



NVO Stari grad 50+  
Uzun Mirkova 3a, Beograd  
PIB: 108311747  
Matični broj: 28127952  
Redni broj: 3/2014

Na osnovu člana 11 Statuta Skupština Nevladine organizacije Stari grad 50+ , na redovnoj sednici koja je održana dana 30 decembra 2014 godine u Beogradu , donosi :

## **ODLUKU**

### **o usvajanju Izveštaja o radu NVO Stari grad 50+ u 2014 godini**

Započeta je realizacija projekta “Stari grad, večno mlad” , upoznavanje građana sa konceptom aktivnog života u zrelim godinama. Projekat omogućava odraslim osobama, naročito onima koji ”žive u svoja četiri zida”, suočeni sa teškom materijalnom situacijom da se pokrenu da stvaraju i aktivno učestvuju u društvenom životu. Organizovanim dešavanjima, edukativnim i motivacionim programima obukama i sportskim aktivnostima omogućujemo im da otkriju i osnaže svoje kreativne potencijale i oslobode se napetosti.

U okviru projekta pokrenut je Klub 50+/- , u toku 2014 godine Klubu je pristupilo preko 142 člana-prijatelja Kluba.

Započeta je realizacija projekta “Servisni centar građana 50+” koji je pokrenut je sa ciljem zastupanja interesa građana u zrelim godinama na lokalnom nivou. Projekat podrazumeva izradu internet stranice “Stari grad 50+” i otvaranje “Info centra 50+”.

Info centar 50+ započeo je svoj rad pod sloganom ”Od sada imate koga da pitate!” na adresi Strahinjčića bana 2. Predstavlja mesto gde su građanima osim potrebnih informacija dostupne i određene usluge od strane članova udruženja , pomoć pri izradi CV-a za nezaposlene građane, popunjavanje formulara, priznanica za stara lica -baziran na volonterskom radu članova udruženja. U prostoru Info centra 50+ organizovali smo predavanja, radionice ,

sastanke. Pokrenuli smo besplatno psihološko i pravno savetovanište za članove udruženja, prijatelje Kluba 50+/-.

Kada se prikupe finansijska sredstva pristupiće se izradi web prezenacije-portala Stari grad 50+.

### **EDUKATIVNI PROGRAMI:**

30. januar -Odobreno je korišćenje opštinskih prostorija NVO Stari grad 50+ od strane GO Stari grad

10-28. februara- Renoviranje i adaptacija opštinskih prostorija sredstvima osnivača. Gradska opština Stari grad odobrila je Nevladinoj organizaciji Stari grad 50+ korišćenje opštinskih prostorija na adresi Strahinjića bana 2 . Prostorije smo zatekli u veoma lošem stanju što nam je onemogućilo obavljanje planiranih aktivnosti. Sanirali smo dugogodišni problem koji je postojao u prostoru, a to je izmeštanje prvog kanizacionog revizora iz opštinskih prostorija. Takodje ,izmalterisali smo i okrečili teško oštećene zidove zbog pukotina i vlage prouzokavane isparanjem iz šahta. Poravnali smo i popločali ulaz ispred prostorija kako bi omogućili nesmetan prilaz naročito invalidima. Izvršili smo dezinfekciju i deratizaciju kako bi sprečili potencijalno širenje zaraznih bolesti. Ovim radovima dali smo značajan doprinos osposobljavanju i vraćanju u funkciju zapuštenih opštinskih prostorija van sedišta Uprave i osposobili ih za obavljanje aktivnosti naše organizacije.

03-25. marta -Održane su 4 radionice u trajanju od 2 sata pod nazivom “ Novi početak” , autora dr. Darka Stankovića , program koji govori o promeni lošeg načina života kod starijih osoba. Radionicama “Novi početak” NVO Stari grad 50+ se prvi put predstavila javnosti. Novi početak je program osmišljen od strane lekara o promeni načina života kod odraslih osoba. Program je zasnovan na osam osnovnih principa koji dokazano mogu da pomognu da se postigne optimalno zdravlje: ishrana ,vežbe, sunčeva svetlost, umerenost, vazduh, odmor i mentalno zdravlje. Ovaj program je specijalno napravljen da bi sprečio i izlečio bolesti, kako fizičke, tako i psihičke, korišćenjem prirodnih metoda.

13-27 marta-Održane su 4 radionice na otvorenom pod nazivom “ Šetajmo zdravo” , autora dr. Darka Stankovića, šetnje i edukativni program na Kalemegdanu. “Šetajmo zdravo”, jutarnje šetnje Kalemegdanom uz lagane vežbe. Bezbedan, prijatan i lak način za poboljšanje opšte kondicije. Ne zahteva posebnu odeću , osim cipela za udobnu šetnju. Biti aktivan je tajna da se bude zdrav a hodanje je jedan od najlakših i najjeftinijih načina. Za mnoge ljude uklapanje vežbi u svoj raspored je teško. Medjutim, jednostavno hodanje od 40 minuta dnevno je lako prihvatljivo i uklopivo a ima jako veliki uticaj na zdravlje ljudi.

### **Ukupno je održano 8 dvočasovnih radionica iz oblasti zdravog života**

Radionice zdrave ishrane- Maja Volk održane su:

20 marta ,03. aprila, 23.aprila, 12. juna i 17. novembra. **Ukupno 5 radionica zdrave ishrane.**

Radionice ličnog razvoja- Lifecoaching, Djordja Pavlova održane su:

20. aprila i 24.aprila. **Ukupno 2 radionice iz oblasti ličnog razvoja**

Motivacione radionice i predavanja Dragane Stojić, Heal Your Life program, održane su:

- 01. aprila- Radost je večna mladost duha
- 15. aprila- Volite sebe, izlečite svoj život
- 05. jun-Misao kao afirmacija
- 24. novembar-Radost je večna mladost duha
- 03.decembar- Misli koje kreiraju život
- 24. decembar- Pokrenite život

**Ukupno je održano 4 motivacionih radionica i 2 motivaciona predavanja**

- 11. april- Presentacija knjige Radmire P. Urošević “ Bonton starenja”
- 29. april- Presentacija Smeh joge, Olivera Radovanović
- 06. maj- Predavanje “Kako usporiti starenje”, dr. Ana Gifing

Radionica pevanja “Otkrijte sebe, otkrijte svoj glas”:

- 15. maj i 13 jun, **ukupno 2 radionice pevanja**

Predavanja dr Darka Stankovića :

- 03 jun- Depresija i anksioznost
- 09 oktobar- Prosvetiteljstvom do izlaza iz depresije
- 29 decembar- Potraga za smislom,

**Ukupno 3 predavanja od strane lekara-neuropsihijatra**

- 04 jun- Radionica Dragoslava Grujičića “Krugovi bliskosti”, radionice za aktivno ,usavršavajuće zdravlje
- 10 jun- Predavanje vizantologa prof. Radivoja Radića “ Vizantija purpurno carstvo”
- 11 jun- Radionica smeh joge, Maja Dobrila Vukša

- 01 oktobar- Interaktivna radionica “ Seniorski aktivizam”, Radmila P Urošević
- 21. oktobar-Predavanje “ Prevenција bolesti putem ishrane”, Jovo Knežević , nutricionista
- 24 oktobar-Edukacija članova NVO Stari grad 50+ u okviru voloterskog centra Zvezdara “ Primarne potrebe i optimalna psihosocijalna podrška starijim i osobama sa invaliditetom.
- 05 novembar- Predavanje “Smisao života I razvojni zadaci zrelog doba”, Nadica Hegeduš, psihoterapeut, Psihofokus.
- 27 novembar- Presentacija kozmetičkih- zdravstvenih proizvoda kompanije Tien De, namenjenih zreloom dobu.
- 11 decembar-radionica pletenja, voditelj Bosiljka Pavlović

Rezime :

1. U cilju edukacije članova , prijatelja Kluba 50+/- tokom 2014 godine održano je **ukupno 26 radionica:**

8+1 zdravstvena radionica

5 radionica zdrave ishrane

2 radionice iz oblasti ličnog razvoja

4 motivacione radionice

1 psihološka radionica

1 radionica smeh joge

2 radionice pevanja

1 radionica pletenja

1 radionica namenjena edukaciji volontera-članova NVO Stari grad 50+

2. U cilju edukacije članova I prijatelja Kluba 50+/- održana su **9 predavanja :**

2 motivaciona predavanja

2 predavanja o ishrani

3+1 zdravstvena, psihološka predavanja

1 istorijsko predavanje

3. U cilju edukacije članova i prijatelja Kluba 50+/- održane su **3 prezentacije:**

Prezentacije smeh joge

Prezentacija kozmetičkih proizvoda namenjenih zreloom dobu

Prezentacija knjige Bonton starenja

Kreativne radionice:

Radionice crtanja, slikanja i mozaika, Bisenije Tereščenko, akademskog slikara i mozaičara:

05 maj - 06 jun, **ukupno 6 radionica slikanja i mozaika.**

25. decembar -novogodišnja kreativna radionica Marije Milanov, aranžera i dekoratera, **1**

**radionica dekupaža**

**Rezime :Ukupno 6+1 kreativnih radionica**

**NASTAVA STRANIH JEZIKA:**

U maju je održano 8 časova nastave engleskog jezika za članove Kluba 50+/-

U toku novembra i decembra nastavu engleskog jezika poadjalo je preko 20 članova Kluba 50+/- rasporedjeni u tri grupe.. Nastavu je vodila profesorka, Jovanka Kalaba.

U decembru 8 članova Kluba 50+/- u okviru **projekta “Speak up”** imalo je besplatnu nastavu engleskog jezika. Nastavu je vodila profesorka Radmila Radivojević. 2x nedeljno u trajanju od 60 minuta. Ukupno je održano je 56 casova stranih jezika

<p><b>UKUPNO: 33 RADIONICE</b> <b>9 PREDAVANJA</b> <b>3 PREZENTACIJE</b> <b>8 BESPLATNIH ČASOVA ENGLESKOG JEZIKA</b></p>
--

#### **DOGADJAJI I MANIFESTACIJE:**

13 april- Učestvovanje u Jevremovoj, Ulici susreta “Cveti” ,manifestaciji povodom slave GO Stari grad

29 maj- Poseta BIGZU-u Atelju Bisenije Tereščenko – izrada mozaika Mlada Bosna za Andrićgrad

21 jun- Dorćolijada , turnir trećeg doba. Ekipe koje su činili penzioneri NVO Stari grad 50+ takmičile se u tri discipline : pikado, boćanje ,izvodjenje penala, ubacivanje lopte u koš i šahu. Nakon takmičenja usledilo je druženje svih gostiju uz koktel.

#### **HUMANITARNE AKCIJE:**

8 april- Humanitarni koncert na Kolarcu klase prof Maje Koljčicki za pomoć najugroženijim građanima sa opštine Stari grad

16.maja 2014 god. organizovana je dodela paketa pomoći socijalno ugroženim starogradjanima. Novčana sredstva kojim su kupljeni paketi prikupljena su od ulaznica za klavirski koncert na Kolarcu, koji je održan 08.aprila 2014 u izvedbi klase djaka profesorke klavira Maje Koljčicki, a u organizaciji NVO Stari grad 50+. Dodeli su prisustvovali zamenik predsednika Udruženja penzionera Stari grad Dušan Maksimović i predstavnici NVO Stari grad 50+: Jelena Žikić,potpredsednica, Spomenka Kojdić,koordinator aktivnosti, učenici muzičke škole Josif Marinković:Izabela Conev, Marija Pavlović i Dunja Fares. Podeljeni paketi bili su sledeće sadržine:

1kg brašna, 1kg šećera,1l ulja, 1kg testenine, 10+2 paket toalet papira, 1l šampona, 1l tečnosti za sudova, 2 sapuna, 3kg praška za veš.

19 maj- Prikupljanje pomoći za građane sa poplavljenih područja i tokom celog maja volonterski rad člana dr Darka Stankovića u okviru prihvatilišta iza prijem izbeglih građana usled poplava. Decembar -” Pokloni!-od srca “- Novogodišnjom humanitarnom akcijom tokom prikupili smo pomoć za Prihvatilište za odrasla i stara lica u Kumodraškoj ulici u vidu paketa pomoći (hrana i

garderoba). Ideja je bila da u vreme novogodišnjih i božićnih praznika pomognemo onima kojima je to najpotrebnije.

#### **SPORTSKE AKTIVNOSTI:**

Tokom maja i juna 2014 godine na Kalemegdanu su održani besplatni časovi joge zahvaljujući volonterskom radu Slavice Perić, instruktorke joga i članice joga saveza Srbije. Cilj je bio promovisanje zdravog i aktivnog života i ukazivanje na benefite koje nam praktikovanje joga donosi.

#### **PSIHOLOŠKO SAVETOVALIŠTE:**

U okviru projekta **Servisni centar građana 50+** (Info centra) 11 prijatelja kluba 50+/- koristilo je uslugu besplatnog psihološkog savetovanje od strane psihoterapeuta dr Darka Stankovića.

#### **ZAKLJUČAK:**

Planirane aktivnosti prema Planu i program rada koji je usvojen 28 novembra 2013 godine od strane UO većim delom su ostvarene uprkos manjku finansijskih sredstava a pre svega zahvaljujući volji, ambiciji, volonterskom radu članova Upravnog odbora i drugih volontera. Nerealizovano iz Plana i programa rada NVO Stari grad 50+ godine biće preneto u narednu godinu.

Predsednik UO NVO Stari grad 50+  
Igor Žikić