



БУДИЛНИК

Лист Геронтолошког центра „Нови Сад“
Бесплатан примерак



- Отворено 14 нових гарсоњера стационарног типа у Дому „Бистрица“
- Арт терапија професорица лондонског Колеџа у ГЦ „Нови Сад“
- Концерт музичке групе из Ирана у дому у Футогу
- Шаховски турнир клубова „Српска лига трећег доба“

САДРЖАЈ

РЕЧ УРЕДНИКА.....	3
АКТУЕЛНОСТИ	4
Концерт музичке групе из Ирана у дому у Футогу	4
Арт терапија професорица лондонског Колеџа у ГЦ „Нови Сад“	5
Избор најлепше терасе у Дому „Бистрица“	6
ГЦ „Нови Сад“ учествује у пројекту „Сви заједно за боље ментално здравље“	7
Шаховски турнир клубова „Српска лига трећег доба“	7
Поетски матине Марцеле Банић	8
Литерарни скуп клубова у Зрењанину	9
УСЛУГЕ	10
Радно-окупациона терапија	10-12
ИНТЕРВЈУ	13
Живка Маленица: „Сви смо волели Тита“	13-16
РЕПОРТАЖА	17
Излет корисника клубова за старија и одрасла лица	17-18
САВЕТ ЛЕКАРА	19
ЛИКОВНА АЗБУКА	20-21
ПЕСНИЧКИ КУТАК	22
КОРИСНИЧКИ КУТАК	23

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

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

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

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

За издавача: в.д. директора Геронтолошког центра „Нови Сад“ Славица Шкрбић

Уредник: Ружица Вукић Рајић, организатор културних активности

Сарадници у овом броју: Маја Бабић, помоћник директора; Стеван Булић, организатор активности у клубовима; др Тајана Николић, руководилац РЈ Здравствена заштита; радни инструктори: Оливера Раца,

Зорица Радужков, Нада Јурић, Борка Ћетковић, Гордана Павловић и Бранкица Кресић

Интернет презентација: Немања Ђурић

Графичка припрема: Зоран Рац

Штампа: „САЈНОС“ доо, Нови Сад, 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. 9 бр. 25 (2017.) – Геронтолошки
центар „Нови Сад“, 2017. – илустр. 30 cm

Квартално
ISSN 2217-5490
COBISS.SR – ID 263658247



Поштовани чииаоци,

Почаствована сам што ми је указано поверење да будем изабрана за уредника Вашег часописа.

Ово јесте посао који носи одговорност, али је и посао који волим, те је зато задовољство бити део његове писане речи. Посебно ми је драго због тога што ми нисмо само још један у низу часописа, јер нас не занима ништа што је тренутна сензација, већ нас инспирише лепота искуства људи, Вас, који нисте прављени по калупу, Вас који носите сећања и дух неких времена тридесетих, четрдесетих, педесетих, шездесетих година... Овај наш билтен је, заправо, један мали универзум, који ће нас, док га читамо, подсећати да је живот узбудљива авантура, који и у свом трећем добу итекако има шта да пружи, те јој је и избор тема непресушан.

У овом броју имаћете прилику да видите најважнија дешавања у нашој Установи, да се упознате са услугом радно-окупационе терапије, да послушате здравствени савет руководиоца службе Здравствене заштите, да запловите у прошла времена заједно са Живком Маленицом и откријете чари вешто исплетених стихова наших корисника, као и стручну ликовну едукацију наше професорице Малуцков. А ко воли да путује, ту је и сликовита репортажа клубова за старија и одрасла лица.

Трудила сам се да у ово мало страница обухватим оно што је значајно и најбитније за Вас и да садржајем, бар мало, обогатим Вашу свакодневницу.

И, ево, „Будилник“, 25 по реду, који се налази пред Вама, управо започиње свој самостални живот кроз слике и речи, а ја га препоручујем Вашој пажњи и очекујем Ваше мишљење, сугестије и прилоге за наредне бројеве.



Ваш уредник,
Ружица Вукић Рајић



Отворено 14 нових гарсоњера стационарног типа у Дому „Бистрица“

Двадесетог маја, у дому пензионера на Новом насељу отворен је реновиран и потребама корисника прилагођени трећи спрат. Организована су и „Отворена врата“, као манифестација која доприноси бољој информисаности грађана. Покрајински секретар за социјалну политику, демографију и равноправност полова, Предраг Вулетић, присуствовао је манифестацији и заједно са в.д. директора ГЦ „Нови Сад“, Славицом Шкрбић, пустио у рад новоопремљене апартмане. Том приликом изразио је велико задовољство што Покрајинска влада ради на унапређењу услова, у установама за смештај старијих корисника. У адаптацију једнокреветних апартмана стационарног типа уложено је више од пет милиона динара. Један део тих средстава стигао је и из ресорног министарства. Славица Шкрбић, в. д. директора Геронтолошког центра „Нови Сад“, казала је како је, у последњим годинама, изражена жеља и хтење грађана за једнокреветним апартманима у којима се могу смештати старије особе којима је потребан такав смештај (стационар). Тако је у сарадњи са Покрајинским секретаријатом за социјалну политику, демографију и равноправност полова, трећи спрат дома на Новом насељу претворен у стационар. На овај начин објект на Новом насељу имаће 14 једнокреветних соба стационарног типа, што је новина у



социјалној заштити. У оквиру стационарног смештаја корисницима се од сада нуде и луксузне, комфорне, једнокреветне гарсоњере. Поред уобичајене услуге у оквиру постојећих стандарда за такозване „зависне“ кориснике, овим је поред двадесетчетворочасовне неге и надзора омогућена и већа приватност, мир и аутономија за време боравка у дому.

Манифестацији су присуствовали заменица градоначелника Града Новог Сада, Љиљана Коковић и заменица покрајинског секретара за социјалну заштиту, др Милка Будаков.



АРТ ТЕРАПИЈА ПРОФЕСОРИЦА ЛОНДОНСКОГ КОЛЕЏА У ГЦ „НОВИ САД“

Геронтолошки центар „Нови Сад“ имао је част да, захваљујући Удружењу „Омладински покрет Србије“, у просторији радне терапије Дома „Бистрица“ на Новом насељу спроведе креативну Арт терапију коју су водиле професорице др Соња Радан и др Нина Пелеш, у складу са курсом Арт терапије Willesden Collage из Лондона. Арт терапији су присуствовали корисници сва три дома, Дневног боравка и радни инструктори, како би се обучили за нов начин рада.

Овакав вид терапије има за циљ превентивни утицај на ментално здравље људи, тачније бављење уметношћу као начином побољшања психофизичких особина код људи. Програм се реализује у више сегмената уметности, а у Геронтолошком центру „Нови Сад“ на Новом насељу од 10.8.-17.8.2017, спроводио се сегмент ликовне уметности са корисницима кроз тематске радионице. Цртани су фрактали, што је јединствена метода, која се темељи на спонтаном цртању линија и бојењу, такође је развијана флексибилност кроз примену различитих материјала као што је глина, новине, платно... Оваква метода служи за деблокирање мисли и осећања, те ослобађа од стреса. Такође, омогућава рефлексију на властити живот и истражује нове путеве којим живот може кренути, истражује одакле долазе осећаји, како се могу изразити како нас могу водити, затим урања у скривене стране особе, те подстиче истраживање и прихватање себе. По завршетку првог сегмента терапије приређена је изложба радова урађених током трајања креативне Арт терапије. Изложба је праћена и културно-забавним програмом у ком су учествовали корисници наше Установе.

О значају креативне Арт терапије за кориснике сведочи и корисница Дома на Лиману, госпођа Флорика Жебељан: „Мени је ова терапија много значила, првенствено због тога што смо се ми овде здружили, што сам имала осећај да је и другима стало до мене, па сам могла да се отворим и олакшам душу. Након терапије осећам се као да сам поново млада, растерећена.“



ТАКМИЧЕЊЕ У ИЗБОРУ НАЈЛЕПШЕ ТЕРАСЕ У ДОМУ „БИСТРИЦА“

Геронтолошки центар „Нови Сад“ познат је, између осталог, и по иницијативи да се да што квалитетније испуни живот корисника кроз културне, спортско-рекреативне и радно-окупационе активности. Оваквим активностима оплемењује се свакодневница корисника, а жеља запослених у нашој Установи је да подржи и прошири интересовања корисника путем активирања њихових преосталих капацитета. У Дому „Бистрица“ на Новом насељу радни инструктори препознали су потребу за организацијом такмичења у избору



најлепше терасе. Корисници овог дома припремају се током целе године за овај дан, који се одржава, традиционално сваке године у јулу месецу, кад цвеће највише цвета. Ове године, четрдесетак корисника пријавило је своје терасе за такмичење, а трочлани жири изабрао је три најлепше. Прво место освојила је корисница из стационара **Зорка Поповић**, друго место **Вујо Босанчић** и треће место припало је брачној пару **Живки Мајсторовић и Ото Јану**.

У трпезарији дома подељене су награде и торта, коју је победница поделила са осталим корисницима.



ГЦ „НОВИ САД“ УЧЕСТВУЈЕ У ПРОЈЕКТУ „СВИ ЗАЈЕДНО ЗА БОЉЕ МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ“

Институт за јавно здравље Војводине организује пројекат под називом „Сви заједно за боље ментално здравље“, а под покровитељством Градске управе за здравство Града Новог Сада. Сарадник у пројекту је, између осталих установа, и Геронтолошки центар „Нови Сад“. Он се спроводи у оквиру кампање поводом обележавања 10. октобра Светског дана менталног здравља.

Први сегмент пројекта је реализован у јулу, у дому на Лиману, у виду радионице. Радионицу са корисницима дома водила је Драгица Јовишевић, психолог, а тема је била „поверење“, што је и тема



читаве кампање за 2017. годину. Поверење чини саму срж изградње складних, блиских и солидарних односа међу људима и представља важан ресурс за (ментално) здравије друштво.

Други сегмент, такође је остварен у просторијама дома на Лиману у виду међугенерациске сарадње корисника дома и ученика средње школе за дизајн „Богдан Шупут“. Ученици су, уз топао разговор и инспиративне приче, сликали портрете корисника наше Установе. Портрети ће бити изложени на Фестивалу менталног здравља 9. и 10. октобра на СПЕНС-у.



ШАХОВСКИ ТУРНИР КЛУБОВА ЗА СТАРА И ОДРАСЛА ЛИЦА

Ове године, као и претходне две, организатор и домаћин 21. републичког шаховског турнира под називом „Српска лига трећег доба“ био је Геронтолошки центар „Нови Сад“. Место одржавања турнира био је Клуб за стара и одрасла лица „Ново насеље“, а право учешћа на турниру имали су сви геронтолошки клубови у земљи.

Овај веома значајан турнир за људе у трећем добу, отворио је члан Градског већа за социјалну заштиту и бригу о породици, господин Тихомир Николић.

Такмичење се завршило победом екипе **Клуба „Олга Петров“** из Новог Сада. Поносно истичемо да је ово, уједно, и шеста победа шаховских екипа клубова Геронтолошког центра „Нови Сад“, као и други прелазни пехар у трајном власништву.

Друго место освојила је екипа Геронтолошког центра из Панчева, а треће екипа **Клуба „Прва војвођанска бригада“**, такође из Новог Сада. Екипа трећепласираног клуба је, на претходним такмичењима, освајала прва места, као и награде за најбоље играче шах лиге.

В.д. директора Установе, Славица Шкрбић уручила је свим учесницима признања и ауторске слике Милице Живковић, председнице Клуба „Слана бара“. Победници су награђени пехарима, медаљама и ликовним радовима наших талентованих корисника - Драгице Ничетић, Споменке Прељић и Мире Сабо-Шипош, чланица ликовне секције Клуба „Пролеће“ из Бегеча.



ПОЕТСКИ МАТИНЕ МАРЦЕЛЕ БАНИЋ

Марцела Банић, песникиња која је од ране младости писала поезију, али је тек у позном животном добу осетила потребу да сачини избор својих песама писаних деценијама и поклони читаоцима. Корисница је Дома „Бистрица“ на Новом насељу и у Геронтолошком центру „Нови Сад“ наишла је на подршку и помоћ за објављивање књиге 2015. године. Издавач збирке је „Прометеј“, а рецезент Перо Зубац. Перо Зубац, наш признати песник, препознао је таленат вешто ушушкан у стиховима Марцеле Банић, па је овако коментарисао њену збирку поезије: „...ова књига никога неће и не може оставити равнодушним... Једна и нежна и сетна и мудра и поучна књига.“



Није само Перо Зубац сведок квалитета Марцелине поезије. Ту су и бројна признања освајана на литерарним конкурсима геронтолошких центара у Србији, као и признање за учешће на међународном литерарном такмичењу у Бугарској. Последње што је освојила је прво место на литерарном конкурс Геронтолошког центра „Срем“ из Руме, где су право учешћа имали корисници свих геронтолошких центара наше земље. Конкурс је расписан у априлу месецу ове године, а по добијању награде, Геронтолошки центар „Нови Сад“ је приредио свечаност у част Марцеле Банић у Дому „Бистрица“. Свечаности су присуствовали њени пријатељи из дома, а Марцела је, уз малу помоћ стручних радника Установе, поносно читала своје стихове.



ЛИТЕРАРНИ СКУП КЛУБОВА У ЗРЕЊАНИНУ

Клубови за стара и одрасла лица Геронтолошког центра „Нови Сад“ омогућавају својим корисницима да се према својим личним афинитетима укључују у садржаје који се у њима организују. Клубови су, између осталог, познати и по својој богатој литерарној секцији „Љубитељи лепе речи“. Дугогодишња председница секције је Душица Кнежевић, професор књижевности, која због својих квалитета, ненаметљивости и скромности заслужује да буде на том месту. Секција је сваке године бројнија и тренутно има тридесет чланова. Они се окупљају једном месечно у Клубу „Олга Петров“ и, у пријатној атмосфери, презентују једно другом своју поезију. Поред месечних окупљања, чланови секције узимају учешће у културно-забавним програмским активностима клубова и домова наше Установе. Такође, остварили су и пријатељске контакте са литерарном секцијом клуба из Зрењанина, па се окупљају два пута годишње. Сваког месеца маја, па тако и ове године, наши песници путују у Зрењанин на литерарни скуп где читају своју поезију праћени пријатном музиком музичке секције зрењанинског клуба. Ова традиција окупљања песника аматера клубова из Новог Сада и Зрењанина изнедрила је добру сарадњу и пријатељство између корисника, те су чланови секције одлучили да се литерарни скуп, уместо једном годишње, одржава два пута годишње, и то једном у Зрењанину и једном у Новом Саду.



РАДНО-ОКУПАЦИОНА ТЕРАПИЈА

Геронтолошки центар „Нови Сад“ пружа услуге смештаја, исхране, здравствене заштите, неге и хигијене, психолошку помоћ, социјални рад, културно-забавне активности и услугу радно-окупационе терапије. У овом броју упознаћемо вас са радом радно-окупационе терапије.

Радна терапија је здравствена дисциплина намењена особама чије су способности обављања свакодневних активности угрожене или оштећене повредом, болешћу, старењем психолошки, социјално, културно, или комбинацијом наведеног.

Њен циљ је очување и развијање потенцијала корисника, постизање максималне независности корисника у активностима који се свакодневно обављају и побољшање квалитета живота.

Радна терапија се често поисто-већује са креативним техникама које имају за циљ да испуне слободно време корисника, да му улепшају боравак у установи.

Такође, омогућава корисницима да се према личним афинитетима укључују у активности које се у домовима организују. Путем поменутих активности и садржаја подстиче се садржајнији живот, осећај за припадност, одржавање менталне кондиције, превенција психичких сметњи, деменције. Запослени у радно-окупационој терапији





су радни инструктори, који мотивишу кориснике да се активно укључе у живот у дому, помажу у адаптацији на нову средину, делују на побољшање расположења, подстичу комуникацију са осталим корисницима, увежбавају мануелне спретности. Помажу им да што квалитетније испуне слободно време, да наставе са хобијима, који су им представљали задовољство, или да се укључе у неки нови. На овакав начин оплемењује се живот корисника путем задовољења социјалних, креативних, спортских и других потреба.

У дому на Лиману, радне инструкторке труде са да одржавају што дуже самосталност корисника спровођењем



разних активности, као што су вежбе за координацију покрета, друштвене игре, ликовна секција, секција ручног рада у којој се користе разне технике од штрикања и веза, до цртања на стаклу, плетења корпи од папира, израда скулптура од дас масе, урамљивање слика и литерарна секција, коју спроводе у сарадњи са организаторком културних активности.

У Дому „Бистрица“, у оквиру радне терапије, корисници играју друштвене игре, сликају, праве украсне предмете од папира, дас масе, рамове од гипса, а од скоро и везу.

У геронтолошком центру у Футогу организују се бројне активности са корисницима у оквиру радне терапије. Поред свакодневних дружења, уз играње друштвених игара, радне инструкторке организују такмичења у шаху, картама, доминама, пикаду. Најбољи буду и награђени пригодним поклоном и дипломом. Терапија у Футогу је позната и по својим разноврсним радовима потеклих из креативне радионице. Овде се штрика, хекла, везе, шије, боји на платну, стаклу, ради се декупаж и дуборез на дрвету. Такође, организују се и радионице за кориснике оболеле од деменције и за кориснике Прихватилишта за бескућнике.



ЖИВКА МАЛЕНИЦА: „СВИ СМО ВОЛЕЛИ ТИТА!“

Живка Маленица, домаћица Титовог резиденцијалног комплекса „Карађорђево“ и супруга Драга Маленице, управника резиденције, од 1957. године до 1986. Елегантна, одмерена, културна дама, личност са интересантним и богатом животном причом. Овог пута одабрала је да прича о данима проведеним уз Јосипа Броза Тита, у Карађорђеву, у прелепом банатском резервату природе, који се простире на 436 хектара, где је дочекивао високе домаће и светске званичнике и доносио историјске одлуке. Њиме данас управља Гарда Војске Србије и користе га највиши државни функционери.



Можете ли ми рећи откуд то да баш Ви будте изабрани за домаћицу Титове резиденције?

- Муж ми је био гардијски официр, а генерал Милан Жежељ, Титов ађутант је предао да се прими објект у Карађорђеву, који су Словенци градили, па је тражио да види Маленицову супругу. Кад ме је упознао, проценио је да може да ми додели посао домаћице резиденције.

Како бисте описали Тита?

Био је дисциплинован, уредан, вредан. У резиденцију је долазио пре свих. Ја сам стизала у шест, иако ми је радно време од седам, и увек бих Тита затекла да ради у свом кабинету. Никад нисам успела да дођем пре њега. Никад није био дрзак.

Увек је давао новац свим радницима поред плате, као и поклоне.

Код њега се морао поштовати протокол, знало кад се једе, шта се облачи, сви смо имали униформе. Заговарао је ред, дисциплину, уредност и сам је био такав.

Није волео да се људи између себе свађају. Био је духовит, волео је да се нашали.





Како је било радити за Тита?

Био је то јако одговоран посао. Поштовали смо Тита, јер је био добар човек, па смо радили као за себе, као да је наше, а можда и више. Радила сам свој посао савесно, тако да нисам имала никаквих проблема.

Да ли би сте рекли да је Тито заиста био бравар, или сматрате да је био образован?

Био је образован, читао је доста. Говорио је руски, немачки, енглески.

Колико је често долазио у Карађорђево?

Тито није долазио само преко лета због комараца, али је често био ту кад је ишао у лов.

Сви смо имали трему кад је Тито долазио, а он би се тад поздравио са свима и могу рећи да нас је волео.

Ко су били гости резиденције?

Долазио је Кардељ, Ранковић и сви чланови Централног комитета.

Шта нам можете рећи о њима?

Понашали су се пријатељски према нама запосленима. Иако смо све биле младе, није било удварања, нису нас гледали као жену, већ као друга.





Значи, није истина да је Тито имао много жена?

Па не знам шта је било кад је био млад, али да има претеривања, има. Писали су свакакве лажи о њему. Једино ко је написао истину о Титу је његов лекар проф. др Матуновић. Био је стални његов пратиоц дуго година и написао је истину о Титу.

Да ли је Тито доводио и госте из иностранства?

Наравно, долазили су многи, као што је председник Совјетског Савеза Брежњев, вођа шпанских комуниста Сантијаго Кариљо, Гадафи, либијски вођа. Гадафи је има своју гарду, коју су сачињавале жене и водио их је увек са собом. Волео је да иде у лов, па је зато често каснио на ручак.

Да ли су долазили и други гости, или искључиво политичари?

Долазили су разни познати певачи из Југославије, који су певали Титовим гостима, као што је оперски певач Сарамандић и његова супруга Милка, такође оперска певачица. Долазила је и Лола Новаковић, као и Радмила Караклајић, која је била изузетно фина.

Реците нам нешто о Јованки Броз

Јованка је била другачија од Тита, гледала нас је са висине, а у његовом присуству је била фина. Тито је био пажљив према њој.

Кардељева и Ранковићева жена су јој помагале да се обучи, да научи протокол кад се удала. Оне су биле природне и културне.

Какви су били Титови последњи дани?

Болест је јуначки подносио. Последњу нову годину је дочекао код нас. Кад сам га пратила до кола, рекао је: „Доћи ћу вам опет!“ Међутим, више га никад нисам видела. Слали смо му сваке недеље најлепше цвеће из нашег стакленика кад је био болестан и



понешто од хране што воли. Сви смо волели Тита. Плакала сам за њим, више сам плакала него кад ми је умрла мама.

Можете ли упоредити време у ком сте радили и садашње време?

Живело се боље него сад. Људи су били обезбеђени, мирни, није било пакости. Тито је давао радницима станове и повољне кредите за кућу. Било је лепо, баш лепо. Много лепше него данас. Сад је све запуштено јако.

Да ли желите нешто да поручите младима?

Без рада нема ништа!

Сећате ли се неке анегдоте са посла?

Тито је имао пуно животиња, псе, папагаје. Један председников пратилац, коме је било досадно на дежурству, научио је Титовог папагаја да псује. Титу је дошао страни политичар у госте и папагај га је опсовао. Срећом, гост није знао српски, али, ипак, Тито се наљутио и скинуо га је са положаја.

Да ли би сте додали још нешто за крај?

Похвалила бих Геронтолошки центар „Нови Сад“. Имала сам велику животну трагедију и у дом сам дошла са тешком депресијом. Овде су ме подигли. Терапеуткиње Нада и Борка праве су лафице, укључивале су ме у креативну радионицу и изложбе ручних радова. Задовољна сам и са управницом дома на Новом насељу, Милицом и са свим запосленима.

Разговор водила: Ружица Вукић Рајић



ИЗЛЕТ КОРИСНИКА КЛУБОВА ЗА СТАРИЈА И ОДРАСЛА ЛИЦА

У РЈ Клубови за старија и одрасла лица одржано је више радионица (4), под називом „Правимо излет по нашој мери“, чији су аутори били др Весна Матић, руководилац РЈ Клубови и Стеван Булић, организатор активности у клубовима. Циљ радионица је активно укључивање чланова у организацију излета у сарадњи са стручним тимом РЈ Клубови.

15.06.2017. године реализован је излет у Смедерево и Голубац. Чланови клубова су посетили Смедеревску тврђаву и старо језгро града Смедерева. У Голупцу су посетили тврђаву Голубачки град, археолошку изложбу, турски хамам и римску кућу. У току ручка корисници су уживали у лепом погледу на реку Дунав.



СМЕДЕРЕВО

Смедерево је град и седиште Подунавског округа. Налази се на обалама Дунава у североисточном делу Србије. Према последњем попису из 2011. године град има око 65.000 становника. Од престонице Београда удаљен је свега 46 километара. Смедерево је изградњом Смедеревске тврђаве 1430. године постао престоница Српске деспотовине. Смедеревску тврђаву је основао тадашњи српски деспот Ђурађ Бранковић. Смедеревска тврђава је тада представљала највећу равничарску тврђаву у Европи.

У граду се налази Карађорђево дуд, музеј у Смедереву, центар за културу Смедерево, црква Светог Георгија у Смедереву, зграда Окружног суда у Смедереву...



ТВРЂАВА ГОЛУБАЧКИ ГРАД

Голубачки град је средњовековено утврђење подигнуто на самом улазу у Ћердапску клисуру, природно утврђеном месту одакле се лако могао контролисати сав копнени и водени пут који је повезивао исток и запад. У писаним изворима се први пут помиње 1335. године као тврђава у којој је већ смештена угарска војска и град који је био у власти Угара. Тек између 1402. и 1410. године, српски владар деспот Стефан Лазаревић добија Голубац на управу од угарског краља Жигмунда, уз обавезу да град врати након своје владавине. Након Деспотове смрти 1427. године, заповедник града војвода Јеремија одбија да врати утврђење Угарима и продаје га Турцима за 12 000 дуката. Голубачки град је непрестано био поприште сукоба између великих сила Угарске, Србије и Османског царства. 1444. године Османлије споразумом дају град на управу Стефановом наследнику Ђурађу Бранковићу, али 1458. године Голубац потпада под Османску власт и претежно остаје у таквом статусу до почетка 19. века.

Голубачки град има девет кула које су међусобно повезане бедемима, а касније је додата и топовска кула која се налази у Дунаву.



Стеван Булић
Организатор активности у клубовима



Пише:
др Тајана Николић,
руководилац радне
јединице Здравствене
заштите



О чему треба да знају и да воде рачуна особе старије животне доби у летњим месецима?

-Треба да узимају редовна три obroka (обавезан доручак, лагани ручак и вечера) и две ужине, који одржавају снагу организма и уједно га окрепљују. У исхрани требају да буду највише заступљене следеће намирнице: воће и поврће, млеко и млечни производи са малим процентом масти, месо (пилетина, јунетина,) и риба, а највише барене чорбице од поврћа, барено месо.

Такође, треба да уносе довољно течности без обзира да ли су жедни, а то значи негазирана вода и воћни сокови и благо газирана минерална вода умерене хладноће, најоптималније 1,5-2 литра дневно и то што чешће, а избегавати кафу и алкохол.

Обавезно је редовно проветравање просторија у којима бораве старије особе, затварати прозоре у најтоплије доба дана, клима уређаје ставити на оптималну температуру, а то је 5-7 степени ниже од спољашње.

Веома је важно и редовно одржавање личне хигијене (препука свакодневно туширање, умивање, прање зуба или прање протеза).

За изласке је битна адекватна одећа и обућа направљена од природних материјала и на глави шешир или качкет. Требало би се и намазати одговарајућим козметичким средствима против УВ зрака и водити рачуна да ти изласци буду у ранијим јутарњим, или каснијим поподневним часовима.

У одговарајуће време ићи на спавање, а то значи око 21 час, јер довољно спавања утиче да се организам окрепи и да се старије особе пробуде одморне, а то опет утиче на расположење и лакше обављање свих дневних активности.

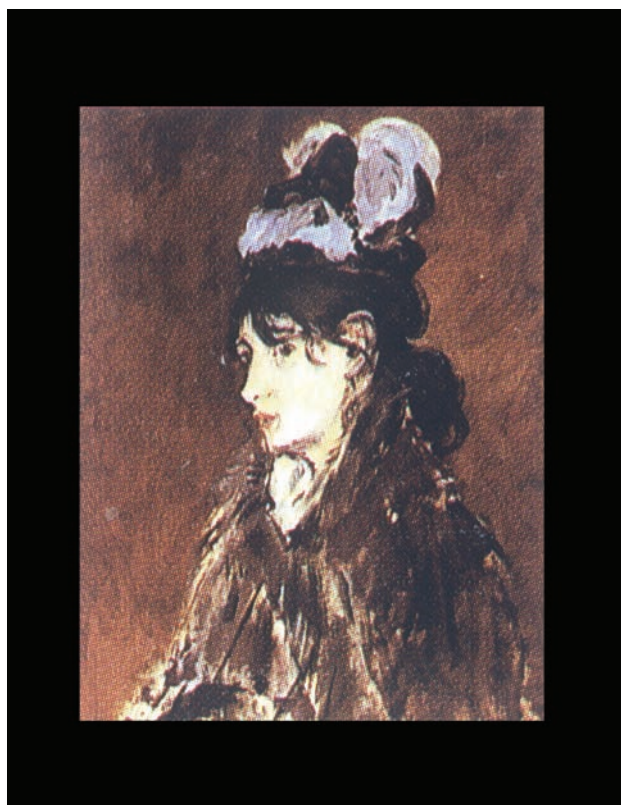


Пише: ПЕРСИДА МАЛУЦКОВ- ликовни педагог у пензији, предавач у школици сликања клубова за стара и одрасла лица

БЕРТХЕ МАРИЕ ПАУЛИНЕ МОРИСОТ

француска сликарка и графичар (1841-1895)

Била је призната и цењена као једини сликар у групи Инпресиониста. Учествовала је већ на њиховој првој изложби, да би, на њиховом задњем приказивању, била главни покровитељ изложбе.



Берта Морисо је била лепа и духовита жена и чести модел сликара. Највише њених портрета направио је Едуард Мане- сликар са којим је остала велики пријатељ све до његове смрти.





Из времена њиховог дружења настала је и једна од добрих Манеових слика- „Балкон“ са ликом Берте Морисо и њене пријатељице. Берта седи у ложи балкона у првом плану. Мане је њој и њеном лику посветио више пажње него њеној другарици. Слика није наишла на велико одобравање код париске публике, али то Манеу није било важно.

Берта Морисо је сликала прво у пастелу, а касније, све више у акварелу. Њене слике, међу којима је и „Портрет моје сестре“, одишу нежношћу, пуне су светлости и безброј сребрнатих и белих нијанси, што говори о њеној поетској сликарској природи. На слици увек доминира бела боја, што одаје посебан осећај у оку гледалаца.

Бавила се и графиком, а чувене су и њене белешке о животу и раду импресиониста.





МАРИНКО ЧАВАР,
члан литерарне секције клубова

Дај ми Боже

Дај ми Боже, поклони ми,
Само један дар,
Да поживим и подерем
Још ципела пар.

Неко мисли, ја не мислим
Да сам одвећ стар,
И да имам са животом,
Неки тежак квар.

Где сам пук'о заварићу,
Бит' ће нови вар,
Стари оцак очистићу,
Избацити гар.

Нећу тињат за животом,
Разбуктаћу жар,
Пркосићу трећем добу,
Никад бити стар.

Бит' ћу миљен и омиљен,
Можда будем цар,
Срце једно да освојим,
Још једаред бар.

Па да плешем валцер бајни,
Да ућем у рај,
Да јој осмех лице краси
Још година пар.

Дај ми Боже, поклони ми,
Само један дар,
Да поживим и подерем,
Још ципела пар.



МАРЦЕЛА БАНИЋ-
корисница Дома „Бистрица“

ТАЈНО НЕДОРЕЧЕНА

Непце устрептало, жеђ мори,
А пехар празан
Давно попих све
Али срце не разуме
Још увек листа жудњом.

Године у грудима теку
Испред су живота
Отимају капи сутрашње кише.
Трен зауставља воде
Старог календара.

Повређена непознатим додиром
Туђа самој себи, плачем
Сузама прохујалих пролећа.

Ветар у ноћ обучен
Сахрањује сенке гласа
Ћутање снови.

Тврда је стаза а ноћ
Дуга за уморне кораке.

На дну тренутка си ти љубави
Тајно недоречена
Наличје времена.
Ближим ти се.....
Да ти откријем
Тамну рану
.....којом горим.....

* Песма је освојила прво место на литерарном конкурс геронтолошких центара 2017, који организује Геронтолошки центар „Срем“ из Руме *





ЉИЉАНА КРАВИК,
корисница дома у Футогу

Мени се овај објект јакo свиђа, првенствено због тога што има двориште и што си слободан. У принципу све је ок., храна је добра, особље је исто добро, а са корисницима немам проблема никаквих, сви се лепо слажемо.



ЂОРЂЕ ДОРОТИЋ,
корисник дома на Лиману

Презадовољан сам услугом коју геронтолошки центар пружа. Такву пажњу нисам имао ни код куће. Све ми је лепо, задовољан сам у сваком погледу.



