

novi Linker

Časopis Resursnog centra za osobe sa invaliditetom Ekumenske humanitarne organizacije; Broj 5; besplatan primerak



MOJ HOBI

VREME JE ZA...
RAZGIBAVANJE

PRAVA
OSOBA
SA INVALIDITETOM

ISHRANA ZA
BOLJI RAD
BUBREGA

DUNAV JE
MOJE MORE

MOJ HEROJ:
LJILJANA
LJILJAK

KONKURS: LINKER TRAŽI SVOG HEROJA

Sadržaj

Uvodnik Konkurs

.....2

Prava osoba sa invaliditetom.....3

Lična karta4

Moj hobi5

Lična karta6

Novi Linker
Časopis Resursnog centra za osobe sa
invaliditetom
Ekumenske humanitarne organizacije

Izdavač
Resursni centar za osobe sa invaliditetom
Ekumenske humanitarne organizacije

Za izdavača:
Vladislav Ivičiak, direktor Ekumenske
humanitarne organizacije

Adresa izdavača:
Ćirila i Metodija 21, 21 000 Novi Sad
Tel./fax 021/466-588, 466-911

Glavna i odgovorna urednica:
Natalija Marić

Fotografije:
Dragana Gvozdenović

Saradnici:
Mirjana Ubović, Marina Cicka, Dragana
Gvozdenović, Borivoj Odadžić,
Marica Nikolić

Lektor:
Dragana Stanković, Natalija Marić

Dizajn, priprema
Gabor Nemet, Natalija Marić

Štampa:
EHO-Print

Tiraž:
100 primeraka

Diakonie 



Life Tool
Computer aided Communication



bmask.gv.at

Uvodnik ili terapija

Odaću vam jednu malu tajnu. Kada me problemi i namrštena lica steraju uz zid, ja se izvučem na zadnja vrata i prošetam do Katoličke porte u kasno sunčano popodne. Tada mladi roditelji željni druženja izvedu decu napolje i puste ih da trčkaraju okolo, dok se mame i tate odmaraju i druže u letnjim baštama. Ja sednem na neku od klupica i posmatram decu koja zuje okolo. Na mene to deluje terapijski. Vрати mi veru u ljude. Podseti me da smo svi krenuli sa iste tačke i da svi nosimo decu u sebi, samo često to zaboravimo.

Deca imaju pregršt divnih osobina o kojima bih mogla pisati u nedogled, ali su mi ovih dana dve zapele za oko. Kada se nasmeješ detetu, iskreno i nenapadno, dete ti uvek uzvрати osmeh, bez obzira na to što si stranac. Kada uče da hodaju, deca izgledaju kao navijene lutke koje jedva stoje uspravno; padaju svaki čas, i što je najvažnije, kada padnu i primete da niko ne gleda, ustaju i opet grabe napred sve dok ne steknu siguran korak.

I to je nešto što smo svi delili kad smo bili deca a sa odrastanjem zaboravili. Sada, kada padnemo, većinom sedimo u prašini tražeći da nas neko pogleda. Što nas duže ignorišu, mi se više stapamo sa podlogom. Život ume da bude

težak. Verujem da svako dobija svoj komad tereta da se sa njim bori. Često nam deluje da drugi „znaju da hodaju“ i mislimo da samo nama treba ruka koja će nas podići i vratiti razigranoj družini. Verujem da se svaki čovek na ovoj planeti oseća upravo tako u momentima nemoći.

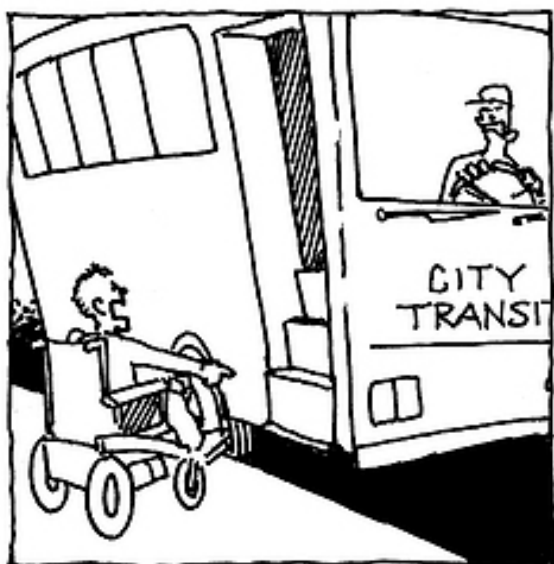
Ipak, činjenica je da je takvih ruku premalo, i da ako nas budu dizale svaki čas, nikada nećemo naučiti da hodamo. Neke stvari moramo da radimo sami. Iznova. Uprkos svetu; uprkos umoru koji raste zajedno sa nama. Ali to je način na koji svet funkcioniše, i teško da će se odjednom promeniti.

Nisam doktor, ali preporučujem da probate tu terapiju. Prošetajte jednog kasnog sunčanog popodneva do Katoličke porte, sedite i posmatrajte decu. Kada vidite jedno malo biće da treći put za redom ustaje na noge i nastavlja da korača udahnite duboko; nasmejte se prijatno i iskreno prvom strancu kog sretnete i dobićete osmeh za uzvrat. Tada više nećete biti stranci već ljudi koji podižu jedni druge iz prašine svojim novim nevidljivim rukama...

Natalija Marić

KONKURS: LINKER TRAŽI SVOG HEROJA

*Strip preuzet sa <http://static.zooomr.com>
sva prava zadržana*



Konkurs ja počeo 05.02.2010. godine i biće otvoren do zvaničnog izbora stripa koji će biti objavljen u našem časopisu kao i na web sajtu Ekumenske humanitarne organizacije. Vaše predloge i ideje možete poslati na e-mail adresu novi.linker@gmail.com ili putem pošte na adresu Ekumenske humanitarne organizacije, ul. Ćirila i Metodija 21, 21000 Novi Sad sa naznakom „redakciji linkera“.

Svi prijavljeni će dobiti odgovor bez obzira na to da li je njihov rad izabran ili ne. Tema mini stripa: Novi Linker je časopis za osobe sa invaliditetom, te u skladu sa tim strip-junak treba da predstavlja ovu populaciju, ili da se bori sa njom protiv nepravde, teškoća ili nevidljivosti sa kojom se osobe sa invaliditetom svakodnevno sreću.



Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije, oko 10 odsto svetske populacije čine osobe sa invaliditetom. Procenjuje se da u Srbiji živi oko 800.000 osoba sa nekim oblikom invaliditeta.

PRAVA OSOBA SA INVALIDITETOM

Položaj osoba sa invaliditetom uređen je brojnim zakonskim i podzakonskim aktima, međutim, u obzir treba uzeti činjenicu da osobe sa invaliditetom (OSI) generalno ne poznaju svoja prava, i često ne znaju način kako da ih ostvare. Stoga je informisanje o pravima, zakonima i promenama u zakonu neophodno, kako bi ostvarili svoja prava, uključili se kao ravnopravni građani i aktivno se borili protiv diskriminacije. Za ostvarivanje prava u sistemu socijalne zaštite, OSI se mogu obratiti Centru za socijalni rad na teritoriji svog prebivališta. Preko Centra za socijalni rad mogu ostvariti pravo na materijalno obezbeđenje, pravo na dodatak za pomoć i negu drugog lica, pravo na pomoć za osposobljavanje za rad, pomoć u kući, dnevni boravak, smeštaj u ustanovu socijalne zaštite ili drugu porodicu, usluge socijalnog rada, jednokratnu pomoć... Preko Fonda za penzijsko i invalidsko osiguranje, ostvaruje se pravo na invalidsku penziju, porodičnu penziju i druge beneficije. U oblasti zdravstvene zaštite, zakonodavne mere obezbeđuju prava OSI na sve oblike zdravstvene zaštite. Zdravstvena zaštita, kućno lečenje, obezbeđivanje ortopedskih pomagala, rehabilitacija, pravo na naknadu zarade za vreme privremene sprečenosti za rad, pravo na naknadu putnih troškova u vezi

sa korišćenjem zdravstvene zaštite, pravo na naknadu pogrebnih troškova. Ukoliko dođe do povrede prava iz zdravstvene zaštite, na raspolaganju je zaštitnik prava pacijenata, u svakom Domu zdravlja. Pravilnikom za produženu rehabilitaciju, produžena rehabilitacija obezbeđuje se za sledeća indikaciona područja: neurološka oboljenja, oboljenja srca i krvnih sudova, reumatska oboljenja, oboljenja respiratornog sistema, povrede i oboljenja lokomotornog sistema, endokrinološka oboljenja. Pravilnikom je licima kojima je ranije postavljena dijagnoza neuromišićnih bolesti, distrofije mišića, multipleks skleroze, miopatije, cerebralne paralize, paraplegije, kao i licima sa posledicama preležane dečije paralize, omogućena rehabilitacija, uz otpusnu listu ili mišljenje lekara specijalista. Osobe sa invaliditetom podležu oslobađanju od plaćanja raznih poreskih i carinskih opterećenja. Određene kategorije OSI ostvaruju popust prilikom plaćanja registracije za motorna vozila, kao i olakšice u plaćanju ostalih poreskih opterećenja - komunalne usluge, TV pretplate, parkinga. Pravo na povlasticu u saobraćaju, na osnovu Knjižice za povlašćenu vožnju, osoba sa invaliditetom ostvaruje kao član, preko udruženja za osobe sa invaliditetom.

Prema Carinskom zakonu ostvaruje se pravo na oslobađanje od plaćanja uvoznih dažbina i to na motorna vozila, ortopedska i druga pomagala. U sistemu vaspitanja i obrazovanja, deca sa smetnjama u razvoju su pravno izjednačena i pružena im je mogućnost da se u skladu sa svojim sposobnostima obrazuju. U Republici Srbiji postoje posebne škole za decu sa smetnjama u psihofizičkom razvoju. Osobe sa invaliditetom se vrlo često susreću i sa arhitektonskim preprekama (nedostupnost), zbog čega im je teško da se uključe u uobičajene društvene tokove. Građevinsko - urbanistički propisi treba da obezbede nesmetano kretanje lica sa posebnim potrebama u prostoru, mada se još uvek većina ovih propisa u praksi ne primenjuje. Kod prava na rad, pažnju treba posvetiti Zakonu o zapošljavanju osoba sa invaliditetom, koji je stupio na snagu 23. maja, 2009. godine. Ovim zakonom uređuju se uslovi za ravnopravno uključivanje osoba sa invaliditetom na tržište rada kao i druga pitanja od značaja za profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba sa invaliditetom. Prema Članu 24. ovog zakona, Obaveza zapošljavanja, u smislu ovog zakona, jeste obaveza svakog poslodavca koji ima najmanje 20 zaposlenih da ima u radnom odnosu određeni broj osoba sa invaliditetom. Poslodavac koji ima od 20 do 49 zaposlenih dužan je da ima u radnom odnosu jednu osobu sa invaliditetom. Poslodavac koji ima 50 i više zaposlenih dužan je da ima u radnom odnosu najmanje dve osobe sa invaliditetom, i na svakih narednih započelih 50 zaposlenih po jednu osobu sa invaliditetom. Posebnu pažnju treba posvetiti primeni ovog zakona. On stimuliše poslodavce da zapošljavaju osobe sa invaliditetom, ali i predviđa kazne za one koji to ne čine. Što se tiče stanja na tržištu rada, kod nas je zaposleno svega 13 % osoba sa invaliditetom. Ako se uzme

u obzir njihov životni standard, oko 70 % ove populacije je siromašno, te spadaju u ugroženu kategoriju našeg društva. Najčešće, prihode ostvaruju preko novčane naknade za tuđu negu i pomoć. Povećanjem zapošljavanja osoba sa invaliditetom, povećao bi se njihov standard kao i celokupno unapređenje našeg društva. Veći uspeh u oblasti zakonske regulative postignut je i ratifikacijom Konvencije o unapređenju položaja osoba sa invaliditetom. Konvencija promoviše i štiti ljudska prava osoba sa invaliditetom u građanskom, kulturnom, ekonomskom, političkom i društvenom životu. Oni se zasnivaju na načelu zabrane diskriminacije, poštovanja ljudskih prava i dostojanstva, uključivanjem u sve sfere društvenog života, jednakim pravima i obavezama... Predrasude, neprihvatanje i nezainteresovanost od strane okoline doprinose teškom položaju OSI. Rezultat toga su usamljenost i izolovanost. Pored donešenih zakonskih odredbi, za OSI od značaja predstavljaju podrška porodice, lokalne zajednice, nevladinih organizacija i udruženja osoba sa invaliditetom. Ova udruženja pružaju psihosocijalnu podršku, edukaciju, osposobljavanje i osnaživanje. Između ostalog, zastupaju prava i interese osoba sa invaliditetom - prava iz zdravstvenog osiguranja, penzijsko-invalidskog osiguranja, socijalne zaštite i dr. Za sva pitanja u vezi sa pravima osoba sa invaliditetom, možete kontaktirati Pravnu službu Resursnog centra za osobe sa invaliditetom Ekumenske humanitarne organizacije. Pitanja možete postaviti putem telefona na broj 062/469-650, preko sajta <http://resursnicentar.ehons.org> ili poslati na mail: infores@ehons.org

Marina Cicka



Computer aided Communication

www.lifetool.at

LIČNA KARTA UDRUŽENJA

Ime: Sportski savez invalida Vojvodine

Adresa: Novi Sad, Bulevar oslobođenja 6-8

Telefon: 021/444-228

Sportski savez invalida Vojvodine je osnovan je 1965. godine. U svom članstvu ima 11 opštinskih organizacija i to : Savez za sport i rekreaciju invalida grada Novog Sada, Savez za sport i rekreaciju invalida Zrenjanina, Savez za sport i rekreaciju invalida Inđije, Savez za sport i rekreaciju invalida Pančeva, Sportsko društvo invalida Kikinde, , Društvo za sport i rekreaciju invalida Subotice, Društvo za sport i rekreaciju invalida Kule, Društvo za sport i rekreaciju invalida Brbasa, Društvo za sport i rekreaciju invalida Bačke Palanke, Društvo za sport i rekreaciju invalida Stare Pazove, Društvo za sport i rekreaciju invalida Bele Crkve.

Savez okuplja osobe sa invaliditetom bez obzira na kategoriju invalidnosti, uzrast i pol. Osnovni cilj je okupiti što veći broj osoba sa invaliditetom radi poboljšanja njihovog psiho-fizičkog i zdravstvenog stanja kao i poboljšanja njihovog kvaliteta života i afirmacije u društvu. Sportski savez invalida Vojvodine organizuje u toku godine po Kalendaru takmičenja pokrajinska prvenstva u sledećim sportskim disciplinama: pikado, šah, kuglanje, streljaštvo (vazdušno oružje i MK oružje), atletika, sportski ribolov, viseća kugla, sedeća odbojka, plivanje i stoni tenis. Na teritoriji Vojvodine uključeno je oko 11 000 osoba sa invaliditetom u sportsko rekreativne aktivnosti. Sportski savez invalida Vojvodine je član Sportskog saveza invalida Srbije, i kao takvo udruženje učestvuje u svim državnim takmičenjima. O dostupnim sportskim aktivnostima, ali iskustvima sa već održanih takmičenja više informacija možete pronaći na www.ssisrbije.org

Jovana Kaćanski

Tabela 1. Raspored takmičenja u Srbiji za 2010. godinu

Disciplina	Održava se	Datum 2010. god
Sportski ribolov	u Boru ili Pančevu	26.06 i 27.06
Streljaštvo (MK oružje)	u Novom Sad	18.09 ili 25.09
Šah (ekipno)	u Jagodini ili Boru	09.10
Plivanje	u Beograd	30.10
Global	- - - - -	13.11
Stoni tenis	u Smederevu	27.11

MOJ HOBI



Streljaštvo



Bojana Prodanović, zaposlena u Resursnom centru za osobe sa invaliditetom Ekumenske humanitarne organizacije, svoje slobodno vreme posvetila je jednoj sportskoj disciplini u kojoj ostvaruje uspešne rezultate - streljaštvu. Zajedno sa svojim drugaricama, Jasminom Rimski i Gordanom Miković - Mučibabić, slobodno vreme provodi u treninzima i pripremama za takmičenja.

“Ovim vidom sporta sam počela da se bavim početkom 2006. godine, na poziv moje drugarice, Gordane Miković - Mučibabić”, tvrdi Bojana. “Treniram za Sportsko društvo gluvi “ Polet “, invalidsko Streljačko društvo” Strelac “, kao i reprezentaciju Saveza za sport i rekreaciju

grada Novog Sada (SSRIG Novi Sad). Treninzi se održavaju ponedeljkom, sredom i četvrtkom u prostorijama SSRIG Novi Sad, od 17 - 19 časova. Trener je Željko Antolović uz saradnju rekreatora Miroslava Karbana. Treninzi često zahtevaju napor, jer treniram sa standardnom vazdušnom

puškom koja je prilično teška". Iako su treninzi ponekad naporni, Bojana ne odustaje. Motivise je ljubav prema streljaštvu kao i prijateljska atmosfera i druženje u prostorijama SSRIG Novi Sad. "Do sada sam učestvovala na mnogobrojnim pokrajinskim i državnim takmičenjima" izjavila je Bojana. "To su takmičenja osoba sa invaliditetom (OSI), takmičenja Saveza gluvih, a takođe sam učestvovala i na mnogo nezvaničnih, prijateljskih takmičenja. Do sada sam zadovoljna svojim rezultatima. Sa ekipom SSRIG Novi Sad, kao i sa ženskom ekipom SDG "Polet", se odlično kotiram. Jasmina Rimski, bavi se streljaštvom od septembra, 2005. godine. Trenira zajedno sa Bojanom i ostvaruje zapažene rezultate u ovoj sportskoj disciplini. "Ovaj vid sporta me je zainteresovao pošto sam bila impresionirana uspesima naše sportistkinje Sanje Ivošev", rekla je Jasmina. "Što se tiče strukture samog streljaštva, čini ga mnogo poddisciplina, pa se samim tim koriste i različite vrste oružja - vazdušno i vatreno. U treninzima sam se do sada oprobala sa serijskom vazdušnom puškom, standardnom vazdušnom puškom kao i sa malokalibarskom (MK) puškom. U SSRIG - u Novi Sad, koristi se samo vazdušno oružje. Što se tiče napora na treningu, on zavisi od same strukture treninga. Nije isto trenirati serijsku vazdušnu ili standardnu vazdušnu pušku. Serijska puška je lakša od standardne po težini, tako da su manji fizički zahtevi i zadaci. Što se tiče takmičenja na kojima sam učestvovala, teško mi je da se setim broja, jer ih je zaista bilo mnogo. Sa rezultatima koje sam ostvarivala sam zadovoljna, jer su do sada bili dosta dobri. Iako na takmičenjima često umeju da budu loši uslovi, što se tiče mojih rezultata, i pojedinačno i ekipno sam među prvih tri ili pet. Ono što mi najteže pada jeste što nemam dovoljno slobodnog vremena da se u potpunosti posvetim treninzima" tvrdi Jasmina. Najdraža pobeda koja je Bojani i Jasmini ostala u sećanju jeste državno prvenstvo gluvih u Negotinu, u martu, 2009. godine, gde su sa svojom ženskom ekipom Sportskog društva gluvih "Polet" osvojile prvo mesto. Gordana Miković - Mučibabić, počela je da se bavi streljaštvom 2002. godine, na poziv drugarice, Branke Savić. U početku Gordana nije bila mnogo zainteresovana za ovu disciplinu, ali pošto nije bila zaposlena, odlučila je da iskoristi višak slobodnog vremena. Tada se uključila u Savez gluvih "Polet", gde je započela streljačku karijeru. "Ranije sam trenirala u prostorijama SSRIG-a Novi Sad, a od 2009. godine se moji treninzi održavaju na Spensu. Treneri su mi Marija (Fric) Jovković i

Dragan Marković. Što se tiče oružja, u početku sam koristila serijsku vazdušnu i malokalibarsku, a od 2009. godine koristim standardnu vazdušnu pušku. Na takmičenjima serijske vazdušne puške, od 2002. do 2008. godine sam osvojila nekoliko medalja i diploma" - izjavila je Gordana. "Pobeda koja mi je ostala u sećanju je bila Olimpijada za osobe oštećenog sluha na Tajvanu, prošle godine. Bilo mi je dosta teško zbog nedovoljno finansijskih sredstava, jer je u Srbiji ovo nepriznat sport. Na toj Olimpijadi, Srbija je bila jedina zemlja bez trenera. Borila sam se sama, i bilo mi je izuzetno teško, pogotovo što moja kćerkica nije tada bila kraj mene. Jedinu podršku koju sam imala jeste bila bezrezervna podrška moje porodice i pismo podrške Aranke Binder koje mi je bilo od izuzetnog značaja. I pored svih poteškoća, uspela sam da osvojim bronzanu Olimpijsku medalju" - istice Gordana. "Što se tiče atmosfere na streljaštvu, ona je odlična. Iako mi ponekad malo predstavlja poteškoću to što ne čujem, svi su me zaista lepo prihvatili i odlično sam se uklopila" - rekla je za Novi Linker Gordana. Bojana, Jasmina i Gordana ulažu maksimalan napor kako bi se što bolje pripremile za buduća takmičenja i ostvarile što bolje rezultate. Mi im tom prilikom želimo uspešne buduće pripreme i još mnogo pobeda.

Ukoliko ste zainteresovani da postanete deo ove pobedničke ekipe možete se raspitati u Sportskom društvu "Polet" koje se nalazi u Miletićevoj 18, u Novom Sadu, ili pozvati telefon 021/28-526

Marina Cicka
Dragana Gvozdenović

● Bojana na treningu





MOJ HEROJ: LJILJANA LJILJAK

Čovek je stvoren da uči, radi stvara...da stiže sva dobra koja će mu život činiti lepim i udobnim. Ka ostvarivanju tog cilja najmanje brine o svom zdravlju a sve dotle dok se ne pojave prvi simptomi neke bolesti. Ljiljana Ljiljak je smatrala da se bolest dešava uvek "tamo nekom drugom". Medjutim, njen život se promenio kada joj je dijagnostikovao rak kože.

Novi Linker: Koliko ste bili aktivni pre nego što vam je dijagnostikovao Melanom (rak kože)?

Ljiljak Ljiljana: Dvadeset godina bila sam radno aktivna po gradilištima pošto je to moja struka, građevinski tehničar.

NL: Kako ste otkrili da bolujete od raka?

Ljiljana: Prvo sam osetila svrab po koži i crvenilo na plućnom delu (sternuma) zatim sam otišla kod svoje doktorice koja me je pregledala i uputila na plastičnu hirurgiju da me pregleda specijalista, posle analiza i detaljnog pregleda saopštili su mi da bolujem od Melanoma, zloćudnog tumora i da se moram pod hitno podvrgnuti hirurškoj intervenciji. Posle hirurške intervencije rečeno mi je da postoji mogućnost da se javi recidiv (ponovo aktivira melanom).

NL: Kako ste reagovali na tu vest?

Ljiljana: Prvo sam pala u očajanje i nevericu ali posle sam odlučila da stvar uzmem u svoje ruke.

NL: Na šta tačno mislite?

Ljiljana: Odlučila sam da počnem sa Brojsovom dijetom, to je dijeta koja se odnosi na uzdržavanje od hrane 42 dana, samo se pije Brojsov čaj, i specijalna vrsta mešanog soka zvani Bijotini sokovi, Austrijski.

NL: Četrdeset i dva dana niste uzimali hranu?

Ljiljana: Da, 42 dana pije se 2,5 litra čaja dnevno i Bijotini sokovi 1dl. dnevno, a takođe i „klistir“ svakodnevno, da bi ste iz organizma izbacili svi toksini.

NL: Kako su Vaši ukućani i prijatelji gledali na to?

Ljiljana: Veliku podršku imala sam baš od njih, naime ukućani su se uzdržavali od jela u mom prisustvu, a prijatelji kod kojih sam odlazila nisu me nudili hranom i pićem.

NL: Da li ste išli i na zračenje?

Ljiljana: Doktori su mi preporučili i da idem na zračenje, ali to sam odbila i evo sada posle dvadeset godina mogu reći da nikakvih problema sa kožom nemam, naravno ne izlažem se suncu i izbegavam konzervisanu hranu, ostala sam na barenoj hrani, od mesa konzumiram samo piletinu i ribu.

NL: Na kraju, šta biste poručili onima koji boluju od najtežih bolesti?

Ljiljana: Samo vera u sebe i izlečenje, pozitivne misli, i naravno velika upornost i istrajnost.

I zaista, kada nas život skrene sa puta koji smo mislili da ćemo pratiti jeste potrebna velika upornost i istrajnost da se dodje do cilja koji smo sebi postavili. Ljiljana je pokazala da se upornost i istrajnost isplate, srazmerno sa žrtvom koju ponekad treba podneti. Upravo zbog toga, Ljiljana je naš heroj!

Borivoj Odadžić

ISHRANA ZA BOLJI RAD BUBREGA

Topliji dani sa sobom nose i potrebu prilagođavanja drugačijem režimu ishrane. Ovo je naručito bitno za osobe kojima je smanjena funkcionalnost bubrega, te se preporučuje konzumiranje lakše hrane. Kako nam „jaka“ hrana više nije potrebna u toj meri kao u zimskom periodu, koristićemo blagodeti onoga što nam priroda pruža a to je izobilje svežeg povrća i voća. Od mesne hrane koristićemo svežu ribu, pilettine i ćureće meso. Priprema takve vrste namernica ne zahteva duga dinstanja i kuvanja. Evo jednog saveta za brzo oslobađanje nagomilanih slobodnih radikala (toksina). U jutru kada ustanemo odmah treba popiti čašu mlake vode u koju ćemo dodati malo jabukovog sirćeta, sa tim ćemo poboljšati diurezu, tj. mokrenje.

Za doručak : Musli (mešane žitarice) prelivevim obranim mlekom i dodati kašikicu meda. (kašika po mogućstvu drvena il od plastike) kako med nebi gubio svojstvo.

Užina : voće banana ili jabuka ili narandža.

Ručak barenog povrća: karfiol, dve šargarepe, slabo pečen pileći batak, 2 parčeta raženog hleba.

Užina : čaša jogurta

Večera : 2 parčeta prepečenog hleba (tosta), šolja mlakog obranog mleka i kao dezert porcija sutlijaša.

Dalja priprema dnevnog menija stvar je mašte i ukusa. Pri tome moramo imati na umu upotrebu što više zastupljenog povrća kao što je bareni krompir, šargarepa, riža, brokoli, blitve, zelene salate itd. Od supa : bistre kokošije i bistre goveđe. Od čorbi sve vrste prolećnih belih sveže pripremljene. Značaj ovakve ishrane je za bolji rad bubrega, jetre, srca. ali i samog osećanja boljeg raspoloženja i bolje fizičke kondicije. I na kraju spomenuo bih značaj unosa tečnosti kao bitan vid čišćenja organizma i boljem varenju hrane od viška soli, proteina i kalijuma...

Dnevni unos vode trebao bi biti od 2 do 2,5 litra. Od čajeva izbegavati crne indijske i zelene čajeve. Preporučuju se čajevi od brusnice, mešavine domaćeg čaja, kamilice i sve vrste voćnih čajeva. Prioritet treba dati i dugim šetnjama, vožnji bicikla i druženje sa vedrim osobama i pozitivne energije.

Borivoj Odadžić

VREME JE ZA...

RAZGIBAVANJE

Ovih dana se atmosfera u Dnevnom boravku za stare Ekumenske humanitarne organizacije razgibava novim aktivnostima...

U sastavu Ekumenske humanitarne organizacije postoji Dnevni boravak za stare. Osobe koje posećuju Dnevni boravak druže se kroz razgovor i na taj način ispunjavaju svoje vreme, medjusobno se upoznaju, igraju razne društvene igre, idu na putovanja. U sklopu Dnevnog boravka se organizuju razne proslave: proslave rođendana, 8 mart, Dan zaljubljenih itd. Od ostalih usluga koje Dnevni boravak pruža svojim članovima su usluge frizera, pedikira, lekarsko savetovanje (merenje šećera u krvi, holesterola, krvnog pritiska). Nova aktivnost, koju bi smo istakli, jeste program rekreacionih vežbi koji se u prostorima ovog boravka održava





od 26. februara, svakog petka u 10:00 sati, prim dr Radin Eva, lekar volonter opšte prakse u penziji radi vežbe sa korisnicima. Vežbe traju 45 minuta do sat vremena, grupa za rekreaciju broji 15 - 20 osoba. Ponekada im se pridruže i korisnici Resursnog centra za osobe sa invaliditetom. Ovakva vrsta aktivnosti je dobra za sve uzraste, a uz vodjstvo stručne osobe, sigurno je da se vežbe rade ispravno. U Dnevni boravak koji se nalazi u ulici Ćirila i Metodija 21 u Novom Sadu mogu doći svi zainteresovani od 60 godina starosti. Prostorije su otvorene radnim danima od 8-15h.

Dragana Gvozdenović

ISTI DRUGAČIJI PUTEVI

Neke stvari koje se u današnje vreme podrazumevaju često nisu predmet razmišljanja redovne populacije. Ali osobama sa invaliditetom čak i najjednostavnije kretanje ponekad može predstavljati problem. Marica Nikolić deli svoja razmišljanja i svoj pogled na svet sa nama...

Svi ponekad moramo da damo odgovor na pitanje hamletovskog tipa „biti ili ne biti“, pa evo ga i ovde, kako negde otići, stići, nešto razgledati, jednostavno izaći iz kuće. Da li da to bude peške ili da se koriste neki oblici prevoza. Izbor će biti uslovljen nizom stvari. Kuda idemo, da li je to u lokalu ili u drugoj zemlji, idemo li sami, s kojim razlogom, kakav je dan, ko smo, šta smo i nikada kraja tim odrednicama. Mnogo ih je i baš su isprepletane, a ovde će se govoriti o odlasku u posetu dragoj osobi u drugom delu grada. Dakle, može i peške, i svako ima dragu osobu i možda baš stanuje na drugom kraju grada. Odlazak je možda već i navika, ali je, ipak, svaki put nekako drugačiji. Kada već nije dovoljno blizu da se može otići pešice, ili biciklom, ako ga vozite i ako je lep dan, onda bi bilo najbolje napraviti nekakvu kombinaciju sa gradskim prevozom. Nije loše ako vozite kola, i ako ih imate, da se sami vozite i budete slobodni i u pogledu vremena, i sata i kiše. No, nekada je najlakše kada nemate mogućnosti da baš birate da hodate, a to vam je, zapravo, pravi poklon za zdravlje i fizičko stanje. Ali da poseta dragoj osobi ne bude baš

događaj, ali da ima važnost, kako ćemo otići, ipak, će nametnuti splet okolnosti. Lep je dan u martu, proleće, imamo pokaznu autobusku kartu, imamo i dosta godina, a potrebno nam je nešto i u apoteci, a ne bi bilo loše i zameniti knjigu u biblioteci. I eto ga ode dva-tri sata. Dakle, do biblioteke i ne može autobusom, već samo pešice. Bilo je tu i nekoliko usputnih „zdravo“ i-ili „dobar dan“, zamenjena knjiga. Onda kraće čekanje autobusa u centru grada, pa prelazak na drugi autobus baš kod apoteke. Onda je „5“ baš otišle ispred nosa, i naišla je „3“. Ona nešto dalje staje od odredišta, i to je prava razdaljina za šetnju. Malo se probijate kroz vetrić koji vam baš prija i čini vam se da ste možda i bez problema, a i radujete se jer idete tamo gde ćete biti svoji sa zanimljivom pričom. Biće vam to pravo osveženje. Malo porumeneli od hodanja i uživanja u svežini al i blagosti vetrića stigli ste do drage osobe. Posle prijatnog ćaskanja o svemu i svačemu uz posluženje i, već jedva приметно smrkavanje, jedino je bilo moguće pozvati taksi i tako zaokružiti događaj popodnevnih poseta dragoj osobi. I dok taksijem idete kuci skoro se pravdate kod taksiste sto su vas izdale fizička kondicija, posebno noge, a pomalo i vid pri smrkavanju. Ali istovremeno osećate i zadovoljstvo što vožnju taksijem možete sebi obezbediti, uz „žal za mladost“...

Marica Nikolić

DUNAV JE MOJE MORE

Leto je vreme odmora, povoda i zabave. Sa svih strana nas zatrpavaju ponudama, ali letovanje nije svima omogućeno...

Bilo da je problem u ograničenim novčanim sredstvima ili lošoj dostupnosti i opremljenosti letovališta za neke od nas je putovanje na more ili u banje jednostavno nemoguće. Zbog toga smo se potrudili da Vas podsetimo na mesta u našoj okolini koja su idealna zamena za daleke destinacije.

Fruška Gora je 1960. godine proglašena „Nacionalnim parkom“ predivno je mesto za dnevni izlet i prijatnu prolećnu šetnju. Bogata je pašnjacima, voćnjacima i vinogradima sa čuvenim vinskim podrumima, a viši delovi planine su obrasli gustom listopadnom šumom.



●Manastir Ravanica na Fruškoj Gori

Najpoznatije izletišta i odmarališta su: Letenka, Testera, Stražilovo, Vrdik... Na Fruškoj Gori, na Stražilovu koje se nalazi iznad Sremskih Karlovaca nalazi se grob našeg poznatog pesnika Branka Radičevića, koje je uvek atraktivno šetačima, ali je to ipak staza na koju se treba unapred spremati ukoliko se otežano krećete. U Vrdniku se nalazi banja „Termal“ sa termalnom vodom i Vrdnička kula koja je sagrađena na mestu utvrđenja rimskog carstva. Najznačajnije spomenike kulture predstavlja 16 manastira Srpske pravoslavne crkve raspoređenih po celoj planini. Podignuti su kao zadužbine srpskih



●Fontana "Četiri lava" u Sremskim Karlovcima

vladarskih porodica, nakon što je, u kasnom srednjem veku pod pritiskom Turaka, težište srpske duhovne kulture i baštine pomereno na sever. Neki od ovih manastira su: Velika i mala Remeta, Krušedol, Vrdnik, Jazak, Privina Glava, Novo i Staro Hopovo, Rakovac i drugi. Fruška gora je bila inspiracija mnogim velikanima poezije, od Branka Radičevića, Jovana Jovanovića Zmaja, Milice Stojadinović Srpkinja. U manastirima su boravili Vuk Stefanović Karadžić, Dositej obradović, Filip Višnjić, Karađorđe i mnogi drugi. Ovde možete uživati obilazeći istorijske i kulturne znamenitosti, ili jednostavno boraveći u prirodi daleko od gradske buke.

Sremski Karlovci se nalaze na desnoj obali Dunava, 9 km od Novog Sada i 4 km od Petrovaradina. Danas su Sremski Karlovci zahvaljujući slavnoj prošlosti ostali važan kulturni i duhovni centar srpskog naroda. Karlovci su sačuvali izvestan broj važnih građevina iz 18. veka. Od crkava, ističu se Kapela mira i katolička crkva Svetog Trojstva koja se prvi put spominje 1735. Crkva uvođenja u hram presvete Bogorodice iz 1746., sadrži barokni ikonostas koji je slikao Dimitrije Bačević, jedan od najpoznatijih slikara iz Sremskih Karlovaca.

Mesto	Prevozno sredstvo	Cena puta	Teren
Fruška Gora	Gradski autobus (linije koje idu za Kamenicu, Popovicu, Banstol) ili voz (do vozne stanice Čortanovci-Dunav). Autobusi koji putuju u ovim pravcima većinom imaju spuštene pod i nemaju stepenice na ulazu.	60-120 dinara u jednom pravcu. Ako koristite gradski autobus, mesečna markica koja pokriva određene zone.	Brdovit, šumske stazice. Nije praktičan za osobe koje se kreću otežano, ali uvek možete izabrati boravak u izletištu koje je na ravnijem terenu i ima izletničke stolove i klupice.
Aktivnosti: Šetnja, posmatranje prirode, piknik.			
Sremski Karlovci	Gradski autobus (linije 71 i 72) ili voz (do vozne stanice Sremski Karlovci). Autobusi koji putuju u ovim pravcima većinom imaju spuštene pod i nemaju stepenice na ulazu.	280 dinara za dnevnu kartu koju posle možete koristiti i za gradske vožnje u toku tog dana.	Relativno ravan, betonske staze, nedovoljan broj rampi na ulazima u institucije.
Aktivnosti: Šetnja, obilazak istorijskih znamenitosti, ručak u nekom od restorana na Dunavu.			
Novosadski Štrand	Gradski autobus (linije 1 i 8) voze do glavnog ulaza na kupalište.	40 dinara za autobusku kartu u jednom pravcu i 50 dinara za ulaz na kupalište. Posle 19h ulaz se ne naplaćuje. Većina udruženja i organizacija u Novom Sadu za svoje članove može nabaviti sezonske ulaznice.	Na šetalištu ravan i betoniran, plaža je peščana.
Aktivnosti: Šetnja, kupanje, sunčanje, učestovanje u ponudjenim sportskim aktivnostima, opuštanje u nekom od mnogobrojnih kafića...			

Saborna crkva Svetog Nikole izgrađena je 1758. u stilu tipične barokne arhitekture, njen ikonostas je naslikao Teodor Kračun a posle njegove smrti dovršio ga je Jakov Orfelin. Karlovačka gimnazija je izgrađena krajem 18. veka i poseduje bogatu biblioteku sa oko 18.000 knjiga. Ovo je najstarija školska biblioteka u Srbiji. Baš u ovoj gimnaziji sniman je film „Lajanje na zvezde“. Tu je i Pavoslavna bogoslovija koja je počela sa radom 1794. a osnovao ju je mitropolit Stevan Stanimirović. Jedna od glavnih znamenitosti Sremskih Karlovaca je fontana četiri lava koja je sagrađena 1799. da bi obeležila izgradnju prvog sistema kanalizacije u gradu. Tu je, naravno i prelepo uređen gradski trg koji pruža lepo šetalište i poglede na divne stare građevine. Lepo je pomenuti a i običi stari platan drvo koje se nalazi u centru grada i koje je pod zaštitom države. U toplim danima idealan je za debelu hladovinu. Čuvena Dvorska bašta je pravo

mesto za predah. Ima lepo uređene stazice i dovoljno klupica za odmor. Meštani su većinom dobro upoznati sa istorijom ovog grada i spremni da “podele koju lekciju”, tako da ako upitate ponešto prolaznike možete dobiti i besplatnog turističkog vodiča. Najlepša plaža na Dunavu, novosadski Štrand je zvanično otvoren 1911. godine. Kupaći kostimi koji su tada mogli da se vide na Štrandu, nimalo ne liče na današnje, i više su sakrivali nego što su otkrivali. Uz ulaznicu je išao i obavezni kupaći kostim koji je morao da zadovolji stroga pravila. Tokom dvadesetih godina prošlog veka je išezla podela na ženska i muška kupališta, a kupaći kostimi su sve više privlačili poglede i mamili uzdahe. Do Štranda je vozio tramvaj „Trčika“ koji je polazio iz Železničke ulice. Danas Štrand zahvata sedam hektara zelenih površina i skoro isto toliko peščanih. Duž 700m plaže posetioci uživaju i u hladu oko 400 stabala i šiblja. Za bezbednost

kupača i posetilaca se brinu spasilačka i redarska služba, a o zdravlju brine dežurni lekar. Tokom velikih letnjih dana na Štrand dođe oko 15.000 posetilaca. Na raspolaganju im je 700 kabina, brojni ugostiteljski i zabavni sadržaj za sve uzraste. Ponudu upotpunjavaju i brojni kulturne i sportske manifestacije kao što je

„Etno“ festival kulinarskog umeća, „Dunavska regata TID“, „Novosadski triatlon“, takmičenja u odbojci, košarci, fudbalu, free-climbing-u, skokovima u vodu sa „Mosta slobode“... Kao i naša svakodnevna potrena „da vidimo“ i da „nas vide“, dolazak na Štrand je „obavezan“ do u sitne sate leti.

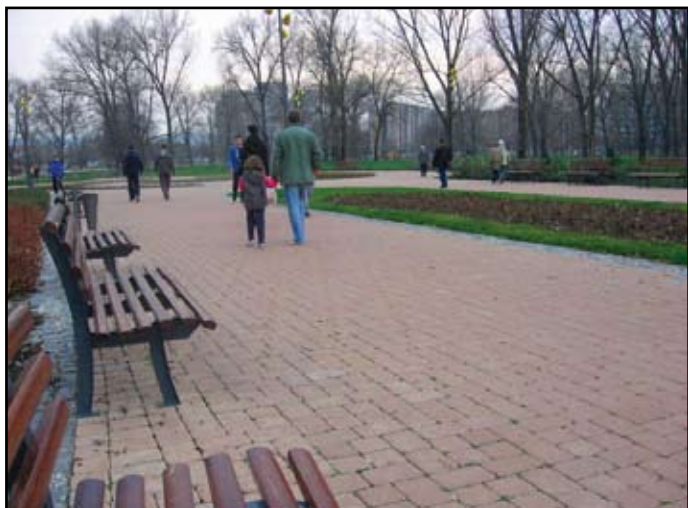
DOSTUPNI UVEK I SVIMA



Lepo uređena zelena površina u centru Novog Sada. Napravljen je izuzetan prostor za igru dece i odmor starijih. Ima ukupno 760 stabala. Pod zaštitom države je izuzetno lep primerak hrasta -lužnjaka. Od listopadnih drveća ovde ima platana, lešnika, breza, koprivića, divljeg kestena, javora, srebrne lipe, jablana, a od četinara tu su: jela, čempres, crni bor i tuja, od šibljia šišmir, žutika, japanska dunja, crveni dren... Lep prizor i prijatan utisak i toplu atmosferu parka daju i par labudova i nekoliko pataka koji u parku budu sve do prvih mrazeva. Na Limanu III, na skoro 13ha, nalazi se najveći park u gradu. Obiluje topolama i vrbama, brezom, hrastom, kedrom, omorikom i ukrasnim šibljem. Odnegovan je i lep travnjak. U okviru parka je izvor pitke vode. Izgradjena su dečija igrališta a postoji i teren za boćanje koji je naručito omiljen kod starijih Novosadjana. Futoški park se nalazi u Futoškoj ulici u blizini Jodne banje. Sa neuređenom vodenom površinom barastog

pejsaža, plastičnom konfiguracijom terena, obiljem vrednog dendrološkog materijala, krivudavih staza, dobrom javnom rasvetom, kutkom za najmlade predstavlja pravo mesto za popodnevnu šetnju...

Mirjana Ubović



Pravna služba Resursnog centra za osobe sa invaliditetom

Sva pitanja u vezi sa pravima osoba sa invaliditetom, možete postaviti našem timu pravnika koji će se potruditi da vam odgovore u što kraćem roku.

Pitanja možete postaviti putem telefona na broj **062/469-650**, preko našeg sajta <http://resursnicentar.ehons.org> ili poslati na mail: infores@ehons.org



Dnevni centar za osobe sa invaliditetom

RADNA SOBA

Engleski jezik (početni i napredni)
Kursevi računara (osnovni i napredni) sa mogućnošću korišćenja „Life Tool“ opreme za lakše korišćenje računara od strane osoba sa telesnim i intelektualnim invaliditetom

- Kuvanje
- Vez
- Aranžiranje cveća
- Tkanje
- Šivenje
- Slikanje na staklu
- Novinarstvo (završni deo kursa je izrada časopisa „Linker“ na temu invalidnosti)
- Poslastičarstvo



doo **ehoprint**  Ćirila i Metodija 21, 21000 Novi Sad
tel/fax: 021/466-588; 021/469-616

Katalozi Prospekti Brošure
Plakati Poster Flajeri
Nalepnice Vizit karte Diplome
Zahvalnice Pozivnice Jelovnici
Cenovnici Omoti za CD
Nalepnice za CD Razglednice
Čestitke Fascikle Sveske
Blokčiči Kalendar Uverenja
Ulaznice Deklaracije Garantni listovi Članske karte
Propusnice...

- Spiralno i toplotno koričenje (plastično i žičano)
- Plastifikacija (tvrda i meka)

Štampa većih formata se odvija na
MUTOH DRAFT STATION RJ 900

- Štampa velikih formata
cena kvadratnog metra
štampe 1600 dinara

ehoprint.
D.O.O „EHO-PRINT“ je preduzeće osnovano na inicijativu Ekumenske humanitarne organizacije za profesionalnu rehabilitaciju, zapošljavanje i osposobljavanje osoba sa invaliditetom u cilju njihovog uključivanja u radne i društvene aktivnosti. Trenutno su u štampariji, na puno radno vreme zaposlene dve osobe sa invaliditetom. Pored profitabilnog programa štamparije, cilj „EHO-PRINT-a“ je praksa, prekvalifikacija i radno angažovanje osoba sa invaliditetom, kao i da kroz primer dobre prakse da podstičaj drugim preduzećima.



Resursni centar za osobe sa invaliditetom
Ekumenske humanitarne organizacije
Ćirila i Metodija 21, Novi Sad

021/469-616

021/466-588

021/6-397-626

www.ehons.org

<http://resursnicentar.ehons.org>



Ekumenska
Humanitarna
Organizacija



**RESURSNI CENTAR
ZA OSOBE SA
INVALIDITETOM**

EKUMENSKE HUMANITARNE ORGANIZACIJE