

„DOMSKI ŽIVOT“

„NIŠTA NA SVIJETU NIJE TEŽE OD ISKRENOSTI I NEMA NIŠTA
LAKŠE OD LASKANJA.“ DOSTOJEVSKI “



Januar, Februar, Mart 2017 ,Broj:45

OPĆINJENOST

Probudih se. Sekundarica na zidnom satu neumorno je otkucavala sekunde narušavajući noćnu tišinu. Počeo sam sa jutarnjim vježbama u ležećem položaju tihim odbrojavanjem do deset.

Petnaest minuta mi je bilo dovoljno za deset vježbi sa pauzama. Četiri vježbe sam uradio u sjedećem položaju. Spremio sam se za jutarnju šetnju crvenim tepihom našeg hodnika. Tu jutarnju šetnju u hodniku presjecao je suhi pušački kašalj iz neke sobe pa sam po njemu prepoznavao ko se probudio i odlazi na jutarnju toaletu. Šetao sam hodnikom a jutarnje svitanje polahko je potiskivalo noć. Primjetih kroz prozor boravka purpurno crvenkasti prsten na istočnom horizontu, kako se poigrava sa okolnim brdama. Jutarnja tišina se brzo utapala u žamor i pokrete ljudi, radnog osoblja, koji su već uveliko završavali svoje jutarnje obaveze.

Lift je neumorno prevozio ljude na prizemlje koji su hitali na doručak. Lagano sam se kretao prizemnim dnevnim boravkom ka vratima sale za objed. Neki lagani povjetarac me potapšao po leđima, a ona u svom skladnom hodu odlepršala pored mene. Ona ima figuru iz snova, za kojim uzdišu mnogi muškarci, a bogami i neke žene. Ona je veoma simpatična žena, majka dvoje djece dosljedna i svjesna tih vrлина, nježno prići svakom i pomoći uz pristojni smiješak i veliku zahvalnost što vam može pomoći.

“Prijatan ručak” začu se glas naše prijatne i simpatične servirke, puneći tanjire uobičajenom amper supom sa malo prokuhanim povrćem koje se okretalo u tanjiru. “ Hvala “ uzimajući pažljivo kašike i otpoče uobičajena

ceremonija lagano jedući prijatnu supu. Miris isprženog oslića polagano se širio našom trpezarijom. Osmijesi na licima korisnika oslikavala se vidljivo zbog ukusne ribe. Mnogi su se vješto borili sa koščicama , bogami najviše prstima a oni vještiji nožem i viljuškom. Mnogi su iz trpezarije po završenom ručku žurili u tople sobe jer ova sumorna zima sa maglom dopirala do hodnika.

Poslijepodnevna tišina lagano je potiskivala žamor pojedinih stanara , koji su se tromo kretali hodnikom. “Prijatan odmor”govorili su jedni drugima.

Tu divnu tišinuajednom naruši povik “ Da li je tvoj cimer dobio paketć?”sa osmijehom upita naša Vahida koja je dijelila paketiće vezane za Božić i Novu godinu. Lagano je spustila divno aranžiran paketić na krevet mog cimera.

Žamor se pojačavao i osmijesi se nastaniše na lica korisnika.Posmatram čika Peru koji svojim koščatim i iscrpljenim prstima vadi dio po dio iz paketića, a osmijeh mu popunjava neobrijano lice i razbarušenu kosu. Velike prosjede obrve naslanjale su se na oči iz koje je dopirala vlažna srebrena suza.Suza ovlaži dio paketića , za njom padoše joštri. “ Hvala im”. “ Hvala po sto puta ko se ovoga sjetio, pa nam podario ovo za praznik”. Posmatram tog čovjeka kome nije došao niko u posjetu zadnjih godina. Sa nama je dolazio redovno na kafe i jutarnje dogodovštine. Zatim je sve vratio u kesu i duboki uzdah se oteo iz njegovih grudi. Suze su se opet počele kotrljati niz njegovo staračko lice . Polagano se kretao hodnikom niz boravak , držeći se za rukohvat duž zida hodnika, a lagani tupi udarci štapa od tepih pratio ga je boravkom, a miris kafe se širio kao nikada do tada.

AUTOR TEKSTA: IMAMOVIĆ SALIH

MEĐUNARODNI DAN VODIČA

Prije dva tri dana Sanela je išla od stola do stola za vrijeme ručka i pitala ko želi da pođe na izlet do vrha Trebevića. Autobus polazi tog dana ispred doma u 9:30. Došao je i 21. februar “ Međunarodni dan turističkih vodiča”. Taj dan vodiči vode građane Sarajeva u obilazak. Mi smo krenuli prema vrhu Trebevića , a autobus je bio skoro pun. Sanela, Vahida i Meliha i još tri vodiča dvije gospođe i jedan gospodin i naš šofer. Čula se graja i svako je nešto pričao a drugi su mahali iz autobusa da vani to niko nije mogao da primjeti jer su bila tamna stakla.

Vodiči su počeli da objašnjavaju o danu turističkih vodiča i njegovim karakteristikama. Počela je i priča o danu grada Sarajeva svima onima koji su ga rušili i stvarali ponovo, al na kraju ipak ostalo ponosno jedno i jedino Sarajevo. Stigli smo na Trebević, i odmah smo se smjestili u hotel, u dnevni boravak, gdje smo bili posluženi sa čajem i kafom.

Ambijent je bio iz snova , istočna strana dnevnog boravka bila je sva u staklu, pa sam imao osjećaj da sjedimo vani. Na sredini prostorije je bio i jedan veliki kamin, ukazao se u pravoj veličini i pravom svjetlu. Blicevi su sijevali svi su snimali, željeli su da imaju uspomenu i sjećanje na taj dan. Još pola sata imamo vremena da izađemo vani kad su objavili da idemo u dvanaest. Tako je bilo krenuli smo nazad. Sada čekamo destinaciju, koliko dugo vidjećemo još.

AUTOR: BEŠIĆ MUGDIN

OSMI MART

MEĐUNARODNI DAN ŽENA U GERONTOLOŠKOM CENTRU

Unaprijed smo znali da će biti taj dan, cijeli dan popunjen kulturno-zabavnim programom, ali da će biti tako uzbudljivo i zabavno uz muziku i pjesmuto nismo mogli predvidjeti.

U deset sati kao i uvijek najmanji i najdraži i najveseliji su nas zabavljali sa svojom pjesmom i igrom, naša dječica iz Nur vrtića.

Sanela najavi pauzu do sljedećih gostiju, a u međuvremenu ona nas je veselila svojom pjesmom.

Neko je ugledao nove goste i aplauzima smo najavili njihov dolazak. Bili su to pjevači i svirači, uz goste iz firme Klas. Svirači su non stop svirali, a gospođa koja je pjevala stalno je najavljivala novu pjesmu i usput bi pitala kakvu želju da vam zapjevam.

Ponovo pauza i podjela poklona svima. Gospođa pjeva i maše lepezom i nastavlja brisati znoj i držati mikrofon.

Vrijeme je ručka. Sanela opet najavljuje goste poslije ručka u 15 sati. Tako je i bilo. Posjetio nas je Rotaract klub, grupa djevojaka i poneki momak, donesoše karanfile i podijeliše korisnicima Centra.

Prije ručka bilo je zagrijavanje iza ručka. Na kraju se odsviralo i kolo, tako da nam je ovaj ručak prijao kao nikada.

AUTOR: BEŠIĆ MUGDIN

TVSA

Korisnik Centra Mugdin Bešić je kantonalnoj televiziji na poklon uručio svoj rad koji nosi logo ove televizijske kuće. TVSA je inače dugogodišnji saradnik našeg Centra, te je ovo samo znak pažnje našeg korisnika. Inače ova televizijska kuća je u svom jutarnjem programu ovaj događaj prenosila uživo.



OBILJEŽEN DAN TURISTIČKIH VODIČA

U saradnji sa turističkim vodičima Kantona Sarajevo a u organizaciji gospođe Jadranke Šuster, organizovan je kratak obilazak i posjeta planini Trebević, za dvadeset korisnika našeg Centra.

Korisnici su uživali u prelijepom ambijentu hotela Pino, te su uz planinski čaj, prisjetili brojnih zanimljivosti vezanih za ovu planinu.



CERTIFIKAT ZA BONITETNO POUZDANE PARTNERE

U sklopu LRC-ovog projekta Bonitetne certifikacije preduzeća u BiH, KJU "Gerontološki centar" Sarajevo se u skladu s ostvarenim poslovnim rezultatima izdvojila kao natprosječna te se svrstala u sami vrh bonitetno pouzdanih

U 2016. godini LRC d.o.o. je na Business Leadership konferenciji u Sarajevu započeo izdavanje Certifikata bonitetne pouzdanosti privrednim subjektima, za koje se na osnovu stručne analize finansijskih izvještaja i ostalih ekonomskih parametara može procjeniti visok stepen vjerovatnoće da se radi o finansijski pouzdanim partnerima. Tom prilikom KJU "Gerontološki centar" Sarajevo je dodjeljen certifikat za 2016. godinu koji potvrđuje da su finansijsko stanje i opće poslovanje na visokom nivou, te da se nalazimo u samom vrhu najpouzdanijih kompanija u regionu.



PRIREDBA „KUD BAŠČARŠIJA“

I ove godine naš Centar je posjetilo KUD „Bašćaršija“, koji su prisutne ostavili bez daha specifičnom izvedbom i performansom dovedenim do savršenstva. Priredba je upriličena povodom 1. Marta Dana Nezavisnosti naše domovine. Uz bogat kulturno-umjetnički program prisjetili smo se tradicije i hiljadugodišnje historije naše domovine.



POSJETA UČENIKA SREDNJE EKONOMSKE ŠKOLE

Ovaj mjesec su nas pozitivno iznenadili učenici Srednje ekonomske škole, svojom posjetom. Veliki broj učenika trećih i četvrtih razreda u pratnji profesorice Senide Čeljo, su obradovali naše korisnike, svojom posjetom.

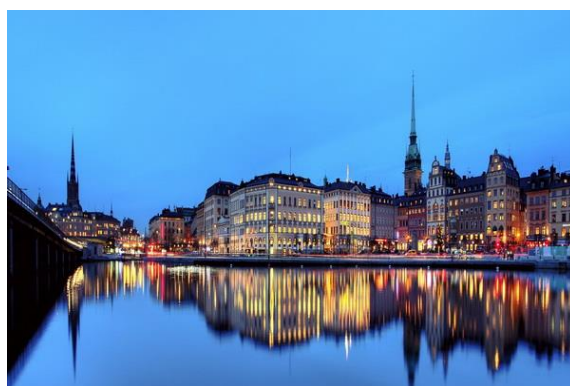
Učenici su pripremili niz poklona za korisnike, počastivši sviju sokom i slatkišima. Uz muziku i pjesmu učenici su zaigrali i zaplesali sa korisnicima. Na kraju je izvučena i nagradna tombola sa novčanim iznosom za deset korisnika. Pored toga uručena je i donacija u garderobi, higijenskim i prehrambenim artiklima koje su učenici skupili za korisnike našeg Centra.





POSJETA PENZIONERA UDRUŽENJA BEHAR IZ ŠTOKHOLMA

Naš Centar su posjetili bosanskohercegovački predstavnici penzionera iz Štokholma iz Švedske. U želji da vide kako žive naši korisnici odnosno osobe treće životne dobi u našoj zemlji odlučili su posjetiti naš Centar. Obišli su Centar, te uz razgovor se upoznali sa radom i aktivnostima. Pored toga uručili su donaciju u voću, a takođe su obećali nastavak saradnje i pomoći našoj Ustanovi.



POSJETA UDRUŽENJA SAZ

Naše korisnike je svojom posjetom 07.03.2017. godine obradovalo udruženje SAZ. Članovi udruženja su eminentni izvođači i interpretatori sevdalinki i starogradskih pjesama. Gospođa Mukadesa Baždarević –Suljović, etnomuzikolog i predsjednica ovog udruženja, je organizovala koncert te lijepom pjesmom i sevdalinkom uveselila naše korisnike.



OBILJEŽAVANJE OSMOG MARTA

I ove godine za naše korisnike, je organizovano niz iznenađenja i posjeta.

Prvo su nas posjetili najmlađi, a to su bila djeca iz vrtića Nur, koji su sa svojom grupom i odgajateljicama, napravili poklon ružu za naše korisnice.

Djeca su se zabavljala i pjevala sa korisnicima.

Nakon te posjete korisnici su uživala u sevdalinkama, a usput su im podijeljeni i Klasovi poklon paketići. Firma Klas je svim damama čestitala Osmi mart i u akciji „ Osmijeh za dame“, i uz inspirativnu poruku -Mali simbol pažnje za tako jake žene.

Na kraju, a već tradicionalno posjetili su nas i članovi Rotaract kluba, koji su podijelili karanfile svim pripadnicima nježnijeg pola. Uz muziku, pjesmu, i tradicionalno kolo prošao je još jedan Osmi mart.





KONCERT ZIJADA SIPOVIĆA

Na naš poziv se odazvao i vrsni interpretator sevdalinke i narodnih pjesama Zijad Sipović. Ovaj proslavljeni karatista, diplomirani pravnik, inženjer građevine, profesor sporta i tjelesnog odgoja je svojom izvedbom tradicionalnih sevdalinke uveselio naše korisnike, te se svaki put rado odazove da bude naš gost.



DRUŽENJE SA UČENICIMA I GIMNAZIJE

Nezaboravno druženje su nam priredili učenici I gimnazije u pratnji svojih profesora.

Iskazali su zavidne talente u glumi, recitacijama te muzičkim performansom.

Učenici su slatkišima počastili korisnike, a uručili su donaciju knjiga, te časopisa i skandinavki.



VICEVI I ŠALE

Razgovaraju Amerikanac, Japanac i Bosanac o izborima.

Amerikanac: Kod nas se za manje od 2 sata nakon izbora zna ko je pobijedio.

Japanac: Hehe nije to ništa, kod nas se zna nakon 2 sekunde.

Bosanac: Ne kontam što vam treba toliko!? Kod nas se zna 2 meseca unaprijed?!

Došao čiča

Dolazi čiča od 60 godina na glasanje, uzima glasački listić, glasa, te uze stolicu od jednog člana komisije i sjedne pored vrata.

Gleda ga ovaj ispod oka pa ga upita:

– Čiča što mi uze stolicu? Je l' vam nije dobro?

– Ma dobro mi je, nego hoću da sačekam oca, a ne znam hoće li skoro doći.

– Pa dobro što ne odete kući i sačekate ga, doći će kući posle glasanja.

– A ne mladiću, on ne dolazi kući već 25 godina, jer je umro početkom devedesetih, ali zato redovno dolazi na svake izbore, pa reko da ga vidim...

Cedulja!

Otišli Mujo i Haso u Sloveniju da prose.

Prvi dan Mujo skupi 2 evra, a Haso pun šešir para.

Drugi dan Mujo skupi 5 evra, a Haso 2 šešira puna para.

Sastali se oni uveče u kafani pa jedan drugom pokazaše koliko su skupili para, a jedan Mujo gleda u Hasinu gomilu pa ga upita:

– Je l' bolan kako si ti toliko para skupio?

A Haso mu odgovara:

– Je l' bolan Mujo imaš li ti neku cedulju?

- Nemam nikakvu cedulju, šta će mi – upita Mujo.
- A eto vidiš moj Mujo, ja imam cedulju na kojoj piše FALI MI JOŠ 50 EVRA DA SE VRATIM U BOSNU – odgovori Haso.

Oduševljeni političar

Završio političar privatni fakultet i sav razdragan kaže ženi:

- Da sam znao da je tako lako, završio bih i srednju!

Neispavan

Crnogorac otišao kod doktora i žali se

- Doktore umoran sam i hronično neispavan

Doktor

- A koliko dnevno spavate?

- Oko pet sati

- Pa zato ste i umorni...morate da spavate više od pet sati dnevno!

- E ne mogu više doktore, jer po noći spavam osam sati!

PREDRASUDE VEZANE ZA TREĆU ŽIVOTNU DOB

Proces starenja znači i neke promjene u fizičkom, psihičkom i socijalnom funkcioniranju osobe. Ali, postoje i stereotipi i predrasude vezane za starije osobe.

Neke od njih prikazuju ih kao pasivne, nesposobne i zaboravljive, tvrdi prof.dr. Maja Zupančič s Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta Univerziteta u Ljubljani.

Naučno istraživanje provedeno u Sloveniji obuhvatilo je hiljadu ispitanika različite životne dobi i različitog obrazovanja.

Ispitanicima su predstavljeni stereotipi o starosti, kako one loše tako i dobre i pokazalo se da većina smatra kako su senilnost, gubitak pamćenja i pad intelektualnih sposobnosti dio starosti. Često i starije osobe vjeruju u stereotipe o starosti, čak i više nego mladi.

No, nauka govori da tome nije tako. Danas su starije osobe obrazovane, informirane, te stambeno i financijski prilično nezavisne. Dokazano je da dvije trećine ljudi starosti između 74. i 81. godine zadržava intelektualne sposobnosti, a specifičnim vježbama intelektualne je sposobnosti, ukoliko dođe do njihovog pada, moguće vratiti na nivo kakve su bile u 65. godini, kaže prof.dr. Zupančić.

Jedno od najrasprostranjenijih u društvu ukorijenjenih vjerovanja je da su stariji ljudi senilni.

Postotak senilnosti nakon 65. godine je tek 10 do 15 posto, nakon 75. godine taj postotak raste da bi oko 85. godine posegnuo 15 posto. Nakon 90. godine 40 posto ljudi je senilno, a to nije ni pola.

Dakle, iako je riječ je čestom stereotipu, on nije tačan. Kao što nije tačno da vokabular ljudi nakon 80. godine pada. On je čak veći nego kada čovjek ima 25 godina. Smatra se i da su starije osobe međusobno slične. Međutim, svako ima svoju osobnost i vlastite vrednote koje zadržava i u starosti, pojašnjava prof.dr. Zupančić.

Jedno od ustaljenih mišljenja je i da se većina starijih osoba nije sposobna prilagoditi promjenama, međutim prof.dr. Zupančić pojašnjava da se stariji ljudi itekako dobro prilagođavaju novim životnim okolnostima, od penzionisanja, novih društvenih uloga koje preuzimaju pa do gubitaka s kojima se suočavaju.

Za razliku od mlađih, starije osobe prolaze kroz izuzetno stresne događaje s kojim se uspješno nose. Hvataju se u koštac s intenzivnim emocionalnim i stresnim događajima, kao što je smrt voljene osobe, preseljenje u dom za penzionere, a preuzimaju i nove uloge kao što su uloge djedova i baka. Prilagođavaju se i suvremenim tehnologijama, idu na kurseve, čak se i većina se služi internetom.

Ali, drugi ih ocjenjuju kao manje informiranima. Međutim oni uče, pohađaju Univerzitate za 3. dob, edukacije, odlaze na izlete i putovanja. Jedna od predrasuda koja se veže uz starije osobe je i da sporo uče. Istina je da većina za učenje treba više vremena nego mladi, ali dio toga može se objasniti

zdravstvenim stanjem, ne korištenjem strategije pamćenja ili niskom motivisanošću u istraživanjima.

Stereotip da pamćenje sa starošću opada također nije tačan, jer naučno je dokazano da se smanjuje pamćenje detalja, ali ono bitno je dobro očuvano. Pada pamćenje nedavnih događaja, dok dugotrajno pamćenje vezano za daleke događaje opstaje. Tom problemu, kako tumači prof.dr Zupančič, stariji ljudi znaju doskočiti različitim strategijima kao što je zapisivanje i pravljenje popisa onoga što moraju obaviti.

Ustaljeno je mišljenje da su stariji na teret svojoj djeci, međutim istraživanje je pokazalo da je pomoć djece i roditelja u dobi od 60. do 70. godine uzajamna. Roditelji pomažu djeci i praktično i financijski, a sa starošću roditelja povećava se interes i briga djece za roditelje.

U 70-tim godinama roditelji od djece traže nešto više podrške oko donošenja važnijih odluka. Predrasuda je i da su starije osobe neproduktive i društveno nekorisne, jer kao i mladi i oni su potrošači, bave se volonterskim radom, na usluzi su svojim porodicama, a neki i honorano rade, obavljaju stručno savjetodavni rad te djeluju u raznim stručnim tijelima.

Rađena je jedna velika studija koja je pokazala da većina starijih ispitanika ne razmišlja o smrti, već o planovima za budućnost. Upitani su koliko bi željeli biti mlađi. Odgovor je bio svega 14 godina, a to govori u prilog tome da ne pate za mladošću, navodi prof.dr. Zupančič.

Naučni rad dr. Zupančič pokazalo je da su društvene predrasude vezane uz starenje mnogobrojne i neutemeljene, a stereotipi o starijim osobama mogu se rušiti samo obrazovanjem i edukacijom.

Stereotipi su otporni na promjene, a djelomično su rezultat normalnog čovjekovog kognitivnog razvoja i socijalnog učenja već u ranom djetinjstvu. Protiv njih se možemo boriti obrazovanjem i predstavljanjem anti-stereotipnih primjera, zaključuje prof.dr. Zupančič.

IZVOR: PORTAL KONTAKT.

NAGRADNA IGRA BINGO

**DOBITNICI NAGRADNE IGRE BINGO ZA MJESECE JANUAR
FEBRUAR I MART SU :ZOLJ SALKO 2 X, ČUSTOVIĆ SAFET .**

**NARAVNO MORAMO ISTAKNUTI I DECEMBARSKI BINGO KADA
SMO IMALI TRI POBJEDNIKA: HODŽIĆ BEHKA, NUJIĆ MIJO I LACO**

JURE..ČESTITAMO!!!





RADNA TERAPIJA I AKTIVNOSTI

U radnoj terapiji se naročito puno radilo na dekupaž tehnici, izradi tabli, ukrasnih korpica, zdjela, kutija za nakit te je sve izloženo u holu Centra i na prodaju je. Na taj način materijal se ponovo kupuje, a korisnici aktivni u sekcijama i ostalim aktivnostima bivaju nagrađeni za uloženi rad i trud.





SASTANAK SA PREDSTAVNICIMA UDRUŽENJA OSOBA SA CEREBRALNOM PARALIZOM

Naš Centar posjetili su predstavnici udruženja osoba sa cerebralnom paralizom Federacije BiH u okviru projekta “ Adaptacije i prilagođavanje prostora Saveza”, čiji je sufinansijer Općina Novi Grad. Smatrali su neophodnim, da se naša Ustanova uključi u realizaciju predstojećih aktivnosti Projekta, čiji su korisnici osobe s psihofizičkim teškoćama.

Cilj je pokretanje projekta i predstojećeg seminara, na temu: “ Socijalna inkluzija i barijere: arhitektonske, informaciono –komunikacijske i socijalno – ekonomske.” Dogovoren je nastavak saradnje i apsolutna podrška naše Ustanove predstojećem projektu i aktivnostima vezanim za isti.



