



Излази квартално  
Година X • Број 26.  
зима 2018.



# БУДИЛНИК

Лист Геронтолошког центра „Нови Сад“  
Бесплатан примерак

53 године  
ГЦ „Нови Сад“



Роберт Чобан и „Колор Прес Група“  
посетили кориснике ГЦ „Нови Сад“



Манифестација  
„Сунчана јесен живота“



Основана музичка секција  
у дому на Лиману



Неговање међугенерациске  
сарадње у ГЦ „Нови Сад“

## САДРЖАЈ

РЕЧ УРЕДНИКА .....	3
АКТУЕЛНОСТИ	
Обележена годишњица постојања Геронтолошког центра „Нови Сад“ .....	4
Почели радови на реконструкцији Прихватилишта .....	5
„Светосавски дани“ у Клубу „Каћ“ .....	5
Роберт Чобан и „Колор Прес Група“ посетили кориснике ГЦ „Нови Сад“ .....	6
Основана музичка секција у дому на Лиману .....	6
Манифестација „Сунчана јесен живота“ .....	8
Неговање међугенерациске сарадње у Геронтолошком центру „Нови Сад“ .....	10
Изложбе слика и ручних радова корисника домова и клубова ГЦ „Нови Сад“ .....	11
Награде на које смо поносни .....	12
Спортска такмичења у дому у Футогу .....	13
УСЛУГЕ	
Физикална терапија и рехабилитација .....	14
РЕПОРТАЖА	
Стеван Булић- Излет изненађења .....	15
САВЕТ ЛЕКАРА	
Никола Петрашковић- Физиотерапија код остеопорозе .....	17
ЛИКОВНА АЗБУКА	
Персида Малуцков- Винсент Ван Гог .....	18
КОРИСНИЧКИ КУТАК .....	19
ПЕСНИЧКИ КУТАК .....	20
ДОНАТОРИ .....	22

### **„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;

веб 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 културних активности

Сарадници у овом броју: Маја Бабић, помоћник директора; Стеван Булић, организатор активности у клубовима; Милена Летић-Јовеш, организатор културних активности у клубовима; Наташа Дрча, координатор стручног усавшавања, Никола Петрашковић, виши физиотерапеут; физиотерапеути:

Драгица Граховац, Сања Мишић, Обренка Антонић, Марија Пришић

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. 10 бр. 26 (2018.) – Геронтолошки  
центар „Нови Сад“, 2018. – илустр. 30 cm

Квартално  
ISSN 2217-5490  
COBISS.SR – ID 263658247



*Поштовани читаоци,*

Пред вама је први број нашег часописа у 2018-ој години, а уједно је и први број у десетој години постојања. Управо тако, у питању је велики јубилеј за наш лист.

За тих десет година пређен је дуг пут, који чува од заборава тренутке, активности и лепоту живљења у трећем добу, у оквиру Геронтолошког центра „Нови Сад“.



Часопис је основала наша Установа следивши потребе корисника.

„Будилник“ није замишљен само да буде забава у слободно време, нешто чиме ће се прекинути дан, већ споменик успомена домских и клупских дана, којих ћемо се сећати са носталгијом. Јединствен је по свом садржајном концепту и циљној групи. „Различитости уклопљене у складну целину изазивају интерес читалаца, не само оних у зрелом добу“, речи су Персиде Малуцков, ликовног педагога у пензији.

Временом, часопис је мало променио форму и садржај трудећи се да идемо у корак са интересовањима и захтевима наших читалаца, али је остао актуелан и занимљив читалачкој публици.

И, ево, данас са поносом можемо рећи да су листови нашег „Будилника“ архивирани у Библиотеци Матице српске и у Народној библиотеци Србије, што је сведок квалитета и значаја ових страница.

Захваљујем се свим досадашњим сарадницима, читаоцима, пријатељима на раду и подршци и обећавам да ћу се трудити да се ниво очува и још више унапреди. Ово обећање и неће бити тешко испунити, јер ствараоце нашег билтена окупља искључиво радост стварања и, као коначан резултат рада, трајност писане речи. А трајно је, ако је веровати нашем великом нобеловцу Иви Андрићу, „оно што никад не напушта око и душу“.

Ваш уредник,  
*Ружица Вукић Рајић*



## Обележена годишњица постојања Геронтолошког центра „Нови Сад“

Геронтолошки центар „Нови Сад“ настао је 6.03.1975. године интегрисањем два дома, дома у Футогу (основан септембра 1964. године) и дома на Лиману (основан крајем 1973. године). Касније је основана Прихватна станица са Прихватилиштем, па први Клуб за стара и одрасла лица „Олга Петров“, као и Помоћ у кући и нега и Дневни боравак за одрасла и старија лица. Изграђен је и дом на Новом насељу, који је отворен 1989. године. Одељење за дементне кориснике основано је 2011. године и смештено је у новоизграђени објект у оквиру дома у Футогу.

Шеснаестог октобра прослављено је 53. година постојања и успешног рада ове велике Установе, о чијем квалитету услуга сведочи и лиценца добијена 2016. године.

Присутне госте и раднике поздравила је директорица Геронтолошког центра „Нови Сад“, Славица Шкрбић, која је и уручила захвалнице спонзорима прославе- компанији Селекта, Техно-биороу и Универекспорту.

Културно-забавни програм деце из Основне школе „Светозар Марковић Тоза“ учинио је ову прославу лепшом и веселијом.

Многобројни гости из разних социјалних установа увеличали су свечаност, као и представници Градске Управе и републике Србије, помоћница градоначелника Града Новог Сада Љиљана Коковић, подпредседник партије Уједињених пензионера Србије Момо Чолаковић, начелница Градске управе за социјалну и дечију заштиту Вера Гркавац и заменик заштитника грађана Милош Јанковић.



## Почели радови на реконструкцији Прихватилишта

Почетком новембра почели су радови за адаптацију, реконструкцију, надградњу и доградњу постојећег објекта Прихватилишта за бескућнике у Футогу, који ће бити завршени средином априла.

Град Нови Сад и Фонд за капитална улагања Аутономне покрајине Војводине су за ове радове обезбедили 100 милиона динара.

Пројектом је предвиђена надградња нове етаже на постојећем габариту објекта, доградња анекса за дневни боравак корисника са проширењем трпезарије, као и доградња одговарајућег лифта, који је димензионисан тако да може да стане болнички кревет.

Простор надградње је предвиђен за стационарни смештај непокретних лица и подељен је на мушки и женски део. Поред соба за смештај предвиђени су и санитарни чворови и купатила, као и санитарни чвор за инвалиде, гардеробер, остава и соба за преминуле. Такође, планирана је и изградња противпожарног степеништа да би се испунили услови и стандарди о противпожарној заштити и правилник о техничким стандардима планирања, пројектовања и изградње објекта. Петнаест непокретних корисника су, због радова, привремено измештени у дом на Новом насељу, а једанаест покретних у монтажни објекат, који је постављен у дому у Футогу.

Након реконструкције, биће повећан неопходни смештајни капацитет објекта на 55 лица.

Прихватилиште ће добити и стакленик који је део засебног пројекта и који финансира Градска управа за социјалну и дечју заштиту. У току је набавка материјала, а повртарством и воћарством ће се корисници бавити у сарадњи са Пољопривредном школом из Футога.



## „Светосавски дани“ у Клубу „Каћ“

Манифестација РЈ Клубови за старија и одрасла лица, под називом „Светосавски дани“, одржана је у Клубу „Каћ“.

„Циљ ове манифестације“, по речима Славице Шкрбић, директорице ГЦ „Нови Сад“, „је да постигнемо боље разумевање између наших најмлађих и најстаријих суграђана.“

Програм је замишљен као низ активности у оквиру међугенерациске сарадње и почео је 24. јануара, а наставио се 25. и 26. јануара.

Обележавање Дана Светог Саве отворено је изложбом ученичких радова и приредбом ученика другог разреда Основне школе „Ђура Јакшић“, коју је припремила учитељица Соња Мирковић. Пензионери су узвратили стиховима својих корисника клуба Стеве Јовановића и Владе Ђукића, као и изложбом слика Душана Кондића и ручних радова корисника клуба.

Посебно је био занимљив турнир у шаху у ком су заједно учествовали и деца и пензионери на обострано задовољство.

Такође, у културно-забавном програму учествовала су, наредног дана и деца из Предшколске установе „Звончић“ из Каћа.

Манифестација је под покровитељством Града Новог Сада, а свечаности је присуствовао и члан Градског већа за социјалну заштиту и бригу о породици и деци господин Тихомир Николић.



## Роберт Чобан и „Колор Прес Група“ посетили кориснике ГЦ „Нови Сад“

Децембар месец у Геронтолошком центру „Нови Сад“ богат је програмима из области културно-забавног живота, а програм који корисници највише ишчекују је хуманитарни у организацији господина Роберта Чобана и његове компаније „Колор Прес Групе“. Традиционално, сваке године господин Чобан посети дом на Лиману и Прихватилиште за бескућнике у Футогу и том приликом обрадује кориснике поклонима, колачима и пригодним програмом у ком учествују јавне личности, телевизијске звезде. Ове године, у дому на Лиману приређен је концерт талентоване обоисткиње Ање Антић заједно са корепетитором мр Душком Швоњом и концерт хора музичке радионице „Мјузик стар“ из Беочина. Програм су увеличале телевизијске водитељке Сузана Манчић и Наташа Илић, као и новинар и публициста Боровој Миросављевић.



Такође, Роберт Чобан са запосленима у својој компанији посетио је и бескућнике у Прихватилишту, у Футогу доневши им поклоне компаније „Бамби“ и „Далија“. Хуманитарној акцији одазвали су се и Ненад Пагонис, вишеструки шампион Европе у кик-боксу и Славко Матић, фронтмен групе Збогом Брус Ли. Добродошлицу гостима пожелела је Анђелка Бараћ, управница Прихватилишта и корисница Данијела Агбаба својим стиховима. Организаторка културних активности Ружица Вукић Рајић уручила је Роберту Чобану признање Геронтолошког центра „Нови Сад“ за спровођење вишегодишњих хуманитарних акција намењених корисницима наше Установе.



## Основана музичка секција дома на Лиману



Спој искуства и младости, размена вештина и знања изнедрила је нову секцију Геронтолошког центра „Нови Сад“. Корисници дома на Лиману, заједно са децом из Друштва младих музичара „Инструментал“, на обострано задовољство, чланови су новооформљене музичке секције под стручним руководством господина Србе Јанкова.

Сарадња са Друштвом „Инструментал“ започета је у новембру месецу, а пробе се одржавају сваког четвртка у просторијама дома на Лиману. Међугенерациска сарадња показала се као значајан сегмент у побољшању квалитета живота корисника, доневши им енергију и топлину дечијих осмеха, а са друге стране, богатство разговора и инспиративне, искуствене приче од великог су значаја за развој деце.

Изражавање кроз песму и музику брише разлике које уме да ствара генерацијски јаз.

Квалитет овако здружених снага препознали су у Удружењу „Живот као инспирација“, који су нас позвали да наступамо на отварању манифестације „Хеј салаши“, чији су они организатори. Седмог децембра, на СПЕНС-у, свечано је отворена манифестација, која је

подржана од стране Градске управе за привреду. Холмом су одјекивали гласови корисника у пратњи финих тонова од вештих ручица дечијег оркестра. Извођене су староградске песме, а публика је певала са њима. Заједнички наступ различитих генерација био је веома запажен и награђен великим аплаузом.

Стекавши самопоуздање првим наступом, решили смо да поновимо, па је музичка секција узела учешће и у Новогодишњем програму дома на Лиману. Корисници су имали прилику премијерно да уживају у наступу својих пријатеља из дома. Уживајући у њиховој песми, многи су пожелели да се прикључе секцији, што је сведок значаја музике и дружења за садржајнији и квалитетнији живот у трећем добу.



## Манифестација „Сунчана јесен живота“

Клубови за одрасла и старија лица заједно са домовима Геронтолошког центра «Нови Сад» и ове године организовали су и реализовали велику октобарску манифестацију под називом «Сунчана јесен живота», која је посвећена људима у трећем животном добу. Манифестација је и овог пута била под покровитељством Града Новог Сада, Градске управе за социјалну и дечију заштиту.

Први октобар је Међународни дан старијих особа, који ми обележавамо не само један дан, већ током целог месеца разним културно-забавним садржајима, спортским и здравствено-превентивним. Ове активности су од посебног значаја, јер промовишу квалитетно и здраво старење.

Двадесет и деветог септембра свечано је отворена манифестација у ресторану „Оаза“ уз присуство представника Градске и Покрајинске Управе.

Након отварања уследио је низ културно-забавних програма и активности, који су обогатили и улепшали свакодневницу наших корисника. Разноврсне и садржајне програме извели су КУД пензионера „Исидор Бајић“, КУД Удружења пензионера Града, КИЦ „Младост“, деца из ПУ „Радосно детињство“, ученици основних и средњих школа, музички трио



„Fantastic boys“, талентована обоисткиња Ања Антић, песници Татјана Већкалов и Александар Ламбић- чланови друштва сликара „ЛИКУМ“, новинар Љубенко Звиздић и кантаутор Горан Мићић. Учешће и значајан допринос програмима дале су и литерарна, музичка, драмска и хорска секција клубова. Такође, организоване су и бројне изложбе ручних радова и слика корисника у сва три дома и у







клубовима, као и посете Српском народном позоришту, које нам је и ове године изашло у сусрет поклонивши корисницима бесплатне карте за представе.

Осим културних, организовани су и турнири у примереним спортовима. Дом на Новом насељу био је домаћин у шаху, заједно са Клубом „Ново насеље“, а дом у Футогу организовао је такмичења у таблићу, доминама, пикаду, бингу и у веселој трци са јајима. Такође, у клубовима су организовани турнири у већ поменутих спортовима и у бацању алки, плочица, као и у висећој кугли. Такмичарски дух није напуштао кориснике ни кад су у питању игре знања у клубовима, под називом „Мозгалице“.

Најбољи такмичари награђени су бесплатним излетом у Београд.

Посебно је значајна и хуманитарна акција „Бакин колач“, која је у Клубу „Ново насеље“ окупила све баке које су умесиле колаче за децу из Дечијег села.

Велики допринос здравственој превентиви дале су медицинске сестре у клубовима својим залагањем и радом, а посебну захвалност, на пољу здравства, дугујемо Дому здравља са Лимана и њиховим лекарима, који су бесплатно прегледали младеже корисника дома на Лиману.

Препуни позитивним утисцима затворена је манифестација тридесет и првог октобра у дому на Новом насељу. Директорица Геронтолошког центра „Нови Сад“ Славица Шкрбић поздравила је госте вечери, а господин Тихомир Николић, члан Градског већа за социјалну заштиту и бригу о породици и деци, уручио је пехаре и признања награђенима, који су учествовали у различитим спорстким и културним активностима током манифестације. Свечаност затварања увеличали су ученици основне школе „Светозар Марковић Тоза“, који су приредили диван програм за кориснике и запослене у нашој Установи.



## Неговање међугенерациске сарадње у Геронтолошком центру „Нови Сад“

Влада Републике Србије је 2017. годину прогласила Годином међугенерациске сарадње и солидарности и тиме потврдила да је од великог значаја да се сачувају искуства старијих кроз трансфер знања и вештина између генерација.

Потребу за међугенерациском сарадњом код својих корисника препознао је и подржао Геронтолошки центар „Нови Сад“, који је организовао различите активности у домену поменуте сарадње. У циљу унапређивања међугенерациске солидарности, организатори културних активности, радни инструктори и остали стручни радници Установе организовали су низ културно-забавних програма, радионица, као и спортске активности у домовима и клубовима за стара и одрасла лица.

Ради ојачавања социјалне кохезије између млађе и старије популације, потребно је умрежити се са другим организацијама, како би се спровеле заједничке активности. Из тог разлога остварена је сарадња Геронтолошког центра „Нови Сад“ са организаторима Манифестације „Дечија недеља“. Њихов програм, једним делом, реализован је у нашој Установи, и то у Клубу „Каћ“ и у дому на Лиману. У Клубу „Каћ“ деца из вртића „Звончић“ представили су се корисницима својим културно-забавним програмом, а домаћини су им узвратили стиховима својих песника Владе Ђукића и Стевана Јовановића. У дому на Лиману организована је активност под називом „Шала не зна за године“ која је обухватала наступ деце из плесне школе „Арт денс“ и шалјиви квиз аниматорке Славице у ком су се деца такмичила против корисника нашег дома.

Такође, корисници су имали прилику да уживају у богатом културно-забавном програму који су за њих припремила деца из вртића „Венди“, „Калимеро“ и „Пинокио“, ученици основних школа „Светозар Марковић Тоза“, „Јован Дучић“ и „Никола Тесла“, „Мика Антић“, „Ђура Јакшић“ из Каћа, као и ученици гимназије „Исидора Секулић“ и дечија фолклорна група КИЦ „Младост“ из Футога.

Велику част својим хуманитарним концертом указала су нам и деца из групе „Fantastic boys“, под уметничким руководством мр Флоријана Балажа. Они су, за кратко време, стекли популарност захваљујући свом великом таленту. Наступали су на Фестивалу уличних свирача, на прослави „Европског дана језика“ у организацији аустријске амбасаде, на отварању „Тесла феста“, а



познати су и као финалисти емисије „Ја имам таленат“. Корисници дома су им узвратили великим аплаузом и позивом на бис.



Неговање међугенерациске сарадње у клубовима за старија и одрасла лица подстакло је стварање пилот пројекта „стАр“. У оквиру пројекта организовано је такмичење у примереним спортовима. Екипе сачињавају ученици основних школа и пензионери из клубова. Овим пројектом се нуди могућност превазилажења непостојања заједничких активности различитих генерација.

Такође, од великог значаја за кориснике наше Установе је и прављење новогодишњих украса заједно са ученицима ОШ „С. Марковић Тоза“ и приватне ОШ „Тврђава“. Акција је протекла у пријатном дружењу и у топлом разговору праћеном шалом и смехом. Размена искуства и дечије маште изнедрила је прелепе радове, којима су, потом, заједно китили јелку.

Градећи мостове међу генерацијама Геронтолошки центар „Нови Сад“ показује да поштовање и пажња према старијима није запостављена, нити заборављена.



## Изложбе слика и ручних радова корисника домова и клубова ГЦ „Нови Сад“

У покушају да се на што креативнији начин осмисли слободно време корисника и у циљу очувања њиховог потенцијала, радни инструктори у домовима и домаћице у клубовима помажу корисницима у изради ручних радова, који се излажу на колективним, продајним изложбама. У октобру месецу организоване су изложбе слика и ручних радова у сва три дома, као и у Клубу „Олга Петров“, „Пролеће“, „Ветерник“, „Козара“, „Слана бара“ и „Владимир Назор“.

У дому на Лиману, организована је изложба под називом „Само је небо граница“. Излагане су слике, вајарске скулптуре, осликане флаше и уметничке корпе. Изложбу је отворио корисник дома Ференц Чањи, по професији графичар, а по склоности сликар и вајар,





који је своју уметничку црту открио управо у Геронтолошком центру „Нови Сад“. Усавршавајући своју потребу за уметничким изражавањем, Ференц је успешно стигао до своје прве изложбе.

Изложбу је увеличала талентована ученица музичке школе „Исидор Бајић“ Ања Антић, која је извела композиције на обоји уз клавиру пратњу Душка Швоње. Ања свира обоу у класи професорице Љиљане Сегеди и освојила је 12 првих награда на државним и међународним такмичењима. Такође је и двострука добитница Видовданске награде Града Новог Сада, као и покрајинске награде Секретаријата за спорт и омладину.

У дому на Новом насељу корисници и радници наше Установе имали су прилику да виде богат избор ручних радова рађених старим техникама веза, хеклања, штрикања. Такође, коришћене су и нове технике у осликавању флаша и изради накита од глине и украсних предмета од семенки бундеве, кајсије, кукуруза, кестена.

Изложбу је отворила корисница дома Јелена Мркшић.

Дом у Футогу приказао је на својој изложби разноврстан спектар радова од везених, штриканих и плетених, па све до осликаних флаша, јастука и украсног накита.

Изложбу је отворила корисница дома, Данијела Агбаба.

Веште руке наших вредних корисника чувају од заборава старе занате, а уједно, усвајају и нове вештине чиме показују да креативни дух никад не стари.



## Награде на које смо поносни

Сарадња са другим геронтолошким центрима донела је нашој Установи два признања, која смо имали част да примимо у протеклом периоду.

Дом за старе и пензионере Апатин, организовао је конкурс за најлепшу фотографију под називом „Тренуци стварности 3“. Право учешћа на конкурс имали су корисници који се налазе на смештају у установама социјалне заштите у Републици Србији, а циљ је био да поделе тренутке живота у својој установи виђене кроз објектив фотоапарата.

Учествовало је укупно 19 установа социјалне заштите, а корисници Геронтолошког центра „Нови Сад“ освојили су прво и треће место. Прво





место припало је, по оцени трочланог, стручног жирија, **Микајлу Шаиновићу**, кориснику дома у Футогу, а треће **Даринки Јуришић**, такође корисници дома у Футогу. Они су, двадесет и петог октобра путовали у Апатин, заједно са социјалном радницом и радном инструкторком, на отварање изложбе фотографија.

Ауторима најуспешнијих фотографија уручене су дипломе и пригодни поклони.

Отварању изложбе присуствовала је и директорица Покрајинског завода за социјалну заштиту Татијана Грнчарски.

Такође, у децембру месецу освојена је још једна награда и то у Геронтолошком центру у Зрењанину. Корисници Дома на Новом насељу, заједно са радном инструкторком и физиотерапеутом ишли су на такмичење за „Најлепшу украшену новогодишњу јелку“. Право учешћа на такмичењу имали су сви геронтолошки центри у Србији. Задатак сваке екипе био је да понесе ручно прављене украсе, а избор материјала и техника је био слободан. Геронтолошки центар „Нови Сад“, одлуком трочланог жирија, освојио је прво место за ручно прављене украсе од семеники, захваљујући корисници Снежани Николић чијих руку су, ови украси, дело.

Таленат, уметничка, креативна црта уз дозу маштовитости и луцидности донела је корисницима, а уједно и нашој Установи награде због којих се поносимо.

## Спортска такмичења у дому у Футогу

Корисници дома у Футогу годинама негују спортски дух у свом окружењу. Жеља за такмичењем и дружењем путем размене спортске среће и талента подржана је од стране запослених у дому. Због тога овај дом је познат по највећем броју спортских активности. У октобру месецу, у оквиру манифестације „Сунчана јесен живота“ и у децембру месецу организују се турнири у примереним спортовима. Корисници се такмиче у више дисциплина- у доминама, таблићу, пикаду, бингу и у веселој трци са јајима. По завршетку такмичарске сезоне, најбоље такмичаре увек награде пригодним поклоном.

Такмичарски дух код корисника најбољи је показатељ њиховог ведрога, животног елана, а уједно је и прави одраз младости у старости.



## Физикална терапија и рехабилитација

Старење је процес који подразумева постепено попуштање физиолошких функција у организму. У основи тога су анатомске промене на ткивима. Јавља се атрофија појединих органа, смањење еластичитета, пре свега у крвним судовима и у зглобним структурама. У старосном добу долази до појаве болести, инвалидитета, па је потребно да се људи трећег доба укључе у рехабилитациони програм. Физичка активност је одлучујући фактор за квалитетан стил живота, који уједно спречава и смањује различите физичке и психичке промене које су везане за старење. Физичка активност и тренинг воде повећању мишићне масе, бољој функционалној покретљивости које у својој основи смањују ризик од повреда и падова.

У циљу очувања и побољшања покретљивости корисника у свим домовима Геронтолошког центра „Нови Сад“ пружају се услуге физикалне терапије и рехабилитације. Вежбање у друштву и ведром окружењу доприноси позитивном утицају на очување физичке и психичке способности старих људи. Физикалну рехабилитацију са корисницима спроводе физиотерапеути, којих у нашој Установи има укупно девет. Улога физиотерапеута је веома важна, јер треба изложити индивидуално дозиране програме тренирања и активности. Физиотерапеут је тај, који на основу процене, сваку особу укључује у активност сходно њиховим могућностима и општем здравственом стању. Физиотерапеут није самосталан, већ је део стручног тима, који према препорукама лекара спроводи преписану терапију. Овакав вид рехабилитације се спроводи свакодневно, у сва три дома, после различитих врста прелома и повреда, за време опоравка после можданог удара, такође и код непокретних корисника ради одржавања кондиције. Вежбе повећавају снагу, отпорност, обим покрета, еластичност зглобова, мишића и лигамената, координацију покрета. Спроводе се и групне и индивидуалне вежбе, према потреби корисника. Сале за



физикалну терапију, у свим домовима, опремљене су различитим помагалима: струњачама, шведским лествама, разбојима, степеницама за корекцију хода, палицама, теговима и савременим апаратима, као што су ултразвук, магнет, ласер, лампе за инфра-руж, ерго бицикл, апарати за електротерапију... Поред електротерапије (коришћење електричне енергије у сврху лечења), наши физиотерапеути примењују и магнетотерапију, ултразвучну терапију, ласеро терапију и кинезитерапију.

Дом на Новом насељу, од пре осам година, поседује један од најсавременијих апарата за магнетотерапију, који има широку примену у физикалној терапији. Најбољи резултати се постижу код санације прелома, што је, уједно, и најчешћа примена код пацијената старије животне доби.



Применом оваквих вежби побољшавамо здравље и квалитет живота корисника.

Медицинско особље наше Установе поседује важеће лиценце за рад и континуирано се усавршава током читаве године. Едукација за особље се одржава, како у склопу Установе, тако и ван ње, у оквиру Друштва лекара Војводине, Лекарске коморе и Удружења медицинских сестара Војводине.

Поред лиценца, најбољи сведоци квалитета рада су управо корисници наших услуга. Једна од њих је и Борка Богосављевић, корисница дома на Новом насељу, која о физиотерапији каже следеће: „Физиотерапеути су одлични, да није њих ја не бих проходила. Била сам непокретна, нисам могла ни да седим, ни ногу да подигнем, а сад устајем сама, облачим се сама, шетам и то је велики напредак за мене.“



## Излет изненађења



Другог новембра у оквиру манифестације „СУНЧАНА ЈЕСЕН ЖИВОТА“ организован је излет изненађења за награђене такмичаре Клубова за старија и одрасла лица. Корисници клубова имали су прилику да посете Саборну цркву у Београду и конак кнегиње Љубице.

### Саборна црква у Београду

Саборна црква је сазидана под руководством и старањем ондашњег српског владара кнеза Милоша Обреновића и српског митрополита Петра Јовановића. Грађена је осам година, од 1837. до 1845. године.

Црквени иконостас је израдио у Бечу мајстор Димитрије Петровић, а иконе сликар Димитрије Аврамовић.

Пред црквом су гробови великих српских књижевника Доситеја Обрадовића и Вука Ст. Караџића. У цркви, у крипти, сахрањени су српски владари кнез Милош Обреновић и његова два сина кнезови Милан и Михаило.

Пред иконостасом у кивотима почивају свете мошти српских владара цара Лазара и кнеза Стефана Штиљановића.



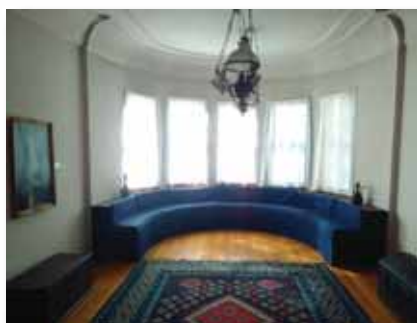
### Конак кнегиње Љубице

Конак кнегиње Љубице на Косанчићевом венцу, део је најстаријег градског језгра. Конак је једно од малобројних сачуваних здања из времена кнеза Милоша Обреновића.

Изградња Конака започета је 1829. године по налогу кнеза Милоша Обреновића. Саграђен је 1831. године по плановима Хаџи Николе Живковића, званичног кнежевог градитеља.

Милошева супруга Љубица (1785-1843) са синовима Миланом и Михаилом користила је Конак као своју приватну резиденцију до промене династије 1842. године.

Конак је током историје више пута мењао своју намену све до 1980. године када је предат на управљање Музеју града Београда. У њему је изведена стална музејска поставка „Ентеријери београдских кућа XIX века“. Ентеријери опремљени сефијама, софама, синијама и разноврсним турским посуђем дочаравају и потврђују снажан оријентални утицај. Од средине века доминира средњоевропски утицај, који визуелно сведочи о европеизацији.



*Стеван Булић, организатор активности у клубовима*







Аутор: Никола Петрашковић, виши физиотерапеут

## ФИЗИОТЕРАПИЈА КОД ОСТЕОПОРОЗЕ

Остеопроза је болест која се манифестује смањењем густине костију због чега оне постају порозне. Смањује се количина калцијума који нормално осигурава чврстину кости и коштаног ткива, које омогућава потпуну функцију костима. Остеопороза је један од главних узрока инвалидитета код старијих људи. Постоје два различита типа остеопорозе:

- **Тип 1**, или постменопаузна остеопороза, која се јавља код жена након менопаузе праћена преломима пршљенова;
- **Тип 2**, или сенилна (старачка) остеопороза, која се јавља код жена након 70-е године живота, за коју су карактеристични преломи кука и узрокована је старањем.

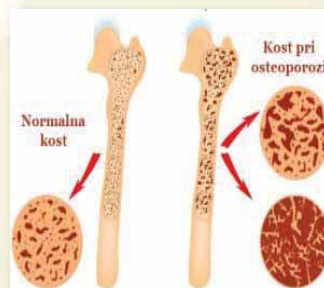
За спречавање развијања симптома остеопорозе никад није прерано, а за борбу против саме болести никад није прекасно. Остеопороза се може делотворније превентирати него лечити. Поред тога остеопороза и са њом повезане компликације узрокују велике трошкове лечења, па је превенција најбољи начин да се смање трошкови лечења. Правовремени план превенције остеопорозе може изузетно смањити ризик развоја саме болести.

Циљеви превенције су:

- а) постићи што већу густину пре завршетка окоштавања;
- б) одржати коштану масу и током зрелог животног доба;
- ц) повећати старењем мере превенције и активности против остеопорозе.

Циљ лечења особа са остеопорозом је заштита од прелома на свим кључним местима (кук, кичма..)

Терапија остеопороза може бити: фармаколошка, нефармаколошка и оперативни захват. У стањима продужене имобилизације, нпр. после фрактуре кука, посебно код старијих болесника адекватна постоперативна исхрана, посебно унос протеина те адекватна физикална терапија у великом проценту смањују морбидитет и морталитет. Значајан ефекат има примена аналгетика, апликација топлоте, пажљива масажа, кинезитерапија и вежбе уз надзор физиотерапеута и примена електричне стимулације нерава кроз кожу (ТЕНС). Ангажовање и одржавање тонуса кичмене, трбушне и мускулатуре мале карлице, као и мишића који се супротстављају земљиној тежи, веома је важан услов за формирање нормалне коштане масе, као и за подстицај кости у фази лечења остеопорозе. Оптимална физичка активност и одређен тип вежбања саставни су део физикалних процедура, које су неизбежан вид лечења и превенције остеопорозе. Осим тога препоручено дневно излагање сунчевој светлости од 45 минута има најбољи ефекат за одржавање оптималног нивоа витамина Д, који је кључан за превенцију остеопорозе као и за побољшање општег расположења. Дobar програм вежби може да учини много у спречавању озбиљног губитка густине коштане масе као и да пружи основу за почетак борбе против остеопорозе, јер физиотерапија са кинезитерапијом код ове болести може да умањи бол, ојача мускулатуру, смањи телесну тежину, побољша координацију и поспеши општу физичку кондицију.



Пише: ПЕРСИДА МАЛУЦКОВ- ликовни педагог у пензији, предавач у школици сликања клубова за стара и одрасла лица

## ВИНСЕНТ ВАН ГОГ (1853-1890)

Винсент Ван Гог је холандски сликар. Неки су га сматрали највећим Импресионистом, а по другима, одвојио се од свих не желећи да се повинује крутим правилима и прописима, што су наметале црква и академија. О њему, сликар Камиј Писаро каже: „Овај сликар је морао или да полуди, или да на други начин оде даље од свих нас.“

Пут којим је кренуо Ван Гог је био другачији и на том путу је створио дела која ће га прославити заувек.



*Сунцокрети* – Сlike сунцокрета овековечиле су га. О њима, о боји за коју се определио писао је брату Теу: „Какво сунце, каква светлост! Могао бих је, једноставно, назвати жутом, бледо сумпорножутом, бледо лимунжутом, жуто је тако лепо!“

*Сликарева соба* – У писмима брату Теу, Ван Гог каже: „Није лако дречавим бојама приказати једноставност собе, али вреди показати како нешто може бити једноставно, а да, при том, није сиво, црно, или смеђе.“



*Кафана у Арлу, или Звездано небо*- У својим писмима Ван Гог говори да сликати звездано небо не значи само набацати беле тачке на плавоцрној позадини свода, јер су ту боје у ноћи живље него боје дана.

*Алеја чемпреса* – Винсент Ван Гог је био заокупљен чемпресима и урадио их је читаву серију. На сликама је наносио читаву палету боја једну преко друге, кружним потезима у много нијанси. Он сматра да не покушава да наслика оно што му је пред очима, већ се служи бојом да њоме силовито изрази себе.





**МАРИЈА ЖИВАНОВ**  
корисница дома на Лиману

Пре годину дана дошла сам у овај дом и врло ми је лепо овде. Много ми се свиђа што имамо овде забавне и културне програме, што је лепа околина дома, па можемо да се шетамо. Претходно сам била у приватном дому, али много ми је лепше овде, јер поред програма, имамо и лекаре, који нам доносе лекове у собу, не морам да идем да купим, а то све нисмо имали у приватном дому.



**РАДОВАН АЧАНСКИ**  
корисник дома на Новом насељу

У дому сам годину и по дана и врло сам задовољан. Ово је један од најбољих домова, ако не и најбољи у Војводини и у целој Србији. Имао сам саобраћајну несрећу и 31 годину сам у инвалидским колицима. Прво ме је мајка дворила, а после њене смрти платио сам жену, али је она била скупа, плус комуналије и нисам могао то да платим. Пошто сам био корисник кућне неге, информисао сам се о услугама дома и дошао сам. Што се тиче дома задовољан сам, храна је добра, неговатељице се труде, али их има мало. Ценим их, вредне су, а посебно бих истакао сестру Јелену, вредна је, искусна и добра.



**КАТИЦА БУГАЦИЈА**  
корисница услуга Дневног боравка  
за одрасла и старија лица

Потпуно сам задовољна услугом, овде ми је јако занимљиво и једва чекам да дођем. У Дневном боравку радим вежбе, играм домине, дружим се. Стекла сам овде пријатеље, све их волим и сви мене воле.



**ЈАНКОВИЋ ЉУБИЦА**  
корисница дома у Футогу

У дому сам већ десет година и јако ми је лепо. Дружим се са корисницима, радим у радној терапији, окопавам цвеће у баштици, заливам. Куварице су добре, као и особље, управа, лекари и медицинске сестре.





**ЉУБИЦА ВУКОВ МИХАЈИЛО**, сликар и члан литерарне, музичке и драмске секције клубова за стара и одрасла лица. По образовању је правник, а писањем се бави од ране младости. Пише песме, приче, афоризме, хаику поезију и романе. Члан је Друштва књижевника Војводине, Удружења књижевника Србије, Клуба песника „Орфеј“ из Суботице, Удружења пензионера Града... Објавила је 15 књига поезије.

### На ивици трепавица

Погледи  
се срели  
на ивици трепавица.  
Прикривају  
дрхтај.  
Разум покрио срце  
плаштом осећања  
што се котрљају  
низ тело.  
Ћутим  
чекајући  
да се пробудим.  
Кажу  
прескочи сан  
Лето је...



**МИРЈАНА ВИТЈУК**  
корисница дома на Лиману

### Новогодишња свечана ноћ

Гледам свој сат и чекам.  
Нова година је близу,  
једна од многих до сада  
у бескрајноме низу.

Доноси ли нам радости  
или неслоге и свађе,  
да ли ће свако биће  
смирену сигурност да нађе?

Желим да мир и љубав  
заувек превладају,  
да се на целој планети  
сви људи срећи надају...

Казаљке сата су поклопљене,  
на транзистору су нуле.  
Јесу ли се кроз цео свемир  
моје жеље за добрим чуле?





**КАТИЦА БАБИЋ-ЦИЦА**, чланица лите-  
рарне секције клубова „Љубитељи лепе  
речи“. Објавила је једну збирку поезије,  
2014. године и посветила ју је ћерки Маји.

### Кад зажелим

Кад зажелим- онда желим само  
то да буде слатко, али тајно  
да ти љубим оба црна ока,  
да нам тајне немају сведока.

У цик зоре, када петли поје  
да ми збориш твоје дивне песме  
и за топлу руку да ме ухватиш  
десило се оно- што се не сме.

То не знају ни браћа, ни сестра,  
то не слуте родитељи наши,  
за друге је тајна и остала,  
само нас то- остаде да плаши.

Црно вино омами нас ноћас  
усне рекоше све што нису смеле  
ново јутро- истину расветли  
наде наше- опет су нам свеле.

Нови немир прожима нам душу  
тајну ову- тешко нам је крити,  
отиђосмо на две стране света  
не могасмо ми заједно бити.



**АРСЕНИЈЕ ЂАКОВИЋ**, члан Клуба  
„Лиман 2“, члан је Клуба књижевника  
„Душко Трифуновић“ у Кикинди и члан  
Клуба „Стари Абаби“ у Сивцу. Пише песме,  
афоризме, хумореске и досетке. Песме су  
му објављиване у Просветиним књигама  
поезије, а афоризми му се читају на радију  
Београд 1, у емисији „Караван“.

### Не дам се

Био сам само свој.  
Била си само своја.  
И никад нисам био твој,  
А ти никад моја.

Ушла си у душу моју,  
Тамо те нисам звао.  
Кад год си ме имати хтела  
Ја ти се нисам дао.

Ватра са усана, стреле из очију,  
Раниле су душу моју.  
Занесен, а затечен у покрету,  
Проклињем судбину клету.

Храбро, божански, подстичем дах,  
Сипи из вена мој звездани прах,  
Мој резак рефрен, опасан стих,  
Дан који заборавих, јер сних.



✓ Компанија Неопланта донирала 6000 паштета корисницима наше Установе.



✓ Представници Народне банке Србије организовали су волонтерску акцију фарбања стационара у дому у Футогу и прикупили су помоћ корисницима Геронтолошког центра „Нови Сад“ и донирали им гардеробу, веш, чарапе, пешкире, постељину и пелене.



✓ Војвођанска банка, на челу са директорицом Сектора за друштвено одговорно пословање Зорицом Џидом, на 53. годишњицу постојања наше Установе, уручила је Геронтолошком центру „Нови Сад“ 40 рачунара намењених корисницима.



✓ Прославу годишњице Дана Установе спонзорисале су следеће компаније: „Селекта“, „Технобиро“ и „Универекспорт“.



✓ Компанија „ДМ“ донирала корисницима Прихватилишта и Свратишта за бескућнике хигијенске пакете.



✓ Компанија „Alex fashion“ донирала корисницима дома у Футогу пицаре и веш.



✓ Пицерија „Buongiorno“ из Футога донирала је корисницима Прихватилишта пице и сокове.



✓ Божићни ручак за кориснике Свратишта за бескућнике организовала је компанија „Колор Прес Група“ и „Нинамедија“ уз помоћ ресторана „Лазин салаш“.



