

Dogledi

Br. 56 januar/februar 2010.

Novogodišnji praznici - str. 3



Projekat "U društvu je lepše" - str. 6,7

Bilten

Doma za odrasla invalidna lica

Pogledi

Adresa: Autoput 18; Zemun, tel.319-32-42
www.domzaosi.org.yu

ŽIRO-RAČUN: 840-676661-64

(sa naznakom za BILTEN)

Uprava za javna plaćanja pri
Ministarstvu finansija

Za izdavača: *Utjeha Ščekić*

Glavni i odgovorni urednik:

Dušan Đurović

Lektor: *Ivana Zuber*

Tehnički urednik: *Ljubica Muzički*

Marketing: *Željko Dimitrijević*

Redakcija:

Durđica Lazić, Momčilo Ružičić, Saša Popović, Tanja Vojvodić, Aleksandar Bojčević, Zorica Filipović, Ljubica Muzički, Branko Milinković

Spoljni saradnici:

Petar Durković, Ljubinka Borizovski, Ivanka Jovanović, Predrag Vukasović, Bogdanka Čabak, Marina Nikić.

e-mail:

usd_zemun@yahoo.com

dominv@sezampro.yu

ŠTAMPA

“Pekograf”

ul. Vojni put 258 b, Zemun

tel. 314-91-66

Tiraž 300

LIČNA KARTA DOMA.

Dom za odrasla invalidna lica je ustanova socijalne zaštite, namenjena za trajni smeštaj odraslih (20-65 godina), telesno invalidnih lica. U Domu je smešteno 80 osoba, sa dijagnozama mišićne distrofije, cerebralne paralize, multipla skleroze, kvadriplegije, paraplegije i sl.

Dom je smešten u blizini K.B.C. Bežanijska Kosa, na periferiji grada Zemuna.

Adresa: Autoput broj 18, Zemun

Telefoni:

Udruženje stanara Doma

Tel/Faks 011/26-07-336 www.usd.rs

Socijalni radnik, psiholog, defektolog

Tel. 011/26-07-335

Računovodstvo Tel. 011/26-07-337

Doktor i ambulanta Tel. 011/26-07-338

MOJ POGLED

Kada god neko od naših ljudi putuje u Austriju, Sloveniju, Nemačku, Češku... i da ne nabrajam dalje, prvi utisci nisu o onome šta je tamo video od kulturno istorijskih znamenitosti, već - kako je tamo čisto i sređeno.

Nemaju ti ljudi koji tamo žive neka druga biološka svojstva, nisu pametniji ni obrazovaniji od nas, samo im je jedna uređena kaznena politika, na neki način, uzdigla svest da održavanje higijene životne sredine doprinosi boljem i lepšem životu, kako pojedinca, tako i svih zajedno.

Mnogi će reći, pa nije to moje da brinem o higijeni van moga uskog životnog prostora, postoje nadležne službe u gradu i državi, nisam plaćen za to.

Pa, da li postoji način da se plati ljubav prema rođenoj državi, prema gradu u kome živimo, prema zgradi u kojoj stanujemo. Ako nešto volimo, trudićemo se da to ne zagađujemo, ne prljamo, a ta prljavština i zagađenje vraća se samo nama, kao bumerang.

Koliko puta smo bili svedoci kako se ispijena konzerva piva ili soka samo baci na zemlju, kako se upotrebljena autobuska karta baci na trotoar po kome hodamo, a o opušcima od cigareta i najlonskim kesama i da ne govorimo.

Kakvi smo mi to ljudi, da li znamo samo za strah od kazne?

Da pogledamo malo sa aspekta naše ustanove.

Za ovih jedanaest i po godina sam u više navrata imala priliku da vidim kako pojedini stanari kolicima prolaze po tek prebrisanom, i još uvek mokrom, podu iako nigde ne bi zakasnili ako bi sačekali koji minut da se pod osuši. Na opomenu reaguju ili ignorisanjem ili opaskom "pa neka brišu, to im je posao". Isto tako ima i radnika koji ne vode računa i hodaju po tek opranom podu, bez namere da prođu maker ivicom hodnika. Ne razumem kako neko može očekivati da neko ceni njegov rad, ako on ne ceni tuđi.

Da ne pričam o pušenju i neizmerno ružnom običaju da se opušci od cigareta bacaju po podu, u dvorištu, u saksijama pored cveća, da se pepeljare ne prazne, da se na stolovima, van trpezarije, ostavljaju prljave čaše, ambalaža od hrane ...

Nisam želela da kritikujem, niti sam od tih koja ponekada nije zaslužila kritiku po ovoj temi, ali iskreno se trudim i molim sve nas da povedemo računa o higijeni prostora oko sebe, jer samo zajedničkim snagama možemo doprineti da nam životni i radni prostor bude čist i lep.

U čistom je lepše i bolje živeti.

Utjeha Ščekić, socijalni radnik Doma

NOVOGODIŠNJI PRAZNICI

Dočekali smo Novu godinu sa željama za dobro zdravlje i da nam u svakom smislu bude bolja od prethodne.



31.12.2009.

Ustanova je organizovala Novogodišnji koktel za stanare i zaposlene povodom ispraćaja 2009. godine, a potom je u večernjim satima usledilo razočarenje za stanare jer nam salu za doček nisu pripremili. Ostali su neraskršeni stolovi (prljave čaše, prazne flaše itd.) od koktela toga dana. Takođe nam nisu organizovali ni tradicionalnu Novogodišnju tombolu, verovatno je uzrok tome aktuelna svetska ekonomska kriza kada su u pitanju stanari. Jednostavno je zaboravljeno da male stvari ljude čine srećnima.



Posle smo se sami organizovali i lepo proveli

Za ples i pesmu najviše su se potrudili Čeda, Ankica i Đole.



13.01.2010.

Povodom godišnjice Udruženja, USD je organizovalo otvoreni turnir u pločicama, a zatim na pravi način zajednički doček Pravoslavne Srpske nove godine sa Deda Mrazom uz muziku uživo, piće, roštilj i druženje do ranih jutarnjih sati za sve stanare, kao i svoje vanredne članove i prijatelje. Atmosfera je bila fenomenalna, utisci takođe.





Draginja - Dada Latinović

U ovom broju našeg biltena, imaćemo jedan zanimljiv razgovor po tome što Draginja Dada Latinović, je jedna nadarena ličnost koja je dala veliki doprinos našoj Kreativnoj radionici i uvek je spremna kad je čoveku najpotrebnije i najteže da pritekne u pomoć. Pa da pročitamo njena viđenja i poglede, na ovaj zemaljski život.

Pogledi: Za početak našeg razgovora, reci nam nešto više o sebi?

Dada: Rođena sam u prkosnoj - bosanskoj Krajini. (mjesto Bosanska Krupa, Mali Dubovik), u poslijeratno i gladno vreme 7.9.1952. Kao prvo od četvero djece u radničkoj porodici. Ubrzo sam naučila šta je rad, obaveze i odgovornost.

Pogledi: Kada si bila, kako se ono kaže, u punom naletu mladosti i vedrog života, zla kob nadvila se nad tobom i počela da ti zagorčava tvoj mladi život. Možeš li nam koliko-toliko dočarati te godine?

Dada: Do dvanaeste godine svakom djetetu je igra i škola sve što ga zanima, sva ta zadovoljstva meni su naglo prekinuta jednim udarcem kamena u leđa. Sve se promenilo. Majka više nije mogla da ima od mene nikakvu pomoć, već najveću brigu i obavezu. Više od jedne godine sam bila na liječenju da bi se ponovo osposobila i počela hodati. Krenuo je novi život.

Pogledi: Jedna si od retkih u našem Domu koja je dugo godina bila u radnom odnosu, drugim rečima, znaš šta je posao i radne obaveze. Da li je to razlog čestog neslaganja sa zaposlenima, odnosno drugačijeg razmišljanja o samom pristupu poslu i odgovornosti?

Dada: Četiri godine i nije neki radni vijek, ali je bilo dovoljno da naučim mnogo o odgovornosti za posao koji mi je bio poveren. Disciplina na poslu je jako važna da bi ciljevi bili postignuti.

Pogledi: Poznato je da je bosanska Krajina odakle si ti, u drugom svetskom ratu mnogo stradala od ustaškog terora, a to se ponovilo i devedesetih godina prošlog veka. Kako si sve to doživela, s obzirom da si pre raspada Jugoslavije živela i radila u Zagrebu?

Dada: Drugi svjetski rat je ostavio zgarišta i pustoša iza sebe. Najsposobnije domaćine su pohvatale ustaše za jednu noć i poubijale. Preostali su se borili četiri godine da bi preživeli. Devedeset prva godina se ugledala na četrdeset prvu. Godine mukotrpnog rada i izgradnje, sloge, bratstva i jedinstva treba opet rušiti. Rušili su i jedni i drugi. Trebalo je dokazati ko je gazda u toj ludoj Krajini. Završilo se opet isto - ruševine, zgarišta, uplakana djeca bez očeva, glad i bijeda. U svemu tome biti osoba sa invaliditetom je dodatni problem. Želiš pomoći svima a ne možeš ni sebi. Bili su to jako teški dani i godine. Nedaj Bože da iko to ponovo doživi.

Pogledi: Moram opet da naglasim, da si među nama, kako bi se reklo u manjini što se tiče učestalosti kontakta sa širom rodbinom. Kako ti to uspeva, ima li tu neki model ili se jednostavno to tako desilo?

Dada: Iako smo fizički razdvojeni mi živimo zajedno jedni za druge. Valjda je to škola moje devedesetogodišnje majke Ljubice, koja je čitav svoj život posvetila svojim najbližim, a i šire. Uz njeno iskustvo iz drugog svjetskog rata, podršku i rad, mi smo sve te ratne muke preživeli. Trudimo se svi da održimo veze i međusobnu ljubav jer nam je to jedino preostalo blago.

Pogledi: U Domu si preko jedanaest godina jer nisi imala drugi ili bolji izbor kao ni drugi stanari, svako ima razlog što je ovde. Reci nam, kako ti doživljavaš i savladavaš kolektivni život i da li čovek može ikada da se navikne na takav način življenja?

Dada: Dom je potreban mnogima zbog raznoraznih okolnosti. I ja sam našla ovde utočište i smeštaj za osnovni život. Ali je kućni ambijent i mir sasvim druga priča. Uklopiti se u kolektiv raznoraznih ljudi i karaktera nije lako. Svaki hendikep kombinovan odgojem i životom stvara jedinstvenu ličnost. Pa kad se sastavi osamdeset karaktera i smesti u jednu kuću na

kraju grada, sa nekoliko desetina radnika, dobijete dom koji se može opisati samo životom u njemu.

Pogledi: Kad se kaže kreativna radionica, odmah se pomisli na Dadu. Koliko te ta radionica ispunjava, odnosno opterećuje i zašto?

Dada: U radionicu sam se uključila jer je rad koristan za očuvanje zdravlja i duha. Volim raditi i praviti nešto da se vidi gde su protekli sati i dani, još kad se ostvari neka dobit ili pohvala, mnogo znači u ovo teško vreme. Uz pomoć drugarice Dušice Marić sam naučila da pravim cvijetne aranžmane i nakit od poludragog kamenja. Oslikavam još i majice i pravim figurice za magnetete.

Pogledi: Veoma si aktivna u oba udruženja koja su prisutna u našem Domu, to su "Udruženje stanara doma" i "Sve je moguće". Šta misliš o radu obe organizacije i položaju osoba sa invaliditetom uopšte?

Dada: Da, član sam oba udruženja i nisam aktivna koliko bi bilo potrebno. Možda se malo i pravdam ali me sprečava zdravstveno stanje, a i godine su tu. Dolaskom u Beograd upoznajem sve probleme koji prate osobe sa invaliditetom. Članstvom u više udruženja uviđam njihov rad i zalaganje. Zaključujem da bi sva udruženja trebala ulagati više razumevanja, saradnje i solidarnosti međusobno, a sve u cilju poboljšanja statusa osoba sa invaliditetom. Valjda su i osnovana da bi pomogla svakom članu, a ne da par pojedinaca uživa u svim privilegijama. Posebno bi se trebalo boriti za ravnopravno školovanje i zaposlenje. Vršiti prisistisak na ministarstva i lokalnu samoupravu da možemo ostvarivati svoja osnovna prava da bi živjeli svi zajedno kao ravnopravni članovi ovog društva. Moja udruženja se trude koliko mogu, a i na državnom nivou se osećaju promene, ali to još uvek nije dovoljno da bi prestali sa borbom za prava osoba sa invaliditetom.

Pogledi: Na kraju našeg razgovora, tvoja poruka za sve nas?

Dada: Volite i bićete voljeni, radite i bićete srećni i nagrađeni, dajte i dobijateće, poštujujte prirodu i čuvajte je za budućnost.

Razgovor vodio Dušan Đurović

PROJEKAT "U društvu je lepše"

Projekat "U društvu je lepše" koji je podržalo Ministarstvo za rad i socijalna pitanja Republike Srbije, ima za cilj podizanje nivoa svesti o neophodnosti osnivanja novog servisa za ostvarenje boljeg kvaliteta života osoba sa invaliditetom (u daljem tekstu OSI). Želimo da stvorimo uslove ravnopravnog integrisanja OSI u životne tokove, da povećamo prisutnost OSI u javnosti i da poboljšamo kvalitet društvenog života OSI. Želimo da omogućimo OSI da odlaze na mesta na koja žele da idu, kada žele da idu i sa kim žele da idu.

Akcentat projekta je na uvođenju pratioca OSI. Pratioci su studenti IV godine Fakulteta za specijalnu edukaciju i rehabilitaciju u Beogradu. Pratilac treba da se posmatra kao pomoć pojedincu da lakše ostvari kontakt sa drugima i da učestvuje u društvenom životu. Na ovaj način, takođe, produbljujemo socijalne kontakte OSI kroz upoznavanje novih ljudi. Važan zadatak treba da bude pomoć u raskidanju izolacije pojedinca i olakšanje samostalnijeg života u društvu.

Aktivnosti projekta "U društvu je lepše" je sprovedla NVO "Magično zrno". Dnevno po 3 OSI su koristile usluge našeg servisa u trajanju od 3 do 5 sati, u zavisnosti od planiranih aktivnosti. Projektne aktivnosti su realizovane u kontinuitetu, svakog radnog dana.

Izbor posećenih destinacija u okviru projekta je bio iniciran od strane osoba sa invaliditetom. Trudili smo se da oni odlučuju o mestima i dešavanjima koja žele da posete, jer ovaj servis postoji, upravo, zbog njih.

U projektnim aktivnostima učestvovala je 41 osoba sa invaliditetom. Posećene destinacije su: Dom vojske - izložba slika - 2 puta, PC "Ušće" - 6 puta, TC "Delta City" - 4 puta, centar "Sava" (koncerti B. Novkovića, A. Radović, M. Ilića, O. Trijumf i O. Katarine i premijera filma "Avatar") - 6 puta, hala Pionir (koncert H. Muslimovića) - jedanput, JDP (predstava "Šine") - jedanput, Kineski tržni centar - 2 puta, TC "Rodić" - jedanput, Opština Savski venac (svečanost povodom dodele novogodišnjih paketića) - jedanput, Novogodišnji vašar - 2 puta i učešće u svečanostima održanim u "Domu za odrasla invalidna lica" - 2 puta.

Koordinator projekta Zorica Ostojić

Pružena je šansa onima koji retko

izlaze

Na koncertu
Miroslava Ilića
uživali su
Srećko i Đole



Tržni centar "Ušće" - Silvija, Vukica i Vlada u novogodišnjem ambijentu



Tržni centar "Ušće" - Goca, Nataša i Vlada razgledaju

PROJEKAT "U društvu je lepše"

Utisci nekih učesnika



NVO "Magično zrno" pomaže u svečanostima održanim u "Domu za odrasla invalidna lica"

Iako godinama boravim u ovoj Ustanovi, osim odlazaka kući, nisam baš bila raspoložena da izlazim sa mojim drugarima iz Doma na koncerte, izlete... nekako sam se povlačila u sebe i sigurnost svoje sobe, odnosno ponekog vikenda kod svoje porodice.

Bila sam i sama iznenađena koliko mi je prijala šetnja kroz tržni centar Delta City. Videla sam mnogo lepih prodavnica, sveta koji sedi po kaficima i pamtim divno druženje sa studentima koji su nam bili pratioci.

Sanja Jojić



Sanja Jojić i Dušica Milošević



Darko, Dragica i Danijela su uživali na koncertu Halida Muslimovića u Hali Pionir



Maja Petronijević, Dragica Damjanović i Marija Đurađević u Delta City

Tržni centar "Ušće" - Vlasta, Ljilja i Nena



IZMEĐU DVA BROJA

16.12.2009.

Udruženje distrofičara Beograd dalo je donaciju dijetetskog proizvoda firme "Natural twist homed" za stanare i zaposlene u domu.

- Održan je sastanak kreativne radionice "Vredne ruke" sa direktorkom doma.

17.12.2009.

U čast Draženkovog uspeha u Indiji učenici OŠ "Svetozar Miletić" iz Zemunna pripremili su mu malo iznenađenje. Naime, poklonili su mu srebrni tanjir na kome su ugravirali njegovo ime i njegov novi svetski rekord u bacanju diska (31.19m). Oni su za USD i stanare Doma priredili bogat kulturno-umetnički program, a poslužili su nas i sa mnogo domaćih specijaliteta koje su sa ljubavlju pravili roditelji i profesori ove škole, povodom Božićnih i Novogodišnjih praznika. Veoma smo ponosni što se naša saradnja nastavlja na obostrano zadovoljstvo a za to su svakako najzaslužniji naša dugogodišnja prijateljica Slavica Đukić i direktor već pomenute škole.



23.12.2009.

Organizovali smo druženje sa slikarima i prijateljima sa naših likovnih kolonija. Bilo je divno ponovo se družiti



sa Ljubasom, Vesnom, teta Nedom, Verom, Ljiljom, Joksom, Mutićem, Đurom i Veljom.

27.12.2009.

U našem Domu održana je predstava "Ženske priče" - Duška Radovića. U izvođenju: Zlate Numanagić, Tanje Bošković i Milana - Caci Mihajlovića.

Na ovaj način naši poznati glumci čestitali su predstojeće Novogodišnje i Božićnje praznike svom kolegi Saši Marjanoviću, inače stanaru ovog Doma, njegovim drugarima i prijateljima sa invaliditetom.



28.12.2009.

Dodeljeni su Novogodišnji paketići za decu radnika Doma uz pozorišnu predstavu "Bajkoplov".

- Istog dana javili su nam iz Kulturnog centra "Braća Stamenković" da smo dobili termin za našu izložbu slika u njihovoj galeriji za 6. septembar 2010. godine.

30.12.2009.

USD je kontaktirala gospođa Irena Drašković predstavica "Suvenirni Srbije" i ponudila nam gratis ponudu za stalno. Predstavili bi naše udruženje u kategoriji Humanost na delu/Dobrotvori Srbije, a sa odabranim radovima naših radničarki možemo se predstaviti i u ostalim kategorijama tokom 2010. godine.

07.01.2010.

Povodom Božićnih praznika organizovan nam je svečani ručak, potrudili su se da trpezarija izgleda svečano. To je verovatno usledilo da bi što pre zaboravili kako je izgledala naša sala za najluđu noć.

13.01-09.02.2010.

Udruženje stanara Doma u okviru svojih redovnih aktivnosti organizovalo je otvorene turnire u bacanju pločica, jambu, remiju i dominama.



14.01.2010.

Izvršena je dezinfekcija i deratizacija prostorija u Domu.

16.01.2010.

Udruženje "Sve je moguće" održalo je radni sastanak povodom poziva od strane Švedskog sportskog udruženja za OSI "FIFH" da učestvuje na međunarodnom takmičenju u boćanju i kuglanju u Malmeu drugu godinu za redom. Takmičenje će se održati od 11-16 februara. A da li će otići put Malmea zavisi od finansijskih sredstava.

29.01.2010.

Šahovski klub "Pogledi" organizovao je Januarski šah turnir.

- Tokom januara u Domu je održano nekoliko Sindikalnih prodaja.

09.-16.02.2010.

Na praksi u našem domu bili su polaznici projekta za poziv personalnog asistenta - "Uspostavljanje servisa - Agencije za psihosocijalnu podršku i personalnu asistenciju osoba sa invaliditetom" u Beogradu. Projekat je podržan od strane Ministarstva rada i socijalne politike - Sektor za zaštitu osoba sa invaliditetom. Nosilac projekta je organizacija hendikepiranih lica za humanitarne ciljeve "Kolo-seum". Mnogo više o ciljevima i samom projektu u narednom broju našeg biltena.

Priredila Zorica Filipović



Da budem iskrena, u početku uopšte nisam znala šta me očekuje... Došla sam iz Austrije da bih upoznala Srbiju, pa mi je bilo drago što sam mogla da volontiram u ovoj ustanovi. Sa poštovanjem prema novom izazovu koračala sam prema vašim ulaznim vratima. Bilo je prilično rano, pa tako nisam naišla ni na jednu živu dušu, sem socijalnog

radnika. Primila me je otvorenim srcem i objasnila mi dosta stvari u vezi ove ustanove, što mi je izuzetno koristilo, jer da priznam, do tada još nikada nisam imala bliski kontakt sa osobama sa invaliditetom. Bilo je to potpuno novo iskustvo za mene, ali moja radoznalost je prevazišla sve nesigurnosti. Upoznala sam i ostale radnice, čija ljubaznost i otvorenost prema meni su mi olakšale dalje korake. Konačno, dobila sam priliku da obiđem ostale spratove ove ustanove i naravno korisnike.

Srela sam mnogo osoba za jedan dan, pa mi je naravno bilo teško da upamtim svako lice i svako ime. Ipak, potrudila sam se da se ponašam prirodno i da se prijatelji sa svima, iako sam osetila veliku tremu u sebi! Bojala sam se da kažem nešto pogrešno ili nešto glupo.

Ma ko sam ja? Samo jedna devojka od 19 godina koja je odrasla u Austriji, u drugačijem okruženju i sa ljudima potpuno drugačijeg mentaliteta.

Ali sve te moje misli bile su suludne. Svi koje sam prvi dan upoznala bili su jako ljubazni prema meni, brzo su me prihvatili i odmah su otvoreno razgovarali samnom. Ubrzo je došao vikend i ja sam shvatila, da ću morati da promenim moje mišljenje o nekim bitnim stvarima...

Tako sam nastavila dalje i svakoga dana sam naučila neke nove stvari. Čula sam zanimljive životne priče, koje su dotakle moje srce. Iznenadila sam se, koliko su inteligentni, mudri, talentovani i osetljivi ljudi koje sam upoznala za tako kratko vreme. Bilo mi je drago što sam znala da ću moći da provodim vreme u ovoj ustanovi i da mi se pružila prilika da steknem nova prijateljstva. I stvarno mogu da kažem, da sam pronašla dosta novih prijatelja.

Naravno, ne mogu zauvek da budem volonter u ovoj ustanovi, ali dosta toga mogu da ponesem sa sobom. Na primer znanje, da smo svi mi isti! Možda nas razlikuje spoljašnost, ali naša srca čeznu za istim. A znam, da su samo ona bitna. Spoljašnost je prolazna, mi nikad ne znamo, šta će biti sutra... Ali naša srca su neizmenljiva. Dosta toga ćemo propustiti u našem životu ako dozvolimo našim očima da sude okolini. Jer oči ne vide, šta se krije iza fasade!

Jovana Dudukić - volonter u našem Domu

Moje radno mesto

Posle dužeg vremena, ukazala mi se prilika da u okviru radne terapije budem angažovana u trpezariji. Tu mogućnost sam vrlo rado prihvatila jer sam želela da se što više angažujem i ispunim svoje slobodno vreme. Osećam se vrlo korisno, uvek sam volela da radim i budem aktivna. Pomažem u pripremi stolova za obroke i rasklanjanju posuđa posle svakog obroka. Veliku podršku, razumevanje i pomoć za moje aktivnost sam dobila i imam od zaposlenih u Domu. Sada mi je mnogo lakše, jer ujutru kada ustanem znam da imam obaveze koje trebam da uradim. Jako je lepo kada se čovek oseća korisnim, kako za sebe tako i za druge. Na kraju bih volela da se zahvalim svima koji su mi pomogli da se angažujem i koji mi i dalje pomažu tako što mi svaki dan, bilo rečima, osmehom ili delima i dalje pružaju podršku. Hvala vam!

Radovanović Ljiljana



DOM VAN DOMA

11.12.2009.

Grupa stanara bila je na koncertu Harisa Džinovića u Beogradskoj Areni.

13.12.2009.

Na poziv Marine Bako organizatora Božićnog bazara u Staroj Pazovi, po drugi put su prodavani radovi kreativne radionice "Vredne ruke". Nakit naših radioničarki je veoma omiljen kod omladine koja posećuje ovaj bazar i mi smo veoma ponosni zbog toga.

**14.12.2009.**

Udruženje "Sve je moguće" je pomoglo da neko od talentovanih učenika muzičke škole "Kosta Manojlović" iz Zemuna dobije na poklon harmoniku. Darodavac je porodica Jovanović iz Beograda a harmonika je uručena predmetnoj profesorki Zorici Benišek.

18.12.2009.

Paraolimpijski Komitet je priredio prijem za najuspešnije sportiste u 2009. godini, u Skupštini grada Beograda, gde je bio i naš Draženko Mitrović.

- Istoga dana u Domu ratnih vojnih invalida, Savez za sport i rekreaciju invalida Beograda, organizovao je ekipni šahovski turnir. Ekipa ŠK "Pogledi" osvojila je III mesto dok je ekipi USD-a pripalo VII mesto.

22.12.2009.

Povodom obeležavanja nastupajućih praznika, Sportsko-rekreativno udruženje "Sve je moguće" je u opštini Savski Venac organizovalo svečanost za najmlađe. Tom prilikom prikazana

je predstava "Dve babe, četiri mačke i trotinet" u izvođenju glumaca "Dah teatra", a deca članova, prijatelja i saradnika udruženja, zahvaljujući donatorima, dobili su paketiće. Svakako, organizovana je i tombola a glavna nagrada bila je putovanje na Azursku obalu koju je dobila Anja Kostić.

**24.12.2009.**

Savez za sport i rekreaciju invalida Beograda je u svečanoj sali Skupštine grada proglasio Zoricu Popadić i Draženka Mitrovića za najuspešnije sportiste sa invaliditetom grada Beograda u 2009. godini. Najuspešnijim sportistima su čestitali Vladimir Đukić, Sekretar za socijalnu zaštitu i predstavnica Telekom Srbije gospođa Milica Amidžić. Među nagrađenim institucijama koje su podržali i afirmisali sportske aktivnosti osoba sa invaliditetom su i Dom za odrasla invalidna lica, Udruženje stanara doma (USD), i Sportsko-rekreativno udruženje OSI "Sve je moguće".

**27.12.2009.**

Jedna grupa stanara, inače članovi Saveza za cerebralnu i dečiju paralizu Beograda, bili su na novogodišnjem druženju u restoranu "Park".

- Na poziv Saveza za spor i rekreaciju invalida Beograda, članovi Sports-

ko-rekreativnog udruženja OSI "Sve je moguće" bili su na Novogodišnjoj treci dedamrazova u Knez Mijajlovoj ulici.

**29.12.2009.**

U restoranu "Inoprom" za zaposlene u Domu organizovano je Novogodišnje druženje.

- Na poziv Šahovskog saveza Beograd, predstavnik našeg ŠK "Pogledi" prisustvovao je na godišnjoj skupštini i proglašenju najuspešnije šahistkinje i šahiste grada Beograda za 2009. godinu.

- Nedavno je počeo sa radom St. Michaels privatni fond specijalizovan u posredovanju i zapošljavanju osoba sa invaliditetom Prostorije fonda se nalaze u Beogradu ul. Vojvode Putnika broj 7, - poslednja zgrada u Rudu. Osnovni cilj delovanja fonda je kvalitetno zapošljavanje osoba sa invaliditetom, sa željom da njihova podrška i asistencija bude dostupna svima. Više informacija o samom fondu možete dobiti od Tamare Toroman Business development - Menager na telefon 011/2650- 435

- Državna lutrija Srbije je u saradnji sa NVO "Forum mladih sa invaliditetom" angažovala je 9. osoba sa invaliditetom za obavljanjem privremenih i povremenih poslova kao članove komisije u igri na sreću MOBTTO. Među njima su naši stanari Milan i Zorica. Ovo je zaista jedno divno iskustvo.

06./07.02.2010.

Grupa stanara bila je na FedCupu Srbija-Rusija u Beogradskoj Areni.

Priredila Zorica Filipović

DUGOVEČNOST

Delovi iz knjige "Encyclopaedia of Natural Medicine",
Michael Murray and Joseph Pizzorno

3. nastavak

Da li se dužina života može povećati, odnosno, da li se proces starenja može usporiti? Odgovor je definitivno: da.

Restrikcija unošenja kalorija je osnovni način da se produži životni vek. Eksperimenti na miševima su jasno dokazali ovu tvrdnju. Naravno, nije bilo takvih eksperimenata na ljudima, ali na osnovu podataka osiguravajućih društava moguće je zaključiti da najduži životni vek imaju ljudi čija je telesna težina nešto ispod optimalne težine za njihovu visinu.

Fizička aktivnost je takođe neophodan uslov za duži život. Odnosi na različite vrste aktivnosti, tako da se kod osoba koje su iz bilo kojih razloga sprečene da aktivno upražnjavaju fizičku aktivnost, preporučuje fizikalna terapija. Ukoliko je kontinuirana, fizikalna terapija ima dejstvo fizičke aktivnosti.

Teorija slobodnih radikala dozvoljava intervencije: dokazano je da unošenje veće količine antioksidanata produžava životni vek. Pouzdano se zna da unošenje hrane bogate antioksidantima smanjuje rizik od dobijanja karcinoma, srčanih bolesti, katarakte, makularne degeneracije i artritisa (bolesti povezane sa starijom životnom dobi).

Najvažniji antioksidansi su: vitamin C i E, selen, beta-karoten, flavonoidi, aminokiseline koje sadrže SO₂ (sumpor) - metionin i cistein, i koenzim Q.

Možda je beta-karoten najefikasniji od antioksidanata. Beta-karoten je najčešći "prirodni pigment" u namirnicama biljnog porekla. Bitno je napomenuti da mnogi pod pojmom "karoten" pogrešno podrazumevaju "provitamin A". Provitamin A se nalazi samo u oko 30 od postojećih 400 karotenoida. Najveće količine karotena se nalaze u zelenom povrću, šargarepi, slatkom krompiru, ulju od palmi i algama.

Flavonoidi su takođe biljni pigmenti sa velikom protektivnom moći u odnosu na slobodne radikale. Najbolji izvori flavonoida su trešnje, kupine, maline, luk, peršun, mahunarke, zeleni čaj i crno vino (u maloj količini!).

U grupu flavonoida spada i ekstrakt gingo bilobe, biljke koja se stolicima koristi kao lek protiv vrtoglavice, glavobolje, zujanja u ušima, zaboravnosti i depresije. (Samo drvo Ginko biloba se jedno od najstarijih poznatih na zemlji, u Kini je dugo smatrano za sveto drvo, a danas se u SAD koristi kao "ornamentalno" jer raste i na podlogama na kojima ostale biljke ne preživljavaju.)

Aminokiseline metionin i cistein su značajne za produžavanje života jer direktno eliminišu toksične supstance. Metionin i cistein se smanjuju starenjem tako da je neophodno uvećati njihov unos tokom godina. Izvori ovih aminokiselina su beli i crni luk, riba, džigerica, jaja i orasi.

Primenom navedenih preporuka osoba će verovatno produžiti svoj životni vek, i još važnije, unaprediti svoje zdravlje.

Nastavak u sledećem broju.

Priredila: Prim. dr. Bogdanka Čabak



СПОРТ ИНВАЛИДА

ПРОГЛАШЕНИ НАЈУСПЕШНИЈИ СПОРТИСТИ У БЕОГРАДУ ЗА 2009.

Зорица и Драженко обележили годину

Савез за спорт и рекреацију инвалида Београда јуче је у Свечаној сали Скупштине града прогласио **Зорицу Попадић** и **Драженку Митровића** за најуспешније спортисте са инвалидитетом града Београда у 2009. години.

Зорица Попадић је признање заслужила освајањем екипне бронзане медаље на Европском првенству у стоним тенису у чему јој је помогла и њен тренер **Нада Цветковић**, док

је **Драженко Митровић** обележио годину освајањем златне медаље у бацању диска хицем од 31,19 метара на Светском првенству у индијском Бангалору, што је и нови светски рекорд. Заслугу за Драженков резултат имају и тренери **Властимир Голубовић** и **Јован Ђукић**.

На свечаности су додељена и признања спортистима за сјајне резултате на многобројним такмичењима, као и институцијама које су доприне-



НАЈБОЉИ У 2009: Зорица Попадић и Драженко Митровић

ЖУРНАЛ МЕЂУ НАГРАЂЕНИМА



Predstava, paketići i tombola

Povodom obeležavanja nastupajućih praznika, Sportsko-rekreativno udruženje osoba sa invaliditetom „Sve je moguće“ organizuje danas u 17 časova svečanost u prostorijama opštine Savski venac. Tom prilikom biće prikazana predstava „Dve babe, četiri mačke i trotinet“ u izvođenju glumaca „Dah teatra“, a deca članova, prijatelja i saradnika udruženja dobiće paketiće.

Зам, Мирјана Ђилић - туризам и Снежана Видић (стрелаштво) Данијела Јовановић и Зоран Кољевић (шланинарство), Сања Митровић и Будимир Малешки (стони тенис) и Владан Пласан (шах).

Институције које су помогле у спорт инвалида су: Градски секретаријат за спорт, Секретаријат за социјалну заштиту, Министарство рада и социјалне политике, ЈП Ада Циганлија, Војна академија, Дом за одрасла и инвалидна лица у Земуну, Удружење станара Дома, Удружење „Све је могуће“, Асоцијација за промовисање инклузије, Спортски савез инвалида Србије и Телеком Србија.
М. Тркуља



Telekom Srbija prijatelj udruženja osoba sa invaliditetom



Удружење станара Дома (USD) је јединствено у Србији по томе што окупија људе са различитим категоријама инвалидности (kvadriplegija, paraplegija, CDP, MS, мишићна дистрофија, ампутације, и сл). Redовни чланови USD трајно су смештени у "Дому за одрасла инвалидна лица" на Бежанијској коси у општини Земун. Pored njih пријављени су као ванредни чланови и инвалидне особе које су станари других установа. Специфично је и то што су сви без икаквог приманја (plate, пензије, породичне пензије, туђе неге и помоћи); minimalan novac који се за њих издваја

је друштвеног живота. USD је до сада учествовао у реализацији великог броја пројеката који се односе на уклањање архитектонских баријера и поштовање достојанства особа са инвалидитетом (OSI). Међу својим члановима ова организација има и велики број спортиста, као што су: Nenad Krišanić, paraolimpijski и svetski првак у пливању, Драженко Митровић, освајајач бронзане медаље у бацању диска на Европском првенству у Финској 2005. и сребрне медаље на Светском првенству у Холандији септембра 2006. године. Удружење "Све је могуће"



TIHO OVE NOĆI

Tiho ove noći
još tiše...
Da nečuju zvezde,
da samo ove noći
tiho sviraš
samo za mene.

Noć je romantična
gitara je tvoja magična.
Upijam svaku notu
za mene pesmu ispisanu.
Za moju romantičnu zaljublenu
dušu.

Tiho ove noći
još tiše...
Noć je stvorena
samo za mene i tebe.
Nežno milovanje vatrenih
tvojih poljubaca,
od njih pomalo opijena
ja sam u tebe zaljubljena
postala.

Tiho ove noći
još tiše...
ljubi me, voli me,
nedaj me
da jutro odvoji od tebe
Me!

Đurđica Lazić - Đuka

1. U Beogradu nije prošla "parada ponosa", ali zato svakodnevno prolaze parade: obmane i laži.
2. Redovna izborna skupština Udruženja stanara Doma protekla je u demokratskoj atmosferi: Vlada Pera, Vlada Pera, Vlada Pera, Pera Vlada , Pera Vlada , Pera Vlada.
3. Onaj ko je davao ime NVO "Magično zrno", verovatno je imao na umu onu narodnu izreku: "Zrno po zrno pogača, kamen po kamen palača", pardon projekat po projekat, vila.
4. Nije istina da u Srbiji opada natalitet, najbolji primer je brak između "ZES I SPS, PUPS, JS". Koji su za nešto više od godinu i pol dana dobili dve prinove, jedva da je prošao medeni mesec, a na svet je došao "SNS", da bi se nakon petnaest meseci rodila "SDPS", bravo.
5. Što je kraća i opuštenija edukacija, rezultati su daleko bolji. To je najbolje pokazao jednodnevni seminar na Adi Ciganliji, gde su edukatori bili Hedonisti, a polaznici članovi USD-a i radnici naše Ustanove.
6. U zemlji Srbiji, sve se može kupiti. Jedino je deficitarna roba, čist obraz.
7. Biti tolerantan, plus činiti dobro drugima, jednako je raditi protiv sebe i biti naivan. Biti netolerantan plus biti bezobziran, jednako je pametan i biti uspešan.
8. Nikada neće nestati Golubnjača, pogotovo posle zakona o informisanju.
9. U početku beše organizovana mafija, sada kriminalne grupe, sledeći korak će najverovatnije biti politički kružooci.
10. Srbija je nekad bila zemlja seljaka, a sada krupnim koracima grabi ka zemlji zatvorenika.
11. Nije sve crno u zemlji Srbiji, ima i šarenih laža.
12. Svaka privatizacija je javna, tek nakon tri četiri godine postaje tajna.

Dušan Đurović

A F O R I Z M I

1. Poštedite nas redukcije struje, džaba vam - svetla budućnost.
2. Zavidimo Drini, ona je - uvek u toku.
3. Taman došlo naših pet minuta, kad predoše - na evropsko računanje vremena.
4. Nakon rada u bašti, ministra čeka plaćeni odmor - pozvan je na sednicu Vlade.
5. Ako se dobro sagleda, ispada da ljudi - brukaju Čoveka.
6. Ako život piše romane, šta onda rade - književnici.
7. Vlast služi narodu, vidi se to - po narodnim kuhinjama.
8. Ako hoćeš da ti se glas daleko čuje, treba ti - mikروفon.
9. Mali kriminalci krađu iz džepova, a veliki iz - fondova.
10. Sudije se drže pravde, kao političar - datih obećanja.
11. Zlato vredi, ali - đubre je na slobodi.
12. Da bi se ženama plaćala priča, imale bi para - koliko žele.

Pripremio: Momčilo Ružičić

ŽIVOTARENJE

Mogli bi ste ovih dana da učinite neko dobro delo. Ali nemojte da to bude nešto otrcano i već viđeno, kao što je prevođenje babe preko ulice ili udomljavanje mačaka koje ste našli pored kontejnera. Imam za vas konstruktivan predlog kako da pomognete mnogo široj populaciji, tačnije čitavoj jednoj Naciji. Naime, videli ste i sami kakva katastrofa je zadesila Haiti. Bog se na sirotinju okomio i odneo preko 111.000 života. Pošto niste u stanju da im pošaljete materijalnu pomoć, jer nemate dovoljno ni za sebe, vi im pošaljite reči utehe i objasnite im gde i kako živate. Pošaljite im i svoju sliku, nek vide da postoji veća katastrofa nego što ih je zadesila. Tako će im biti mnogo lakše da se povrate od teške muke koja ih je snašla, ni krive ni dužne. Kod nas nema ni zemljotresa, ni poplava, ni cunamija, ni uragana, ali nema ni pameti. Nama je Bog, izgleda, baš sve uzeo. Lažem, nije nam uzeo baš sve! Dao nam je ratove, lopove i ovce za šišanje. Nekim narodima je makar podario život, a na ovim našim prostorima Bog deci na rođenju podari životarenje. Tako im i ostane do sudnjeg dana, od kolenke pa do groba vegetiraju i životare, vode se kao živi, a od života ni ž nisu okusili. Što je najgore, vremenom se svi nekako naviknu na to, pa kad dođu u neke godine misle da su u životu još i dobro prošli. Oni drugi, pesimisti, potajno priželjkuju neku katastrofu da ih zadesi i skрати im muke, jer nemaju snage da dignu ruku na sebe. Živeti u cirkusu od države je mnogo gore nego živeti u cirkusu. Sa cirkusom ćete makar proputovati po svetu, makar da se nagledate normalne i nasmejane publike, pa možda negde i ostanete ako vam se sviđi. A šta je sa onom čuvenom demagogijom kako mladi stručnjaci treba da ostanu ovde, da ne idu u tuđ i beli svet? To vam obično govore oni koji svoju decu školuju po tom tuđem svetu dok vi razmišljate kako da platite struju ili kupite dvesta grama salame. A

jeste li videli imovinsku kartu koju su prijavili naši političari? Ispade da oni štrajkači što su spavali na pruzi imaju više nego oni. Neki nemaju ni auto, ni stan, ni ušteđevinu...prosto da se sažalite nad njihovom sudbinom. Dođe vam da im kupite šest šoljica za kafu i ponesete da, jadni, imaju iz čega da je popiju. Kad bih samo imao njihove adrese, poslao bi im paket sa cipelicama koje su mojoj deci odavno male, možda njihova deca nemaju za nove. Još je bolja njihova izjava kako se sva imovina vodi na suprugu, kao da je supruga vanzemaljac! A supruge su im, uglavnom, veoma sposobne i ubiše se od posla čim toliko mogu da zarade. Nije lako trčati ceo dan od pedikira do frizera, pa onda čak do "Ušća" u šoping. Čudi me da i supruge poslanika nisu tražile da dobiju penziju posle petnaest godina staža jer, priznaćete, nije lako biti njihova supruga i živeti pod svakodnevnim stresom, iščekujući zadriglog gazdu koji se vraća u sitne sate. Treba i imati ideju kako ispuniti dan i šta više kupovati ako ste prethodnih pet dana radili to isto. I tako, dok je ovaca biće i vune a vi vidite da li decu da držite uz sebe ili da ih učite na vreme da ako hoće da žive, treba da odu daleko odavde. Ako hoće da životare, mogu da ostanu ovde i da vas proklinju što ih niste na vreme oterali. Ja to mojoj deci stalno pričam, da sam najveću grešku u životu napravio kada sam se vratio u ovu cirkus državu. A oni neka odluče sami. Da je vas neko pitao da kupite tri šećerane za tri evra, vi ste meka srca, platili bi makar duplo. Ali, ko pita narod kad se krčmi državna imovina. Vi ćete dobiti besplatne akcije da od toga kupite detetu najjeftinije cipele. I ne zaboravite, sačuvajte ih kada ih dete preraste, možda ih jednog dana pošaljete nekom političaru koji, jadan, nema nikakvu imovinu!

Saša Popović - Pop





SVE VRSTE ORTOPEDSKIH POMAGALA

- *individualna izrada*
- *kataloški program*

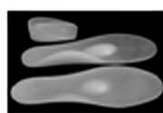
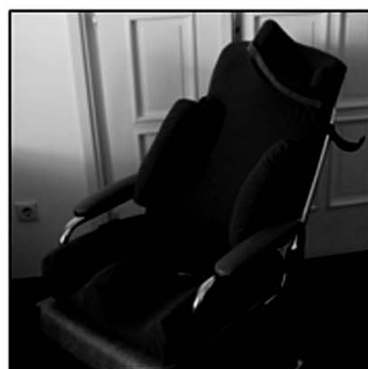


- POMAGALA ZA KRETANJE
- SILIKONSKI RASTERETNI ULOŠCI
- OPREMA ZA SANITARIJE
- ANTIDEKUBIT PROGRAM



(dušek s kompresorom, jastuk s gelom...)

- *KREKETI ZA MEDICINSKU NEGU*
sa daljinskim podešavanjem nagiba i visine
- *INDIVIDUALNO RAĐENA SEDIŠTA*



Pasterova 1
11000 Beograd, Srbija
tel: + 381 11 3691 434
+ 381 11 3619 105

www.smorthoaid.co.yu
e mail orthoaid@sezampro.yu

UKRŠTENE REČI

Rešenje ukrštenih reči iz prošlog broja.

Vodoravno:

1. Burek - Gl - R; 2. Or - Rafaela; 3. Goč - Magnat; 4. Aš - Miladin; 5. T - Dvokraki; 6. Ako - Naivac; 7. Šampionati.

Pripremio: Momčilo
Ružičić

◇	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1						◇			◇	
2			◇							
3				◇						
4			◇							
5		◇								
6				◇						
7										

Vodoravno:

1. Američka glumica i pevačica, Dženifer - Dvadeseto i dvadesetšesto slovo azbuke - Malta; 2. Ibidem (skr.) - Bilo ko; 3. Lomljava, krš - Naše muško ime; 4. Iridijum - Vrsta kita; 5. Vodonik - Stvarna težina, tare; 6. Ilinka odmila - Bezazlen, neiskusn; 7. Vrsta podvodnog vozila.

Uspravno:

1. Vrsta slatkiša, lizalica; 2. Ograđen prostor za stoku, tor - Kotor; 3. Pond - Mega - Iznad, povrh; 4. Emanacija (skr.) - Berilijum - Metar; 5. Koje se odnosi na zavet; 6. Hodnik u pozorištu (Franc.); 7. Pozorišni režiser, Jurij; 8. Koji hrskaju; 9. Stanovnik Kaira; 10. Savezna američka Država.

OBAVEŠTENJE ČITAOCIMA "POGLEDI"

Poštovani čitaoci, obaveštavamo vas da u Domu u okviru radno-okupacioninih aktivnosti imamo kreativnu radionicu koju sprovodimo u saradnji sa Ustanovom i Udruženjem stanara Doma. U njoj rade i kreiraju stanari i prijatelji Doma. Neguju se i poštuju stari zanati:

- prave se cvetni aranžmani,
- izrađuje nakit od perlica, poludragog kamenja i fimo mase,
- boji grnčarija,
- prave čestitke,
- rade tapiserije,
- radi na razboju,
- oslikavanje majica itd.

Svaki proizvod je jedinstven, pravi unikat.

•••••

Za više informacija obratiti se Željku Dimitrijeviću na telefon 063/8644007 i Ivani Simić, radnom terapeutu tel. 064/0797902



U našem Domu nalazi se stalna izložbeno-prodajna postava radova korisnika naše ustanove.