



Комора социјалне заштите наградила запослене у Геронтолошком центру „Нови Сад“



Почела вакцинација трећом дозом



Организована додела медаље СУБНОР-а кориснику дома Ивану Чудићу и руководиоцу РЈ Дом Ново насеље

## САДРЖАЈ

РЕЧ УРЕДНИКА .....	3
АКТУЕЛНОСТИ.....	4
Почела вакцинација трећом дозом .....	4
Организована додела медаље СУБНОР-а кориснику дома Ивану Чудићу и руководиоцу РЈ Дом Ново насеље .....	4
Акредитован програм „Обука за неговатеља старијих особа у установама социјалне заштите“ .....	5
Дозвољене шетње корисницима ван дома .....	5
Отворен Дневни боравак за одрасла и старија лица .....	6
Осмомартовске и ускршње изложбе у домовима .....	6
Излет на Летенку .....	7
Прославе рођендана у домовима .....	8
Клубови учесници ликовне колоније Дома „Чуруг“ .....	8
Основане певачке секције у свим домовима .....	9
Комора социјалне заштите наградила запослене у Геронтолошком центру „Нови Сад“ .....	9
Поетске секције домова .....	10
Одржане стоматолошке радионице у домовима .....	10
Радионице корисника Светислава Шороње у Дому Ново насеље .....	11
Одржана историјска радионица Милана Миљатовића у Дому Футог .....	11
Обука корисника за рад на интернету .....	12
Акција улепшавања терасе Дома Лиман .....	12
Такмичење у друштвеним играма корисника Дома Ново насеље .....	13
Изложба слика и накита чланова клубова за стара и одрасла лица .....	13
Одржано дружење сликара у Клубу „Пролеће“ .....	14
Турнири у клубовима за старија и одрасла лица .....	14
УСЛУГЕ .....	15
Услуга одржавања хигијене .....	15
ПРЕДСТАВЉАМО ВАМ .....	16
БРАНИСЛАВ СИМИЋ олимпијски првак у рвању, корисник Дома Ново насеље .....	16
САВЕТ ЛЕКАРА .....	17
др. Мила Поткоњак - Значај телесног тренинга у трећем животном добу .....	17
ЛИКОВНА АЗБУКА .....	18
Персида Малуцков- Густав Клинт .....	18
МОЈ ЖИВОТ, МОЈА ПРИЧА .....	20
Олга Леш- Веселиновић- Животна прича .....	20
Софија Већкалов- Плитвички фестивал поезије .....	21
ПЕСНИЧКИ КУТАК .....	22
Душан Ђаковић- Хвала вам .....	22
Жарко Ердељи- Бескућник .....	22
КОРИСНИЧКИ КУТАК .....	23

### **„БУДИЛНИК“, интерно гласило Геронтолошког центра „Нови Сад“**

Издавач: Геронтолошки центар „Нови Сад“, Фрушкогорска 32, 21000 Нови Сад

Телефони: +381 21 450 266; +381 21 6 350 542; Факс: +381 21 6 350 782;

web site: [www.gerontns.co.rs](http://www.gerontns.co.rs) e-mail [gerontns@neobee.net](mailto:gerontns@neobee.net)

За издавача: Славица Шкрбић, директор Геронтолошког центра „Нови Сад“

Уредник: Ружица Вукић Рајић, организатор промотивних активности

Сарадници у овом броју: Исидора Петковић, помоћник директора; Анђелка Вујанић, социјални радник Свратишта за одрасла и старија лица; Снежана Грбић, главна сестра Дома Ново насеље.

Интернет презентација: Немања Ђурић

Графичка припрема: Зоран Рац

Штампа: „САЈНОС“ доо, Нови Сад, [sajnosns@gmail.com](mailto:sajnosns@gmail.com)

Тираж: 500 примерака

CIP – Каталогизација у публикацији  
Библиотека Матице српске, Нови Сад

613.98 (497.113 Нови Сад)

БУДИЛНИК : Интерно гласило Геронтолошког центра „Нови Сад“ /  
уредник Ружица Вукић Рајић – год. 14. бр. 35. (2021.) – Геронтолошки  
центар „Нови Сад“, 2021. – илустр. 30 cm

Квартално  
ISSN 2217-5490  
COBISS.SR – ID 263658247



## *Поштовани читаоци,*

Радујем се што могу да кажем да смо, највероватније, прегрмили најтежи период осликан немилим бојама вируса Корона. Поносна сам на све вас пензионере, јер сте уз велико стрпљење, поверење, толеранцију, одрицање и чекање досегнули и до слободе. Поносна сам и на све запослене у установи, који су радили много више него иначе и са пуно солидарности и пожртвованости изнели најтежи период, који је ова установа имала.

Вакцинација и смањење броја заражених отворили су нам пут ка нормалним токовима живота. Полако су почеле ствари да се враћају у нормалу и мере заштите да попуштају. Прво је дозвољена шетња изван дома, а затим и одлазак код својих породица, па колективни излети и групна окупљања приликом дружења у оквиру секција, или прослава. Разноврсност активности и могућност избора жељених повратило је осмех на лица многих од вас. Ова недаћа научила нас је једном, а то је да је једино сигурна у животу пролазност. Пролазно је сивило, пролазни су вируси, пролазна су лоша збивања, пролазна је туга, а пролазна је и љубав, пролазни смо и ми. Зато, када нам се наметну лоша збивања, када појединци, или ситуација око нас постане сурова, немојте да потонете. У тим моментима треба чекати да њено величанство звано Пролазност преузме превласт. Мудрост и стрпљивост чувари су психичке равнотеже.

А кад прегрмимо најтеже, онда нам остаје само још један задатак, а то је да покушамо да живимо по препоруци Хипократа. Овај мудри лекар сматрао је да човек у животу треба да има следећи циљ: „Умрети млад, али што касније“. Поједини од вас пензионера то умеју. Видим вам у очима искре младости, веселост детета, његову радозналост и жељу за откривањем још невиђених ствари, нових хобија, жељу за пробањем нових активности и радост из које буја младост душе. Ви имате ту дар да осликате свакодневницу руменим бојама и да улепшате и мени посао. Уз вас је лепо и лако радити. Хвала вам на томе!



Ваш уредник,  
*Ружица Вукић Рајић*



## Почела вакцинација трећом дозом

Средином августа месеца у Србији је започета вакцинација трећом дозом против COVID-19 вируса. Предност су имала тешко оболела лица, затим старији од 70 година и запослени у установама социјалне заштите и здравственим установама. Из тог разлога, Геронтолошки центар „Нови Сад“ је једна од првих установа, која је добила трећу дозу вакцине за своје кориснике. Првог септембра вакцинисани су корисници Дома Лиман, а непосредно након њих и корисници друга два дома. Одзив за вакцинацију у дому је био велик, а међу првима вакцинисала се и директорица Геронтолошког центра „Нови Сад“ Славица Шкрбић. Услов за вакцинацију је био да је прошло шест месеци од друге дозе вакцине.



## Организована додела медаље СУБНОР-а кориснику дома Ивану Чудићу и руководиоцу РЈ Дом Ново насеље

Девог маја, председник и чланови Савеза удружења бораца Народноослободилачког рата Југославије посетили су Дом Ново насеље поводом Дана победе над фашизмом.

Том приликом додељена је медаља СУБНОР-а господину Ивану Чудићу, кориснику дома. Господин Чудић је био борац народноослободилачког рата, учествовао је у бици за ослобођење Београда и у пробоју сремског фронта. Свечаности доделе присуствовала су 4 генерала и три пуковника из Републике Србије и један из Републике Српске, а медаљу је уручио генерал Видосав Ковачевић. Такође, велика част припала је и руководиоцу РЈ Дом Ново насеље Анђи Берановић, која је добила Захвалницу за допринос у развијању и осавремењивању традиција ослободилачких и одбрамбених ратова и очувању тековина антифашистичке борбе Србије у рату 1992.-99.



године. Овом приликом припремљен је пригодан културно-уметнички програм у ком су учествовали чланови певачке секције дома, коју води организаторка промотивних активности Ружица Вукић Рајић. Након програма, господин Чудић захвалио се организаторки, запосленима у дому на челу са руководиоцем, као и својим домским пријатељима, члановима певачке секције. У свом говору похвалио је и рад Дома Ново насеље истакавши задовољство бригом и негом, коју му пружа дом.



## Комора социјалне заштите наградила запослене у Геронтолошком центру „Нови Сад“



Комора социјалне заштите Министарства за рад, запошљавање, борачка и социјална питања уручила је награде заслужним радницима из система социјалне заштите Републике Србије, двадесет и шестог фебруара. Дипломама је награђено свега двадесет радника из целе државе, а у тих двадесет урачунате су и две раднице наше установе- **Исидора Петковић**, психолог и помоћник директора за социјална питања и **Антонела Влашић**, социјална радница Дома Футог. Заслужно су добиле диплому за изузетно залагање и пожртвованост у заштити корисника током епидемије COVID-19. Диплому су запосленима донели и уручили лично председница Коморе Сандра Перић и председник Управног одбора Коморе Мирко Јанкелић.

## Дозвољене шетње корисницима ван дома

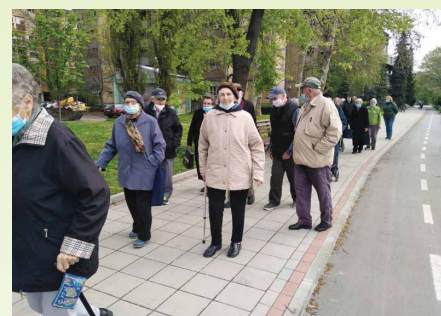
Министарство за рад, запошљавање, борачка и социјална питања, у априлу месецу одобрило је корисницима домског смештаја излазак из дома, као и одлазак у посету породици са ноћењем, под следећим условима:

1) да у дому у ком корисник борави нема потврђених случаја инфекције вирусом Корона у последњих 14 дана и код запослених радника и код корисника;

2) да је корисник комплетно вакцинисан са две дозе и да је од последње дозе прошло најмање 14 дана, или је прележао COVID-19 инфекцију, а да није прошло више од три месеца од почетка инфекције;

3) да је поднет писан захтев за излазак управи дома и да је добијена сагласност за излазак од стране Министарства за рад, запошљавање, борачка и социјална питања.

Повољни услови за излазак стечени су прво у Дому Лиман, двадесет и првог априла, а убрзо након тога и у другим домовима. Шетња је дозвољена у групама, само у пратњи запослених радника установе. Уколико то временске и здравствено- безбедносне прилике дозволе, и убудуће корисници ће моћи свакодневно да бораве на свежем ваздуху у периоду од 9, 10 и 11 часова. Такође, уз приложен захтев и одобрену дозволу од стране ресорног министарства корисници могу да самостално излазе полудневно, целодневно, или на једно ноћење.



## Отворен Дневни боравак за одрасла и старија лица

Двадесет и шестог јула, у Дому Ново насеље, поново је почела да се пружа услуга Дневног боравка за одрасла и старија лица. Услуге Дневног боравка намењене су лицима која бораве у својим кућама, чиме им се омогућава да што дуже бораве у својој непосредној околини. Дневни боравак пружа помоћ одраслим и старијим хронично оболелим лицима, лицима са инвалидитетом и оболелима у почетном стадијуму деменције.



Корисницима је обезбеђена и услуга превоза од куће до Дома Ново насеље и назад. Поново отварање праћено је поштовањем свих епидемиолошких мера, које је преписао Институт за јавно здравље Војводине, а који налаже да корисник ове услуге мора да буде вакцинисан и ревакцинисан против COVID-19 вируса и да је од ревакцинације прошло минимум 14. дана.

## Осмомартовске и ускршње изложбе у домовима

Поводом Међународног дана жена, осмог марта приређене су изложбе ручних радова у Дому Ново насеље и у Дому Лиман. Такође, богате изложбе са разноврсним начинима израде ручних радова, биле су организоване за велики хришћански празник Ускрс. Дом Футог, због радова на реконструкцији, овог пута није био у могућности да приреди изложбу.



На изложбама су представљени радови корисника домова, који су рађени током изолацијског периода. Пошто су епидемиолошке мере биле и даље на снази у домовима за старија и одрасла лица, изложбе нису биле отвореног типа, тако да су могли да их посете само корисници дома и запослени у установи. У изради радова у Дому Лиман користила се декупаж техника, којом су украшени стари намештај, флаше, вазе, тањира, јаја. У Дому Ново насеље присутне су биле разне технике у изради, којом су створане осликане флаше, свећњаци, руже од сунђера и папира, али и нахеклани букети цвећа, као и разноврсни радови од гипса.



## Излет на Летенку

Захваљујући новонасталој, повољној епидемиолошкој ситуацији Министарство за рад, запошљавање, борачка и социјална питања одобрило је предлог Геронтолошког центра „Нови Сад“ , који подразумева одлазак корисника домског смештаја на излет. Излет је организован на Летенку, једну од најпознатијих и највећих фрушкогорских излетишта познатог као место за љубитеље чистог планинског ваздуха. Реализован је у сарадњи са Покрајинским заводом за спорт и медицину спорта, а Град Нови Сад обезбедио је аутобуски превоз. Прво су на излет ишли корисници Дома Лиман, трећег јуна. Заједно са њима путовали су и директорица установе Славица Шкрбић и покрајински секретар за рад, запошљавање, борачка и социјална питања, Предраг Вулетих. Такође, корисници су путовали у пратњи стручног особља установе: лекара, медицинских сестара, физиотерапеута, социјалних радника и организаторке промотивних активности. Наредни четвртак излетиште Летенка посетили су корисници Дома Ново насеље, а након њих корисници Дома Футог.

На Летенци је организован топао дочек запослених из Покрајинског завода за спорт и медицину спорта, на челу са директором др Данијелом Жутићем. Излети су протекли у пријатној атмосфери, шетњи, песми, плесу и дружењу уз спортске активности, као што су бацање алки и стони тенис.



## Прославе рођендана у домовима

Корисници домског смештаја Геронтолошког центра „Нови Сад“ и Прихватилишта за стара и одрасла лица имали су прилику да прославе своје рођендане након годину дана, уз дозволу окупљања већег броја корисника од стране ресорног министарства. Прославу је осмислила и припремила организаторка промотивних активности Ружица Вукић Рајић, а у реализацији програма помогли су јој психолози установе, радни терапеути Дома Ново насеље и запослени у кухињама. Свечаност прославе улепшале су певачке секције домова, које су имале запажен наступ праћен великим аплаузом. Након културно- забавног програма и уводног дела, у ком су се читала имена слављеника рођених од јануара, па све до јула месеца, започето је дружење уз музику, песму и плес. Дружење је употпуњено великом слављеничком тортом, соком и лепим жељама корисника.

У Дому Ново насеље, окупљеним пензионерима обратио се Светислав Шороња, представник корисника у Савету дома, који је доделио признања заслужним запосленима у име Савета дома. Ласкаво признање за свој рад, посвећеност и труд добили су: **Милена Новаковић-шеф кухиње Дома Ново насеље, Наташа Јовановић-психолог, Мирослав Гравоња- радни инструктор, као и Милојко Клисура - корисник дома, који је својевољно ангажован за уређење баштенског простора атријума.**



## Клубови учесници ликовне колоније Дома „Чуруг“

Дома за душевно оболела лица „Чуруг“ и ове године је организовао ликовно колонију намењену корисницима социјалне заштите. Трећа по реду ликовна колонија одржала се у прелепом амбијенту Спортско-рекреативног одмаралишта „Летенка“. У окриљу природе љубитељи уметности могли су да стварају уживајући у потпуном миру. Колонија се одржала осамнаестог августа, а представници Геронтолошког центра „Нови Сад“ били су чланови Клубова за стара и одрасла лица. Пензионери из клубова ишли су у пратњи руководиоца РЈ Клубови Тоње Мирковић и организатора активности у клубовима Сенке Плавшић. Домаћини су обезбедили сав материјал за сликање: платно, акрилне боје, пастелне и водене, четкице и угљен, а гости су понели са собом таленат и вољу за уметничким изражавањем. Трећа ликовна колонија, као и претходне две, прошла је у пријатној атмосфери и у дружењу корисника социјалне заштите.





## Основане певачке секције у свим домовима

У домовима Геронтолошког центра „Нови Сад“ основане су нове певачке секције чији су чланови корисници дома, који имају афинитета према овом виду уметности. Секцију је основала организаторка промотивних активности Ружица Вукић Рајић и одржавају се једном недељно у сва три дома, и то понедељком у Дому Ново насеље, четвртком у Дому Лиман и петком у Дому Футог и у Прихватилишту за стара и одрасла лица. Редовно окупљање чланова секција на пробама, уз дружење и смех позитивно утиче на њихово ментално здравље и социјалан живот. Такође, корисници имају прилику да увежбане песме презентују на наступима у оквиру дома.



## Акредитован програм „Обука за неговатеља старијих особа у установама социјалне заштите“

Геронтолошки центар „Нови Сад“ написао је и припремио програм под називом „Обука за неговатеља старијих особа у установама социјалне заштите“. Министарство за рад, запошљавање, борачка и социјална питања је донело решење о акредитацији поменутог програма.

Републички завод за социјалну заштиту је ову обуку сврстао у групу основних програма обуке, на којој се стичу општа знања и вештине из области неге старијих особа. Носилац обуке је Геронтолошки центар „Нови Сад“ а предавачи су: психолог Маја Бабић, социјални радник Милош Костић, медицинска сестра Едит Ранковић и физиотерапеут Сања Мишић.





## Поетске секције домова

Пратећи потребе и жеље корисника, организаторка промотивних активности Ружица Вукић Рајић иницирала је рад поетских секција Дома Лиман и Дома Ново насеље. Секција у Дому Лиман, на захтев корисника, окупља се сваког другог уторка, док у Дому Ново насеље сваке среде у поподневним часовима и обрађује теме по избору чланова. Софија Већкалов, корисница Дома Лиман припрема материјал за сваки састанак и успешно води секцију у дому, док организаторка промотивних активности води секцију у Дому Ново насеље. У почетку, секција је била организована у малим групама, јер министарство за рад, запошљавање, борачка и социјална питања није дозвољавало већа окупљања из здравствено-безбедносних разлога. Након вакцинације свих чланова секције и након повољне епидемиолошке ситуације, у домовима Геронтолошког центра „Нови Сад“ дозвољена су већа окупљања корисника, па секцији сад могу да присуствују сви корисници дома, који имају афинитета према овом виду уметности.



## Одржане стоматолошке радионице у домовима

У Дому Ново насеље, у марту месецу, почеле су да се одржавају стоматолошке радионице намењене корисницима домске услуге.

Радионице са темом „Хигијена уста“ водила је докторица стоматологије Соња Пејић. Захваљујући њој, корисници домске услуге могли су на најбољи начин да се информишу о свему што их је интересовало из области стоматологије. Докторичини стручни савети показали су се као врло корисни за пензионере у установи. Пошто је радионица наишла на одзив и задовољство многих, одржала се и у другим домовима Геронтолошког центра „Нови Сад“.



## Радионице корисника Светислава Шороње у Дому Ново насеље

Дипл. инж. ПТТ саобраћаја Светислав Шорања у Дому Ново насеље припрема и држи радионице са историјском тематиком. Радионице су намењене корисницима дома, који се окупљају сваког петка да би слушали његова предавања. Разноврсност и занимљивост бираних тема разлог су све веће посећености радионица. Кроз његове радионице прошле је 60. корисника, а повод почетка рада био је Дан победе над фашизмом. Тема прве две радионице била је народноослободилачка борба народа Југославије у време Другог светског рата. Након тога обрадио је тему Партизанска гробља Фрушке Горе, па Историјат Новог Сада и Кафане Новог Сада и околине.

У реализацији радионица, обавештавању и довођењу корисника дома помаже му радни терапеут Мирослав Гравоња.



## Одржана историјска радионица Милана Миљатовића у Дому Футог

Милан Миљатовић, корисник Дома Футог, двадесет и осмог маја, одржао је радионицу са историјском тематиком намењену корисницима поменутог дома.

Организаторка промотивних активности Ружица Вукић Рајић обавестила је и окупила заинтересоване кориснике дома на једночасовну радионицу. Тема радионице била је „Историја Срба“. Предавање о историји нашег народа било је интерактивног карактера, тако да су могли и остали присутни корисници да учествују у њој. Едукативна радионица имала је занимљив и другачији осврт



на познате историјске чињенице засноване на подацима из књига Јована Деретића. Задовољни корисници, након предавања, честитали су господину Миљатовићу на успешно обрађеној теми, а о њеној занимљивости сведочи и велика посећеност.



## Обука корисника за рад на интернету

Компијутери и мобилни телефони постали су потреба савременог човека уз помоћ кога се остварује контакт са најмилијима. Услед епидемиолошких мера, корисници геронтолошких центара нису још увек у могућности да примају свакодневно посете у својим собама, али зато могу да остваре контакт путем видео позива.



Дом на Лиману поседује нов компијутер, који служи за обучавање корисника за рад на интернету, а налази се у Клубу „Оаза“, како би био доступан свима. Радни терапеут и радни инструктор дома свакодневно помажу корисницима да би се што квалитетније и брже оспособили за коришћење интернета и путем компијутера и путем мобилног телефона. Такође, обучавају их да пишу имејлове и самостално да читају дневну штампу на интернету и остале садржаје, које су предмет њиховог интересовања. Обука ће трајати док год буде било заинтересованих корисника дома.

## Акција улепшавања терасе Дома Лиман

Корисници Дома Лиман, у оквиру радне терапије, баве се улепшавањем простора у ком свакодневно бораве. Поред цвећа које су посадили и које негују, отпочели су и фарбање оградe и столова на великој тераси трећег спрата. Корисница Анђелка Старчевић пронашла је хоби, којим обогаћује своју свакодневницу, а то је фарбање. Осим ње, одржавањем, заливањем и пресађивањем цвећа бави се корисник Сава Анђелић. У томе му повремено помажу и друге кориснице дома. Они сваким даном воде рачуна да тераса на којој бораве сви заједно буде што лепша и веселија.



## Такмичење у друштвеним играма корисника Дома Ново насеље

Радни инструктор Дома Ново насеље Мирослав Гравоња организује и доводи кориснике на такмичење у друштвеним играма. Другог јуна отпочета су такмичења корисника у игрању карата, шаха, домина и Не љути се човече. Пошто је овакав вид окупљања наишао на позитивне реакције корисника, радни инструктор је одлучио да ће се корисници окупљати сваке среде, у



просторији радне терапије. Све већи број корисника почео је да посећује овакав вид терапије, што је, заправо, сведок значаја радне терапије на обогаћивању свакодневнице корисника.

## Изложба слика и накита чланова клубова за стара и одрасла лица

Клуб „Коста Шокица“ био је домаћин изложбе слика и накита чланова сликарске секције Клуба „Грозда Гајшин“, „Булевар“, „Пролеће“, „Владимир Назор“ и „Раднички“, а накит су излагале чланице Клуба „Козара“ и „Пролеће“. Отварање изложбе уприличено је двадест и шестог маја, а улепшао га је културно-уметнички програм, у ком је учествовао Маринко Чавар, члан клуба „Владимир Назор“. Маринко је тихим звучима гитаре пратио стихове Зорице Шивић, чланице Клуба „Раднички“, а такође је прочитао и неколико својих песама. Изложбу је пропратио Стручни тим РЈ Клубови на челу са руководиоцем Тоњом Мирковић, а окупљене чланове клубова поздравила је Бранкица Кресић, организаторка промотивних активности у клубовима.



## Одржано дружење сликара у Клубу „Пролеће“

Клуб „Пролеће“, у Бегечу био је домаћин и организатор дружења сликара клубова. Сликари су се окупили да би разменили искуства, научили нешто ново и то применили у свом будућем раду. Сликарке Драгица Нићетић и Споменка Прељић, председница и чланица сликарске секције Клуба „Пролеће“, припремиле су и одржале часове заинтересованим сликарима Клуба „Раднички“ и Клуба „Булевар“. Технике које су показале су иновативне и другачије од досадашњих познатих, које се примењују у сликарству. Сликарка Драгица Нићетић демонстрирала је нов начин сликања, такозвану технику течног сликарства са акрилним гелом и акрилним бојама, које се разливају по платну. Договорено је да се и у будуће састају како би размениле искуства са новим методама осликовања платна.



## Турнири у клубовима за старија и одрасла лица

Током марта месеца, па све до краја априла одржавали су се спортски турнири у клубовима за старија и одрасла лица. Учешће у турнирима узели су чланови свих клубова. Домаћини турнира били су Клуб „Олга Петров“, „Клиса“, „Раднички“, „Иво Андрић“, „Козара“ и „Бранко Ћопић“. Ови поменути клубови су површински највећи, па су могли да приме већи број такмичара. Дозвољен број чланова одређен је по препоруци Градског штаба за ванредне ситуације.

Чланови клубова имали су прилику да покажу своје умеће у следећим дисциплинама: домине, пикадо, шах, мозгалица, реми, брзо ходање, алке, таблић, плочице, viseћа кугла и кошарка. Кошарка је нова спортска дисциплина, која је уведена у Клубу „Бранко Ћопић“. Такмичења су била појединачна и по завршетку турнира најбољи такмичари су добијали признања установе за освојена прва три места.



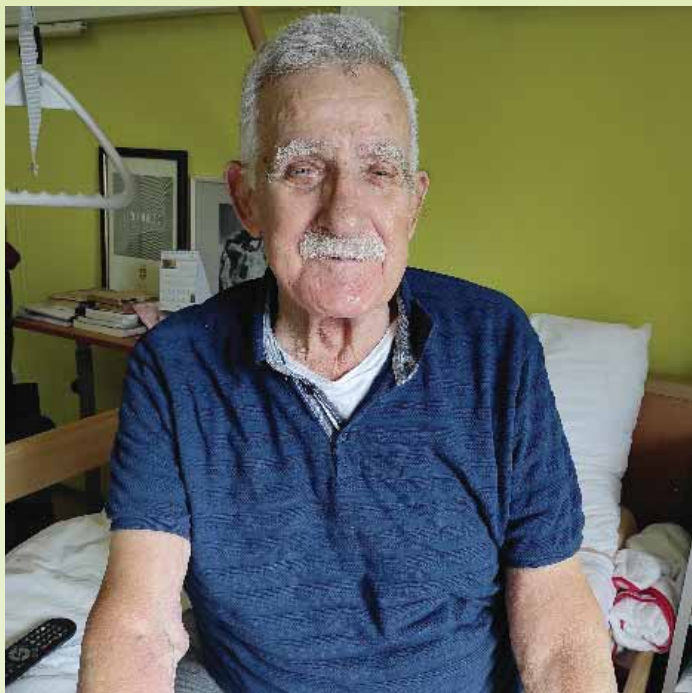
## Услуга одржавања хигијене

Послове одржавања хигијене обављају спремачице у Геронтолошком центру „Нови Сад“. Поред хигијене, спроводе и мере санитарно-хигијенског режима у собама корисника домског смештаја, у кухињама, санитарним чворовима, трпезаријама, канцеларијама и у осталим заједничким просторијама (у ходницима, дневним боравцима, фризерским салонима, стоматолошким ординацијама, у просторији физиотерапије и радне терапије, у лифтовима...). Такође, спремачица одржава чистоћу у дворишту и у кругу око објекта, износи смеће, обавља физичке послове утовара и истовара робе, пренос робе, материјала и опреме. Уколико дом поседује површине са зеленилом, бави се одржавањем тих површина. Уједно, обавеза спремачице је и да пријављује сва оштећења и кварове на инсталацијама, инвентару и опреми.

У сва три дома установе радно су ангазоване спремачице (13 у Дому Ново насеље, 11 у Дому Лиман и 12 у Дому Футог), које за свој рад одговарају вишим медицинским сестрама. У Дому Лиман послове главне медицинске сестре обавља Едит Ранковић, у Дому Ново насеље Снежана Грбић, а у Дому Футог Јелена Ђорђевић. Главне медицинске сестре дома, такође, надзиру и рад неговатељица и медицинских сестара дома.

Степен стручне спреме намењен овом радном месту је основно образовање, а рад је подељен у две смене, прву и другу.





БРАНИСЛАВ СИМИЋ  
олимпијски првак у рвању,  
корисник Дома Ново насеље

**Бранислав Симић** рођен је у Горњој Рогатици 21. марта 1935. године. Бивши је југословенски и српски рвач, освајач златне медаље на Олимпијским играма 1964. године. Живео је и у Малом Иђошу до рата 1941, а за време рата био је избеглица у Србији, па после рата у Кањижи до 1948. и од тад, па све до 1977. године био је у Зрењанину, па у Новом Саду. Међутим, за себе има обичај да каже: „Највише сам живео у Новом Саду, али кад ме питају шта сам, ја кажем Зрењанинац.“

Са 13. година је почео, сасвим случајно, да се бави рвањем, јер су његови другови из разреда у Зрењанину тренирали рвање, а онда се пронашао у том спорту и до краја се бавио тиме. Тренирао је највише за зрењанински „Пролетер“, а неколико месеци и за београдски Партизан, али, како сам каже: „Нисам могао да се скрасим, вратио сам се у Пролетер.“

Са својих 14 година освојио је титулу првака у пионирској, а већ 1952. и титулу првака у сениорској конкуренцији. Освојио је злато на Олимпијским играма у Токију (1964), а у Мексико Ситију (1968) окитио се бронзаном медаљом. Носио је заставу Југославије на церемонији отварања Олимпијских игара 1968. године. Био је други на Светском првенству у Софији (1963), победио је на Медитеранским играма у Тунису (1967), а чак 11. пута био је првак Југославије.

Судио је шест пута на Олимпијским играма у низу, од Лос Анђелеса (1984) до Атине (2004), а на Светском првенству 1987, одржаном у Клермон Ферану (Француска), добио је „златну пиштаљку“ и проглашен најбољим рвачким судијом на свету. Био је 20 година инструктор и члан судијске комисије Светске рвачке федерације. Добитник је највећих друштвено - спортских признања и међу великанима који су носиоци националног признања за остварене резултате у олимпијским спортовима на највећим такмичењима.

Његова формула за успех је жеља и воља, а наравно и таленат уз то, али ипак најважнија је воља и упорност. Тренирао је по 6-7 сати дневно. Одрекао се много тога, али је зато пропутовао цео свет.

Поред спортске каријере, дипломирани је професор историје, а као секретар Спортског савеза Војводине је отишао у пензију. Пензионерске дане проводи у Новом Саду, у Дому „Ново насеље“ Геронтолошког центра „Нови Сад“. Задовољан је животом у дому, а за запослене има само речи хвале: „Овде у дому су сви љубазни, срдачни и жељни да помогну. Стварно треба волети овај посао да би га радио, јер нас има свакојаких са различитим ћудима, жељама, а они све подносе са осмехом. Захваљујем им се на сву негу коју пружају нама.“





Аутор текста: др Мила Поткоњак, лекар физијатар

## ЗНАЧАЈ ТЕЛЕСНОГ ТРЕНИНГА У ТРЕЋЕМ ЖИВОТНОМ ДОБУ

Људи на нашим просторима већином сматрају да је вежбање примерено млађем животном добу и, како време пролази, све мање практикују да буду телесно активни, што је штета, јер је доказано да телесни тренинг благотворно делује на све телесне функције. У неким другим културама, нпр. у Азији ( Кина, Јапан ) телесни тренинг је део свакодневног живота, па ћете неретко видети како људи различитих генерација изводе групне вежбе у парку.

Према доступним статистичким подацима код старијих од 65. година најзаступљенија су обољења кардиоваскуларног и локомоторног, као и респираторног система. Мишићна снага је значајније редукована на доњим екстремитетима, а редуковано је и одржавање равнотеже на једној ноzi и то код људи изнад 70 година за 80% у односу на популацију од 20 година.

Редован телесни тренинг је значајан, јер превенира бол у леђима и врату, појачава оксигенацију свих ткива, одржава обим покрета у свим зглобовима, регулише крвни притисак и пулс, делује на ниво глукозе у крви, побољшава сан и расположење.

Пре самог почетка бављења тренингом битно је обавити лекарски преглед, јер се на основу њега одређује који тип тренинга ће дати најбољи резултат. Код старијих особа нагласак у вежбању је на координацији, флексибилности и издржљивости, док су брзина и снага у другом плану.

Здравствени спорт се препоручује код дијабетес мелитуса, хиперхолестеролемије, прекомерне телесне масе, варикозног синдрома, астме, бронхиектазија, артроза, остеопорозе, реуматских обољења, лошег држања тела као и после ортопедских хируршких интервенција ради ране мобилизације. Приликом телесног тренинга мора се водити рачуна о знацима преоптерећења, који могу бити субјективни (болуви у грудима, осећај умора и малаксалости, вртоглавице, хладан зној) и објективни (раст пулса не сме да пређе 200, године старости, повећање, или пад крвног притиска).

*Шта би свако од нас могао да уради на дневној бази?*

То су вежбе истезања које обухватају обим покрета у већим зглобовима ( вежбе за вратни, рамени зглоб кука, колени зглоб). Све вежбе се могу изводити из различитих почетних положаја: стојећег, седећег и лежећег као што је приказано на доњим сликама.

### Вежбе за врат:

1) У стојећем, или седећем положају савити главу напред и брадом на груди



2) Ротирати главу у страну и брадом ка једном, па ка другом рамену



3) Савити главу са стране и уво приближити рамену



### Вежбе за рамени зглоб:

1) У стојећем, или седећем положају руке подигнути напред и горе наизменично



2) Руке одвести од тела са стране до хоризонталног положаја, па наставити нагоре и спојити их изнад главе



3) Руке савити у лактовима и шаке ставити на груди. Кружити рукама у раменом зглобу напред и назад



### Вежбе за зглоб кука и колено:

1) У лежећем положају ноге наизменично подизати до угла од 60-90 степени



2) У лежећем положају подизати наизменично обе ноге и савити у колену, па исправити и вратити на подлогу



3) Привући једно, па друго колено на груди и вратити поново на подлогу



Приликом извођења ових вежби битно је дисање које мора да буде равномерно, не сме да дође до губитка даха.

Осим лагане гимнастике која је примерена за све, саветују се и шетње, вожња собног бицикла, пливање. Вожња бицикла се не препоручује код артроза и у активној фази реуматоидног артритиса. Пливање се не препоручује код одређених срчаних мана.

У условима светске пандемије корона вируса, са „закључавањем“ и забраном изласка старијег становништва из станова и институција у којима бораве, тренинг постаје још значајнији, као начин да се тело одржи у кондицији, као део дневне рутине за превазилажење депресије и осећања немоћи због наметнутих ограничења.



**ПЕРСИДА МАЛУЦКОВ- ликовни педагог у пензији, предавач у школи сликања клубова за одрасла и старија лица**



## ГУСТАВ КЛИМТ

Рођен је 14. јуна 1862. године у Баумгартену, предграђу Беча.

Клинт је представник модернизма и један од оснивача Бечке сецесије. Он је најзагонетнији сликар крајем XX века. Изузетни је уметник са неисцрпним стваралачким потенцијалом, али био је у исто време највеличанственији провокативни сликар. Живео је у време док је још постојало Аустроугарско царство и његово стваралаштво се развијало у непоновљивој атмосфери Беча, који је био један од тадашњих представника европске културе.

Његов отац био је јувелир и уметнички гравер, па је млади Густав био окружен многим лепим и корисним предметима. 1878. године била је економска криза, која је трајала доста дуго и то се осетило у животу свих слојева људи, па и код Клинтових родитеља. Отац је почео продавати све од чега су живели. Тада је дечак Густав почео да сам привређује, осликавао је просторе и ушао је у велике послове, који су нудили бољи живот. Удружио се са братом, па су живели боље. Говорио је да једино уз гомилу послова може да живи и тако заборавља све невоље, које га окружују. За себе је говорио: „ Не умем лепо да говорим, нити да пишем, а нарочито не онда када треба нешто да кажем о својим делима. Ако неко хоће да ме упозна као уметника, или човека, треба пажљиво да посматра моје слике и да мене и моје мисли покуша да схвати кроз њих.“

Имао је много жена, али се није никад женио. Лудо је био заљубљен у Емили Флеге, сестру братове жене, али ни њу није оженио. Љубав према њој трајала је целог његовог живота. Дозивао ју је и на самртном одру. Пуно веза које је имао са моделима које је сликао условљавале су његово стваралаштво, као и сама сецесија тога времена.

1906. изашао је из сецесије и основао Савез аустријских сликара. Са пријатељем Карлом Моле организовао је изложбу у част шездесетогодишњице владавине Кајзера.

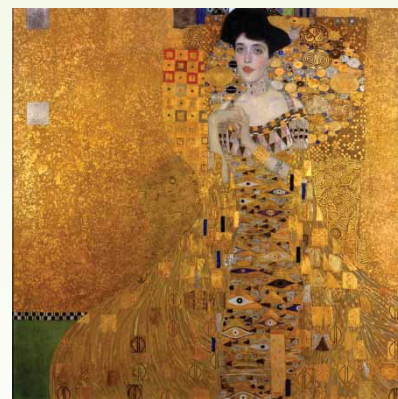
Његова тежња била је да пробије окове сликарства и да омогући неке нове вредности, које је открио код сликара Кокошке и Шилера. Клинт одбацује свака ограничења, каноне и традицију академске уметности. Не пристаје на компромисе са конзервативцима и 1897. године оснива Друштво слободних уметника. Климтово дело је прави пример стремљења стваралачког духа и оригиналности и као такав популаран је и данас.

Многи га нису разумели, за њих је био један од многих, а он је трагао за много већим вредностима. Међутим, убрзо је постао почасни професор бечке и минхенске академије и тражио је нове путеве савремене уметности.

Једна од омиљених тема у сликарству била су му дрвећа у различита годишња доба. После дрвећа почео је да слика портрете човека удубљујући се у његово психу.

ПОРТРЕТ АДЕЛЕ БЛОХ-БАУЕР- ту је покушао да, преко лика и касније карактеристичних знакова у простору око лика, дочара најтананија људска осећања- љубав, људске вредности, величину осећаја, материнство. Овом сликом почиње његов серијал слика са пуно детаља на целој слици.

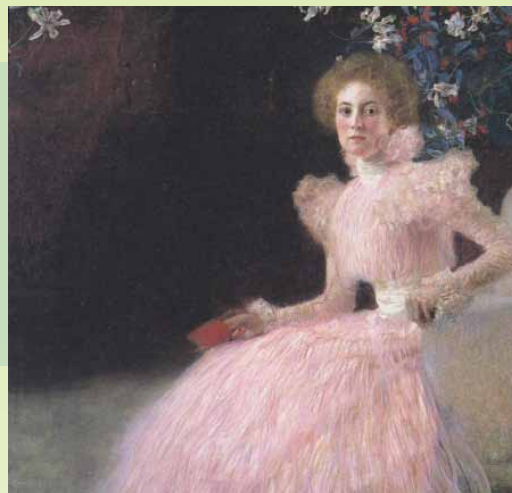
У низу својих сликарских остварења Клинт ће се стално бавити људским најплеменитијим осећањима, љубављу, као највећем дometу људских осећања, коју је најтананије приказао у сликарству.



МУЗИКА I – на слици Клинт показује младу жену која у руци држи лиру, вечни атрибут старогрчког бога лепоте Аполона, који је био покровитељ уметности. С обе стране слике налазе се камене скулптуре. Са леве је приказан Силен, ласцивни демон из Дионисове пратње, а са десне сфинга са женском главом. Сфинга је симбол стваралачке независности уметника, као и унутрашње човекове слободе.



**ПОРТРЕТ СОЊЕ КНИПС**- портрет највероватније представља жену Аугуста Хајмана, једног од најмоћнијих људи Аустрије, чувеног колекционара и пријатеља Климта. Овде је жена приказана тако убедљиво и снажно да се добија утисак пуне присутности особе.



**NUDE VERITAS**- приказ нагог женског тела је за Климта свето и он ће у свом каснијем раду покушати да се посвети лепоти жене, бића које воли, рађа и бори се да своја најлепша осећања сачува и прикаже. Тако настају слике где доминира фигура жене, чија је лепота обогаћена ситним детаљима, а да се, при том, простор елиминише, па је слика делимично празна и делује незавршено. Ту је Климт пронашао нови пут, који ће га одвојити од стварности и где доминира лепота осећаја изражених преко људске фигуре и емотивног набоја.

Основ компоненте Климтовог дела су осећања. Ото Вагнер је за овог сликара рекао: „Климт је највеличанственији сликар који је икада ходао по земљи.“

Битан је и утицај јапанског сликарства на Климтова дела. Утицај се најбоље види у следећој слици.

**ТРИ ЖИВОТНА ДОБА**- Утицај јапанског сликарства види се у детаљима у фигури жене и детета. Овакав начин приказа остаће трајан путоказ у Климтовим сликама.



**ПОЉУБАЦ**- Ово је једна од најлепших његових слика. На слици доминирају осећања овековечена у пољупцу две особе. Све остало допуњавају ситни детаљи, који су декоративног типа и асоцирају на лепоту тренутка.

Климтову уметност најбоље је представио Петер Алтениберг, који је му је у једном допису написао: „Господине Климте, Ви сте прави, савремени уметник и свет посматрате очима филозофа и песника.“



Пише: **Олга Леш- Веселиновић**, корисница Дома Ново насеље

### СУДБИНА

**Д**огодио се дан који смо још пре 40 година слутили да ће се догодити. Тада млади и леви у случајном сусрету рекао ми је : „Госпођо, прелепи сте, имате дивне очи. Да ли грешим?“ Направила сам корак-два и рекла господину: „Врло сте смели, не познајете ме, а нудите ми све.“ Окренула сам се ка мојој улици, пожурила у свој миран живот. Господин ми је довикнуо: „Срешћемо се макар у старачком дому.“ Одмахнула сам руком и удаљила се. Помислила сам, човек као сваки други. Више се никада нисмо срели. Био је ожењен, а ја сам имала велику љубав. Дакле, господин и ја смо имали своје животе и немогућност било каквог зближавања.

Пролазиле су године, рађали су нам се унуци, најдрагоценија бића на овом свету. А ја сам још увек волела само једног човека. Остао је пијан и сам и само лепо сећање на нашу љубав. Била сам дуго сама и патила, а онда сам срела доброг и паметног човека и удала сам се. Овде је проклета судбина одиграла свој плес, само после 7 година брака, мој добри муж је умро. Опет сам сама и то пуних 20 година. Унуци су били моје све. Била сам пожртвована бака и добра мајка.

Време је пролазило и онда сам једнога дана решила да мењам живот. Поклонила сам свој стан најстаријем унуку и отишла сам у дом. Тада сам имала 70 година. Мој живот се и овде мењао од радости до велике туге. Умрла су ми драга лица и опет сам сама. Ево ме данас овде са вама. Ви сте моја породица и све вас волим као да сте ми род.

Дани су текли, и онда после 2 године од мог уласка у дом, дошао је дан „Д“. Господин са почетка приче долази у дом и први сусрет био је баш на мом спрату.

Овај човек ми је познат, помислим. Да,то је он, али судбина је била сурова. Господин је седео у инвалидским колицима без једне ноге. Препознао ме је и рекао: „Лепа госпођа.“

Гледали смо се и ја сам знала да ће ми баш он такав, бити најбољи друг. Нисам се преварила, он је мој анђеол чувар, друг,пријатељ изнад својих могућности. Ма, он ми је све.

Живимо ове позне године, са веселом и младом душом, верујући да ништа неће бити тако горко као срећа која касно дође.



Пише: **Софија Већкалов**, корисница Дома Лиман

## Плитвички фестивал поезије

(20.-25. 8. 1956.)



Давне 1956. године најављен је први југословенски фестивал поезије на Плитвицама. Моја најбоља другарица Донка окупила је нас петоро да одемо тамо: млади брачни пар сликара Богдан и Богданка, Бора из Матице српске и нас две гимназијалке пред упис у последњи разред. Нас петоро и шатор за двоје стигнемо негде поподне, возом у Врховине. Аутобус за Плитвице управо отишао и нема другог до сутра поподне. Спаваћемо у дашчари, коју зову хотелом, а пре личи на мало већу шупу. Војнички кревети са жицом испод танког душека, на једном је жица и покидана, а испод стављен пањ да гост не пропадне до пода. Изађемо у шетњу, мало се распитујемо како би се ујутру превезли до Козјака. Кажу нам да око 5 сати иде тамо камион са балванима. Тако ми, срећни, на балванима стижемо до највећег језера око шест изјутра. Прво што угледамо је немачки ауто камп и Немци се, већ, купају. „Северњаци, није чудо“ – кажемо ми. Разапнемо онај шатор за двоје на другој неуређеној обали. У хотелу „Језеро“ већ има песника и глумца из целе Југославије. Ми смо једини гости фестивала, сем пролазних новинара и случајних туриста, пре залуталих, него дошлих на фестивал. Тако смо доживели да нас песници мазе, као своју децу.

Увече не знамо како да спавамо у шатору за двоје попреко, или поребарке, а најнижа Донка је у оном троуглу иза мотке. Спавамо одевени, нема душека за дување, ни врећа за спавање. Земља је тврда, али шатор има платнено дно, бар ћемо остати чисти. Сутрадан смо се запутили у најближе село и донели џакове сламе, које смо „инсталирали“ испод пода. Пре тога смо се већ окупали у језеру баш као Немци, који зором скину јакне и обуку купаће. Вода јесте била реско хладна, али је сунце већ увелико грејало.

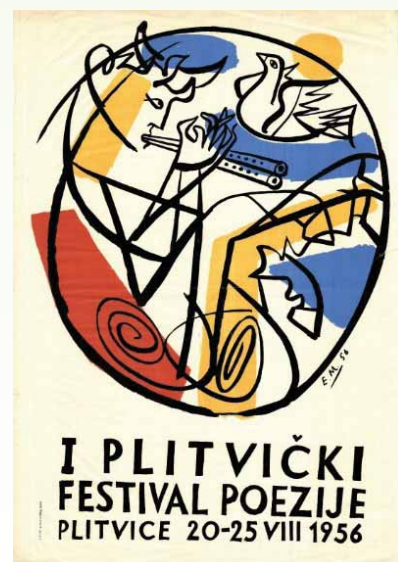
Програм фестивала био је богат и разноврстан. Било је ту много чувених књижевника: Оскар Давичо, Васко Попа, Стеван Раичковић, Весна Парун, Добриша Цесарић, Флорика Штефан, Бранко В. Радичевић, Радоња Вешовић, Изет Сарајлић и други. Било је и младих песника, сећам се да је Иван В. Лалић дошао у војничкој униформи на два дана одсуства.

Тако, било је много више песника и глумца него нас, њихове сталне публике. Сећам се загребачке глумице Мије Оремовић, коју понекад и сад видим у некој од реприза тв драме.

У току фестивала био је организован и обилазак свих Плитвичких језера, што је био посебан доживљај. Језера, која се каскадно преливају једно у друго правећи безброј водопада и букова заиста су неописива природна лепота. Шетајући поред Козјака видела сам борове, који су пали у језеро и кроз време засипани белим кристалима, добили слику леденог дрвећа. А поред језера борове шуме са тепихом ружичастих циклама. Ништа што сам у животу видела не може се мерити са том лепотом.

Радо се још сећам ноћи на језеру, када је уприличена возња чамцима, уз бакље и гитаре и стихове који трепере под звездама. После тога била је играња на тераси хотела кад сам заплесала са Густавом Кркљецом, дивном старином и великим песником.

Ето, то је био први Плитвички фестивал поезије! Због тешке приступачности Плитвица (мало је ко имао сопствени ауто) следеће године, већ, фестивал је премештен у Стругу и назван „Струшке вечери поезије“. Данас је то међународна манифестација.



Пише: **ДУШАН ЂАКОВИЋ**  
корисник Дома Лиман



### ХВАЛА ВАМ

Крећем се ходником старачког дома, петого ката.  
У том кату налазе се  
физикалне терапије врата.

Нијесам сам, у истом правцу  
и са истом намјером иде нас више.  
Све су то стара девастирана лица.  
Тешко се крећемо,  
а неко и тешко дише.

Сви идемо према физикалној терапији,  
сви се надамо да нам вјежбе и терапије  
ако не уклоне, да смање боли  
да би продужили који час за живот бољи.

На вратима једна од двије физикалне раднице нас чека.  
Помаже улаз оном ко сам не може,  
угуђује немоћном топлу ријеч  
и благу ријеч. О, драги Боже!

Такав дочек немоћном наду нуди  
као да каже бит ће боље,  
надајмо се, немоћни људи.

Док та особа покрај тебе  
таквом рјечју и понашањем ступа,  
имаш осјећај као да ти бол  
из тијела чупа.

За то време друга марљиво ради  
и стварно настоји да бол  
смањује и вади,  
да олакша муке немоћној души  
да се од бола мање пати и гуши.

Добијеш вјежбе, или укључење апарата  
и тако те нада за побољшањем хватата.

Њих две попут аутомата трче од вежбе до апарата  
и то читавог радног дана,  
од првог до задњег сата.

Да нетко не би пао  
спремно им је и тијело и руке  
без мало показане нервозе и муке.  
Смешак покрива њихове напоре  
и у том смеру крећу се речи и руке.

Једни улазе, други излазе секунде сваке.  
То опремати могу само особе  
племените, савјесне,  
физички и душевно јаке.

Жеље нас пацијената  
помоћи им не може,  
па теби наше жеље упуђујемо Боже:  
дај им здравља, радости и много среће  
да могу остварити своје жеље што веће.

Пише: **ЕРДЕЉИ ЖАРКО**  
корисник Свратишта за одрасла и старија лица



### БЕСКУЋНИК

Бескућник  
је човек!  
Ко би рекао?  
Човек који није кућник.

А ни за стан за сан.  
Само Недођија  
без Петра Пана.

Бескућник спава  
на степеништу Синагоге,  
пред вратима  
драгог Бога,  
где ветар понекад  
хладном кишом заспица.

Бескућник устаје  
у цик зоре  
да никоме  
не ремети приказ  
преко дана.  
Са картоном у руци одлази до травњака  
да дода  
мало сна.

После одлази до контејнера  
да нађе нешто за јело.  
Они који имају не шкртаре,  
бацају све.

Да нађе  
нешто за пиће,  
ако затреба.  
Анестезија је то за дан  
са премало лепоте.

Како се ноћ ближи  
све више и више  
осећа мучнину у стомаку,  
јер зна да ни ову  
ни лепу, ни лаку  
неће провести.  
Када цивилизација  
закључа своја врата  
његов недостижан сан  
остаће  
ходник, који вама  
служи само за пролажење.

И опет ће на клупу,  
или степениште,  
где сви мункови света  
око њега вриште.



### РАДЕ КНЕЖЕВИЋ

корисник Дома Футог

Све је у најбољем реду у дому. Ако поштујеш Кућни ред имаш све. Ја поштујем управу дома и све запослене раднике, докторе, медицинске сестре... Задовољан сам и активностима у дому и храном. У дому сам 12. година, све сам видео и свим сам задовољан. Чitam „Будилник“, пратим „реч уредника“, Ваше чланке, текстове психолога Маје Бабић и лекара Биљане Глишић Угрице. Желим Вам да се и даље бавите културним активностима до пензије, јер то су корисне ствари за нас у установи, то је лек за све нас.



### ОБРЕНИЈА МИТРОВИЋ

корисница Дома Лиман

Немам ништа против никога у дому, сви запослени су дивни и услуга је добра. Овде је све уредно, чисто, спремачице су вредне. Сви су услужни и тачни у свом послу. Волим активности, хор, да се дружим. Храна је добро скувана и укусна, види се по томе што поједем све.

### КОВИЉКА ТОТ

корисница Дома Ново насеље

Дошла сам у дом 25. новембра прошле године и толико ми се допало да сам запамтила и први ручак који је био. Особље ме је толико очарало пријемом да су превазишли сва моја очекивања. Гледали су како да се што боље прилагодим и шта ми одговара, а шта не. Нисам имала уопште утисак да сам дошла у дом. Моја деца кад ме чују телефоном кажу: „Мама, па шта смо ми с тобом радили кад је теби боље у дому? Ти боље звучиш од кад си у дому, него код куће.“ У ствари, лакше ми је што сам скинула мене са њихове главе и знала сам да ћу због артритиса кад-тад доћи у дом. Волим да се дружим и једино нас је у дружењу мало спутавала Корона, али сад је добро. Активности у дому су феномалне, све посећујем и певање и поетску секцију, а од данас и друштвене игре у радној терапији код Мирослава. Храна је укусна, разноврсна, а сво особље љубазно. Да сад имам не знам какве добре услове у својој кући, никад се не бих вратила. Увек сам говорила да су дом смисли неки паметни људи, да нам направе што квалитетнији живот. Не можеш да ако си стар и болестан да седиш на једном месту. Ја идем на све домске активности, ићи ћу и на излет и шта год да се организује у дому.



