

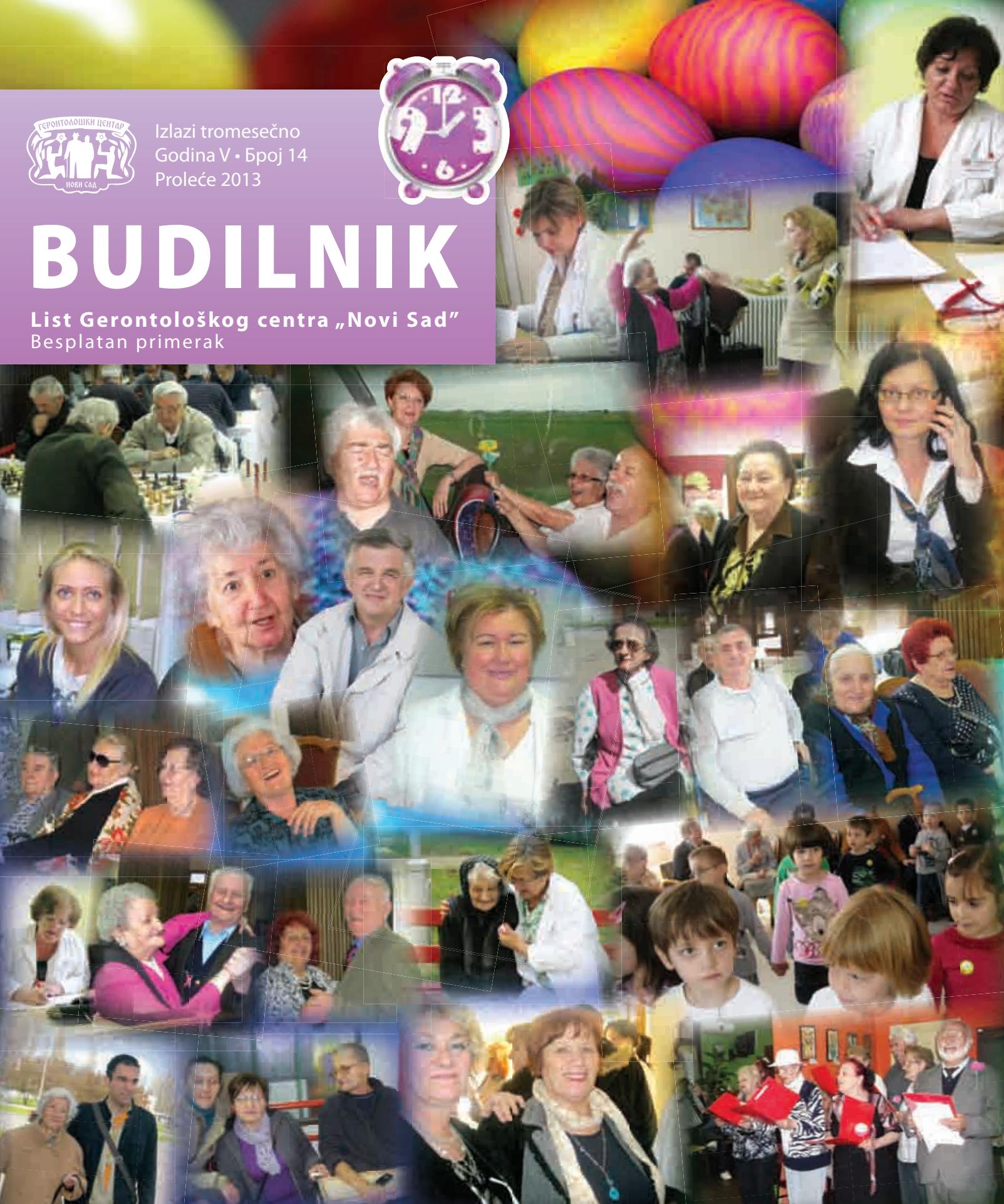


Izlazi tromesečno
Godina V • Broj 14
Proleće 2013



BUDILNIK

List Gerontološkog centra „Novi Sad“
Besplatan primerak



INTERVJU: Boža zvani Pub

KORISNIČKI KUTAK: Iskustva iz Dnevnog centra

ISKUSTVA: Bol bolujem nikome ne kazujem

SADRŽAJ:

REČ UREDNIKA	3
AKTUELNOSTI	4
Edukacije	4
Prodajne izložbe ručnih radova	4
Posete	5
8. mart	5
Predstava „Petnaesta žrtva“	5
Rođendani	6
„Ljubav u akciji“	6
Predstava „Gusarska plovidba“	7
Uskršnje mise i liturgije	7
Koncerti KUD penzionera „Isidor Bajić“	7
Probe muzičke sekcije	8
Sunce, planete i ostalo kamenje iz našeg komšiluka	8
Kulturno-zabavna i sportska dešavanja u klubovima	8
INTERVJU	13
Boža zvani Pub	13
ŠALE I JOŠ PONEŠTO	15
SUDOKU	16
KORISNIČKI KUTAK	17
Svako ima svoju sudbinu	17
Iskustva iz Dnevнog centra	18
ISKUSTVA	19
Bol bolujem nikome ne kazujem	19
Ovo je moja ljubav	20
NAŠE ZDRAVLJE	22
Značaj rehabilitacije obolelih od Parkinsonove bolesti u Gerontološkom centru „Novi Sad“	22
Krvni ugrušci	23

,„Budilnik”, interno glasilo Gerontološkog centra „Novi Sad”

Izdavač: Gerontološki centar «Novi Sad»; Fruškogorska 32, 21000 Novi Sad

Telefoni: +381 21 450 266; +381 21 6 350 542; Faks: +381 21 6 350 782;

web site: www.gerontns.rs; e-mail: gerontns@neobee.net

Za izdavača: vd direktor Gerontološkog centra „Novi Sad“ dr Dragan Milošević

Urednik: Milena Letić-Joveš, profesor

Saradnici u ovom broju: Ružica Rajić i Ljubica Ubavić, organizatori kulturno-zabavnih aktivnosti; Nataša Drča, organizator stručnog usavršavanja; Gordana Pavlović i Branislava Kresić, radni instruktori

Web master: Nemanja Đurić

Grafička priprema: Miloš Molnar

Štampa: „Atelje Delač“, Sremska Kamenica

Tiraž: 1000 primeraka

CIP - Каталогизација у публикацији
Библиотека Матице српске, Нови Сад

613.98(497.113 Нови Сад)

BUDILNIK : Interno glasilo Gerontološkog centra „Novi Sad“ / urednik Milena Letić-Joveš. - God. 3 Br. 8 (2009) -. - Novi Sad : Gerontološki centar „Novi Sad“, 2009-. - Ilustr. ; 30 cm

Tromesečno
ISSN 2217-5490
COBISS.SR-ID 263658247

REČ UREDNIKA

Ne možemo svi činiti velika dela, ali možemo činiti mala dela sa velikom ljubavlju.



Mudri smo.

Mudri smo, jer je iza nas vreme. Vreme je veliki učitelj. Negujemo pamćenje.

Sećamo se nekih sitnica koje su nas pokretale u mladosti. Pevušimo omiljene pesme. Rado čitamo i slušamo priče. Kao ovu, npr:

Na Oplencu, krajem maja, sahranjena je kraljica Marija. Ceremonija sahrane oživelja je, u narodu, sećanje na njenu dobrotu. Po majčinoj liniji, kraljica Marija, bila je praunuka britanske kraljice Viktorije. Kćerka rumunskog kralja Ferdinanda Hoencolerna. U dvadeset i drugoj godini, udala se za jugoslovenskog kralja Aleksandra Karađorđevica. Kumovao im engleski kralj Džordž V. Sve to nije uticalo na njenu neposrednost. Pokazivala je, kako u komunikaciji sa dvorjanima, tako i sa običnim svetom, sa čijom decom su se igrali njeni sinovi. Dojila ih je, svu trojicu: Petra, Tomislava i Andreja. Mogla je da bude iznad svakodnevice siromašne zemlje u koju je došla kao kraljevska nevesta, na kraljevskoj jahti, praćena dunavskom flotilom, 6. juna 1922.

Ali: nije se uzdigla iznad naroda. Veoma brzo je savladala srpski jezik i na njemu se obraćala podanicima.

Na humanost nije zaboravila ni posle Aleksandrovog ubistva, 1934.

Ostala je kraljica majka, koja je svu svoju energiju usmerila na to da podigne maloletne sinove. Pomagala je i Dom za slepe, u Zemunu, bila dobrotvor domaćičkih škola za siromašne devojke, a tokom Drugog svetskog rata, slala je pakete pomoći jugoslovenskim ratnim zarobljenicima u nemačkim logorima. Osnovala Kolo srpskih sestara. Koristila je samo četvrtinu udovičke apanaže od šest miliona dinara, a 4,5 miliona je, svake godine, davala u dobrotvorne svrhe. Venčanje svoga sina Petra, sa grčkom princem Aleksandrom, 1944. smatrala je neprikladnim, zato što je zakazano usred narodnog stradanja i žalosti. Dala je blagoslov, ali nije došla na ceremoniju venčanja. Zato ne iznenađuje činjenica da joj je narod ispevao pesme, nazvao velikom majkom i kćerkom sunca,

Osim po lepoti, plemenitosti i humanosti, ostala je upamćena i kao jedna od retkih žena koja je, u to vreme, vozila automobile. U jednom od njih, 1959. stigla je i u Pariz, gde je primio tadašnji predsednik Francuske, Šarl de Gol.

Volela je i da slikala, pa je pod stare dane, završila umetničku školu, u Londonu.

Sahranjena je na kraljevskom groblju, u Vindzoru, iako je želela da počiva pored supruga, na Oplencu.

Želja joj se ispunila 52 godine posle smrti.

Vaš urednik



AKTUELNOSTI

Edukacije

Od početka 2013. godine, u GC „Novi Sad“, održane su različite edukacije namenjene radnicima: 18 stručnih sastanaka - predavanja za medicinske sestre, 10 radionica o efikasnoj komunikaciji sa starima, sastanak Stručnog aktivna socijalnog rada... Kada je eksterna edukacija u pitanju, naši radnici učestvovali su na kursevima, predavanjima, simpozijumima, seminarima, stručnim sastancima i skupovima, kongresima. Izlaganje fizioterapeuta, Sanje Mišić, na Kongresu fizioterapeuta Srbije, na temu „Značaj rehabilitacije obolelih od Parkinsonove bolesti u Gerontološkom centru „Novi Sad“ prenosimo u celini, u ovom broju „Budilnika“.



Prodajne izložbe ručnih radova

U svim domovima, povodom Osmog marta, Dana žena, održane su prodajne izložbe ručnih radova korisnika Ustanove.



Posete

U Domu na Limanu gostovala je Danica Maksimović, dramska umetnica, i Nataša Ilić, tv - voditelj

Povodom Osmog marta, Dom na Limanu i posetio je i Robert Čoban, vlasnik kompanije Color press group. Tom prilikom, on je darovao ruže i kolače svim korisnicama Doma, kao i 1287 primeraka časopisa, koje izdaje njegova kompanija.



Osmi mart obeležen je i prigodnim kulturno-zabavnim programom. U programu su učestvovali članice muzičke sekcije: Šuhreta Đukić, Živana Kojdić, Darinka Ivančević i Milka Maravić, kao i član literarne sekcije, Slavko Subotić.



Predstava „Petnaesta žrtva“

U Domu penzionera, u Futogu, osamnaestog marta ove godine, glumci okupljeni u „Balkan Novom Pokretu“ izveli su pozorišnu predstavu „Petnaesta žrtva“, koju je režirala Vesna Stanković, glumica Jugoslavenskog dramskog pozorišta.

Rođendani

U svim domovima proslavljeni su rođendani korisnika koji su rođeni u prva tri meseca kalendarske godine.



„Ljubav u akciji“

Dvadeset i drugog aprila, u Domu na Limanu I, održana je kreativna radionica pod nazivom „Ljubav u akciji“. Pored korisnika Doma, u programu radionice, učestvovala su i deca iz Dečijeg vrtića „Kalimero“.



Predstava „Gusarska plovidba“

Udruženje za pomoć deci s posebnim potrebama, izvelo je pozorišnu predstavu „Gusarska plovidba“ u Domu penzionera „Bistrica“, na Novom naselju.

Uskršnje mise i liturgije

U svim domovima penzionera Gerontološkog centra „Novi Sad“ održane su uskršnje mise i liturgije.



Koncerti KUD penzionera „Isidor Bajić“

U Domovima na Novom naselju i Limanu I, koncerete održao KUD penzionera „Isidor Bajić“.



Probe muzičke sekcije

Muzičke sekcije, u svim domovima, održavaju redovne probe i pripremaju nove muzičke događaje. Organizator kulturno-zabavnih aktivnosti, Ljubica Ubavić, profesor, koordinira radom sekcija.



Sunce, planete i ostalo kamenje iz našeg komšiluka

Povodom Dana astronomije, Nikolina Šarčević je održala predavanje na temu: „Sunce, planete i ostalo kamenje iz našeg komšiluka“, pred zainteresovanim korisnicima Domova na Limanu i Novom naselju.



Kulturno-zabavna i sportska dešavanja u klubovima

U aprilu, talentovani glumci **Kulturnoumetničkog društva penzionera „Isidor Bajić“**, priredili su razigranu, veselu predstavu „Duško Radović ponovo među nama“ za korisnike klubova.



U Klubu „Grozda Gajšin“ organizovana je i takmičarska izložba jaja, u kojoj su učestvovali korisnici svih klubova. Priređen je i kulturno-zabavni program, u kome su učestvovali učenici muzičke škole i članovi literarne sekcije klubova.

Priznanje za prvo mesto dobila je korisnica Kluba „23. oktobar“ **Dobrila Obrovski**, za drugo korisnica Kluba „Radnički“, **Emilija Jelić**, a treće mesto, takođe za Klub „Radnički“, osvojila je **Zorica Šević**.



Klub „Kać“ obeležio je veliki hrišćanski praznik Uskrs izložbom jaja, ručnih radova i slika. Program izložbe obogatili su pesnici literarne sekcije i novinar Steva Jovanović.

Korisnicima kluba društvo je pravila vesela družina dece iz osnovne škole „Đura Jakšić“. Nakon programa, vredne žene pomenutog kluba, poklanjale su paketiće sa jajima i čokoladicama okupljenoj deci, a novinar i pisac, Steva Jovanović, poklonio je svoju zbirku pesama za decu, mališanima rođenim u ovom mesecu.



Korisnici Kluba „Veternik“ posetili su pobratimski Klub „Čukarica“ u Beogradu.

Tokom celodnevnog izleta penzioneri iz Novog Sada, zajedno sa penzionerima iz Beograda, obišli su Avalski toranj i manastir Rakovicu, gde je sahranjen srpski patrijarh Pavle.

Nakon obilaska i ručka u restoranu otišli su u Klub penzionera „Čukarica“ gde su se takmičili u sledećim disciplinama: pikado, alke, pločice. Pobedili su penzioneri iz Novog Sada, sa bodom razlike.

Gosti iz Novog Sada, obradovali su svoje domaćine, Beograđane, priredivši im kulturno-umetnički program u kojem su učestvovali članovi literarne sekcije naših klubova i članovi hora.



Članovi literarne sekcije klubova „Ljubitelji lepe reči“ putovali su u Zrenjanin gde je održan pesnički skup. Na skupu su se čitali stihovi, a domaćini su priredili i lep program praćen talentovanim pevačima i muzičarima.



Održani su prolećni turniri u pikadu, šahu, dominama, pločicama, remiju, tabliću i alkama. U pojedinačnom takmičenju u pikadu prvo mesto u konkurenciji žena osvojila je **Mira Peulić**, a u ekipnom takmičenju prvo mesto osvojio je **Klub „Vladimir Nazor“**.

Prvo mesto na šahovskom turniru osvojila je ekipa **Kluba „Novo Naselje“**.

Prvo mesto na turniru u dominama osvojio je **Klub „Radnički“**.

Na turniru u pločicama prvo mesto u konkurenciji žena osvojila je **Dana Crni**, a u konkurenciji muškaraca **Tofil Pranić**.

Na pojedinačnom turniru u remiju prvo mesto u konkurenciji žena osvojila je **Dragica Radosavljević**, a u konkurenciji muškaraca **Branislav Ožegović**.

Prvo mesto u ekipnom takmičenju u tabliću osvojio je **Klub „Klisa“**.

Na pojedinačnom takmičenju u turniru u alkama prvo mesto u konkurenciji žena osvojila je **Dušanka Bogičević**, a u konkurenciji muškaraca **Milovan Grlica**.



Tridesetog maja održano je u Gudurici kod Vršca XVII republičko takmičenje „Srpska liga trećeg doba u šahu“. Od prisutnih trinaest ekipa iz cele zemlje, **prvo mesto** osvojila je, kao i prošle godine, ekipa **KLUBA „I VOJVODANSKA BRIGADA“**. Ekipu su sačinjavali sledeći igrači: **Milenko Jovanović, Slavko Kovačević, Andrija Balenović, Ananije Stojković** na čelu sa kapitenom **Markom Erićem**. Za **najboljeg igrača** treće table proglašen je **Andrija Balenović**.



INTERVJU

Boža zvani Pub

„.... jer nije samo vic to što Putnika tera da se iskaže, da se posavetuje sa klincima, da im namigne, ili da im ponekad zapreti prstom. Iza vica stoji jedna ljudska poruka, dublja i osmišljenija, i to je, zapravo vrednost njegove satire. On je u njoj i esteta, i pedagog, i psiholog, i političar, i drugar, i roditelj. Apsolutno sam za takve tekstove...“ (Miroslav Antić)



Novinarski doajen, publicista, satiričar, pisac dečijih aforizama, poema, radio drama za decu, saradnik „Zrenjanina“, „Dnevnika“, „Večernjih novosti“, „Politike ekspres“, „Nevena“. Poznatija ostvarenja: serija priloga za decu u emisiji Radio Beograda „Veseli utorak“, stalna rubrika u listu „Neven“ pod nazivom „Ljuljaška za mrave“, satirični prilozi kao što su „Vašar pameti“(Večernje novosti), „Memoari Joce paora“(Komunist), „Paja i Braca“ (TV Novi Sad), humoristički prilozi za emisiju „Znanje imanje“... Jedan je od osnivača časopisa za književnost, kulturu i društvena pitanja „Ulaznica“.

Dobitnik je brojnih nagrada, između ostalih i nagrade za životno delo „Svetozar Miletić“ koju mu je, pre dve godine, dodelilo Društvo novinara Vojvodine.

Odnedavno je i član Kluba „Kać“.

Recite nam nešto više o sebi

-Rođen sam u Elemiru, tu sam završio i osnovnu školu, a gimnaziju u Zrenjaninu i Poljoprivredni fakultet u Beogradu. Počeo sam da pišem još u gimnaziji. Tad sam napisao komediju „Deca naša ovdašnja“ za svoju školu u Elemiru.

Šta je obeležilo početke Vašeg pisanja?

-Još kao student pisao sam za list „Zrenjanin“, a kasnije sam sarađivao i sa listom „Humoreska“. Isprva, dok sam živeo u Zrenjaninu, nisam mogao da dobijem posao, pa sam se zaposlio u Stajićevu, kao inženjer. Potom me predlože za predsednika sindikata, ali Duško Ćuk, tadašnji urednik novina „Zrenjanin“, tražio je da ostavim sindikat i pređem da radim za novine. I pošto me je pisanje privlačilo više, počeo sam da radim za novine.

Najviše ste poznati po pisanju aforizama, a neki aforizmi su Vam uvršteni i u „Antologiju srpskih aforizama za decu“. Recite nam nešto više o tome

-Napisao sam preko dve hiljade aforizama za decu. Imao sam rubriku u „Nevenu“ koja se zvala „Ljuljaška za mrave“ i koju je uveo tadašnji urednik, pokojni Mika Antić.

Potom su se smenjivali urednici i jedan od njih je otisao da vodi dečije emisije na Televiziji Beograd. Poneo je sa sobom moje aforizme, pa ih dao Jovi Radovanoviću. Tako je Jova dve godine, i ne znajući me, govorio moje aforizme.

Da li ste nekom bili i uzor u pisanju?

-Radio sam za Radio – Beograd, istovremeno, sa Ljubivojem Ršumovićem. Prvu komediju koju sam napisao, Ljuba je nosio kući, da vidi kako se to piše.

Kako je bilo saradivati sa Miroslavom Antićem?

-Mika je bio fantastičan! Bio je lepršav, boem pravi. Radio sam zajedno sa njegovom ženom Ljiljom u „Vojvodina vode“, kao sekretar sekretarijata u komori Vojvodine. U to vreme Mika je dolazio tamo, tako da smo se upoznali. Kasnije smo postali i komšije. Moji su kupili tri kuće, pa sam pitao Miku u koju da se uselim. A Mika mi kaže: „S ove strane ulice su pisci, a sa one sekretari, a tebi će mandat da istekne, a ostaćeš pisac“. I stvarno to se i obistinilo. Pored mene je živeo Ferenc Deak, preko puta baštete Rade Obrenović, a na kraju ulice Miša Vrebalov.

Kada je Mika dobio da uređuje „Neven“, imao sam, u to vreme, dvadeset napisanih aforizama. On uzme prvih deset i ponese ih u „Dnevnik“, ali se uz put zapije i izgubi. Kasnije je tražio da ih ponovo napišem, a onda mi predložio da redovno pišem aforizme za „Neven“. Tako sam počeo da pišem za rubriku „Ljuljaška za mrave“. Međutim, nisam znao da će list izlaziti jednom nedeljno i da će morati toliko da pišem. Međutim, što više pišeš, više ti krene.

Đorđe Balašević Vam je posvetio jednu pesmu. Možete li nam reći nešto više o tome?

-Ja sam jako voleo da se kartam i jednom prilikom Đorđe je bio prisutan kad sam igrao. U to vreme nešto me karta htela, a moj saigrač se jako lјutio i galamio dok je gubio, dok sam ja samo čutao. Verovatno sam zato delovao Balaševiću kao strašni igrač, pa je kasnije i napisao pesmu „Boža zvani Pub“.

Možete li nam reći za kraj neku poruku, ili aforizam?

-Teško je kad svoje poštenje prepoznate u tuđim džepovima.

Najlepše Vam hvala za ovaj lepi razgovor!

Sa Borislavom Putnikom-Pubom razgovarala Ružica Raić



ŠALE I JOŠ PONEŠTO

Zadovoljstvo je imati 60 i više godina, ili se bar približiti tom dobu:

1. Niko ne očekuje da ćeš negde pobeći.
2. Ljudi te više ne gledaju kao hipohondra.
3. Ničeg više nema što trebaš naučiti udarajući glavom u zid.
4. Možeš preživeti dan bez seksa, ali bez naočara ne.
5. U svađu možeš ući jedino još oko penzionih pitanja.
6. Više ne razmišljaš o ograničenju brzine kao o izazovu.
7. Prestaješ uvlačiti stomak bez obzira ko ulazi u sobu.
8. Tvoje investicije u zdravstveno osiguranje konačno se isplate.
9. Tvoje kosti su sigurnija vremenska prognoza nego ona u Hidrometeorološkom zavodu.

O prijateljstvu

Prijateljstvo je najteža stvar na svetu za objasniti. To nije nešto što se uči u školi, ali ako nisi naučio šta je smisao prijateljstva, nisi ništa naučio.

Prijatelj je neko ko razume tvoju prošlost, veruje u tvoju budućnost i prihvata te danas onakvim kakav jesi.

Bez sumnje: nije teško umreti za prijatelja kao što je teško naići na prijatelja koji bi zasluzio da čovek za njega umre!

Nije važno gde ste, već s kim ste.

Pravi prijatelj je onaj koji te drži za ruku, a dodiruje tvoje srce.

Pravi se prijatelji u nevolji poznaju.

Jezik prijateljstva nisu reči nego značenja.

Prijateljstvo kao vrednost iznad svih drugih vrednosti.

Šta ima zabavnog u pustolovini kada je ne možeš podeliti s prijateljem?

Prijatelj će možda otici živeti negde daleko, tako daleko da ga možda više nikada nećeš sresti. Pa ipak, on je deo tebe zauvek.

Jedini način da imaš prijatelje jeste da budeš prijatelj.

Najviši znak prijateljstva je biti ravan i sa nižim od sebe.

Najbolja vrsta prijatelja je ona sa kojom možete sedeti celo veče ne progovorivši ni reči, a kad odlazite osećate se kao da je to bio najbolji razgovor u životu.

Ne vidim nikakvu utehu u tome što ću nadživeti prijatelja i ostati samo spomenik prošlih vremena.

Jednog dana ljubav upita prijateljstvo: "Zbog čega si ti tu kad postojim ja?" A prijateljstvo odgovori: "Da donosim osmeh tamu gde ti ostavljaš suze".

Nema čoveka koji je podelio svoju radost s prijateljem a da se nije još više radovao, kao što nema čoveka koji je podelio svoju tugu s prijateljem, a da nije manje tugovao.



SUDOKU

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

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

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

SUDOKU REŠENJA:

KORISNIČKI KUTAK

Svako ima svoju sudbinu



- Svaki čovek ima svoju priču i svoj put subbine. Vetrovi duvaju sa sve četiri strane sveta, treba biti jak da te ni jedan ne slomi – kaže korisnica i nastvalja:

Zovem se Vasilija Čopik-Vaska. Rođena sam 1926. godine.

Još u ranoj mladosti život me je naučio da budem hrabra, izdržljiva, uporna, pravedna i nadasve poštena.

Udala sam se 1946. godine. U braku sam rodila sina, pa kćerku. Nažalost 1954. godine ostala sam sama sa decom, te postavljam sebi cilj: decu odgojiti i iškolovati da postanu dobri ljudi.

Put kojim idem posut je malo ružama, malo trnjem. U mom životu ne postoji ništa drugo sem brige za decu, puta od mog radnog mesta do dečije škole i stana gde živimo.

Isplatilo se, uspela sam.

Deca su završila osnovnu i srednju školu. Nastaje borba za posao, uspeli smo. Zaposlio se sin, a kasnije i čerka.

Konačno mirna, opuštena.

Sin se oženio, dobio kćerku. Srećna sam! I u mom životu je zasijalo sunce.

Međutim, moje zdravlje je popustilo. Često sam nepokretna, lečim se u Jodnoj banji.

1977. godine odlazim u invalidsku penziju, lečim se, tražim spas u vežbanju. Učlanujem se u Savez za sport i rekreaciju invalida Novog Sada. U raznim sportskim disciplinama, u takmičenju i druženju sa ostalim invalidima nalazim sebe. Postajem i član **Planinarskog društva „Penzioner- dr Radivoj Simonović“**.

Kćerka se udaje, ali u Beograd. Dobila sam unuka- još jedna velika radost.

Ipak malo sam srećna, jer sam maštala da budemo svi u jednom gradu, kad ono sin u Senti, a kćerka u Beogradu, svako sa svojom porodicom.

Nalazim jednu, **najlepšu obavezu** u klubu za starija lica pri Gerontološkom centru „Novi Sad“. Odlično, nisam usamljena iako sam sama. Gledam da budem korisna i sebi i drugima.

Sportsku aktivnost iz Saveza invalida, u saradnji sa socijalnim radnicama gerontološkog centra, prenosim u klubove, obilazimo ih i organizujemo sport i rekreaciju u više disciplina.

Aktivnost mi daje snagu da budem pokretna.

Sada sam u osamdeset i šestoj godini. Rad sam prepustila mlađima i uživam kada vidim kako oni lepo rade. A ja se i dalje bavim sportskim aktivnostima, u meri koju mi zdravlje dozvoli.

Srećna sam što postoje takve ustanove gde starije osobe mogu da provedu par sati, da se druže, razmene lepu reč i iskustvo, da zaborave svakodnevnicu. **I starost može biti lepa ako se poštuje!**

Hvala vam što postojite za sve nas, u trećem dobu našeg života!

Kad nam život nanese tugu i boli, vi ste tu pored nas.

Hvala vam što nam pružate vašu toplu ruku, te utešne i korisne savete i osmeh koji deluje umirujuće!

Hvala vam što ste sa nama da nas saslušate, što ste tu i kada smo srećni, zadovoljni i veseli!

Hvala vam što nam pružate u našim klubovima mogućnost telesne, umne i duhovne rekreacije!

Klubovi su nam drugi topli dom gde se par sati opustimo, družimo, razmenimo koju lepu reč i zaboravimo našu svakodnevnicu.

U ovom teškom i stresnom vremenu naša je sreća što vas imamo.

Vaska Čopik, članica Kluba „Radnički“

Iskustva iz Dnevnog centra

Vukašin Ćurčić koji je u penziji više od 22 godine, kaže:

Nisam usamljen u Dnevnom centru. Ima nas dvadesetak ovde, igramo karte, šah, domine, šalimo se, nerviramo jedni druge... A sestre? Sestre su divne. To je čudo! Bio sam rukovodilac, u kolektivu od preko 260 ljudi, ali ovakvo slaganje i timski besprekorno funkcionisanje, nigde nisam video. Prirodno i spontano se smeju, međusobno sarađuju, plemenite su, humane, posebnu pažnju posvećuju nama, korisnicima... Tolika usaglašenost u obavljanju tako teških poslova teško se sreće. Ovde sam više od godinu i po dana i nijednom nisam poželeo da ne dođem, da ostanem kod kuće. Kombi dođe po mene dosta rano, ovde doručujemo, ručamo... sve redom, do popodnevnog povratka kući. U mojim godinama, najbolje je u domovima penzionera.

Nekada, sekretar SIZ-a za socijalnu zaštitu, u ono vreme kada se Dom na Novom naselju gradio, seća se kako su sredstva za izgradnju ovog objekta stizala iz cele Bačke:

Sve je, tada, bilo lakše – kaže i dodaje:

Socijalni rad je nešto najlepše,najhumanije. Programi socijalne zaštite namenjeni su onima kojima je pomoći, zaista, potrebna.



ISKUSTVA

Bol bolujem nikome ne kazujem



Pokraj konavoskih dvora, ostala je radnja. Dočekala rat i suočila se sa promenama za koje njeni vlasnici, gospođa Teofanović, rođena u Zagrebu, udata u Dubrovniku - nije imala snagu. U radnji, neotpakovane, ostale su mašine pristigle iz Beča. Trebalo je da ih stavi u funkciju. Ultimativno:

- Za osam dana napustite Dubrovnik! - presudilo je

Nije imala izbora: Stefanija Teofanović, kćerka Čehinje i Slavonca, Hrvata, supruga Srbina, poreklom iz Novog Sada, uputila se u Vojvodinu. U Novom Sadu je živela rodbina pokojnog supruga. Njen sin, Robert, nije se pridružio majci. Doneo je drugačiju odluku. Kazao je:

- Nisam ni Hrvat, ni Srbin. Ja sam Istranin - i otišao u Pulu.

Bez sina, osećala se usamljenom. Pokušavala je, i danas pokušava, da ga razume. Prežalila je materijalno bogatstvo, izgubljeno u Konavlima. Žali za sinom koji je ostao dosledan svojoj odluci. Lični svetonazori usmerili su ga u drugom pravcu. Nije se osvrtao na majku, kojoj se približavala starost.

Svakim danom imala je sve manje novca, a sve više samoće i straha od bolesti.

To dvoje uticalo je na konačnu odluku: u Dom će!

- U Domu penzionera smo egzistencijalno zaštićeni. Imamo tri obroka, topao i zagrejan dom, čistu posteljinu, ispeglan veš, lekarsku pomoć... A šta bismo i koliko od toga imali vani, izvan Doma?

Kratku pauzu ispunilo je rečito čutanje.

- Mi koji smo radili, stvarali i uredno plaćali poreze, vani bismo sada gledali rasturanje svega toga. Vidite li vi kakav je haos izvan ove Ustanove? Vidite li da prodaju sve živo? Ljudi koji su decenijama radili, ostaju bez posla i penzija, ostaju bez ičega. U Domu imamo negu stručnog osoblja, niko nas ne uzbuduje vestima, bolje nam je nego studentima: ne moramo više da polažemo nikakve ispite! Osećaj odbačenosti koji, ponekad, imamo, individualan je, naravno. Prati svakog penzionera, ma gde on bio. Ne konsultuju ga više ni članovi porodice. A ovde, u Domu: nije nas odbacila ni Republika Srbija! Participira, delom, i u našim troškovima.

I posle osam godina Stefanijinog boravka u Domu penzionera, njeni drugari, kao i osoblje, dvoume se da li je ona, zapravo Stefanija ili Štefanija?

Potpuno je nevažno, kada ona govori o ljubavi. Sa blagom setom u očima, kaže:

- Kada je Bog stvorio ljudе, stvorio je i ljubav! U pravoj ljubavi niko i nikoga ne može da iskoristi. Srećni smo i kada dajemo, i kada uzimamo. Istinska ljubav podrazumeva - davanje!

Stefanija obožava životinje:

- Ne mogu da razumem ljudе koji ih ne vole!

Pre par meseci uginula joj je mačka. Dugo je patila za njom. Skoro se razbolela. Srećom: došla je druga, skotna. Uskoro će stići mačići.

S nejasnim osećanjem tuge, kao da se, pred mnom, spustila zavesa na gosparskoj sceni starog Dubrovnika, napustila sam Dom penzionera u Futogu. Iza mene, na klupi, ostala je jedna otmena i vrlo razborita žena, u čijoj krštenici piše: Stefanija Teofanović. Obećala sam da će joj doneti knjige, srećna što ima ljudi koji, usprkos svemu još čitaju.

Ovo je moja ljubav



Razgovor sa korisnikom Doma penzionera Liman I, Slavkom V. Subotićem, ispunile su mudre misli i poruke: Ljubav je ono što životu daje poseban smisao

- Znao sam – kaže S.S. dok uzimam stare novine. On ih čuva skoro četiri godine.

- Šta ste znali? – pitam.

- Pa to da ćete mi zapleniti intervju sa Stevanom Tontićem. Tačno sam znao! On je iz Sarajeva...

Nasmejah se, vragolasto. Intervju sa mojim zemljakom, Stevanom Tontićem, pesnikom, antologičarem, proznim piscem, eseijistom i prevodiocem, objavljen petog avgusta 2009. u „Večernjim novostima“, brižno sačuvan, nalazi se među novinskim tekstovima koje Slavko V. Subotić pažljivo iseca i odlaže, kao svoje najveće dragocenosti. Ima tu mudrih misli, filozofskih rasprava, kritičkih osvrta, aforizama i pesama. Sve uredno složeno, prema kriterijumu ovog energičnog penzionera, čiji duh prevazilazi naša očekivanja, objedinjujući istinske i prave vrednosti na jednom mestu.

Zahvaljujući svojoj duhovnosti, preživeo je i dva infarkta. Pobedio tunor.

Vidite šta kaže pesnik Tontić u svojoj pesmi „Hvala ti, Gospode“?!

(Ta pesma otvara Stevanovu knjigu „Sveto i prokleti“ (Matica srpska, 2009.)

- Vidim...

Za svakog ko ima savesti, život je pretežak. Ipak, duh nam ne dozvoljava da pokleknemo, da odustanemo, da pobegnemo od težine ovog sveta!

Baš kao S.Tontić - govori i razmišlja Slavko Subotić, penzioner, rođen 1928. S osmehom i entuzijazmom, neobičnim za ovo doba, uhvatio se u koštac sa životnim teškoćama. Nekada, na početku, bilo je to u glumačkom društvu, koje su osnovali mladi, u Sirigu. Igrao je Agatona (*Ožalošćena porodica*), ali i u drugim Nušićevim dramama imao je značajne uloge. I ne samo u Nušićevim. Dobro je odigrao mnoge značajne role, na toj omladinskoj sceni. Dete koje je rano ostalo bez roditelja, u onom ratu pešačilo sve do Hercegovine, izdržalo u kući od čerpića, ostalo je, do dana današnjeg, vedro i dinamično, skojevski i akcijski raspoloženo, onako kako i dolikuje nekadašnjem sekretaru sreskog odelenja omladine i učesniku omladinskih radnih akcija. Traktorski kurs mu je omogućio da se, na pravi način, kao najstariji, posle smrti roditelja, pobrine o mlađem bratu i sestri. Terao je traktor, u Zemljoradničkoj zadruzi, u Sirigu - devet punih godina. Ispratio sestruru (*dobro se udala, kaže*), zatim brata... i tako redom: rešavao sve tekuće obaveze.

Vreme za stihove podudarilo se sa vremenom dolaska u Dom penzionera, na Limanu I. Bilo je to pre četrnaest godina. Tu je upoznao organizatora kulturno-zabavnih aktivnosti, Ljubicu Ubavić, profesora književnosti. Započelo je intenzivno druženje, sa korisnicima koji imaju iste ili slične sklonosti. To druženje razvijalo se. Traje i danas. Nezamislivi su kulturni događaji, u našoj Ustanovi, bez Slavka Subotića i njegovog dara za glumu i pesmu. Reč se izliva iz njega, kao iz planinske reke, čiste i brze. Oživljava u okruženju. Donosi spoznaju:

Život je fascinantna pojava. Sve što se rodi želi da živi, ma kakvi uslovi za život bili. A ljubav je ono što životu daje poseban smisao. Kao i pisanje, uostalom. Bez ljubavi i pisanja, sve bi se pretvorilo u čekanje, u puko vegetiranje, sve do smrti:

*... Ja riznicu imam svoju
Zbog nje mi je srcu drago,
Biram reči, u stih sklapam,
Jer pesma je moje blago...*

(Slavko Subotić, Pesme, Multidizajn, Novi Sad, 2006.)

Razgovore vodila: Milena Letić



NAŠE ZDRAVLJE

Značaj rehabilitacije obolelih od Parkinsonove bolesti u Gerontološkom centru „Novi Sad“

Parkinsonova bolest je bolest sa poremećajima pokreta, nazvana po doktoru iz Londona Jamesu Parkinsonu, koji je 1817. godine prvi opisao simptome bolesti. Poremećaji pokreta nastaju zbog smanjenja lučenja hemijske supstance dopamina i to u delu mozga koji ima važnu ulogu u kontroli voljnih pokreta (bazalne ganglije). U bazalnim ganglijama prisutan je manjak broja ćelija koje proizvode dopamin. Kao posledica hemijskog deficita u delu mozga koji nadzire voljne pokrete javljaju se nevoljni pokreti. Postoje tri glavna simptoma ove bolesti: tremor, rigor i usporenje pokreta (bradikinezija).

Cilj medicinske rehabilitacije je da kroz svoje programe obezbedi maksimalno osposobljavanje za samostalnost u aktivnostima dnevnog života, prevenciju nastanka kontraktura, poboljšanje opšte kondicije i poboljšanje održavanja ravnoteže.

Na osnovu stanja svakog pojedinog bolesnika sačinjava se plan i program rehabilitacije koji uključuje:

- Određivanje vežbi shodno svakom pojedinom slučaju
- Definišu se problemi hoda
- Leče se problemi vezani za bol koji utiču na aktivnost bolesnika (fizikalnim procedurama)
- Poboljšava se balans i uči prevencija pada
- Uče se vežbe disanja
- Uključuju se u grupne vežbe (vežbe istezanja, jačanja, posture i VOK)
- Edukacija o savlađivanju poteškoća u aktivnostima dnevnog života (hrانjenje, oblačenje, kupanje)
- Preporučuje se korišćenje ortopedskih pomagala

Praćenjem kartona obolelih od Parkinsonove bolesti u periodu od godinu dana (januar 2012-decembar 2012) uočeno je sledeće:

Gerontološki centar Novi Sad ima 868 korisnika na domskom smeštaju a od toga:

- 20% obolelih od Parkinsonove bolesti
- 5% je uključeno u kinezi terapiju
- 2% je uključeno u individualne vežbe sa terapeutom
- 10% sanira bol fizikalnim procedurama
- 3% ne koristi nijedan vid terapije

Sve kliničke studije su pokazale da svakodnevno vežbanje kod obolelih od Parkinsonove bolesti poboljšava održavanje ravnoteže, poboljšava opštu kondiciju a svi pokreti su olakšani, čime je znatno poboljšan kvalitet života.

Sanja Mišić, fizioterapeut



Krvni ugrušci

Moždani udar sada ima i četvrti pokazatelj - jezik

Area of brain = Deo mozga koji je ostao bez krvi

Blood clot = Krvni ugrušak

Blood vessel = Krvni sud

Blood unable = Krv ne može da prođe od krvnog ugruška

STR - oke - **moždani udar** – upamtiti ova tri slova

Neurolozi tvrde da ako bi pacijent sa simptomima moždanog udara stigao u prva tri sata od pojave prvih znakova, u potpunosti bi mogli da ga oporave. Suština je u uspešnom i blagovremenom prepoznavanju moždanog udara i hitnog dovodjenja pacijenta u nadležnu ustanovu – bolnicu.

PREPOZNAVANJE MOŽDANOG UDARA U TRI KORAKA - STR

Ponekad su simptomi moždanog udara teško prepoznatljivi. Nedostatak prisutnosti i pažnje ljudi iz okruženja može biti fatalno. Ako ljudi koji su blizu ugrožene osobe ne prepoznaaju simptome moždanog udara oboljela osoba može doživeti teška oštećenja mozga.

Doktori danas tvrde da se moždani udar može lako prepoznati ako pacijent pravilno reaguje na sledeća tri pitanja:

S - zatražiti da se nasmeši

T - zatražiti da izgovori jednostavnu rečenicu - (n.pr. – Danas je lepo vreme.)

R – zatražiti da podigne obe ruke iznad glave

Ako pacijent nepravilno reaguje bar na jedno od napred navedenih pitanja, odmah zovite hitnu pomoć i predočite im uočene simptome

NOVI ZNAK ZA RASPOZNAVANJE MOŽDANOG UDARA JE - ISPLAZI JEZIK

Ako se jezik krivi na jednu stranu, a nije isplažen u srednjem položaju, to je još jedan znak postojanja moždanog udara.

ŠTA KORISTITI KOD NEVOLJNOG MOKRENJA?



**Sim
Bex**

021/422-560
47-24-580
Vojvode Bojovica 4
21000 Novi Sad
e-mail: simbex@eunet.rs

BESPLATNI INFO TELEFON
0800 322-560

