANKA

MOLVE, Trg kralja Tomislava 32, **LEGRAD**, Trg Sv. Trojstva bb

FINA

Antuna Gustava Matoša 1

ISPOSTAVA KRIŽEVCI

Ivana Zakmardija Dijankovekog 10

OSIGURAVAJUĆA DRUŠTVA**CROATIA OSIGURANJE**

Trg Josipa Jurja Strossmayera 10

EUROHERC OSIGURANJE

Antuna Gustava Matoša 12

HP D.D.

Trg svetog Florijana 2

Bjelovarsko-bilogorska županija**Grad Bjelovar****BANKE****PBZ**

Eugena Kvaternika 7

RBA

Trg Eugena Kvaternika 9

ZAGREBAČKA BANKA

F. Supila 2

OSIGURAVAJUĆA DRUŠTVA**TRIGLAV OSIGURANJE**

PRODAJNO MJESTO BJELOVAR

PETRA ZRINSKOG 13

HP D.D.
Gajeva 2

Grad Grubišno Polje
BANKE
PBZ
Nikole Šubića Zrinskog 4

Primorsko-goranska županija
Grad Cres
PBZ
Otok Cres bb, Martinščica

Grad Crikvenica
PBZ
B. Brozičevića 4

OSIGURAVAJUĆA DRUŠTVA
TRIGLAV OSIGURANJE
PRODAJNO MJESTO CRIKVENICA, VINODOLSKA 15

Grad Delnice
PBZ
Supilova 19

Grad Kastav
OSIGURAVAJUĆA DRUŠTVA
TRIGLAV OSIGURANJE
PRODAJNO MJESTO BELIĆI, TOMETIĆI BB

Grad Krk
PBZ
Stjepana Radića bb, Obala 43, Malinska, E. Geistlicha 38, Baška, Kljepina 6, 51521
Punat

OSIGURAVAJUĆA DRUŠTVA
TRIGLAV OSIGURANJE
PRODAJNO MJESTO KRK, ŠETALIŠTE SV. BERNARDINA

Grad Mali Lošinj
BANKE
HYPO BANKA
Braća Vidulić bb

PBZ
Braće Vidulića 38

Grad Novi Vinodolski
PBZ

Trg I. Mažuranića 1

Grad Opatija

BANKE

ZAGREBAČKA BANKA

Ulica M. Tita 69/II

Grad Rab

BANKE

PBZ

Lopar bb, Lopar

Grad Rijeka

BANKE

CENTAR BANKA

Žrtava fašizma 4

CREDO BANKA

Koblerov trg 2

CROATIA BANKA

Riva Boduli 1

ERSTE BANKA

Adamićeva 7, Jadranski trg 3a

GOSPODSRSKO KREDITNA BANKA

Adamićeva 36

HYPO BANKA

Prolaz Marije Krucifiksa Kozulić 1, Korzo 11

ISTARSKA KREDITNA BANKA

Podružnica RIJEKA Jadranski trg 2c

PBZ

Tomislavov trg 1, Đure Šopera 3, Janka Polić Kamova 81/a, A. Starčevića 2, F. la Guardia 4, M. Krleže bb

PRIMORSKA ŠTEDIONICA

Skarpina 7

RBA

Šmogorska 1, Žabica 7, Kvaternikova 30

SLATINSKA BANKA d.d.

Trg J. Jelačića 1

BANKA SONIC

Užarska bb

SPLITSKA BANKA

Erazma Barčića 9a

VOLKSBANK

Riva 8

OSIGURAVAJUĆA DRUŠTVA**ALLIANZ ZAGREB**

Ante Starčevića 10

CROATIA AGENT

Janeza Trdine 2

CROATIA KVARNER

Diračje 106a i Korzo 39

JADRANSKO OSIGURANJE

Osječka 39

KVARNER OSIGURANJE

Osječka 46

OSIGURANJE ZAGREB

Janeza Trdine 2

TRIGLAV OSIGURANJE

PRODAJNO MJESTO ŠKURINJE, OSJEČKA 39

HP D.D.

Korzo 13, Krešimirova 7, Adamićeva 34 a, Pulska 27b, Cvetkov trg 1

Grad Vrbovsko**HYPO BANKA**

VIŠKOVO, Vozišće 5

Srdoči, Bartola Kašića 8a

PBZ

Lopar bb, I.G. Kovačića 219, 51314 Ravna Gora

Dražičkih boraca 64, 51218 Dražice

Trg M.Tita 13, 51211 Matulji

Put mora 1, 51513 Omišalj

Ulica Marinići 6, 51216 Viškovo

OSIGURAVAJUĆA DRUŠTVA**TRIGLAV OSIGURANJE**

PRODAJNO MJESTO VIŠKOVO, FURIĆEVO BB

Ličko-senjska županija**Grad Gospić****BANKE****PBZ**

Trg A. Stepinca 1

Grad Novalja**BANKE**

PBZ

Trg bazilike bb

Grad Otočac

BANKE

PBZ

Ulica kralja Zvonimira 6

OSIGURAVAJUĆA DRUŠTVA

TRIGLAV OSIGURANJE

KRALJA ZVONIMIRA BB

Grad Senj

BANKE

PBZ

Karlobag, Trg dr. F. Tuđmana 2, Plitvička jezera, Josipa Jovića 4, Korenica

Virovitičko-podravska županija

Grad Slatina

BANKE

PBZ

Trg Sv. Josipa 1

SLATINSKA BANKA d.d.

Vladimira Nazora 2

Grad Virovitica

BANKE

RBA

Ljudevita Gaja 2

SLATINSKA BANKA d.d.

VIROVITICA Trg kr. Tomislava 6

ZAGREBAČKA BANKA

Trg F. Tuđmana bb

OSIGURAVAJUĆA DRUŠTVA

TRIGLAV OSIGURANJE

PRODAJNO MJESTO VIROVITICA, TRG KRALJA ZVONIMIRA 10

Požeško-slavonska županija

Grad Pakrac

BANKE

PBZ

Trg dr. F. Tuđmana 1

Grad Požega

BANKE

PBZ

Ulica pape Ivana pavla II br. 3
Kutjevo, Trg graševine 2

PODRAVSKA BANKA
Republike Hrvatske 1b

SLATINSKA BANKA d.d.
Kamenita vrata 4

Brodsko-posavska županija
Grad Nova Gradiška
BANKE
PBZ
Ulica slavonskih graničara 12

Grad Slavonski Brod
BANKE
PBZ
Pilareva bb, J. J. Strossmayera 26, Andrije Hebranga 5, Trg pobjede 27
Vrpolje, Radićeva 9
Oriovac, Trg hrvatskog preporoda

RBA
Trg pobjede 7

SLATINSKA BANKA d.d.
Matije Gupca 39

Zadarska županija
Grad Benkovac
SPLITSKA BANKA
Trg domovinske zahvalnosti 1

Grad Biograd na Moru
BANKE
PBZ
Put Solina 1a

SPLITSKA BANKA
Trg kralja Tomislava 2

Grad Pag
BANKE
HYPO BANKA
NOVALJA, Trg Brišćića 1

Grad Zadar
BANKE
HYPO BANKA
Jurja Barakovića 4, Zrinsko Frankopanska 40

PBZ

Ul. Franje Tuđmana bb
Trg hrvatske nezavisnosti 1a, 23273 **Preko**

RBA

Ante Starčevića 5 a, Ulica bana Josipa Jelačića 1

SPLITSKA BANKA

Bjajburških žrtava 17, TC Mercator, Špire Brusine 19

Osječko-baranjska županija**Grad Belišće****BANKE****PBZ**

Vijenac S. H. Gutmana 3c

Grad Donji Miholjac**BANKE****PBZ**

Trg A. Starčevića 10

POREZNA UPRAVA

u dvorcu

Grad Đakovo**BANKE****SLATINSKA BANKA d.d.**

Bana Jelačića 8.

Grad Našice**BANKE****PBZ**

Pejačevićev trg 10

Grad Osijek**BANKE****PBZ**

Kapucinska 25, Sv.L.Mandića 111A, Svilajska 36, S. Radića 19

RBA

Ulica Hrvatske republike 14

SPLITSKA BANKA

Ivana Gundulića 5

ZAGREBAČKA BANKA

Esseker

OSIGURAVAJUĆA DRUŠTVA
TRIGLAV OSIGURANJE
TRG LAVA MIRSKOG 3

Grad Valpovo

BANKE

PBZ

Osiječka 2, Kralja P. Krešimira IV br.2

Darda, Sv.I.Krstitelja 101

Bizovac, Hotel Termia

Petrijevci, Ulica Republike 81

SLATINSKA BANKA d.d.

Trg kr. Tomislava bb

OSIGURAVAJUĆA DRUŠTVA
TRIGLAV OSIGURANJE
MATIJE GUPCA 76

Šibensko-kninska županija

Grad Šibenik

BANKE

HYPO BANKA

Stjepana Radića 77a

PBZ

Trgovački centar Dalmare

RBA

Trg Dražena Petrovića bb

FINA

Šibenik (prilagođen samo 1 prilaz)

Grad Vodice

BANKE

PBZ

Ulica Roca Pave 8

Vukovarsko-srijemska županija

OSIGURAVAJUĆA DRUŠTVA

TRIGLAV OSIGURANJE

PRODAJNO MJESTO OTOK, A. STEPINCA 4

Grad Vinkovci

BANKE

PBZ

Duga 20, Ulica kralja Zvonimira 49

RBA

Trg Dr. Franje Tuđmana 1

OSIGURAVAJUĆA DRUŠTVA
TRIGLAV OSIGURANJE
J. MATASOVIĆA 10A

Grad Vukovar

BANKE

PBZ

Ul.F.Tuđmana 1

OSIGURAVAJUĆA DRUŠTVA

TRIGLAV OSIGURANJE

PRODAJNO MJESTO VUKOVAR, LOKVANJSKI SOKAK 6

Grad Županja

BANKE

HRVATSKA POŠTANSKA BANKA D. D.

Josipa Jurja Strossmayera 4

PBZ

J.J. Strossmayera 9

FINA

Olajnica 19

OSIGURAVAJUĆA DRUŠTVA

TRIGLAV OSIGURANJE

TRG KRALJA TOMISLAVA 5

Splitsko-dalmatinska županija

Grad Hvar

BANKE

ZAGREBAČKA BANKA

SUPETAR, Ul. Hrvatskih velikana 42

Grad Imotski

SPLITSKA BANKA

Stjepana Radića 22

OSIGURAVAJUĆA DRUŠTVA

TRIGLAV OSIGURANJE

PRODAJNO MJESTO IMOTSKI, KRALJA ZVONIMIRA 30

Grad Kaštela (sjedište Kaštel Sućurac)

SPLITSKA BANKA

Cesta Franje Tuđmana 96, Kaštel Štafilić, Zračna luka

Grad Komiža

SPLITSKA BANKA

Trg kralaj Tomislava 10

Grad Makarska

BANKE

HYPO BANKA

Marineta 2

ZAGREBAČKA BANKA

Trg Tina Ujevića 1

Grad Sinj

BANKE

ZAGREBAČKA BANKA

Trg Franje Tuđmana bb

Grad Solin

BANKE

PBZ

Matoševa bb

Grad Split

BANKE

PBZ

Ulica slobode 7

PODRAVSKA BANKA

Ulica Slobode 33

RBA

Kvaternikova 32

Ulica Ruđera Boškovića 13

Domovinskog rata 29b

SPLITSKA BANKA

R. Boškovića 16

ZAGREBAČKA BANKA

I. Gundulića 26a (Dobri)

Grad Supetar

ZAGREBAČKA BANKA

Ul. hrvatskih velikana 42

Grad Vrgorac

OSIGURAVAJUĆA DRUŠTVA

TRIGLAV OSIGURANJE

HRVATSKIH VELIKANA 5

Grad Vrljika

SPLITSKA BANKA

Otok, Franje Tuđmana 8

Dugopolje, Leopolda Mandića 18

Istarska županija

Grad Buzet

BANKE

ISTARSKA KREDITNA BANKA

Trg Fontana 2

OSIGURAVAJUĆA DRUŠTVA

TRIGLAV OSIGURANJE

PRODAJNO MJESTO BUZET, TRG FONTANA 2

Grad Labin

BANKE

ISTARSKA KREDITNA BANKA

Zelenice 10

PBZ

2. marta bb, Kaštelir, Trg piaca b.b

Grad Novigrad

BANKE

ISTARSKA KREDITNA BANKA

Murvi 15

PBZ

Škverska 6

Grad Pazin

BANKE

ISTARSKA KREDITNA BANKA

Trg slobode 2

PBZ

25.rujna 8

Grad Poreč

BANKE

HYPO BANKA

Vukovarska 19

ISTARSKA KREDITNA BANKA

Partizansko šetalište 4

PBZ

Prvomajska 4a – prizemlje, Zelena laguna - recepcija

RBA

Karla Huguesa 4

ZAGREBAČKA BANKA

Obala M. Tita bb

Grad Pula

BANKE

HYPO BANKA

Flanatička 25

ISTARSKA KREDITNA BANKA

VERUDA Tomassinijeva 32

PBZ

Trg slobode 15, M.Vlašića 20, Šijanska cesta 1, Sergijevaca 11, Ciscutijeva 11,
Veruda, Banovčeva 2

PODRAVSKA BANKA

Giardini 13

RBA

43. istarske divizije 2, Ciscutijeva 1

SPLITSKA BANKA

Ciscutijeva 10

Grad Rovinj

BANKE

ISTARSKA KREDITNA BANKA

ROVINJ Stjepana Radića 9

PBZ

N. Quarantoto, A. Rismondo 9

Grad Umag

BANKE

ISTARSKA KREDITNA BANKA

Robna kuća UTC 1. svibnja bb, Ernesta Miloša 1

PBZ

Jadranska 20

RBA

Obala Josipa Broza Tita 4

Grad Vodnjan

BANKE

ISTARSKA KREDITNA BANKA

SAVUDRIJA Bašanija bb

BRTONIGLA Trg. Sv. Zenone 4

VR SAR Obala J.B.Tita 27

PBZ

Vrsar, Primorska 8

Dubrovačko-neretvanska županija

Grad Dubrovnik

BANKE

PBZ

Placa 12, Josipa Kosora 4, Obala Stjepana Radića 8

RBA

Vukovarska 17

ZAGREBAČKA BANKA

Gundulićeva poljana bb

(samo za osobe oštećena sluha/vida)

Grad Korčula

BANKE

PBZ

Trg kralja Tomislava 6, Korčula, Obala 3 br 5 Vela Luka

Grad Metković

BANKE

PBZ

Kralja Zvonimira bb

RBA

Splitska 2

SPLITSKA BANKA

A. Starčevića 6

ZAGREBAČKA BANKA

Metković, Splitska 1

Grad Opuzen

BANKE

PBZ

Trg kralja Tomislava 15

Grad Ploče

PBZ

Trg kralaj Tomislava 6
Cavtat, Put od Cavtata 4

SPLITSKA BANKA

Vladimira Nazora 53, Ispostava Komin

Međimurska županija

Grad Čakovec

BANKE

HYPO BANKA

Matice hrvatske 6

RBA

Trg Eugena Kvaternika 1

SPLITSKA BANKA

O. Krešovanija 7

ZAGREBAČKA BANKA

Matice hrvatske 10

Grad Prelog

RBA

Glavna ulica 26

PRAVNI SERVISI

Hrvatska strukovna udruga sudskih tumača

Gabriela Banić, dipl.pravnik

O nama

Hrvatska strukovna udruga sudskih tumača, HSUST, sa sjedištem u Draškovićevoj 46, jedna je od nekoliko strukovnih udruga na tržištu koje se bave obukom budućih stalnih sudskih tumača. Obuka je obvezna te propisana Pravilnikom o stalnim sudskim tumačima, koji je donijelo Ministarstvo pravosuđa. Udruga je u dosadašnjem radu postigla vrlo dobre rezultate te obučila oko pedesetak kandidata koji su postali uspješni stalni sudski tumači. Obuku vrše odvjetnici te profesori jezika, svi s dugogodišnjim iskustvom u struci, a nadasve vrlo ljubazni i susretljivi kao predavači.

O poslu stalnog sudskog tumača

Kao što i sami znate, posao stalnog sudskog tumača temelji se na prevođenju službenih dokumenata te simultanom i konsekutivnom prevođenju, prema potrebi i pozivu stranke, odnosno suda. Sudovi u praksi pozivaju sudske tumače na tumačenje, odabirući ih nasumce prema popisu stalnih sudskih tumača u Hrvatskoj. Takav poziv se ne smije odbiti bez opravdanog razloga, a dovoljno je sudu unaprijed javiti pismeno ili telefonskim pozivom. Na imenovanog sudskog tumača država je prenijela dio javnih ovlasti i to da tekst koji su preveli i ovjerali potpisom i pečatom sudskog tumača na prevedenom dokumentu odgovara sadržaju teksta na stranom jeziku ili obratno. Dokumenti mogu biti ovjereni (pečat i potpis na dokumentu) i bez ovjere, već prema zahtjevima stranke. Posao je vrlo odgovoran i nadasve zanimljiv. S obzirom na problematiku invalidnih osoba u društvu, posao je atraktivan upravo ljudima s takvim statusom. Posao se može raditi kod kuće, što je uvjetovano samo posjedovanjem računala, a posebno bi zanimljivo bilo ustaliti praksu tumačenja u raspravama na sudovima koje bi mogle obavljati slijepe osobe.

Kako se postaje stalni sudski tumač

Da bi kandidat zadovoljio uvjete, mora prije svega imati visoku stručnu spremu. Uglavnom su to profesori jezika, ali nije neophodan uvjet. Diploma može biti i npr. s područja građevine, ekonomije, elektrotehnike itd.. Zahtjev za imenovanje predaje se Županijskom sudu prema mjestu stanovanja. Kandidati koji nisu profesori jezika, moraju priložiti dokumente o znanju jezika na C2 nivou, ali isto je tako moguće uz odobrenje nadležnog suda verificirati dokumentaciju nekih ustanova izvan sustava obrazovanja u Republici Hrvatskoj. Nakon toga kandidati polažu ispit iz hrvatske pravne terminologije (pravnici su oslobođeni tog ispita). Nakon svega toga kandidati pristupaju obuci u Udruzi.

Program obuke

Nastavni program se sastoji od šesnaest školskih sati, a odvija se na sljedeći način: jedanaest sati općih predmeta (Hrvatska pravna terminologija, Poslovanje sudskog tumača, itd.) i pet sati jezičnog programa, pri tome napominjem da se ovdje ne radi o učenju jezika, nego o vježbama prevođenja službenih akata i upoznavanju s raznim vrstama dokumenata. Nakon samog školovanja, kandidati pohađaju pet sati hospitacije u uredima već imenovanih tumača. Hospitacija je praktičan samostalan rad s dokumentima, dakle od prevođenja do pečatiranja i uvezivanja, pripreme dokumenata za stranku. S obzirom na specifične potrebe invalidnih osoba, naši predavači spremni su organizirati nastavu u adekvatnim prostorima prema potrebama.

Sudski tumači i znakovni jezici

U komunikaciji s gospođom Bičanić (referentica za stalne sudske tumače pri Županijskom sudu u Zagrebu), došla sam do poražavajuće informacije da u Zagrebu trenutno ne postoji imenovani sudski tumač za znakovni jezik bilo koje vrste. Gospođa koja je taj posao radila do sada nije već nekoliko godina obnovila mandat na sudu. Ne treba ni napominjati kako je za grad veličine Zagreba to veliki hendikep, jer time gluhe i gluhonijeme osobe nemaju mogućnost da im u sudskim i upravnim postupcima prevodi stručan, nepristran i objektivan tumač. Zbog svega toga nameće se potreba za što skorijim rješavanjem tog problema.

Aktivnost

Udruga je osim R.E. centra kontaktirala i Hrvatski savez slijepih te centar Slava Raškaj kako bi pokušali zajednički stvoriti adekvatan dodatni program obuke za specifičan vid rada sudskog tumača. Najbitnije od svega je da se što prije osobama s invaliditetom pruži najbolja moguća pravna zaštita, a samim time i mogućnost zapošljavanja u struci stalnih sudskih tumača. U svakom slučaju, očekujemo proaktivnost i poduzetnički duh pojedinaca kako bismo zajedničkim snagama osigurali Vaše mjesto u redovima sudskih tumača!

www.pravokutnik.net -stranica studenata Pravnog fakulteta, također sa kvalitetnim pročišćenim tekstovima

www.legalis.hr -središnje mjesto informiranja o pravu

www.mojodvjetnik.info- imenik odvjetnika u RH

www.hok-cba.hr - stranica Hrvatske odvjetničke komore

www.hjk.hr -stranica Hrvatske javnobilježničke komore

www.pravosudje.hr -stranica Ministarstva pravosuđa

e-izvadak.pravosudje.hr - stranica za građane, prikaz zemljišnoknjižnog stanja

www.katastar.hr -prikaz stanja u katastru

sudreg.pravosudje.hr- popis društava u RH sa temeljnim podacima

Popis pravobranitelja u RH

Pravobraniteljica za djecu

www.pravobraniteljzadjecu.hr

Ured Zagreb

Andrije Hebranga 4/1, 10000 Zagreb

tel/fax.: 01/ 4929 669, 01/4921 278, 01/4921 277

e-mail.:info@dijete.hr

Ured Osijek

Šetalište kardinala Franje Šepera 6, 31000 Osijek

tel/fax.: 031/ 213 098, 031/ 213 098

e-mail.: info@dijete.hr

Ured Rijeka

Trpimirova 2, 51000 Rijeka

tel/fax.:051/ 311 121, 051/ 311 121

e-mail.: info@dijete.hr

Ured Split

Braće Kaliterne 10, 21000 Split

tel/fax.:021/ 490 022, kućni 125, 126, 021/ 488 462

e-mail.: info@dijete.hr

Pravobraniteljica za ravnopravnost spolova

Preobraženska 4, 10 000 Zagreb
tel.: 01/48 48 100, 01/48 44 600
web: www.prs.hr

Pravobraniteljica za osobe sa invaliditetom

Savska cesta 41/3, 10000 Zagreb
t.: 01 610 210, 610 2171
f.: 01 610 2199, 610 2188
e-mail: pravobraniteljica@posi.hr

Pučki pravobranitelj

Opatička 4, 10 000 Zagreb
tel/fax.: 01/48 51 855, 01/63 03 014
e-mail: ombudsman@inet.hr
web: www.ombudsman.hr

Studentski pravobranitelj

Udruga Pravnika

Pravni fakultet u Zagrebu, Trg maršala Tita 3
10000 Zagreb
tel/fax.: 01/45 97 533, 01/45 97 521

Ured studentskog pravobranitelja

Studentska pravobraniteljica: Lea Radaković
Trg Maršala Tita 3
tel: 01.4597.533
e-mail: pravobranitelj@pravnik.hr

Pravni fakultet

10000 Zagreb, Trg maršala Tita 14,
t.: (01) 45 64 332, (01) 45 64 328, (01) 45 64 327,
f.: (01) 456 40 30,
web.: www.pravo.hr
e-mail: dekanat@pravo.hr

Pravni fakultet, Osijek

31000 Osijek, Ulica Stjepana Radića 13
t.: 031 224 529, Studentska referada
t.: 031 224 500
f.: 031 224 540

Pravni fakultet, Rijeka

51000 Rijeka, Hahlić 6
t.: 051 675 121
f.: 051 675 113
web.: law.pravri.hr
Dekan: prof. dr. sc. Mladen Montana

Pravni fakultet, Split

21000 Split, Domovinskog rata 8

t.: 021 393 555

f.:021 393 597

web.: www.pravst.hr

Dekan: prof. dr. sc. Arsen Bačić

Prilagođeni objekti po županijama i gradovima**Grad Zagreb****Krapinsko-zagorska županija****Grad Zabok**

Javni bilježnik Javorka Martinić

Adresa: Matije Gupca 45 (pristup dizalom)

Primorsko-goranska županija**Grad Opatija**

Javni bilježnik Nataša Šuran

Grad Rijeka**Odvjetnički uredi:**

Maćešić i partneri - Pod Kaštelom 4

Petar Marović - Vere Bratonje 29

Nedžad Smailbegović -Pomeria12 (prizemlje)

Željka Mrdeža -Tizianova 39

Ksenija Grba -Fiorello la Guardia 13

Koraljka Trbović Perković -Verdijeva 6/1 (prilagođeno dizalo)

Dušan Trifunović -Trg Sv. Barbare 2

Emira Džanović -Alda Colonella 2

Ana Sihtar - Fiorello la Guardia 13

Diana Kesonja - Fiorello la Guardia 13

Goranka Lučić- Barčićeva 11 (prizemno)

Javni bilježnici :

Vesna Čuzela – Korzo 18

Jadranka Borčić i Olga Sokolić – Ožbolt – Užarska 28

- sve kancelarije su na katu, ali su bilježnici voljni izaći u susret i obaviti uslugu silaskom u prizemlje uz prethodnu telefonsku najavu.

POPIS PRILAGOĐENIH OBJEKATA ŽUPANIJA, GRADOVA, DRŽAVNIH INSTITUCIJA I UDRUGA

Prilagođeni objekti državnih i javnih institucija po županijama i gradovima

Grad Zagreb

Javne službe

Zavod za javno zdravstvo grada Zagreba -Mirogojska 16
Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje -Andrije Žaje 44
Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje - Jukićeva 12
Hrvatski zavod za mirovinsko osiguranje -Tvrtkova 5
Zavod za zapošljavanje -Kralja Zvonimira 15
Sajamski prostor – Zagrebački velesajam -Avenija Dubrovnik 15

Sudovi

Okružno državno odvjetništvo Zagreb
Općinsko državno odvjetništvo grada Zagreba
Općinski sud u Zagrebu
Ulica grada Vukovara 84
Prekršajni sud u Sesvetama – područni ured Sesvete -Trg Dragutina Domjanića 4, Sesvete

Policijske postaje

Policajska uprava Zagrebačka – Odjel za upravne poslove i strance -Petrinjska 30
Postaja prometne policije -Heinzlova 98
III. policijska postaja – Dubrava -Dubrava 137
IX. policijska postaja -Kašinska 18, Sesvete

Ustanove socijalne skrbi

Dom umirovljenika "Centar" -Klaićeva 10
Crnatkova 14
Dom umirovljenika "Ksaver" -Nemetova 2
Dom umirovljenika "Maksimir" -Hegedušićeva 20
Dom umirovljenika "Medveščak" -Trg Draga iblera 8
Dom umirovljenika "Mirovni dom" -Drenovačka 30
Dom umirovljenika "Park" -Ivanićgradska 52
Dom umirovljenika "Peščenica" -Donje Svetice 89
Dom umirovljenika "Sveta Ana" -Islandska 2
Dom umirovljenika "Sveti Josip" -Dunjevac 17
Dom umirovljenika "Trešnjevka"-Trg Slavoljuba Penkale 1
Dom umirovljenika "Trnje"- Poljička poljana 12

Uredi za socijalnu skrb

Ured za socijalnu skrb "Dubrava" -Dubrava 47
Ured za socijalnu skrb "Novi Zagreb"- Avenija Dubrovnik 12
Ured za socijalnu skrb "Peščenica"- Zapoljska 1

Društveno-humanitarne organizacije

"Caritas Zagrebačke nadbiskupije" -Kaptol 26
"Caritas Zagrebačke nadbiskupije" -Budaševska 20

Kulturni centar Caritasa -Albaharijeva 2
Centar za rehabilitaciju "Zagreb" – Slobodština I i Slobodština II -Nikole Andrića 3
Centar za rehabilitaciju "Zagreb" – Ilica -Ilica 83
Udruga za sindrom Down -Cilićeva 10

Obrazovne ustanove

Osnovne škole

Osnovna škola "Stenjevec" - Bolnička 92
Osnovna Waldorfska škola "Svetog Jurja" -Jakuševačka 6
Osnovna škola "Brezovica" – područna škola "Kupinečki Kraljevec" -Kraljevečki bregi 90
Osnovna škola "Miroslava Mrkše" -Mrkšina ulica 42
Osnovna škola "Kralja Tomislava" -Nova cesta 92
Osnovna škola "Brezovica" – područna škola "Hrvatski Leskovac" -Potočna 9
Osnovna škola "Vladimira Nazora" – područna škola "Remete"-Remete 99a
Osnovna škola "Braće Radića"-Šenoine Branke 22
Osnovna škola "Marije Jurić Zagorke" -Štefanovečka cesta bb
Osnovna škola "Vrbani" -Vrbani bb

Srednje škole

I. gimnazija – opća
IV. gimnazija – jezična
Avenija Dubrovnik 36
Centar za odgoj i obrazovanje "Goljak" -Goljak 2
Centar za odgoj i obrazovanje "Vinko Bek" -Kušlanova 59a
Centar za odgoj, obrazovanje i osposobljavanje djece i mladeži -Špoljarov prilaz 2
Narodno sveučilište "Dubrava" -Dubrava 51a

Studentski domovi

Studentski dom "Cvjetno naselje" -Odranska 8
Studentski dom "Dr. Ante Starčević" -Ljubljanska avenija 2
Studentski dom "Stjepan Radić" -Jarunska 2

Zagrebačka županija

Grad Velika Gorica

Pučko otvoreno učilište Velika Gorica - Zagrebačka 34 -postoji vanjsko dizalo
Dječji vrtić Velika Gorica – Josipa Pucekovića 2
Dječji vrtić Ciciban – Vladimira Vidrića 2
Osnovna škola Eugena Kvaternika – Školska 4
Centar za socijalnu skrb Velika Gorica – Trg kralja Tomislava 35

Krapinsko-zagorska županija

Grad Zabok

Gradsko poglavarstvo -Kumrovečka 1

Sisačko-moslavačka županija

Grad Kutina

Centar za socijalnu skrb – Stjepana Radića bb
Hrvatski zavod za mirovinsko osiguranje, Ispostava Kutina –Trg kralja Tomislava 17b

Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje, Ispostava Kutina - Trg kralja Tomislava 17b

Udruga osoba s invaliditetom – A. Šenoe 2

Udruga invalida rada grada Kutine - A. Šenoe 2

Udruga slijepih grada kutine - A. Šenoe 2

Udruga umirovljenika grada Kutine – D. Domjanića 1

Gradsko društvo crvenog križa - A. Šenoe 2

Koprivničko-križevačka županija

Grad Đurđevac

Škola za djecu s teškoćama u razvoju

Prostori Gradskog društva invalida Đurđevac – Trg sv. Jurja 3

Dječji vrtić "Maslačak" – Tina Ujevića 1

Općinski sud – Đure Basaričeka 12

Grad Koprivnica

Ured za opću upravu – Matični ured -Zrinski trg 1

Prekršajni sud u Koprivnici -Zrinski trg 1

Osnovna škola s posebnim uvjetima obrazovanja "Antun Nemčić Gotovinski" - Križevačka bb

Obrtnička škola "Koprivnica" -Trg slobode 7

Centar za odgoj, obrazovanje i rehabilitaciju "Podravsko sunce" -Hercegovačka bb

Pučko otvoreno učilište "Domoljub" -Trg mladosti 1a

Udruga invalida Koprivničko – križevačke županije - Hercegovačka bb

Udruga invalida rada grada Koprivnice - Hercegovačka bb

Udruga za pomoć osobama s mentalnom retardacijom - Hercegovačka bb

Društvo multiple skleroze Koprivničko-križevačke županije - Hercegovačka bb

Udruga osoba s invaliditetom "Bolje sutra" - Hercegovačka bb

Udruga slijepih Koprivničko-križevačke županije - Opatička 10/1

HVIDR-A Koprivničko-križevačke županije - Svilaraska 6

HVIDR-A grada Koprivnice - Svilaraska 6

Uprava za obranu, odjel za skrb - Zrinski trg 67

Dom za starije i nemoćne osobe Koprivnica - Trg Eugena Kumičića 17

Gradska kuhinja - Braće Radić 7

Grad Križevci

Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje -Petra Zrinskog 8a

Hrvatski zavod za zapošljavanje -Kralja Tomislava 20

PU Koprivničko-križevačka, III PP

- ulaz u zgradu za upravne poslove Istarska 24a

Udruga invalida Križevci- Trg Antuna Nemčića 7

Hrvatski Crveni križ -Trg Antuna Nemčića 7

Osnovna škola "Vladimir Nazor" – Područna škola za djecu s poteškoćama u razvoju Matije Gupca 36

Pučko otvoreno učilište, kino Kalnik - Šenoina 5

Bjelovarsko-bilogorska županija

Grad Bjelovar

Županijska uprava- Dr. Ante Starčevića 6

Gradska uprava – Trg Eugena Kvaternika 2

Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje – Josipa J. Strossmayera 2
Centar za socijalnu skrb - Josipa J. Strossmayera 2
Caritas Sv. Antuna Padovanskog – Antuna Mihanovića 6
MUP Policijska postaja Bjelovar – Vlahe Paljetka 2
Gradski vrtić – Matošev trg bb
Gradska knjižnica "Petar Preradović" - Trg Eugena Kvaternika 11
I osnovna škola - Željka Sabola 14
II osnovna škola – Ivana Viteza Trnskog 19
III osnovna škola – Ulica Tome Bakača 11d
IV osnovna škola – Poljana dr. Franje Tuđmana 1
Pučko učilište Bjelovar - Vladimira Nazora 9
Gimnazija Bjelovar – Matice hrvatske 17
Visoko učilište Bjelovar – Trg Eugena Kvaternika 2
Dom umirovljenika Bjelovar – Vlahe Paljetka bb
Dom za psihički bolesne odrasle osobe -Don Frane Bulića 5a
T-com – Trg Eugena Kvaternika 8

Grad Čazma

Centar za socijalnu skrb – Trg čazmanskog kaptola 6
Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje – Kralja Tomislava 16
Gradska knjižnica "Slavka Kolara" – Alojza Vulinca 3
Osnovna škola Čazma – Alojza Vulinca 22
Srednja škola Čazma – Livadarska 30
Dječji vrtić "Pčelica" – Braće Radića bb

Primorsko-goranska županija

Grad Opatija

Centar za socijalnu skrb – Nova cesta 19
Gradsko društvo Crvenog križa – Rakovčeva ulica 15
Udruga osoba s invaliditetom Grada Opatije – Vrutki 6
Udruga umirovljenika područja Grada Opatije – M Tita 86, Dušan Vrh 23
Klub 60+ - Maršala Tita 68

Grad Rijeka

Centar za socijalnu skrb - Laginjina 11
Osnovna škola "Gornja Vežica" - Gornja Vežica 31
Osnovna škola "Kantrida" -Izviđačka 9
Osnovna škola "Scuola elementare Dolac" -Dolac 12
Ekonomska škola "Mije Mirkovića" -Ivana Filipovića 2
Centar za autizam – Podružnica Rijeka - F. Čandeka 20
Centar Baredice - Zametska 55
Centar za odgoj i obrazovanje -Senjskih uskoka 2
Centar za rehabilitaciju Rijeka -Kozala 77b
Akademija primjenjenih umjetnosti Sveučilišta u Rijeci -Slavka Krautzeka 83
Ekonomski fakultet Sveučilišta u Rijeci -Ivana Filipovića 4
Pravni fakultet Sveučilišta u Rijeci -Hahlić 6

Dječji vrtići Rijeka

Centar predškolskog odgoja Turnić -Karasova 4
Centar predškolskog odgoja Maestral -Kozala bb

Osječko-baranjska županija

Grad Donji Miholjac

Centar za socijalnu skrb - Vukovarska 7

Policajska postaja – Kralja Zvonimira 3

Upravni odjel za prostorno uređenje, graditeljstvo i zaštitu okoliša – Vukovarska 1

Šibensko-kninska županija

Grad Šibenik

Veleučilište- prilagođen samo jedan prilaz – Trg Andrije Hebranga 11

Gradska uprava- do kraja godine – Trg Pavla Šubića I. br.2

Vukovarsko-srijemska županija

Grad Vukovar

Hrvatski Zavod za mirovinski osiguranje – Vladimira Nazora 3

Hrvatski Zavod za zapošljavanje – PS Vukovar; Vladimira Nazora 12

Policajska postaja Vukovar - Stjepana Radića 64

Centar za socijalnu skrb Vukovar - Županijska 13

Vukovarsko-srijemska županija - Županijska 9

Ured državne uprave u Vukovarsko-srijemskoj županiji - Županijska 11

Poglavarstvo Grada Vukovara - Dr. Franje Tuđmana 1

Veleučilište Lavoslava Ružičke - Županijska 50

KALENDAR, NERADNI DANI, PRAZNICI I VAŽNI TELEFONSKI BROJEVI

2008

	<u>Siječani</u>	Veljača
<u>Tj</u>	<u>1 2 3 4 5</u>	<u>5 6 7 8 9</u>
Po	7 14 21 28	4 11 18 25
Ut	1 8 15 22 29	5 12 19<6
Sr	2 9 16 23 30	6 13 20 27
Če	3 10 17 24 31	7 14 21 28
Pe	4 11 18 25	1 8 15 22 29
Su	5 12 19 26	2 9 16 23
Ne	6 13 20 27	3 10 17 24

	Ožujak	Travanj
<u>Tj</u>	<u>9 10 11 12 13 14</u>	<u>14 15 16 17 18</u>
Po	3 10 17 24 31	7 14 21 28
Ut	4 11 18 25	1 8 15 22 29
Sr	5 12 19 26	2 9 16 23 30
Če	6 13 20 27	3 10 17 24
Pe	7 14 21 28	4 11 18 25
Su	1 8 15 22 29	5 12 19 26
Ne	2 9 16 23 30	6 13 20 27

	Svibanj	Lipanj
<u>Tj</u>	<u>18 19 20 21 22</u>	<u>22 23 24 25 26 27</u>
Po	5 12 19 26	2 9 16 23 30
Ut	6 13 20 27	3 10 17 24
Sr	7 14 21 28	4 11 18 25
Če	1 8 15 22 29	5 12 19 26
Pe	2 9 16 23 30	6 13 20 27
Su	3 10 17 24 31	7 14 21 28
Ne	4 11 18 25	1 8 15 22 29

	Srpanj	Kolovoz
<u>Tj</u>	<u>27 28 29 30 31</u>	<u>31 32 33 34 35</u>
Po	7 14 21 28	4 11 18 25
Ut	1 8 15 22 29	5 12 19 26
Sr	2 9 16 23 30	6 13 20 27
Če	3 10 17 24 31	7 14 21 28
Pe	4 11 18 25	1 8 15 22 29
Su	5 12 19 26	2 9 16 23 30
Ne	6 13 20 27	3 10 17 24 31

	Rujan	Listopad
<u>Tj</u>	<u>36 37 38 39 40</u>	<u>40 41 42 43 44</u>
Po	1 8 15 22 29	6 13 20 27
Ut	2 9 16 23 30	7 14 21 28

Sr	3 10 17 24	1 8 15 22 29
Če	4 11 18 25	2 9 16 23 30
Pe	5 12 19 26	3 10 17 24 31
Su	6 13 20 27	4 11 18 25
Ne	7 14 21 28	5 12 19 26

Studenj Prosinac

<u>Ij</u>	<u>44 45 46 47 48</u>	<u>49 50 51 52 1</u>
Po	3 10 17 24	1 8 15 22 29
Ut	4 11 18 25	2 9 16 23 30
Sr	5 12 19 26	3 10 17 24 31
Čo	6 13 20 27	4 11 18 25
Pe	7 14 21 28	5 12 19 26
Su	1 8 15 22 29	6 13 20 27
Ne	2 9 16 23 30	7 14 21 28

2009

Siječanj Veljača

<u>Ij</u>	<u>1 2 3 4 5</u>	<u>5 6 7 8 9</u>
Po	5 12 19 26	2 9 16 23
Ut	6 13 20 27	3 10 17 24
Sr	7 14 21 28	4 11 18 25
Če	1 8 15 22 29	5 12 19 26
Pe	2 9 16 23 30	6 13 20 27
Su	3 10 17 24 31	7 14 21 28
Ne	4 1 18 25	1 8 15 22

Ožujak Travanj

<u>Ij</u>	<u>9 10 11 12 13 14</u>	<u>14 15 16 17 18</u>
Po	2 9 16 23 30	6 13 20 27
Ut	3 10 17 24 31	7 14 21 28
Sr	4 11 18 25	1 8 15 22 29
Če	5 12 19 26	2 9 16 23 30
Pe	6 13 20 27	3 10 17 24

Su 7 14 21 28 4 11 18 25
Ne 1 8 15 22 29 5 12 19 26

Svibanj Lipanj
Tj 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27
Po 4 11 18 25 1 8 15 22 29
Ut 5 12 19 26 2 9 16 23 30
Sr 6 13 20 27 3 10 17 24
Če 7 14 21 28 4 11 18 25
Pe 1 8 15 22 29 5 12 19 26
Su 2 9 16 23 30 6 13 20 27
Ne 3 10 17 24 01 7 14 21 28

Srpanj Kolovoz
Tj 27 28 29 30 31 31 32 33 34 35 36
Po 6 13 20 27 3 10 17 24 31
Ut 7 14 21 28 4 11 18 25
Sr 1 8 15 22 29 5 12 19 26
Če 2 9 16 23 30 6 13 20 27
Pe 3 10 17 24 31 7 14 21 28
Su 4 11 18 25 1 8 15 22 29
Ne 5 12 19 26 2 9 16 23 30

Rujan Listopad
Tj 36 37 38 39 40 40 41 42 43 44
Po 7 14 21 28 5 12 19 26
Ut 1 8 15 22 29 6 13 20 27
Sr 2 9 16 23 30 7 14 21 28
Če 3 10 17 24 1 8 15 22 29
Pe 4 11 18 25 2 9 16 23 30
Su 5 12 19 26 3 10 17 24 31
Ne. 6 13 20 27 4 11 18 25

Studeni Prosinac

<u>Tj</u>	<u>44</u> <u>45</u> <u>46</u> <u>47</u> <u>48</u> <u>49</u> <u>49</u> <u>50</u> <u>51</u> <u>52</u> <u>1</u>
Po	2 9 16 23 30 7 14 21 28
Ut	3 10 17 24 1 8 15 22 29
Sr	4 11 18 25 2 9 16 23 30
Če	5 12 19 26 3 7 14 21 28
Pe	6 13 20 27 4 11 18 25
Su	7 14 21 28 5 12 19 26
Ne	8 15 22 29 6 13 20 27

Neradni dani

	Siječanj	Veljača	Ožujak	Travanj	Svibanj	Lipanj	Srpanj	Kolovoz	Rujan	Listopad	Studeni	Prosinac
Austrija	1, 6		23,24		1,12,22			15		26	1	8, 25, 26
Belgija	1		23,24		1, 12		11*, 21	15	27*		1, 11, 15	25,26
Bosna i Hercegovina	1, 7		1,24	28*	1					2*	25	8*, 25*
Bugarska	1		3	27, 28	1, 6, 24				6, 22		1	24,25,26
Švicarska	1, 6		21, 23, 24		1, 12, 22			1, 15			1*	8*, 25, 26
Češka	1		23, 24		1 8		5, 6		28	28	17	24, 25, 26
Njemačka	1, 6*		21, 23, 24		1, 12, 22*			15*		3, 31*	1*, 19*	25, 26
Danska	1		20, 21, 23, 24	18	1, 12	5						24, 25, 26
Španjolska	1, 6		20, 21, 23, 24*		1, 2*			15		12		6, 8, 25
Francuska 1 8 2 14 5 25,26`	1		21*, 23, 24									
Velika Britanija	1, 2*		21, 23, 24		5, 26			4*, 25				25, 26
Grčka	1, 6		25	25, 27, 28	1	16		15		28		25, 26
Mađarska	1		15, 23, 24		1, 12			15, 20		23	1	25, 26, 31
Hrvatska	1,6		23,24		1, 22	22, 25		5, 15		8	1	25, 26
Italija	1, 6		23,24	25	1	2		15			1	8, 25, 26

Irska	1		17, 23, 24		5	2		4		27		25, 26
Norveška	1		20, 21, 23, 24		1, 12, 17							25, 26
Nizozemska	1		21, 23, 24	30	1, 5, 12							25,26
Makedonija	1, 2, 7			28	1, 2			2	8	2*, 11		9*
Portugal	1		21, 23, 24	25	1, 22	10		15		5		1, 8, 25
Poljska	1		23, 24		1, 3, 22			15			1, 11	25, 26
Rusija	1, 2, 7, 8		8	27, 28	1, 2, 9	12					7	12
Švedska	1, 6		21, 23, 24		1, 12	6, 21					1	24, 25, 26
Slovačka	1, 6		21, 23, 24		1, 8		5	29	1, 15			24, 25, 26
Slovenija	1, 2	8	23,24	27	1, 2	25		15		31	1	25, 26
Srbija	1, 2, 7		15	25, 27, 28	1, 2							
Turska	1			23	19			30		2, 3, 4, 29		8, 9, 10, 11
SAD	1, 21	18			26		4		1	13	11, 27	25

*regionalni praznik

3.12. međunarodni dan invalida

15.10. – međunarodni dan slijepih (bijelog štapa)

01.09.- dan gluhih

05.05.- dan osoba s cerebralnom paralizom

21.03.- dan Down sindroma

02.04.- svjetski dan svijesti o autizmu

13.03.- dvjetski dan bubrega

- 1. siječnja - Nova godina
- 6. siječnja - Bogojavljanje ili Sveta tri kralja - Uskrs
- Uskrsni ponedjeljak - drugi dan Uskrsa - Tijelovo
- 1. svibnja - Praznik rada
- 22. lipnja - Dan antifašističke borbe
- 25. lipnja - Dan državnosti
- 5. kolovoza - Dan pobjede i domovinske zahvalnosti
- 15. kolovoza - Velika Gospa
- 8. listopada - Dan neovisnosti
- 1. studenoga - Svi sveti
- 25. i 26. prosinca – božić i blagdani

- 3. prosinca - Međunarodni dan invalida
- 15. listopada - Međunarodni dan slijepih (bijelog štapa)
- 1. rujna - Dan gluhih
- 5. svibnja - Dan osoba s cerebralnom paralizom
- 21. ožujka - Dan Down sindroma
- 2. travnja - Svjetski dan svijesti o autizmu
- 13. ožujka - Svjetski dan bubrega
- 14. studeni - Svjetski dan dijabetesa
- 14. listopada - Dan ružičaste vrpce
- 1. listopada - Međunarodni dan starijih osoba
- 16. travanj - Svjetski dan glasa
- 26. rujna - Dan multiple skleroze
- 26. siječnja - Dan mimoza (posvećen borbi protiv raka maternice)
- 1. travnja - Dan narcisa (posvećen borbi proti raka dojke)
- 22. travnja - Dan planete Zemlje
- 5. lipnja - Svjetski dan zaštite okoliša
- 31. svibnja - Svjetski dan nepušenja
- 21. svibnja - Dan kulturne raznolikosti
- 22. rujna - Europski dan bez automobila
- 21. rujna - Međunarodni dan mira
- 18. listopada - Dan kravate
- 15. rujna - Međunarodni dan demokracije

VAŽNI BROJEVI

- 112 POZIV ZA ŽURNO SPAŠAVANJE I UZBUNJIVANJE
- 92 POLICIJA
- 93 VATROGASCI
- 94 HITNA POMOĆ
- 95 TOČNO VRIJEME
- 96 TELEFONSKA PREDAJA BRZOJAVA

9155 TRAGANJE I SPAŠAVANJE NA MORU
987 POMOĆ NA CESTI-HAK
985 CENTAR ZA OBAVIJEŠĆIVANJE
9866 STANJE NA CESTAMA, VREMENSKA PROGNOZA
9166 METEOROLOŠKE INFORMACIJE
9820 ELEKTRA

TELEFONI POSEBNOG ZNAČAJA

0800 0800 ZLOSTAVLJANA I ZANEMARENA DJECA - HRABRI TELEFON
0800 5544 AUTONOMNA ŽENSKA KUĆA ZAGREB
0800 8008 ANTIDROGA - MINISTARSTVO ZDRAVSTVA
0800 8800 SOS ZA HRVATSKE BRANITELJE
0800 0090 MUP
01/4833 888 PLAVI TELEFON - PSIHOLOŠKA POMOĆ
01/4812 225 ZELENA AKCIJA - EKO TELEFON
01/4866 866 KONTAKT TELEFON-PRITUŽBE I PRAVA GRAĐANA
0800 27 22 22 INFO CENTAR-POMOĆ I SKRB ZA ŽIVOTINJE

BESPLATNI TELEFONI JAVNE UPRAVE

Besplatni telefon Vlade RH

Besplatni telefon: 0800 11 11

Radno vrijeme besplatnog telefona: ponedjeljkom, srijedom, petkom od 12-14 sati

Besplatni fax: 0800 11 22

Besplatni EU info telefon

t.: 0800 622 622

Besplatni telefon Hrvatskog zavoda za mirovinsko osiguranje

Besplatni otvoreni telefon: 0800 63 63 63

Anti korupcijski telefon Ministarstva unutarnjih poslova

Besplatni telefon: 0800 50 92

Besplatni fax: 0800 80 92

Bijeli telefon Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi

Besplatni telefon: 0800 200 063

Besplatni telefon za pomoć žrtvama trgovanja ljudima

SOS telefon (Besplatni telefon): 0800 77 99

Poduzetnički info telefon Ministarstva gospodarstva, rada i poduzetništva

Besplatni info telefon: 0800 234 505

Besplatni telefoni Porezne uprave

Porezna oslobođenja, olakšice i porezno priznati izdaci za građane: 0800 66 99 33

Prijava utaja poreza, neizdavanje računa, rad na crno, drugi porezni prekršaji, pritužbe na rad službenika Porezne uprave: 0800 1001

FINA – Centar za odnose s korisnicima

Besplatni telefon: 0800 00 80

Besplatni Anti-droga telefon

Besplatni telefon za pomoć građanima: 0800 80 08

FIKSNI I MOBILINI OPERATERI

T-COM

0800 9000 INFORMACIJE O T-COM PROIZVODIMA I USLUGAMA

0800 9000 TELEPRODAJA

0800 9000 T-COM HELPDESK

0800 9000 PRIJAVA KVARA U T-COM MREŽI

0800 9100 KONTAKTNI CENTAR ZA POSLOVNE KORISNIKE

0800 9090 T-COM ŽUTE STRANICE-OGLAŠAVANJE I UPITI

0800 1234 T-COM GOVORNI AUTOMATI

0800 1550 T-MOBILE PODRŠKA KORISNICIMA

988 OBAVIJESTI O BROJEVIMA TELEFONA

902 OBAVIJESTI O BROJEVIMA TELEFONA U INOZEMSTVU

981 RAZNE OBAVIJESTI I INFORMACIJE

988 OBAVIJEST O TELEFONSKIM BROJEVIMA

901 NAJAVA MEĐUNARODNIH RAZGOVORA

902 OBAVIJEST O MEĐUNARODNIM TELEFONSKIM BROJEVIMA

9100 NAJAVA POLUAUTOMATSKOG BUĐENJA

060 500 500 TEČAJNA LISTA

060 400 400 LOTO I SPORTSKA PROGNOZA

060 333 222 ŽELJEZNIČKE INFORMACIJE

060 31333 AUTOBUSNE INFORMACIJE

METRONET

Služba za korisnike

p.p. 281

10 002 Zagreb

t.: 0800 82 28, f.: 01 6327 078

e-ard.: info@metronet.hr

H1 TELEKOM d.d.

Planinska 2

10 000 Zagreb

t.: 0800 0505

AMIS TELEKOM D.O.O.

Bani 75, 10010 Zagreb

t.: 01 2468 000, 0800 5010
f.: 01 2468 099

OT-OPTIMA TELEKOM D.D.

Cebini 28, Buzin, 10 000 Zagreb
f.. 01 5492 309
t.: 0800 0088

T-MOBILE

Pretplatnici

Opće informacije: 098 1550
+club: 098 1540
Imenik: 098 1588
Telefaks:
 .098 1560 (za informacije)
 .098 1570 (za račune)

Simpa korisnici

Opće informacije: 098 1520
Nadopлата: 098 1523
Dodatne usluge:098 1524
+club: 098 1540
Imenik: 098 1588
(naplaćuje se 1,50 kn/min)
Telefaks:
098 1525

VIP

091 7700 - Vip Služba za korisnike
091 7799 - Vip navigator tourist info
091 7709 - Fax
091 7788 - Vipme izbornik
091 7744 - Vip imenik

TOMATO

092 99 22- govorni automat
092 99 33 – služba za korisnike
092 99 20 - telefaks

TELE 2

Služba za korisnike: 095 1000 444
Telefaks: 095 1000 445

ADRESAR ŽUPANIJA, GRADOVA I INSTITUCIJA

ŽUPANIJE I GRADOVI

1 Zagrebačka županija

Zagreb, Ulica grada Vukovara 72/a
t.: 01 6009 400, 6009 401
f.: 01 6154 008
e-adr.: s.kozic@zagrebacka-zupanija.hr
web adr.: <http://www.zagrebacka-zupanija.hr>

1. Grad Dugo Selo

Josipa Zorića 1, 10370 Dugo Selo
t.: 01 2753-705
f.: 01 2753-244
e-adr.: gradonacelnik@dugoselo.hr
web adr.: <http://www.dugoselo.hr>

UDRUGE

Udruga za unapređenje edukacijsko-rehabilitacijskih procesa - Orion

Zagrebačka 23, Centar Stančić, 10370 Dugo Selo
t.: 091/5828 242
e-adr.: ljiljana.trsan@email.htnet.hr

2. Grad Ivanić Grad

Moslavačka 13, 10310 Ivanić Grad
t.: 01 2831-361, 2831-360
f.: 01 2881-678
e-adr.: gradonacelnik@ivanic-grad.hr
web adr.: www.ivanic-grad.hr

3. Grad Jastrebarsko

Strossmayerov trg 13, 10450 Jastrebarsko
t.: 01 6281-110, 6281-725, 6281-680
f.: 01 6281-110, 6281-725, 6281-680
e-adr.: zvonimir.novosel@jastrebarsko.hr
web adr.: www.jastrebarsko.hr

4. Grad Samobor

Trg kralja Tomislava 5, 10430 Samobor
t.: 01 3361-328, 3363-634
f.: 01 3362-372
e-adr.: antun.dubravko.filipec@samobor.hr
e-adr.: grad-samobor@zg.htnet.hr
web adr.: www.samobor.hr

5. Grad Sveti Ivan Zelina

Trg Ante Starčevića 12, 10380 Sv. Ivan Zelina
t.: 01 2060-022, 2060-024
f.: 01 2060-064
e-adr.: grad@zelina.hr
web adr.: www.zelina.hr

6. Grad Velika Gorica

Trg kralja Tomislava 34, 10410 Velika Gorica
t.: 01 6226-346, 6269-911
f.: 01 6221-257
e-adr.: gradonacelnik@gorica.hr
web adr.: www.gorica.hr

PRAVOSUDNE INSTITUCIJE

Županijski sud u Velikoj Gorici

Kneza Branimira 1, 10410 Velika Gorica

t.: 01 6370-200

f.: 01 6370-211

e-adr.: zsvg@zsvg.hr

web adr.: sudovi.pravosudje.hr/zsvg

UDRUGE

Centar za ovisnosti nevladninih udruga

J. Pucekovića 5, Velika Gorica

t.: 098/476-339

e-adr.: nvo@vip.hr

7. Grad Vrbovec

Trg Petra Zrinskog 9, 10340 Vrbovec

t.: 01 2791-116, 2791-122

f.: 01 2791-015

e-adr.: grad-vrbovec@zg.t-com.hr

web adr.: www.vrbovec.hr

8. Grad Zaprešić

Nova Ulica 10, 10290 Zaprešić

t.: 01 3315-111

f.: 01 3315-112

e-adr.: vmorovic@zapresic.hr

web adr.: www.zapresic.hr

2 Krapinsko-zagorska županija

Krapina, Magistratska 3

t.: 049 329 212

f.: 049 329 211

e-adr.: vlasta.hubicki@kr-zag-zupanija.hr; tajnistvo@kr-zag-zupanija.hr

web adr.: <http://www.kr-zag.zupanija.hr>

9. Grad Donja Stubica

Trg Matije Gupca 20/II, 49240 Donja Stubica

t.: 049 286-141, 286-442

f.: 049 286-112

e-adr.: stubica@kr.t-com.hr

web adr.: www.stubica.com

10. Grad Klanjec

Trg mira 11, 49290 Klanjec

t.: 049 550-615, 550-250

f.: 049 550-324

e-adr.: grad-klanjec@kr.htnet.hr

11. Grad Krapina

Trg Ljudevita Gaja 12, 49000 Krapina

t.: 049 382-405, 382-400

f.: 049 371-211

e-adr.: grad.krapina@kr.htnet.hr

web adr.: www.krapina.hr

UREDI DRŽAVNE UPRAVE

Krapinsko-zagorska županija

Magistratska 1, 49000 Krapina

t.: 049 329 122

f.: 049 329 257

12. Grad Oroslavje

Oro trg 1, 49243 Oroslavje

t.: 049 285-567, 284-175

f.: 049 284-175

e-adr.: grad-oroslavje@kr.t-com.hr

web adr.: www.oroslavje.hr

13. Grad Pregrada

Ulica Josipa Karla Tuškana 2, 49218 Pregrada

t.: 049 376-155, 376-052

f.: 049 376-132

e-adr.: grad-pregrada@kr.t-com.hr

web adr.: www.pregrada.hr

14. Grad Zabok

Kumrovečka 6, 49210 Zabok

t.: 049 587-777

f.: 049 587-757

e-adr.: zabok@zabok.hr

web adr.: www.zabok.hr

15. Grad Zlatar

Trg Slobode 25, 49250 Zlatar

t.: 049 466-627, 466-721

f.: 049 466-703

e-adr.: grad-zlatar@kr.t-com.hr

web adr.: www.zlatar.hr

PRAVOSUDNE INSTITUCIJE

Županijski sud u Zlataru

Trg Slobode 14/A, 49250 Zlatar

t.: 049 426 800

f.: zupanijski.sud.zlatar@kr.htnet.hr

web adr.: sudovi.pravosudje.hr/zszl

3 Sisačko-moslavačka županija

Sisak, Stjepana i Antuna Radića 36

t.: 044 550 201

f.: 044 524 158

e-adr.: zupan@smz.hr

web adr.: http://www.smz.hr

16. Grad Glina

Trg bana Josipa Jelačića 2, 44400 Glina

t.: 044 551-600

f.: 044 551-639

e-adr.: gradonacelnik@grad-glina.hr

web adr.: www.grad-glina.hr

17. Grad Hrvatska Kostajnica

Trg kralja Tomislava b.b., 44430 Hrvatska Kostajnica

t.: 044 851-127

f.: 044 851-281

e-adr.: grad-hrvatska-kostajnica@sk.htnet.hr

web adr.: www.hrvatska-kostajnica.hr

18. Grad Kutina

Trg kralja Tomislava 12, 44320 Kutina

t.: 044 692-010

f.: 044 683-463

e-adr.: gradonacelnik@kutina.hr

web adr.: www.kutina.hr

19. Grad Novska

Trg dr. Franje Tuđmana 2, 44330 Novska

t.: 044 691-500

f.: 044 691-518

e-adr.: grad@novska.hr

web adr.: www.novska.hr

20. Grad Petrinja

Gundulićeva 2, 44250 Petrinja

t.: 044 515-200

f.: 044 515-255

e-adr.: info@petrinja.hr

21. Grad Sisak

Rimska ulica 26, 44000 Sisak

t.: 044 524-660, 524-661

f.: 044 510-010

e-adr.: gradonacelnik@sisak.hr

web adr.: www.sisak.hr

UREDI DRŽAVNE UPRAVE

Sisačko-moslavačka županija

S. i A. Radića 36, 44000 Sisak

t.: 044 550 212

f.: 044 521 828

JAVNI SEKTOR

Hrvatski centar za razminiranje

Ante Kovačića 10, 44000 Sisak

t.: 044/554 151

f.: 044/554 142

e-adr.: hcr@hcr.hr

web adr.: www.hcr.hr

PRAVOSUDNE INSTITUCIJE

Županijski sud u Sisku

Trg Lj. Posavskog 5, 44000 Sisak

t.: 044 522-522

f.: 044 522-973

web adr.: sudovi.pravosudje.hr/ZSSK

UDRUGE

Agencija lokalne demokracije Sisak

S. i A. Radića 2A, 44000 Sisak

t.: 044 521 227

f.: 044 521 231

web adr.: www.lda-sisak.hr

e-adr.: ldesk-si@sk.t-com.hr

Studentski centar u Sisku

Trg grada Heidenheima 1, 44000 Sisak

t.: 044 540 402, f.: 044 540 228

Metalurški fakultet

Aleja narodnih heroja 3, 44000 Sisak

t.: 044 533 378, 533 379, f.: 044 533 378

web adr.: siscia.simet.hr

e-adr.: upisi@siscia.simet.hr

4 Karlovačka županija

Karlovac, A. Vraniczaniyja 2

t.: 047 666 101

f.: 047 666 261

e-adr.: zupan@kazup.hr

web adr.: <http://www.kazup.hr>

22. Grad Duga Resa

Trg svetog Jurja 1, 47250 Duga Resa

t.: 047 819-000

f.: 047 841-465

e-adr.: grad-dugaresa@dugaresa.hr

23. Grad Karlovac

Banjavčičeva 9, 47000 Karlovac

t.: 047 628-111

f.: 047 628-134

e-adr.: grad-karlovac@ka.htnet.hr

web adr.: www.karlovac.hr

UREDI DRŽAVNE UPRAVE

Karlovačka županija

Vranyczanyjeva 2, 47000 Karlovac

t.: 047 666 103

f.: 047 666 271

PRAVOSUDNE INSTITUCIJE

Županijski sud u Karlovcu

Trg Josipa Broza Tita 1, 47000 Karlovac

t.: 047 606-111, 606-108

f.: 047 415-301

web adr.: sudovi.pravosudje.hr/zska

Veleučilište u Karlovcu

Trg J. J. Strossmayera 9, 47000 Karlovac

t.: 047 843 500, f.: 047 843 503

web adr.: www.vuka.hr
e-adr.: dekanat@vuka.hr

24. Grad Ogulin

Ulica Bernardina Frankopana 9, 47300 Ogulin
t.: 047 525-125
f.: 047 522-821
e-adr.: karmela.matic@ka.htnet.hr
web adr.: www.ogulin.hr

25. Grad Ozalj

Kurilovac 1, 47280 Ozalj
t.: 047 731-400
f.: 047 731-172
e-adr.: grad.ozalj@ozalj.hr
web adr.: www.ozalj.hr

26. Grad Slunj

Trg dr. Franje Tuđmana 12, 47240 Slunj
t.: 047 777-122
f.: 047 777-322
e-adr.: grad-slunj@ka.t-com.hr
web adr.: www.slunj.hr

5 Varaždinska županija

Varaždin, Franjevački trg 7

t.: 042 404 800

f.: 042 404 808

e-adr.: zupan@varazdinska-zupanija.hr

web adr.: <http://www.varazdinska-zupanija.hr>

27. Grad Ivanec

Trg hrv. Ivanovaca 9b, 42240 Ivanec
t.: 042 781-335
f.: 042 781-103
e-adr.: grad-ivanec@vz.htnet.hr
web adr.: www.ivanec.com

28. Grad Lepoglava

Trg I. hrvatskog sveučilišta 3, 42250 Lepoglava
t.: 042 770-412, 770-410
f.: 042 770-419
e-adr.: grad-lepoglava@vz.t-com.hr
web adr.: www.grad-lepoglava.hr

29. Grad Ludbreg

Trg Sv. Trojstva 14, 42230 Ludbreg
t.: 042 810-622, 810-664, 810-667
f.: 042 810-623
e-adr.: grad@ludbreg.hr
web adr.: www.ludbreg.hr

30. Grad Novi Marof

Trg hrvatske državnosti 1, 42220 Novi Marof
t.: 042 613-000, 611-023

f.: 042 611-446
e-adr.: novi-marof@novi-marof.hr
web adr.: www.novi-marof.hr

31. Grad Varaždin

Trg kralja Tomislava 1, 42000 Varaždin
t.: 042 402-502, 402-503
f.: 042 210 742
e-adr.: gradonacelnik@varazdin.hr

web adr.: www.varazdin.hr

UREDI DRŽAVNE UPRAVE

Varaždinska županija

Stanka Vraza 4, 42000 Varaždin
t.: 042 394 123
f.: 042 394 215

PRAVOSUDNE INSTITUCIJE

Županijski sud u Varaždinu

Braće Radića 2, 42000 Varaždin
t.: 042 401-888
f.: 042 313-120
e-adr.: zupanijski.sud.u.varazdinu1@vz.t-com.hr
web adr.: sudovi.pravosudje.hr/zsvz

UDRUGE

Bedem ljubavi Varaždin

Juraja Križanića 33, 42000 Varaždin
t.: 042 206 366
f.: 042 206 366
e-adr.: bedem.ljubavi.varazdin@vz.htnet.hr

Klub žena Varaždin

Križanićeva 33, 42000 Varaždin
t.: 042 206 030
f.: 042 206 031

Studentski centar u Varaždinu

Trg bana Jelačića 4, 42000 Varaždin
t.: 042 332 911, 332 910, f.: 042 332 920
web adr.: www.scvz.hr
e-adr.: standard@scvz.hr, dom@scvz.hr

Geotehnički fakultet

Hallerova aleja 7, 42000 Varaždin
t.: 042 408 900, f.: 042 313 587
web adr.: www.gfv.hr
e-adr.: ured.dekana@gtv.hr

32. Grad Varaždinske Toplice

Braće Radića 9, 42223 Varaždinske Toplice
t.: 042 634-350
f.: 042 634-340
e-adr.: grad.varazdinske.toplice@vz.t-com.hr

web adr.: www.varazdinske-toplice.hr

6 Koprivničko-križevačka županija

Koprivnica, A. Nemčića 5

t.: 048 658 203

f.: 048 622 584

e-adr.: zupan@kckzz.hr; kckzz@kc.htnet.hr

web adr.: <http://www.kckzz.hr>

33. Grad Đurđevac

Ul. Stjepana Radića 1, 48350 Đurđevac

t.: 048 811-106

f.: 048 811-009

e-adr.: grad-djurdjevac@kc.t-com.hr

web adr.: www.djurdjevac.hr

34. Grad Koprivnica

Zrinski trg 1, 48000 Koprivnica

t.: 048 622-139

f.: 048 621 461

e-adr.: gradsko.poglavarstvo@koprivnica.hr

web adr.: www.koprivnica.hr

UREDI DRŽAVNE UPRAVE

Koprivničko-križevačka županija

Nemčićeva 5, 48000 Koprivnica

t.: 048 658 190

f.: 048 658 198

PRAVOSUDNE INSTITUCIJE

Županijski sud u Koprivnici

Hrvatske državnosti 5, 48000 Koprivnica

t.: 048 240-430

f.: 048 621-765

e-adr.: zsudkc@kc.htnet.hr

web adr.: sudovi.pravosudje.hr/zskc

35. Grad Križevci

Ul. I. Zakmardija Dijanovečkog 12, 48260 Križevci

t.: 048 681-002

f.: 048 681-207

e-adr.: gradonacelnik@krizevci.hr

web adr.: www.krizevci.hr

Visoko gospodarsko učilište u Križevcima

48260 Križevci, Milislava Demerca 1

t.: 048 279 182, 681 597, f.: 048 682 790

web adr.: www.vguk.hr

7 Bjelovarsko-bilogorska županija

Bjelovar, Dr. Ante Starčevića 8

t.: 043 221 901

f.: 043 244 450

e-adr.: damir.bajs@bbz.hr
web adr.: <http://www.bbz.hr>

36. Grad Bjelovar

Ivana Gundulića 1 p.p. 69, 43000 Bjelovar
t.: 043 244-922, 244-670
f.: 043 244-615
e-adr.: gradonacelnica@bjelovar.hr
web adr.: www.bjelovar.hr

UREDI DRŽAVNE UPRAVE

Bjelovarsko-bilogorska županija

Dr. Ante Starčevića 8, 43000 Bjelovar
t.: 043 278 161
f.: 043 278 164

PRAVOSUDNE INSTITUCIJE

Županijski sud u Bjelovaru

Josipa Jelacica 1, 43000 Bjelovar
t.: 043 274-111
f.: 043 274-150
web adr.: sudovi.pravosudje.hr/zsbj

37. Grad Čazma

Trg Čazmanskog kaptola 13, 43240 Čazma
t.: 043 771-052
f.: 043 771-056
e-adr.: gv-grada-cazme@bj.htnet.hr
web adr.: www.cazma.hr

38. Grad Daruvar

Trg kralja Tomislava 14, 43500 Daruvar
t.: 043 331-241, 331-622
f.: 043 331-285
e-adr.: daruvar@bj.htnet.hr
web adr.: www.daruvar.hr

39. Grad Garešnica

Vladimira Nazora 22, 43280 Garešnica
t.: 043 531-011, 531-019
f.: 043 531-568
e-adr.: grad@garesnica.net

40. Grad Grubišno Polje

Trg bana Josipa Jelačića 1, 43290 Grubišno Polje
t.: 043 485-036
f.: 043 485-496
e-adr.: opcina-grubisno-polje@bj.htnet.hr

8 Primorsko-goranska županija

Rijeka, Adamićeva 10

t.: 051 351 601

f.: 051 212 948

e-adr.: zupan@pgz.hr

web adr.: <http://www.pgz.hr>

41. Grad Bakar

Primorje 39, 51222 Bakar
t.: 051 761-119
f.: 051 761-137
e-adr.: grad-bakar@ri.htnet.hr

42. Grad Cres

Creskog statuta 15, 51557 Cres
t.: 051 571-001, 571-188
f.: 051 571-331
e-adr.: grad@cres.hr
web adr.: www.cres.hr

43. Grad Crikvenica

Ulica kralja Tomislava 85, 51260 Crikvenica
t.: 051 241-655, 241-445
f.: 051 242-009
e-adr.: tomasek@crikvenica.hr
web adr.: www.crikvenica.hr

44. Grad Čabar

Narodnog oslobođenja 2, 51306 Čabar
t.: 051 821-008
f.: 051 821-137
e-adr.: grad-cabar@ri.t-com.hr

45. Grad Delnice

Ante Starčevića 4, 51300 Delnice
t.: 051 812-055, 812-131
f.: 051 812-037
e-adr.: gradonacelnik@delnice.hr
web adr.: www.delnice.hr

46. Grad Kastav

Kastav 43, 51215 Kastav
t.: 051 691-452, 691-453
f.: 051 691-454
e-adr.: grad-kastav@ri.htnet.hr
web adr.: www.kastav.hr

47. Grad Kraljevica

Frankopanska 1 a, 51262 Kraljevica
t.: 051 281-338
f.: 051 281-419
e-adr.: grad-kraljevica@ri.t-com.hr
web adr.: www.kraljevica.hr

48. Grad Krk

Trg bana Josipa Jelačića 2, 51500 Krk
t.: 051 221-115
f.: 051 221-126
e-adr.: grad-krk@ri.htnet.hr
web adr.: www.grad-krk.hr

49. Grad Mali Lošinj

Riva lošinjskih kapetana 7, 51550 Mali Lošinj

t.: 051 231-056
f.: 051 232-307
e-adr.: gradonacelnik-ml@grad-mlosinj.htnet.hr
web adr.: www.mali-losinj.hr

50. Grad Novi Vinodolski

Trg Vinodolskog zakona 1, 51250 Novi Vinodolski
t.: 051 792-110, 245-045
f.: 051 792-111
e-adr.: gradonacelnik@novi-vinodolski.hr
web adr.: www.novi-vinodolski.hr

51. Grad Opatija

Maršala Tita 3, 51410 Opatija
t.: 051 701-333
f.: 051 701-316
e-adr.: gradonacelnik@opatija.hr
web adr.: www.opatija.hr

52. Grad Rab

Trg Municipium Arba 2, 51320 Rab
t.: 051 777-460
f.: 051 724-777
e-adr.: grad-rab-uprava@europronet.hr

53. Grad Rijeka

Korzo 16, 51000 Rijeka
t.: 051 209-527, 209-333
f.: 051 334-008
e-adr.: gradonacelnik@rijeka.hr

web adr.: www.rijeka.hr

URED DRŽAVNE UPRAVE

Primorsko-goranska županija

Riva 10, 51000 Rijeka

t.: 051 354 212

f.: 051 354 221

PRAVOSUDNE INSTITUCIJE

Županijski sud u Rijeci

Žrtava fašizma 7, 51000 Rijeka

t.: 051 355-555, 332-497

f.: 051 336-924

web adr.: sudovi.pravosudje.hr/zsri

UDRUGE

Udruga Pacijent danas - Rijeka

Mire Radune Ban 14, 51000 Rijeka

t.: 051/677-129

web adr.: www.pacijenti.hr

Sveučilište u Rijeci

Trg braće Mažuranića 10, 51000 Rijeka

t.: 051 218 288, f.: 051 216 671

e-adr.: ured@rektor.unri.hr
web adr.: www.uniri.hr

Ekonomski fakultet, Rijeka

Vukovarska 58, 51000 Rijeka
t.: 051 353 777, f.: 051 675 750
web adr.: <http://www.efri.hr>

Filozofski fakultet, Rijeka

Omladinska 14, 51000 Rijeka
t.: 051 345 046, f.: 051 345 207
web adr.: www.pefri.hr

Građevinski fakultet, Rijeka

Viktora Cara Emina 5, 51000 Rijeka
t.: 051 352 111, f.: 051 332 816
web adr.: www.gradri.hr

Medicinski fakultet, Rijeka

Ulica braće Branchetta 20, 51000 Rijeka
t.: 051 651 111, f.: 051 651 180
web adr.: www.medri.hr

Pravni fakultet, Rijeka

Hahlić 6, 51000 Rijeka
t.: 051 675 121, t.: 051 675 113
web adr.: law.pravri.hr

Tehnički fakultet, Rijeka

Vukovarska 58, 51000 Rijeka
t.: 051 651 444, f.: 051 675 818
web adr.: www.riteh.hr

Visoka pomorska škola, Rijeka

Studentska 2, 51000 Rijeka
t.: 051 3384 411, f.: 051 380 762
web adr.: www.pfri.hr

Visoka učiteljska škola, Rijeka

Omladinska 14, 51000 Rijeka

t.: 051 315 273, t.: 051 315 256

Studentski centar u Rijeci

Blaža Polića 2, 51000 Rijeka

t.: 051 336 233, f.: 051 212 958

Sveučilišna knjižnica u Rijeci

Dolac 1, 51000 Rijeka

t.: 051 339 911, f.: 051 332 006

web adr.: www.multilink.hr/svkri

Veleučilište u Rijeci

Trg braće Mažuranića 10, 51000 Rijeka

t.: 051 219 106, f.: 051 216 133

web adr.: www.veleri.hr

54. Grad Vrbovsko

Goranska 1, 51326 Vrbovsko

t.: 051 875-115

f.: 051 875-008

e-adr.: gradsko.poglavarstvo.vrbovsko@ri.t-com.hr

9 Ličko-senjska županija

Gospić, Franje Tuđmana 4

t.: 053 575 557

f.: 053 572 100

e-adr.: Kabinet-zupana@ls-zupanija.htnet.hr

web adr.: <http://www.licko-senjska.hr>

55. Grad Gospić

Budačka 55, 53000 Gospić

t.: 053 572-025, 572-116

f.: 053 574-177

e-adr.: grad-gospic@gs.htnet.hr

web adr.: www.gospic.hr

UREDI DRŽAVNE UPRAVE

Ličko-senjska županija

Budačka 55, 53000 Gospić

t.: 053 560 093

f.: 053 572 825

PRAVOSUDNE INSTITUCIJE

Županijski sud u Gospiću

Trg Alojzija Stepinca 3, 53000 Gospić

t.: 053 572-856, 572-038

f.: 053 574-138

web adr.: sudovi.pravosudje.hr/ZSGS

56. Grad Novalja

Trg dr. Franje Tuđmana 1, 53291 Novalja

t.: 053 661-350

f.: 053 662-364

e-adr.: grad-novalja@gs.t-com.hr

web adr.: www.novalja.hr

57. Grad Otočac

Kralja Zvonimira 10, 53220 Otočac

t.: 053 771-176

f.: 053 746-274

e-adr.: grad-otocac@gs.t-com.hr

web adr.: www.otocac.hr

58. Grad Senj

Stara cesta 2, 53270 Senj

t.: 053 881-103, 881-117, 881-162

f.: 053 881-119, 881-607

e-adr.: grad.senj@gs.t-com.hr

web adr.: www.senj.hr

10 Virovitičko-podravska županija

Virovitica, Lj. Patačića 1

t.: 033 743 201

f.: 033 722 465

e-adr.: ured.zupana@vpz.hr

web adr.: http://www.vpz.hr

59. Grad Orahovica

Franje Gavrančića 6, 33515 Orahovica

t.: 033 673-351, 673-354

f.: 033 673-125

e-adr.: grad.orahovica@inet.hr

web adr.: www.orahovica.hr

60. Grad Slatina

Trg svetog Josipa 10, 33520 Slatina

t.: 033 551-357

f.: 033 551-143

e-adr.: gradonacelnik@slatina.hr; gu-slatina@vt.htnet.hr

web adr.: www.slatina.hr

61. Grad Virovitica

Trg kralja Tomislava 6, 33000 Virovitica

t.: 033 725-980

f.: 033 722-522

e-adr.: grad.virovitica1@vt.t-com.hr

web adr.: www.virovitica.hr

URED DRŽAVNE UPRAVE

Virovitičko-podravska županija

Trg Lj. Patačića 1, 33000 Virovitica

t.: 033 743 242

f.: 033 722 952

PRAVOSUDNE INSTITUCIJE

Županijski sud u Virovitici

Ljudevita Gaja 3, 33000 Virovitica

t.: 033 801-777

f.: 033 801-775

e-adr.: zup.sud.vtc.pred@vt.htnet.hr

web adr.: sudovi.pravosudje.hr/ZSVT

UDRUGE

SOS telefon - Poziv u pomoć

Trg fra Bonificija Gerbera bb, 33000 Virovitica

t.: 033 721 500

f.: 033 721 922

web adr.: www.sosvt.hr

e-adr.: info@sosvt.hr

11 Požeško-slavonska županija

Požega, Županijska 7 i 9

t.: 034 290 202

f.: 034 290 200

web adr.: <http://www.pszupanija.hr>

62. Grad Lipik

Marije Terezije 27, 34551 Lipik

t.: 034 314-800

f.: 034 421-031

e-adr.: grad-lipik@po.t-com.hr

web adr.: www.lipik.hr

63. Grad Pakrac

Trg bana Josipa Jelačića 18, 34550 Pakrac

t.: 034 411-080, 411-314

f.: 034 411-081

e-adr.: gradonacelnik@pakrac.hr

web adr.: www.pakrac.hr

64. Grad Požega

Trg svetog Trojstva 1, 34000 Požega

t.: 034 311-330

f.: 034 311-344

web adr.: www.pozega.hr

UREDI DRŽAVNE UPRAVE

Požeško-slavonska županija

Županijska 11, 34000 Požega

t.: 034 290 152

f.: 034 290 104

PRAVOSUDNE INSTITUCIJE

Županijski sud u Požegi

Svetog Florijana 2, 34000 Požega

t.: 034 290-400

f.: 034 271-085

12 Brodsko-posavska županija

Slavonski Brod, Kralja Petra Krešimira IV, 1

t.: 035 216 200

f.: 035 443 003

e-adr.: bpz@bpz.hr

web adr.: <http://www.bpz.hr>

65. Grad Nova Gradiška

Trg kralja Tomislava 1, 35400 Nova Gradiška

t.: 035 361-977

f.: 035 361-679

e-adr.: poglavarstvo-n.gradiska@sb.t-com.hr

web adr.: www.grad.net/gradiska

66. Grad Slavonski Brod

Tome Skalice 1, 35000 Slavonski Brod

t.: 035 442-322

f.: 035 442-054

e-adr.: gradonacelnik@sb.t-com.hr

web adr.: www.slavonski-brod.hr

UREDI DRŽAVNE UPRAVE

Brodsko-posavska županija

Kralja Petra Krešimira IV.1, 35000 Slavonski Brod

t.: 035 216 212

f.: 035 410 217

PRAVOSUDNE INSTITUCIJE

Županijski sud u Slavonskom Brodu

Tome Skalice 2, 35000 Slavonski Brod

t.: 035 405-100

f.: 035 405-110

web adr.: sudovi.pravosudje.hr/zssb

UDRUGE

Udruga za poticanje zdravog razvoja djece i mladih

Kraljice Jelene 26, 35000 Slavonski Brod

t.: 035 411 390

f.: 035 290 572

web adr.: www.udruga-dim.com

e-adr.: udruga-dim@sb.t-com.hr

13 Zadarska županija

Zadar, Božidara Petranovića 8

t.: 023 350 350

f.: 023 250 356

e-adr.: zupan-grbic@zadarska-zupanija.hr

web adr.: <http://www.zadarska-zupanija.hr>

67. Grad Benkovac

Šetalište kneza Branimira 12, 23420 Benkovac

t.: 023 681-056
f.: 023 684-882
e-adr.: grad.benkovac@grad-benkovac.htnet.hr
web adr.: www.benkovac.com

68. Grad Biograd na Moru

Trg kralja Tomislava 5, 23210 Biograd na Moru
t.: 023 383-150, 383-003
f.: 023 383-377
e-adr.: gradonacelnik@biogradnamoru.hr
web adr.: www.biograd.org

69. Grad Nin

Trg hrvatskih branitelja 1, 23232 Nin
t.: 023 265-419
f.: 023 265-419, 265-252
e-adr.: opcina-nin@zd.t-com.hr

70. Grad Obrovac

Obala kralja Dmitra Zvonimira 2, 23450 Obrovac
t.: 023 689-007, 689-056
f.: 023 689-054
e-adr.: grad-obrovac@zd.t-com.hr

71. Grad Pag

Branimirova obala 1, 23250 Pag
t.: 023 600-831
f.: 023 611-153
e-adr.: grad-pag@zd.t-com.hr
web adr.: www.pag.hr

72. Grad Zadar

Narodni trg 1, 23000 Zadar
t.: 023 208-177
f.: 023 213-916
e-adr.: gradonacelnik@grad-zadar.hr
web adr.: www.grad-zadar.hr

UREDI DRŽAVNE UPRAVE

Zadarska županija

Ivana Mažuranića 6, 23000 Zadar
t.: 023 350 122
f.: 023 350 194

PRAVOSUDNE INSTITUCIJE

Županijski sud u Zadru

Borelli 9, 23000 Zadar
t.: 023 203-600, 203-611
f.: 023 211-280
web adr.: sudovi.pravosudje.hr/zszd

14 Osječko-baranjska županija

Osijek, Trg Ante Starčevića 2

t.: 031 212 303

f.: 031 203 191

e-adr.: zupan@osjecko-baranjska-zupanija.hr

web adr.: <http://www.obz.hr/hr>

73. Grad Beli Manastir

Kralja Tomislava 53, 31300 Beli Manastir

t.: 031 710-200

f.: 031 701-467

e-adr.: beli-manastir@beli-manastir.hr

web adr.: www.beli-manastir.hr

74. Grad Belišće

Vijenac S. H. Gutmanna 1, 31551 Belišće

t.: 031 664-054

f.: 031 664-055

e-adr.: grad.belisce-procelnik@os.htnet.hr

web adr.: www.belisce.net

75. Grad Donji Miholjac

Vukovarska 1, 31540 Donji Miholjac

t.: 031 631-120, 631-161, 631-361

f.: 031 631-160

e-adr.: donjimiholjac@email.t-com.hr

76. Grad Đakovo

Trg Franje Tuđmana 2, 31400 Đakovo

t.: 031 840-444, 813-322

f.: 031 840-426

e-adr.: poglavarstvo-djakovo@os.hinet.hr

web adr.: www.djakovo.hr

77. Grad Našice

Pejačevićev trg 7, 31500 Našice

t.: 031 618-160, 618-161

f.: 031 618-170

web adr.: www.nasice.org

78. Grad Osijek

Franje Kuhača 9, 31000 Osijek

t.: 031 228-228, 211-675

f.: 031 207-140

e-adr.: osijek.gradsko.poglavarstvo@os.t-com.hr

web adr.: www.osijek.hr

UREDI DRŽAVNE UPRAVE

Osječko-baranjska županija

Županijska 4, 31000 Osijek

t.: 031 221 102

f.: 031 213 625

Sveučilište u Osijeku

Trg sv. Trojstva 3, 31000 Osijek

t.: 031 224 120, f.: 031 207 015

web adr.: www.unios.hr

e-adr.: rektorat@dora.unios.hr

Ekonomski fakultet, Osijek

Trg Lj. Gaja 7, 31000 Osijek

t.: 031 224 400, f.: 031 211 604
web adr.: www.efos.hr

Elektrotehnički fakultet, Osijek

Istarska 3, 31000 Osijek
t.: 031 224 600, f.: 031 208 605
web adr.: www.etfos.hr

Građevinski fakultet, Osijek

Drinska 16a, 31000 Osijek
t.: 031 274 377, f.: 031 274 444
web adr.: www.gfos.hr

Medicinski fakultet, Osijek

J. Huttlera 4, 31000 Osijek
t.: 031 512 888, f.: 031 512 833
web adr.: www.mefos.hr

Pedagoški fakultet, Osijek

Lorenza Jagera 9, 31000 Osijek
t.: 031 211 400, f.: 031 212 514
web adr.: knjiga.pedos.hr

Poljoprivredni fakultet, Osijek

Trg svetog Trojstva 3, 31000 Osijek
t.: 031 224 200, f.: 031 207 017
Gencherova 16, 32000 Vinkovci
t.: 032 332 656, f.: 032 332 656
web adr.: suncokret.pfos.hr

Pravni fakultet, Osijek

Ulica Stjepana Radića 13, 31000 Osijek
t.: 031 224 529, Studentska referada
t.: 031 224 500, f.: 031 224 540
web adr.: zakon.pravos.hr

Prehrambeno-tehnološki fakultet, Osijek

Frane Kuhača 18, 31000 Osijek
t.: 031 211 779, 224 300, f.: 031 207 115
web adr.: www.ptfos.hr

Visoka učiteljska škola, Osijek

Lorenza Jagera 9, 31000 Osijek
t.: 031 211 400, f.: 031 212 514

Odjel za matematiku Sveučilišta u Osijeku

Trg Lava Mirskog 1, 31000 Osijek
t.: 031 211 637, f.: 031 209 323

Studentski centar u Osijeku

Istarska 1b, 31000 Osijek
t.: 031 220 600, f.: 031 207 126

Gradska i sveučilišna knjižnica u Osijeku

Avenija Europe 24, 31000 Osijek
t.: 031 211 272, f.: 031 211 218
web adr.: knjiga.gskos.hr

79. Grad Valpovo

Matije Gupca 32, 31550 Valpovo
t.: 031 656-200, 651-250
f.: 031 651-408
e-adr.: www.valpovo.hr

15 Šibensko-kninska županija**Šibenik, Trg Pavla Šubića I./2****t.: 022 244 200****f.: 022 218 966****e-adr.: sibensko-kninska-skupstina@si.htnet.hr****web adr.: www.sibensko-kninska-zupanija.hr****80. Grad Drniš**

Trg kralja Tomislava 4, 22320 Drniš
t.: 022 886-020, 886-742 , 886-191
f.: 022 886-722

e-adr.: grad-drnis@si.htnet.hr

web adr.: www.drnis.hr

81. Grad Knin

Ul. dr. Franje Tuđmana 2, 22300 Knin

t.: 022 664-411

f.: 022 660-445

e-adr.: grad-knin@si.htnet.hr

web adr.: www.knin.hr

UDRUGE**Udruga "Čovjekoljublje"**

7. Gardijske brigade 13, 22000 Knin

t.: 022 664 979

f.: 022 664 979

e-adr.: covjekoljublje.knin@inet.hr

Udruga ZvoniMir

VII Gardijske brigade 13, 22300 Knin

t.: 022 662 554

f.: 022 664 908

web adr.: www.zvonimir.hr

e-adr.: zvonimir@zvonimir.hr

Zajednica udruga naseljenika Hrvatske

Gojka Šuška 5, 22000 Knin

t.: 022/661-934

f.: 022/661-934

e-adr.: zunh@zunh.hr

82. Grad Skradin

Trg Male Gospe 3, 22222 Skradin

t.: 022 771-076, 771-380

f.: 022 771-051

e-adr.: gradonacelnik@skradin.hr

web adr.: www.skradin.hr

83. Grad Šibenik

Trg Pavla Šubića 2, 22000 Šibenik

t.: 022 213-331, 332-200

f.: 022 215-487

e-adr.: gradonacelnica@sibenik.hr

web adr.: www.sibenik.hr

PRAVOSUDNE INSTITUCIJE

Županijski sud u Šibeniku

Stjepana Radića 81, 22000 Šibenik

t.: 022 209-140

f.: 022 216-644

e-adr.: zsud@si.htnet.hr

web adr.: sudovi.pravosudje.hr/zssi

UREDI DRŽAVNE UPRAVE

Šibensko-kninska županija

Trg Pavla Šubića I. br. 2, 22000 Šibenik

t.: 022 244 205

f.: 022 244 104

84. Grad Vodice

Ive Čače 8, 22211 Vodice

t.: 022 444-900

f.: 022 444-920

e-adr.: grad-vodice@si.t-com.hr

16 Vukovarsko-srijemska županija

Vukovar, Županijska 9

t.: 032 454 201

f.: 032 454 200

e-adr.: vsz-zupan@vk.htnet.hr

web adr.: <http://www.vukovarsko-srijemska-zupanija.hr>

85. Grad Ilok

Trg Nikole Iločkog 13, 32236 Ilok

t.: 032 592-950

f.: 032 592-966

e-adr.: grad-ilok-gradsko-poglavarstvo@vk.hinet.hr

web adr.: www.geocities.com/grad_ilok/

86. Grad Vinkovci

Ulica bana Josipa Jelačića 1, 32100 Vinkovci

t.: 032 337-201

f.: 032 332-624

e-adr.: mladen.karlic@vk.t-com.hr

web adr.: www.vinkovci.hr

87. Grad Vukovar

Dr. Franje Tuđmana 1, 32000 Vukovar

t.: 032 456-501, 456-502

f.: 032 456-500

e-adr.: gradonacelnik@vukovar.hr

e-adr.: grad@vukovar.hr

web adr.: www.vukovar.hr

UREDI DRŽAVNE UPRAVE

Vukovarsko-srijemska županija

Županijska 11, 32000 Vukovar

t.: 032 492 050

f.: 032 492 051

PRAVOSUDNE INSTITUCIJE

Županijski sud u Vukovaru

Sajmište 1, 32000 Vukovar

t.: 032 452-500, 452-514

f.: 032 452-513

web adr.: sudovi.pravosudje.hr/zsvu

UDRUGE

Udruga Bosino - Briga o starijim i nemoćnim osobama

Dr. Ante Starčevića 9/35, 32010 Vukovar

f.: 032/450 098

f.: 01 4829 315

e-adr.: udruga.bosino@inet.hr

88. Grad Županja

Strossmayerova 1, 32270 Županja

t.: 032 831-125

f.: 032 832-771

e-adr.: zupanja@bosut.net

web adr.: www.zupanja.hr

17 Splitsko-dalmatinska županija

Split, Domovinskog rata 2

t.: 021 300 200

f.: 021 345 164

e-adr.: splitsko.dalmatinska.zupanija@dalmacija.hr

web adr.: www.dalmacija.hr

89. Grad Hvar

Fabrika bb, 21450 Hvar

t.: 021 741-608, 718-094

f.: 021 718-096

e-adr.: procelnik@hvar.hr

web adr.: www.hvar.hr/gradhvar

90. Grad Imotski

dr. Ante Starčevića 23, 21260 Imotski

t.: 021 841-125

f.: 021 841-078

e-adr.: grad-imotski@st.t-com.hr

91. Grad Kaštela sjedište Kaštel Sućurac

Braće Radić 1, 21212 Kaštel Sućurac

t.: 021 224-122, 224-675

f.: 021 224-201

e-adr.: grad-kastela@st.htnet.hr

web adr.: www.kastela.org

92. Grad Komiža

Ulica hrvatskih mučenika 9, 21485 Komiža

t.: 021 713-166, 713-019

f.: 021 713-166, 713-019

e-adr.: grad.komiza@st.htnet.hr

93. Grad Makarska

Obala kralja Tomislava 1, 21300 Makarska

t.: 021 615-249

f.: 021 612-046

e-adr.: gm-gradska-uprava@st.t-com.hr

web: www.makarska.hr

94. Grad Omiš

Trg kralja Tomislava 5, 21310 Omiš

t.: 021 862-360, 862-037

f.: 021 862-022

e-adr.: omis02@grad-omis.htnet.hr

web adr.: www.omis.hr

95. Grad Sinj

Dragašev prolaz 10, 21230 Sinj

t.: 021 821-144, 821-081

f.: 021 826-591

e-adr.: grad-sinj-gradska-uprava@st.htnet.hr

web adr.: www.sinj.hr

96. Grad Solin

Stjepana Radića 42, 21210 Solin

t.: 021 211-144, 211-393

f.: 021 211-120

e-adr.: gradonacelnik@solin.hr

web adr.: www.solin.hr

97. Grad Split

Obala kneza Branimira 17, 21000 Split

t.: 021 310-252, 310-253, 310-250

f.: 021 310-254

e-adr.: grad@split.hr

web adr.: www.split.hr

PRAVOSUDNE INSTITUCIJE

Županijski sud u Splitu

Gundulićeva 29, 21000 Split

t.: 021 406-777

f.: 021 480-612

web adr.: sudovi.pravosudje.hr/zsst

JAVNI SEKTOR

Hrvatski hidrografski institut

Zrinsko-Frankopanska 161, 21000 Split

t.: +385/21/361-840

f.: +385/21/347-242

f.: +385/347-045

e-adr.: office@hhi.hr

web adr.: www.hhi.hr/

UREDI DRŽAVNE UPRAVE

Splitsko-dalmatinska županija

Vukovarska 1, 21000 Split

t.: 021 300 193

f.: 021 300 027

UDRUGE

Hrvatska udruga za promicanje prava pacijenata

P. I. Čajkovskog 5, 21000 Split

t.: 021/339-530

f.: 021/339-530

web adr.: www.pravapacijenata.hr

e-adr.: pravapacijenata@st.htnet.hr

Katolička udruga "Lovret" za pomoć starijim i nemoćnim osobama

t.: 021 319 924

f.: 021 319 470

Klub trudnica Beba Eva

Karamanova 1, 21000 Split

t.: 021/314-414

f.: 021/314-416

web adr.: www.beba-eva.hr

e-adr.: klub@beba-eva.hr

Novi život - Udruga za pomoć u rješavanju problema ovisnosti o drogama

Mostarska 17, 21000 Split

t.: 021/507-071

f.: 021/508-477
web adr.: www.novi-zivot.hr
e-adr.: novi-zivot@st.htnet.hr

Udruga Halo za pomoć

Put Trstenika 1, 21000 Split
t.: 021 460 611
f.: 021 459 842
e-adr.: halo.za.pomoc@hi.t-com.hr

Sveučilište u Splitu

Livanjska 5, 21000 Split
t.: 021 558 200, f.: 021 355 163
e-adr.: rektorat.office@unist.hr
web adr.: www.unist.hr/

Ekonomski fakultet, Split

Radovanova 13, 21000 Split
t.: 021 366 – 033, f.: 021 366 – 026
web adr.: www.efst.hr

Fakultet elektrotehnike, strojarstva i brodogradnje, Split

Ruđera Boškovića bb, 21000 Split
t.: 021 305 777, f.: 021 463 877
web adr.: www.fesb.hr

Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i odgojnih područja, Split

Teslina 12/III, 21000 Split
t.: 021 385 133, f.: 021 385 431
web adr.: www.pmfst.hr

Građevinski fakultet, Split

Matice hrvatske 15, 21000 Split
t.: 021 303 333, f.: 021 524 162
web adr.: www.gradst.hr

Kemijsko-tehnološki fakultet, Split

Teslina 10, 21000 Split
t.: 021 385 633, f.: 021 384 964
web adr.: www.ktf-split.hr

Medicinski fakultet, Split

Šoltanska 2, 21000 Split

t.: 021 557 900, f.: 021 365 389
web adr.: www.mefst.hr

Pravni fakultet, Split

Domovinskog rata 8, 21000 Split
t.: 021 393 555, f.: 021 393 597
web adr.: www.pravst.hr

Katolički bogoslovni fakultet, Split

Zrinjsko-Frankopanska 19, 21000 Split
t.: 021 386 144, f.: 021 386 144

Umjetnička akademija, Split

Glagoljaška bb, 21000 Split
t.: 021 342 214, f.: 021 342 801
web adr.: www.umas.hr

Visoka učiteljska škola, Split

Nikole Tesle 12/III, 21000 Split
t.: 021 385 133, f.: 021 385 431
web adr.: www.vusst.hr

Odjel za studij mora i pomorstva Sveučilišta u Splitu

Livanjska 5/I, 21000 Split
t.: 021 558 200, f.: 021 355 163

Studentski centar u Splitu

Sinjska 6, 21000 Split
t.: 021 361 853, f.: 021 341 478

Sveučilišna knjižnica u Splitu

Zagrebačka 3, 21000 Split
t.: 021 361 231, f.: 021 361 474
web adr.: www.svkst.hr

Visoka pomorska škola, Split

Zrinjsko-Frankopanska 38, 21000 Split
t.: 021 380 762, f.: 021 380 762
web adr.: <http://www.pfst.hr/>

Veleučilište u Splitu

Ruđera Boškovića bb, 21000 Split
t.: 021 341 800, f.: 021 341 900
web adr.: <http://www.vest.hr/>

98. Grad Stari Grad

Novo Riva 3, 21460 Stari Grad
t.: 021 765-520, 765-022
f.: 021 717-818
e-adr.: starigrad@inet.hr
e-adr.: stari-grad@vip.hr
web adr.: <http://www.stari-grad.hr>

99. Grad Supetar

Porat 3, 21400 Supetar
t.: 021 756-710
f.: 021 756-712
e-adr.: grad-supetar@st.t-com.hr

100. Grad Trilj

Poljičke Republike 15, 21240 Trilj
t.: 021 831-030, 831-135
f.: 021 831-198
e-adr.: grad-trilj@st.t-com.hr

101. Grad Trogir

Trg Pape Ivana Pavla II. 1, 21220 Trogir
t.: 021 800-401
f.: 021 800-408
e-adr.: gradonacelnik@trogir.hr
web adr.: <http://www.trogir.hr>

102. Grad Vis

Trg 30. svibnja 1992. 2, 21480 Vis
t.: 021 711-125, 711-031
f.: 021 711-063
e-adr.: grad-vis@st.t-com.hr

103. Grad Vrgorac

Tina Ujevića 8, 21276 Vrgorac
t.: 021 674-031, 674-128
f.: 021 674-012
e-adr.: grad-vrgorac@st.t-com.hr
web adr.: <http://www.vrgorac.hr>

104. Grad Vrljika

Trg fra Filipa Grabovca 5, 21236 Vrljika
t.: 021 827-023, 827-024
f.: 021 827-222
e-adr.: grad@vrljika.hr
web adr.: <http://www.vrljika.hr>

18 Istarska županija

Pula, Flantička 29

t.: 052 372 101

f.: 052 372 104

e-adr.: zupan@istra-istria.hr
web adr.: http://www.istra-istria.hr

105. Grad Buje

Istarska 2, 52460 Buje
t.: 052 772-128, 772-122
f.: 052 772-158
e-adr.: lorella.limoncin@pu.htnet.hr
web adr.: http://www.buje.hr

106. Grad Buzet

Ul. II. istarske brigade 11, 52420 Buzet
t.: 052 662-854, 662-726
f.: 052 662-676
e-adr.: grad-buzet@pu.htnet.hr
web adr.: http://www.istra.com/buzet/

107. Grad Labin

Titov trg 10, 52220 Labin
t.: 052 852-577, 856-444
f.: 052 852-269
e-adr.: grad-labin@pu.t-com.hr
web adr.: http://www.labin.hr

108. Grad Novigrad

Veliki trg 1, 52466 Novigrad
t.: 052 757-055, 757-446
f.: 052 758-260
e-adr.: poglavarstvo@grad-novigrad.t-com.hr
web adr.: http://www.novigrad.hr

109. Grad Pazin

Družbe Sv. Ćirila i Metoda 10, 52 000 Pazin
t.: 052 624 111
e-adr.: strucna.sluzba@pazin.hr

110. Grad Poreč

Obala maršala Tita 5, 52440 Poreč
t.: 052 432-133, 432-003
f.: 052 434-868
e-adr.: edi.stifanic@porec.hr
web adr.: http://www.porec.hr

111. Grad Pula

Forum 1, 52100 Pula
t.: 052 371 710
f.: 052 222 990
e-adr.: gradonacelnik@pula.hr
web adr.: http://www.pula.hr

UREDI DRŽAVNE UPRAVE

Istarska županija

Flanatička 27, 52100 Pula
t.: 052 372 122
f.: 052 372 123

PRAVOSUDNE INSTITUCIJE

Županijski sud u Puli

Silvija Strahimira Kranjčevića 8, 52100 Pula
t.: 052 377-700, 211-492
f.: 052 211-761
web adr.: <http://sudovi.pravosudje.hr/zspu>

112. Grad Rovinj

Matteottijev trg 2, 52210 Rovinj
t.: 052 811-444, 805-206
f.: 052 830-343
e-adr.: gradonacelnik@rovinj.hr
web adr.: <http://www.rovinj.hr>

113. Grad Umag

Giuseppe Garibaldija 6, 52470 Umag
t.: 052 702 901, 702 953
f.: 052 741 967
e-adr.: ured-poglavarstva@grad-umag.t-com.hr
web adr.: <http://www.grad-umag.hr>

114. Grad Vodnjan

Trgovačka 2, 52215 Vodnjan
t.: 052 511-522, 511-551
f.: 052 511-326
e-adr.: grad-vodnjan@vodnjan.hr
web adr.: <http://www.vodnjan.hr>

19 Dubrovačko-neretvanska županija

Dubrovnik, Gundulićeva poljane 1

t.: 020 351 400

f.: 020 321 059

e-adr.: zupan@edubrovnik.org

web adr.: <http://www.edubrovnik.org>

115. Grad Dubrovnik

Pred Dvorom 1, 20000 Dubrovnik
t.: 020 351-807
f.: 020 321-528
e-adr.: grad@dubrovnik.hr
web adr.: <http://www.dubrovnik.hr>

UREDI DRŽAVNE UPRAVE

Dubrovačko-neretvanska županija

Kralja Petra Krešimira IV.1, 20000 Dubrovnik

t.: 020 351 169

f.: 020 351 080

PRAVOSUDNE INSTITUCIJE

Županijski sud u Dubrovniku

Dr. Ante Starčevića 23, 20000 Dubrovnik

t.: 020 357-888

f.: 020 357-699

e-adr.: renata.matkovic@zup-sud-dbk.htnet.hr

web adr.: <http://sudovi.pravosudje.hr/zsdu>

116. Grad Korčula

Trg Antuna i Stjepana Radića 1, 20260 Korčula

t.: 020 711-143, 711-184

f.: 020 711-706

e-adr.: grad-korcula@du.htnet.hr

web adr.: <http://www.korcula.hr>

117. Grad Metković

Stjepana Radića 1, 20350 Metković

t.: 020 681-020, 681-377

f.: 020 681-377

e-adr.: grad-metkovic@du.t-com.hr

web adr.: <http://www.metkovic.hr>

118. Grad Opuzen

Trg kralja Tomislava 1, 20355 Opuzen

t.: 020 671-139, 672-059

f.: 020 671-139, 672-059

e-adr.: opuzen@opuzen.hr

119. Grad Ploče

Trg kralja Tomislava 23, 20340 Ploče

t.: 020 679-828

f.: 020 679-119

e-adr.: gradonacelnik@ploce.hr

web adr.: <http://www.ploce.hr>

20 Međimurska županija

Čakovec, Ruđera Boškovića 2

t.: 040 374 201

f.: 040 391 005

e-adr.: info@med.zup.t-com.hr

web adr.: <http://www.medimurska-zupanija.hr>

120. Grad Čakovec

Kralja Tomislava 15, 40000 Čakovec

t.: 040 314-920

f.: 040 311-724

e-adr.: gradonacelnik@cakovec.hr

web adr.: <http://www.cakovec.hr>

UREDI DRŽAVNE UPRAVE

Međimurska županija

Ruđera Boškovića 2, 40000 Čakovec

t.: 040 374-212

f.: 040 390 720

PRAVOSUDNE INSTITUCIJE

Županijski sud u Čakovcu

Ruđera Boškovića 18, 40000 Čakovec

t.: 040 390-664

f.: 040 390-663

web adr.: <http://sudovi.pravosudje.hr/zsck>

121. Grad Mursko Središće

Trg bana Josipa Jelačića 10, 40315 Mursko Središće

t.: 040 543-317

f.: 040 544-588

e-adr.: grad-mursko-sredisce@ck.t-com.hr

web adr.: <http://www.mursko-sredisce.hr>

122. Grad Prelog

K. Mesarića 16, 40323 Prelog

t.: 040 645-301, 645-303

f.: 040 645-301, 645-303

e-adr.: dragutin.glavina@grad-prelog.t-com.hr

web adr.: <http://www.prelog.hr>

21 Grad Zagreb

Zagreb, Trg Stjepana Radića 1

t.: 01 6101 111

f.: 01 6101 400

e-adr.: milan.bandic@zagreb.hr

web adr.: <http://www.zagreb.hr>

Zagrebačka županija

Ulica grada Vukovara 72/VI, 10000 Zagreb

t.: 01 6345 102

f.: 01 6345 235

VLADA I UREDI VLADE

Vlada Republike Hrvatske

Trg svetog Marka 2, 10000 Zagreb

t.: 01 4569 222, f.: 01 6303 023

e-adr.: predsjednik@vlada.hr

web adr.: <http://www.vlada.hr>

Besplatni EU info telefon: 0800 622 622

Ured predsjednika Vlade Republike Hrvatske

Trg sv. Marka 2, 10000 Zagreb

t.: 01 4569 210, t.: 01 4569 220, f.: 01 6303 019

Ured za protokol Vlade Republike Hrvatske

Trg svetog Marka 2, Zagreb

t.: 01 6303-081, f.: 01 6303-086

e-adr.: protokol@vlada.hr

Ured za odnose s javnošću

Trg svetog Marka 2, 10000 Zagreb

e-adr.: zlatko.mehun@vlada.hr

e-adr.: suncana.glavak@vlada.hr

Ured za zakonodavstvo

Trg svetog Marka 2, 10000 Zagreb
t.: 01 4569 244, f.: 01 4569 386
e-adr.: zakonodavstvo@vlada.hr
e-adr.: slavica.banic@vlada.hr

Ured Vlade Republike Hrvatske za unutarnju reviziju

Ulica grada Vukovara 72/IV, 10000 Zagreb
t.: 01 6345 333, f.: 01 6345 332
e-adr.: una@zg.htnet.hr

Ured za udruge

Ulica grada Vukovara 78, 10000 Zagreb
t.: 01 6106 500
t.: 01 610 6506
f.: 01 6109 972
e-adr.: info@uzuvrh.hr
web adr.: <http://www.uzuvrh.hr>

Ured za suzbijanje opojnih droga

Preobraženska 4, 10000 Zagreb
t.: 01 4878 122
f.: 01 4878 120
e-adr.: ured@uredzadroge.hr
web adr.: <http://www.uredzadroge.hr>

Ured za socijalno partnerstvo

Mesnička 23, 10000 Zagreb
t.: 01 6303 093
t.: 01 6303 094
f.: 01 6303 092
e-adr.: soc_partnerstvo@vlada.hr
e-adr.: info@socijalno-partnerstvo.hr
web adr.: <http://www.socijalno-partnerstvo.hr>

Ured za ravnopravnost spolova

Mesnička 23, 10000 Zagreb
t.: 01 6303 090
t.: 01 6303 090
f.: 01 4569 296
e-adr.: ured.ravnopravnost@vlada.hr
web adr.: <http://www.ured-ravnopravnost.hr>

Ured za opće poslove hrvatskog sabora i Vlade Republike Hrvatske

Opatička 8, 10000 Zagreb
t.: 01 4569 569
t.: 01 6303 330
f.: 01 6303 000
e-adr.: drazena.arar@sabor.hr

Ured za nacionalne manjine

Mesnička 23, 10000 Zagreb

t.: 01 4569 358

t.: 01 4569 397

f.: 01 4569 324

e-adr.: nacionalne.manjine@vlada.hr

Ured za ljudska prava

Trg maršala Tita 8/1, 10000 Zagreb

t.: 01 48 77 660

f.: 01 48 13 430

f.: 01 48 13 426

e-adr.: lmaderic@ljudskaprava-vladarh.hr

web adr.: <http://www.ljudskaprava-vladarh.hr>

Ured za javnu nabavu

Ksaver 211, 10000 Zagreb

Tel centrala : 01 4686 860

t.: 01 4686 861

t.: 01 4686 862

f.: 01 4677 070

JAVNI SEKTOR

Agencija za pravni promet i posredovanje nekretninama

Savska 41/VI, 10000 Zagreb

t.: 01 6331-600

f.: 01 6177-045

e-adr.: apn@apn.hr

Agencija za promicanje izvoza i ulaganja

Andrije Hebranga 34, 10000 Zagreb

web adr.: <http://www.apiu.hr>

e-adr.: info@apiu.hr

t.: 01 48 66 001

t.: 01 48 66 002

t.: 01 48 66 003

f.: 01 48 66 008

f.: 01 48 66 009

Agencija za zaštitu okoliša

Trg maršala Tita 8, 10000 Zagreb

t.: 01 4886-840

f.: 01 4886-850

e-adr.: info@azo.hr

web adr.: <http://www.azo.hr>

Agencija za zaštitu osobnih podataka

Pantovčak 258, 10000 Zagreb
t.: 01 4609-000
t.: 01 4609-010
f.: 01 4609-099
e-adr.: azop@azop.hr
web adr.: <http://www.azop.hr>

Agencija za zaštitu tržišnog natjecanja

Savska cesta 41/VII, 10000 Zagreb
t.: 01 6176 448
f.: 01 6176 450
e-adr.: agencija.ztn@aztn.hr
web adr.: <http://www.aztn.hr>

Centar za ljudska prava

Ulica kralja Držislava 6, 10000 Zagreb
t.: 01 4636 548
f.: 01 4653 010

Državna agencija za osiguranje štednih uloga i sanaciju banaka

Jurišićeva 1, 10000 Zagreb
t.: 01 4813-222
f.: 01 4819-107
web adr.: <http://www.dab.hr>
e-adr.: dab@dab.hr

Državni ured za reviziju

Tkalčićeva 19, 10000 Zagreb
t.: 01 4813 292
t.: 01 4813 293
f.: 01 4813 304
e-adr.: revizija@revizija.hr
web adr.: <http://www.revizija.hr/>

Državni zavod za zaštitu prirode

Savska cesta 41/XXIII, p.p. 50, 10 144 Zagreb
t.: +385 0 1 4866 192
f.: +385 0 1 4866 171
web adr.: <http://www.dzzp.hr>
e-adr.: info@dzzp.hr

Financijska agencija FINA

Koturaška 43, 10000 Zagreb
t.: 0800-0080 centar za odnose s korisnicima
t.: 01 6127 111 centrala Zagreb
e-adr.: info@fina.hr centar za odnose s korisnicima
e-adr.: pr@fina.hr odnosi s javnošću
web adr.: <http://www.fina.hr>

Fond za naknadu oduzete imovine

Ivana Lučića 6-8, 10000 Zagreb
t.: 01 6346 157, 01 6346 158, 01 6346 110
f.: 01 6346 262
e-adr.: info@fnoi.hr
Web adresa: <http://www.fnoi.hr>
Uredovno vrijeme za zaprimanje dokumentacije: od 9-15 sati
Napomena: stranke se primaju po prethodnom dogovoru

Hrvatska agencija za malo gospodarstvo HANFA

Miramarska 28, 10000 Zagreb
t.: 01 4886 740
f.: 01 4811 406
web adr.: <http://www.hanfa.hr>
e-adr.: info@hanfa.hr

Hrvatska akademska i istraživačka mreža - CARNet

Josipa Marohnića bb, 10000 Zagreb
t.: 01 6165 616
f.: 01 6165 615
e-adr.: ured@CARNet.hr
web adr.: <http://www.carnet.hr>

Hrvatska akreditacijska agencija

Ulica grada Vukovara 78, 10000 Zagreb
t.: 01 610 63 22
f.: 01 610 93 22
e-adr.: akreditacija@akreditacija.hr
web adr.: <http://www.akreditacija.hr>

Hrvatska informacijsko-dokumentacijska referalna agencija HIDRA

Trg maršala Tita 3, 10000 Zagreb
t.: 01 4855 827
f.: 01 4855 655
e-adr.: ured@hidra.hr
web adr.: <http://www.hidra.hr>

Hrvatski fond za privatizaciju

Ivana Lučića 6, 10000 Zagreb
t.: 01 6346 111
f.: 01 6115 568
e-adr.: hfp@hfp.hr
web adr.: <http://www.hfp.hr/>

Hrvatski geodetski institut

Savska c. 41/XVI p.p. 19 , 10144 Zagreb
t.: 01 6312-400
f.: 01 6312-410
e-adr.: hgi@cgi.hr
web adr.: <http://www.cgi.hr/>

Hrvatski zavod za mirovinsko osiguranje

A. Mihanovića 3, 10000 Zagreb

t.: 01 4595 500

f.: 01 4577 168

Besplatni otvoreni telefon: 0800 63 63 63

Pozivni centar: 01 4891 666

Hrvatski zavod za norme

Ulica grada Vukovara 78, 10000 Zagreb

t.: 01 610 60 95

f.: 01 610 93 21

e-adr.: hzn@hzn.hr

web adr.: <http://www.hzn.hr>

Hrvatski zavod za zapošljavanje

Radnička cesta 1, 10000 Zagreb

Telefon: 01 6126 000

e-adr.: hzz@hzz.hr

web adr.: <http://www.hzz.hr>

Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje

Margaretska 3, 10000 Zagreb

web adr.: <http://www.hzzo-net.hr>

Središnji registar osiguranika REGOS

Gajeva 5, 10000 Zagreb

t.: 01 4898 900

f.: 01 4898 903

e-adr.: regos@regos.hr

web adr.: <http://www.regos.hr>

SREDIŠNJI DRŽAVNI UREDI

Središnji državni ured za upravljanje državnom imovinom

Ivana Lučića 6, 10000 Zagreb

t.: 01 6346-448

f.: 01 6346-476

e-adr.: imovina@imovina-hr.hr

web: <http://www.imovina-hr.hr>

Središnji državni ured za upravu

Maksimirska 63, 10000 Zagreb

t.: 01 235-7555 centrala

web adr.: <http://www.uprava.hr>

Središnji državni ured za e-Hrvatsku

Trg svetog Marka 2, 10000 Zagreb

t.: 01 6303 886
f.: 01 6303 884
web adr.: <http://www.e-hrvatska.hr>
e-adr.: e-hrvatska@vlada.hr

Središnji državni ured za razvojnu strategiju i koordinaciju fondova EU

Radnička cesta 80/5, 10000 Zagreb
t.: 01 4569 205
t.: 01 4569 151
t.: 01 4569 194
f.: 01 6303 216
e-adr.: strategija@strategija.hr
web adr.: <http://www.strategija.hr>

MINISTARSTVA

Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti

Park Stara Trešnjevka 4, 10000 Zagreb
t.: 01 36 57 888
f.: 01 36 57 855
web adr.: <http://www.mobms.hr>
e-adr.: mobms@mobms.hr

Ministarstvo gospodarstva, rada i poduzetništva

Ulica grada Vukovara 78, 10000 Zagreb
Centrala t.: 01 6106 111
e-adr.: info@mingorp.hr za upite građana
e-adr.: javnost@mingorp.hr za upite novinara
web adr.: <http://www.mingorp.hr>

Ministarstvo vanjskih poslova i europskih integracija

Trg N. Š. Zrinskog 7-8, 10000 Zagreb
t.: 01 4920 149
f.: 01 4551 795
web adr.: <http://www.mvpei.hr>
Besplatni EU info telefon: 0800 622 622

Ministarstvo financija

Katančićeva 5, 10000 Zagreb
t.: 01 4591-333
f.: 01 4922-583
f.: 01 4922-586
web adr.: <http://www.mfin.hr>
Porezna uprava: <http://www.porezna-uprava.hr>
Državna riznica: <http://www.mfin.hr/str/5>
Carinska uprava : <http://www.carina.hr>

Ministarstvo obrane

Trg kralja Petra Krešimira IV. br. 1, 10000 Zagreb
t.: 01 4567-111

f.: 01 4567-963
web adr.: <http://www.morh.hr>
e-adr.: infor@morh.hr

Ministarstvo unutarnjih poslova

Ulica grada Vukovara 33, 10000 Zagreb
t.: 01 6122 111
e-adr.: pitanja@mup.hr
e-adr.: javnost@mup.hr
web adr.: <http://www.mup.hr>
web adr.: <http://www.policija.hr>

Ministarstvo pravosuđa

Dežmanova ulica 6 i 10, 10000 Zagreb
web adr.: <http://www.pravosudje.hr/>

Ministarstvo mora, prometa i infrastrukture

Prisavlje 14, 10000 Zagreb
t.: 01 6169 111
web adr.: <http://www.mmpi.hr>

Ministarstvo poljoprivrede, ribarstva i ruralnog razvoja

Ulica grada Vukovara 78, 10000 Zagreb
t.: 01 6106 111
f.: 01 6109 201
web adr.: <http://www.mps.hr>
e-adr.: office@mps.hr

Ministarstvo zaštite okoliša, prostornog uređenja i graditeljstva

Ulica Republike Austrije 20, 10000 Zagreb
t.: 01 3782-444
f.: 01 3772-822
web adr.: <http://www.mzopu.hr>

Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi

Ksaver 200a, 10000 Zagreb
t.: 01 4607 555
t.: 01 4677 005
t.: 01 4698 300
Prisavlje 14, 10000 Zagreb
t.: 01 6169 111
web adr.: <http://www.mzss.hr>

Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa

Trg hrvatskih velikana 6, 10000 Zagreb
t.: 01 4569 000
f.: 01 4617 962, 4594 308
web adr.: <http://www.mzos.hr>
e-adr.: ured@mzos.hr

Ministarstvo kulture

Runjaninova ulica br. 2, 10000 Zagreb

t.: 01 4866-666

web adr.: <http://www.min-kulture.hr>

e-adr.: web@min-kulture.hr

Ministarstvo regionalnog razvoja, šumarstva i vodnog gospodarstva

Babonićeva 121, 10000 Zagreb

t.: 01 6400 600

web adr.: <http://www.mrrsvg.hr/>

:

Ministarstvo turizma

Prisavlje 14

t.: 01 6169 111

web adr.: <http://www.mint.hr>

PRAVOSUDNE INSTITUCIJE**Državno odvjetništvo Republike Hrvatske**

Gajeva 30a, 10000 Zagreb

t.: 01 4591 888

e-adr.: tajnistvo.dorh@dorh.hr

web adr.: <http://www.dorh.hr>

Ustavni sud Republike Hrvatske

Trg svetog Marka 4, 10000 Zagreb

t.: 01 4550 927

f.: 01 4551 055

e-adr.: Ustavni_sud@usud.hr

web adr.: <http://www.usud.hr>

Upravni sud Republike Hrvatske

Frankopanska 16, 10000 Zagreb

t.: 01 4807 800

e-adr.: kontakt@upravnisudrh.hr

web adr.: <http://www.upravnisudrh.hr>

Vrhovni sud Republike Hrvatske

Trg Nikole Šubića Zrinskoga 3, 10000 Zagreb

t.: 01 4862 222

e-adr.: vsrh@vsrh.hr

web adr.: <http://www.vsrh.hr>

Županijski sud u Zagrebu

Trg Nikole Šubića Zrinskog 5, 10000 Zagreb

Centrala: 01 4801-111

Glasnogovornik: Krešimir Devčić, sudac

t.: 01 4801-032

f.: 01 4801-117

e-adr.: glasnogovornik@zszg.hr

web adr.: <http://sudovi.pravosudje.hr/zszg>

DRŽAVNE UPRAVNE ORGANIZACIJE

Državni zavod za zaštitu od zračenja

Frankopanska 11, 10000 Zagreb

t.: 01 4881 770

f.: 01 4881 780

web adr.: <http://www.dzzz.hr>

Državni zavod za statistiku

Ilica 3, 10000 Zagreb

t.: 01 4806 111

f.: 01 4817 666

e-adr.: stat.info@dzs.hr

e-adr.: ured@dzs.hr

web adr.: <http://www.dzs.hr>

Državni zavod za nuklearnu sigurnost

Ulica grada Vukovara 284, 10. kat, 10000 Zagreb

t.: 01 4863-100

f.: 01 4830-109

web adr.: <http://www.dzns.hr>

e-adr.: dzns@dzns.hr

Državni zavod za mjeriteljstvo

Ulica grada Vukovara 284, 10000 Zagreb

t.: 01 563 00 00

e-adr.: pisarnica@dzm.hr

web adr.: <http://www.dzm.hr>

Državni zavod za intelektualno vlasništvo

Ulica grada Vukovara 78, 10000 Zagreb

t.: 01 6106-111

t.: 01 6106-100

t.: 01 6106-101

f.: 01 6112-017

e-adr.: ipo@patent.htnet.hr

web adr.: <http://www.dziv.hr/>

Državni inspektorat

Ulica grada Vukovara 78, 10000 Zagreb

t.: 01 6106-111

web adr.: <http://www.inspektorat.hr>

Državni hidrometeorološki zavod

Grič 3, 10000 Zagreb

t.: 01 4565 666

f.: 01 4851 901

e-adr.: dhmz@cirus.dhz.hr
web adr.: <http://meteo.hr>

Državna uprava za zaštitu i spašavanje

Nehajska 5, 10000 Zagreb
t.: 01 3650-084
t.: 01 3650-082
t.: 01 3650-083
f.: 01 3650-025
web adr.: <http://www.duzs.hr>
e-adr.: info@duzs.hr

Državna geodetska uprava

Gruška 20, 10000 Zagreb
t.: 01 6165 444
f.: 01 6165 484
e-adr.: dgu@dgu.hr
web adr.: <http://www.dgu.hr>

UDRUGE

Akademija za razvojnu rehabilitaciju

Klinika za dječje bolesti, Klaićeva 16, 10000 Zagreb
t.: 01/4600-137
f.: 01/4600-160
web adr.: www.akademija-rr.hr
e-adr.: vlarka.bosnjak@kdb.hr

CERANEO - Centar za razvoj neprofitnih organizacija

Nazorova 51, 10000 Zagreb
t.: 01 4812 384
f.: 01 4812 384
web adr.: www.ceraneo.hr
e-adr.: ceraneo@zg.t-com.hr

Civitas Zagreb

Ilica 36, 10000 Zagreb
t.: 01 4923 398
f.: 01 4923 407
web adr.: www.civitas.hr
e-adr.: civitas@hi.t-com.hr

Grupa za ženska ljudska prava B.a.B.e

Ilica 16, 10000 Zagreb
t.: 01 466 3666
f.: 01 466 2606
web adr.: www.babe.hr
e-adr.: babe@babe.hr

Hrabri telefon - telefon za zlostavljanu i zanemarenu djecu

Argentinska 2, 10000 Zagreb

t.: 01 3793 000
f.: 01 3793 000
web adr.: www.hrabritelefon.hr
e-adr.: info@hrabritelefon.hr

Hrvatska liga protiv reumatizma

Vinogradska 29, 10000 Zagreb
t.: 01/3787-248
f.: 01/3769-067
web adr.: www.reuma.hr

Udruga Pacijent danas - Rijeka
Preradovićeve 33/I, 10000 Zagreb
t.: 01 4818 281
f.: 01 4818 281

Otvorena računalna radionica "Svi smo protiv"

Remetinečka 60, 10000 Zagreb
t.: 01 6590 459
f.: 01 6590 459
web adr.: www.orr.hr
e-adr.: orr@inet.hr

OZANA - Udruga sa socijalno-humanitarnim ciljevima

Ulica Grada Vukovara 239, 10000 Zagreb
t.: 01/6152-946
f.: 01/6114-290
e-adr.: ozana.udr@hi.t-com.hr

Srpski demokratski forum

Gundulićeve 55, 10000 Zagreb
t.: 01 4921 862
f.: 01 4921 827
web adr.: www.sdf.hr
e-adr.: zagreb-sdf@sdf.hr

Udruga hrvatskih pacijenata - UHP

Kopernikova 3, 10000 Zagreb
t.: 091/1877-654

Udruga Igra - za pružanje rehabilitacijsko-edukacijske i psiho-socijalno-pedagoške pomoći

Sveti Duh 55, 10000 Zagreb
t.: 01 3704 537
f.: 01 3704 537
web adr.: www.udrugaignra.hr
e-adr.: udrugaignra@zg.htnet.hr

Udruga mladeži Roma Hrvatske

Čemernička 17, 10000 Zagreb

t.: 01/245-25-54
f.: 01/245-25-54
web adr.: www.umrh.hr
e-adr.: umrh@zg.t-com.hr

Udruga "Roditelji za djecu"

Racinova 3, 10000 Zagreb
t.: 091 797 0779

Udruga PRISUTNOST

Jordanovac 110, 10000 Zagreb
t.: 01 2346 126
f.: 01 2346 126
web adr.: www.prisutnost.hr
e-adr.: prisutnost@ffdi.hr

Udruga Roma Zagreb i Zagrebačke županije

Čemernička 17, 10000 Zagreb
t.: 01/245-25-54
f.: 01/245-25-54
web adr.: www.umrh.hr
e-adr.: umrh@zg.t-com.hr

Udruga za rad s ovisnicima o alkoholu Kreni

Trg Ivana Kukuljevića 9, 10000 Zagreb
t.: 098/827-193
web adr.: www.kreni.hr
e-adr.: kreni@kreni.hr

Udruga za unapređenje kvalitete življenja Let

Tuškanac 43, 10000 Zagreb
t.: 01/4823-041
f.: 01/4823-041
web adr.: www.udruga-let.hr
e-adr.: let@zg.htnet.hr

Udruženje Djeca prva

Hrvatskog proljeća 34/II, 10000 Zagreb
t.: 01 2947 066
f.: 01 2947 055
web adr.: www.djeca-prva.hr
e-adr.: udr-djeca-prva@inet.hr

Zagrebačka liga protiv raka - Klub laringektomiranih osoba

Ilica 197, 10000 Zagreb
t.: 01/3775-584
f.: 01/3775-584

**GLAVA GORE - UDRUGA ZA POMOĆ OSOBAMA S TRAUMATSKOM
OZLJEDOM MOZGA**

Bosiljevska 11, 10110 Zagreb

HRVATSKA UDRUGA RADNIH TERAPEUTA

Hermanova 17E, naselje Trokut, 10000 Zagreb

e-adr.: udruga@hurt.hr

Sveučilište u Zagrebu

Trg maršala Tita 14, 10000 Zagreb

t.: 01 4564 111, f.: 01 4830 602

e-adr.: rektorat@rektor.unizg.hr

web adr.: <http://www.unizg.hr/>

Prirodoslovno-matematički fakultet

Horvatovac 102a, 10000 Zagreb

t.: 01 4606 010, t.: 01 4606 013

web adr.: www.pmf.hr, e-adr.: dekanat@dekanat.pmf.hr

Arhitektonski fakultet

Fra Andrije Kačića Miošića 26, 10000 Zagreb

t.: 01 4639 222, t.: 01 4828 079

web adr.: <http://www.arhitekt.hr>, e-adr.: info@arhitekt.hr

Fakultet elektrotehnike i računarstva

Unska 3, 10000 Zagreb

t.: 01 6129 999, t.: 01 6170 007

Fakultet kemijskog inženjerstva i tehnologije

Marulićev trg 19, 10000 Zagreb

t.: 01 4597 281, t.: 01 4597 260

web adr.: <http://pierre.fkit.hr>, e-adr.: office@pierre.fkit.hr

Fakultet prometnih znanost

Vukelićeva 4, 10000 Zagreb

t.: 01 2380 222, f.: 01 2314 415

web adr.: <http://www.fpz.hr>, e-adr.: fpz@fpz.hr

Fakultet strojarstva i brodogradnje

Ivana Lučića 5, 10000 Zagreb

t.: 01 6168 222, f.: 01 6156 940

web adr.: <http://www.fsb.hr>, e-adr.: fsb@fsb.hr

Geodetski fakultet

Kačićeva 26, 10000 Zagreb

t.: 01 4639 222, f.: 01 4828 081

web adr.: www.geof.hr, e-adr.: referada@geof.hr

Građevinski fakultet

Fra Andrije Kačića Miošića 26, 10000 Zagreb

t.: 01 4639 222, f.: 01 4639 206

web adr.: <http://www.grad.hr>, e-adr.: ured@grad.hr

Grafički fakultet

Getaldićeva 2, 10000 Zagreb
t.: 01 2371 080, f.: 01 2371 077
web adr.: <http://www.grf.hr>, e-adr.: info@grf.hr

Rudarsko-geološko-naftni fakultet

Pierottijeva 6, 10000 Zagreb
t.: 01 5535 702, f.: 01 5535 726
web adr.: <http://www.rgn.hr>, e-adr.: izoric@rgn.hr

Tekstilno-tehnološki fakultet

Prilaz baruna Filipovića 28a , 10000 Zagreb
t.: 01 3712 512, f.: 01 3712 599
web adr.: www.ttf.hr, e-adr.: fakultet@ttf.hr

Farmaceutsko-biokemijski fakultet

A. Kovačića 1, 10000 Zagreb
t.: 01 4856 201, f.: 01 4856 201
web adr.: <http://www.pharma.hr>, e-adr.: dekanat@pharma.hr

Medicinski fakultet

Šalata 3b, 10000 Zagreb
t.: 01 4566 777, f.: 01 4566 701, 01 4920 053
web adr.: <http://www.mef.hr>

Stomatološki fakultet

Gundulićeva 5, 10000 Zagreb
Služba za studije i trajno obrazovanje
Petrinjska 34, 10000 Zagreb
t.: 01 4807 355, f.: 01 4807 361
web adr.: <http://www.sfzg.hr>

Veterinarski fakultet

Heinzelova 55, 10000 Zagreb
t.: 01 2390 111, f.: 01 2441 390
web adr.: <http://www.vef.hr>, e-adr.: vef.@vef.hr

Agronomski fakultet

Svetošimunska 25, 10000 Zagreb
t.: 01 2393 777, f.: 01 2315 300
web adr.: <http://www.agr.hr>, e-adr.: dekanat@agr.hr

Prehrambeno-biotehnološki fakultet

Pierottijeva 6, 10000 Zagreb
t.: 01 4605 000, f.: 01 4836 083
web adr.: <http://www.pbf.hr>, e-adr.: dekan@pbf.hr

Šumarski fakultet

Svetošimunska 25, 10000 Zagreb
t.: 01 2352 555, f.: 01 2352 496

web adr.: hrast.sumfak.hr
e-adr.: sumarski-fakultet@zg.t-com.hr

Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

Borongajska bb, 10000 Zagreb
t.: 01 2457 000, f.: 01 2457 559
web adr.: www.erf.hr
e-adr.: dekan@ef.hr

Ekonomski fakultet

Trg J. F. Kennedyja 6, 10000 Zagreb
t.: 01 2383 333, f.: 01 2335 633
web adr.: www.efzg.hr
e-adr.: fakultet@efzg.hr

Fakultet političkih znanosti

Lepušićeva ulica 6, 10000 Zagreb
t.: 01 4642 000, 01 4642 101, f.: 01 4655 316
web adr.: www.fpzg.hr
e-adr.: fpz@fpzg.hr

Kineziološki fakultet

Horvaćanski zavoj 15, 10000 Zagreb
t.: 01 3658 666, f.: 01 3634 146
web adr.: www.kif.hr
e-pošta: dekanat@kif.hr

Pravni fakultet

Trg maršala Tita 14, 10000 Zagreb
t.: 01 4564 332, 01 4564 328, 01 4564 327, f.: 01 456 40 30
web adr.: www.pravo.hr
e-adr.: dekanat@pravo.hr

Učiteljski fakultet

Savska 77, 10000 Zagreb
t.: 01 6327 300, f.: 01 6177 860
web adr.: www.ufzg.hr
e-adr.: uciteljski-fakultet@ufzg.hr

Filozofski fakultet

I. Lučića 3, 10000 Zagreb
t.: 01 6120 111, f.: 01 6156 879
web adr.: www.ffzg.hr
e-adr.: ffzg@ffzg.hr

Katolički bogoslovni fakultet

Vlaška 38, 10000 Zagreb
t.: 01 4890 400, f.: 01 4814 704
web adr.: www.kbf.hr

e-adr.: kbf@theo.kbf.hr

Hrvatski studiji sveučilišni centar

Savudrijska bb, 10000 Zagreb
t.: 01 2457 600, 01 2457 639, f.: 01 2457 636
web adr.: www.hrstud.hr
e-adr.: info@hrstud.hr

Akademija dramske umjetnosti

Trg maršala Tita 5, 10000 Zagreb
t.: 01 4828 507, f.: 01 4828 508
web adr.: www.adu.hr
e-adr.: studenti@adu.hr

Studentski centar u Zagrebu

Savska cesta 25, 10000 Zagreb
t.: 01 4593 555
web adr.: www.sczg.hr

Nacionalna i sveučilišna knjižnica

Hrvatske bratske zajednice bb, 10000 Zagreb
t.: 01 6164 111, f.: 01 6164 186
web adr.: www.nsk.hr

**Ured za studente s invaliditetom
Sveučilišta u Zagrebu**

Društveno veleučilište u Zagrebu
Gundulićeva 10, 10000 Zagreb
t./f.: 01 4830 249

Tehničko veleučilište u Zagrebu
Vrbik 8, 10000 Zagreb
t.: 01 5603 900, t./f.: 01 5603 999
web adr.: www.tvz.hr

Zdravstveno veleučilište u Zagrebu
Mlinarska cesta 38, 10000 Zagreb
t.: 01 5495 800, f.: 01 5495 900
web adr.: www.zvu.hr
e-adr.: tajnistvo@zvu.hr

Visoka policijska škola

Avenija Gojka Šuška 1, 10000 Zagreb
t.: 01 2391 311, f.: 01 2391 415

Privatne visoke škole s pravom javnosti

Visoka škola za ekonomiju poduzetništva s pravom javnosti, Zagreb
Trg Bana Jelačića 3, 10000 Zagreb
t.: 01 4816 200, f.: 01 4816 203

Visoka škola za sigurnost na radu s pravom javnosti, Zagreb
Ivana Lučića 5, 10000 Zagreb
t.: 01 6168143, f.: 01 6168 566
web adr.: www.fsb.hr/vssr

Visoka škola "Poslovna akademija za turizam", s pravom javnosti
Vrhovec 5, 10000 Zagreb
t.: 01 3773 222

EU INSTITUCIJE I FONDOVI

EUROPA
<http://europa.eu/>

CFCU
<http://cfcu.mfin.hr/hrvatski/>

Europa za mlade
<http://www.euzamlade.com/>

Delegacija Europske komisije u Republici Hrvatskoj
<http://www.delhrv.ec.europa.eu/hr>

strategija.EU fondovi
<http://www.strategija.hr/Default.aspx>

Euro Info komunikacijski centar Zagreb
<http://www.euroinfo.hr/index.php?page=stranica&id=1>

Pregovori o pristupanju Republike Hrvatske Europskoj uniji
<http://www.eu-pregovori.hr/>

entereurope
<http://www.entereurope.hr/>

VELEPOSŁANSTVA RH U SVIJETU

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Republici Albaniji
Tirana, Rruga Toptani "Torre Drin" building 4, Albanija
t.: 00-355-4-256-948
f.: 00355-4-230-578
e-adr.: croemb.tirana@mvpei.hr

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Argentinskoj Republici

1426 Buenos Aires, Gorostiaga 2104, Argentina

t.: 00-54-11-4777-6409

f.: 0054-11-4777-9159, 4777-0980

e-adr.: embajada@embajadadecroacia.org.ar;

consulado@embajadadecroacia.org.ar

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Australiji

Canberra, 14 Jindalee Crescent, O'Malley Act 2606, Australija

t.: 00-61-2-6286-6988

f.: 0061-2-6286-3544

e-adr.: croemb@bigpond.com

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Republici Austriji

1170 Wien, Heuberggasse 10, Austrija

t.: 00-43-1-485-95-24

f.: 0043-1-480-29-42

e-adr.: vlprhbec@reinprecht.at

web adr.: <http://at.mvp.hr>

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Kraljevini Belgiji

B - 1050 Bruxelles, Avenue Louise 425, Belgija

t.: 0032-2-639-20-36

f.: 0032-2-512-0338

e-adr.: croemb.bruxelles@mvpei.hr

web adr.: <http://be.mvp.hr>

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Bosni i Hercegovini

71000 Sarajevo, Mehmeda Spahe 16, Bosna i Hercegovina

t.: 00-387-33-444-330, 444-331

f.: 00-387-33-472-434

e-adr.: croemb.sarajevo@mvpei.hr

web adr.: <http://ba.mvp.hr>

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Saveznoj Republici Brazil

CEP 71625-110 Brasilia DF, Shis Ql 09 Conjunto 11, Casa 3, Brazil

t.: 00-55-61-3248-0610

f.: 0055-61-3248-1708

e-adr.: embaixada.croacia@terra.com.br

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Republici Bugarskoj

1504 Sofija, Veliko Trnovo 32, Bugarska

t.: 00-359-2-943-3225, 943-3226

f.: 00-359-2-946-1355

e-adr.: croemb.sofia@mvpei.hr

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Republici Crnoj Gori

81000 Podgorica, Vlada Ćetkovića 2, Montenegro

t.: 00-381-269-760;

f.: 00-381-269-810

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Češkoj Republici

162 00 Praha 6, V Pruhledu 9, Češka Republika

t.: 00-420-2-333-404-79

f.: 00-420-2-333-434-64

e-adr.: velrhprag@vol.cz

web adr.: <http://cz.mvp.hr/>

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Republici Čile

Santiago de Chile, Providencia, Ezequias Alliende 2370, Čile

t.: 00-56-2-269-6141

f.: 00-56-2-269-6092

e-adr.: embajada@croacia.cl; consulado@croacia.cl

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Kraljevini Danskoj

1265 Kobenhavn K, Frederiksgade 19/ 1st. fl., Danska

t.: 00-45-33-91-90-95, 91-51-21

f.: 00-45-33-91-71-31

e-adr.: croemb.denmark@mvpei.hr, vrh.kopenhagen@mvpei.hr,

e-adr.: crocon.denmark@mvp.hr, krh.kopenhagen@mvp.hr

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Arapskoj Republici Egipat

Cairo, 3, Abou El Feda St., Zamalek, Egipat

t.: 00-202-738-3155, 73 55 815;

f.: 00-202-735-5812

e-adr.: croemb.cairo@mvpei.hr

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Republici Finskoj

00160 Helsinki, Kruunuvuorenkatu 5, Finska

t.: 00-358-9-622-2232, 685-0170

f.: 00-358-9-622-22-21

e-adr.: croemb.helsinki@mvpei.hr

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Francuskoj Republici

75116 Paris, 39, Avenue Georges - Mandel, Francuska

t.: 00-33-1-53-70-02-80, 70-02-92, 70-02-76

f.: 00-33-1-53-70-02-90

e-adr.: redaction@amb-croatie.fr

web adr.: <http://www.amb-croatie.fr>

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Helenskoj Republici

154 51 Athens-Neo Psychico, Tzavela 4, Grčka

t.: 00-301-67-770-33, 67-770-37, 67-770-49,

f.: 00-301-67-112-08

e-adr.: croemb.athens@mvpei.hr, croatemb@hol.gr

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Republici Indiji

110021 New Delhi, A-15, West End, Indija

t.: 00-91-11-4166-3101, 4166-3102, 4166-3103

f.: 00-91-11-4166-3100
e-adr.: croemb.new-delhi@mvpei.hr

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Republici Indoneziji

12930 Jakarta, Menara Mulia-Suite 2101, Jl. Gatot Subroto Kav. 9-11, Indonezija
t.: 00-62-21-525-78-22, 525-76-11;
f.: 00-62-21-520-40-73
e-adr.: embassy@croatemb.or.id
web adr.: <http://www.croatemb.or.id>

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Islamskoj Republici Iran

Teheran, 1. Behestan 25, Avia Pasdaran, Iran
t.: 00-98-21-258-99-23, 258-70-39;
f.: 0098-21-254-91-99
e-adr.: vrh.teheran@mvpei.hr

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Irskoj

Dublin 8, Adelaide Chambers, Peter Street, Irska
t.: 00-353-1-4767-182
f.: 00-353-1-4767-183
e-adr.: croatianembassy@eircom.net
web adr.: <http://ie.mvp.hr/>

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Talijanskoj Republici

00191 Roma, Via Luigi Bodio 74-76, Italija
t.: 00-39-06-36-30-76-50, 36-30-73-00
f.: 00-39-06-36-30-34-05
e-adr.: vrhrim@mvpei.hr
web adr.: <http://it.mvp.hr/>

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Državi Izrael

69101 Tel Aviv, Canion Ramat Aviv, 40 Einstein St. P.O.Box 6-7 , Izrael
t.: 00-97-23-643-8654, 643-8655;
f.: 00-97-23-643-8503;
e-adr.: croemb.israel@mvpei.hr

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Japanu

150-0012 Tokyo, 3-3-10 Hiroo, Shibuya-ku, Japan
t.: 00-81-3-5469-3014
f.: 00-81-3-5469-3015
e-adr.: veltok@hpo.net

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Južnoafričkoj Republici

0083 Pretoria, Colbyn Pretoria, 1160 Church Street, Južnoafrička Republika
t.: 00-27-12-342-1206
f.: 00-27-12-342-1819
e-adr.: croatianembassy@ionline.co.za
web adr.: <http://za.mvp.hr>

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Kanadi

Ottawa, Ontario K1N 7Y6, 229 Chapel Street, Kanada
t.: 00-1-613-562-7820;
f.: 00-1-613-562-7821
e-adr.: vrh.ottawa@mvpei.hr
web adr.: <http://ca.mvp.hr>

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Narodnoj Republici Kini
100600 Beijing, 2-7-2 San Li Tun, Diplomatic Office Building, Kina
t.: 00-861-0-6-532-62-41
f.: 00-861-0-6-532-62-57;
e-adr.: e-mail: vrhpek@public.bta.net.cn

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Socijalističkoj narodnoj Libijskoj Arapskoj Džamahiriji
Tripoli, Office Al Fateh Tower - floor 12, Room 125, Libija
t.: 0021 821 3351 381, 0021 821 3351 382
f.: 0021 821 3351 486
e-adr.: croemb.tripoli@mvpei.hr

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Republici Mađarskoj
1063 Budapest, Munkácsy Mihály utca 15, Mađarska
t.: 00-36-1-354-1315
f.: 00-36-1-354-1319
e-adr.: veleposlanstvo.budimpesta@mvpei.hr; croemb.bp@mvpei.hr

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Republici Makedoniji
91000 Skopje, Mitropolit Teodosij Gologanov 44, Makedonija
t.: 00-389-2-3127-350, 3127-382
f.: 00-389-2-3127-417
e-adr.: ahrskopje@on.net.mk

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Maleziji
55000 Kuala Lumpur, No 3, Jalan Mengkuang, Jalan Ru, Off Jalan, Ampang, Malezija
t.: 00-60-3-453-5340
f.: 00-60-3-453-5217
e-adr.: croemb@tm.net.my

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Kraljevini Maroko
Rabat Souissi , 73, Rue Marnissa
t.: 00-212-37-638-824
f.: 00-212-37-638-827
e-adr.: croamb@menara.ma

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Kraljevini Nizozemskoj
NL-2514 JC Den Haag, Amaliastraat 16, Nizozemska
t.: 00-31-70-362-3638, 00-31-70 363 29 42
f.: 00-31-70-362-3195, 00-31-70 392 78 23
e-adr.: croemb.haag@mvpei.hr
web adr.: <http://nl.mvp.hr/>

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Saveznoj Republici Njemačkoj

10787 Berlin, Ahornstrasse 4, Njemačka

t.: 00-49-30-2191-5514

f.: 00-49-30-2362-8965

e-adr.: info@kroatische-botschaft.de

web adr.: <http://de.mvp.hr>

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Kraljevini Norveškoj

0244 Oslo, Drammensveien 82, Norveška

t.: 00-47-2-301-4050

f.: 00-47-2-301-4060

e-adr.: cro-emb@online.no

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Republici Poljskoj

02-611 Warszawa, Ignacego Krasickiego 25, Poljska

t.: tel.: 00-48-22-844-23-93, 844-39-94

f.: faks: 00-48-22-844-48-08, 844-22-70

e-adr.: e-mail: croemb.warszawa@mvpei.hr

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Portugalskoj Republici

1400-126 Lisboa, Rua D. Lourenco de Almeida 24, Portugal

t.: tel.: 00-351-21-302-1033, 302-1053, 302-1077

f.: faks: 00-351-21-302-1251;

e-adr.: e-mail: croemblis@sapo.pt

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Rumunjskoj

73102 Bucuresti, Dr. Burghilea 1, Sector 2, Rumunjska

t.: 00-40-21-313-0457, 313-0369

f.: 00-40-21-313-0384

e-adr.: croemb.bucharest@mvpei.hr, crobuc@canad.ro

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Ruskoj Federaciji

119034 Moskva, Korobeynikov pereulok 16/10, Rusija

t.: 00-70-95-201-3222, 201-3868, 201-3977

f.: 00-70-95-201-4624

e-adr.: croemb.russia@mvpei.hr

web adr.: <http://ru.mvp.hr>

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Sjedinjenim Američkim Državama

20008-2803 Washington DC, 2343 Massachusetts Ave., N.W., Sjedinjene Američke Države

t.: 00-1-202-588-5899, 588-5943

f.: 00-1-202-588-8937

e-adr.: public@croatiaemb.org; consular@croatiaemb.org

web adr.: <http://us.mfa.hr>

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Slovačkoj Republici

81106 Bratislava, Mišikova 21, Slovačka

t.: 00-42-12-544-33-647, 544-33-657

f.: 00-42-12-544-35-365
e-adr.: croemb.bratislava@mvpei.hr
web adr.: <http://sk.mvp.hr>

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Republici Sloveniji

1000 Ljubljana, Gruberjevo nabrežje 6, Slovenija
t.: 00-386-1-4256-220
f.: 00-386-1-4258-106
e-adr.: croemb.slovenia@mvpei.hr
web adr.: <http://si.mvp.hr/>

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Republici Srbiji

11000 Beograd, Kneza Miloša 62, Srbija
t.: 00-381-11-3610-535, 3610-153
f.: 00-381-11-3610-032
e-adr.: croemb.beograd@mvpei.hr
web adr.: <http://rs.mvp.hr/>

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Kraljevini Španjolskoj

28001 Madrid, Calle Claudio Coello 78/2, Španjolska
t.: 00-34-91-577-68-81, 577-69-01
f.: 00-34-91-577-69-05
e-adr.: vrh.madrid@mvpei.hr
web adr.: <http://es.mvp.hr/>

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Kraljevini Švedskoj

11145 Stockholm, Birger Jarlsgatan 13, 1, Švedska
t.: 00-46-8-678-8310, 678-4220
f.: 0046-8-678-8320
e-adr.: croemb.stockholm@mvpei.hr

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Švicarskoj Konfederaciji

3005 Bern, Thunstrasse 45, Švicarska
t.: 00-41-31-352-0275, 352-0279
f.: 00-41-31-352-0373
e-adr.: croemb.bern@mvpei.hr

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Republici Turskoj

06700 G.O.P. Ankara, Kelebek Sokak 15a, Turska
t.: 00-90-312-446-0831, 446-9460
f.: 00-90-312-446-4700
e-adr.: croemb.ankara@mvpei.hr, ankara@mvpei.hr

Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Ukrajini

01901 Kijev, Ul. Artema 50/51, Ukrajina
t.: 00-380-44-486-21-22, 486-58-62
f.: 00-380-44-484-69-43
e-adr.: croemb.ukraine@mvpei.hr

Veleposlanstvo Republike Hrvatske pri Svetoj Stolici Vatikan

00193 Roma, Via della Conciliazione 44, Italija
t.: 00-39-06-6877-000, 6877-108
f.: 00-39-06-6877-003
e-adr.: velrhvat@tin.it

**Veleposlanstvo Republike Hrvatske u Ujedinjenoj Kraljevini Velike Britanije i
Sjeverne Irske**

London W1T 6BN, 21 Conway Street, Ujedinjena Kraljevina
t.: 00-44-20-7387-2022
f.: 00-44-20-7387-0310
e-adr.: croemb.london@mvpei.hr; consular.dept.london@mvpei.hr
web adr.: <http://uk.mvp.hr>