



NVO Stari grad 50+  
Uzun Mirkova 3a, Beograd  
PIB: 108311747  
Matični broj: 28127952  
Redni broj: 2-2/2015

Na osnovu člana 11 Statuta Skupština Nevladine organizacije Stari grad 50+ , na redovnoj sednici koja je održana dana 25 decembra 2015 godine u Beogradu , donosi :

## **ODLUKU**

### **o usvajanju Izveštaja o radu NVO Stari grad 50+ u 2015 godini**

Nastavak realizacije projekta “Stari grad, večno mlad” - upoznavanje građana sa konceptom aktivnog života u zrelim godinama. Nastavak realizacije aktivnosti prema Planu i program iz 2014 godine .

#### **EDUKATIVNI PROGRAMI:**

13.februar- Predavanje Damira Peina iz homeopatskog centra Simillimum “ Priča o homeopatiji”

18 februar- Promocija knjige Vladari Srbije, Miroslava Martinović

25. februar – Motivaciono predavanje Dragane Stojić “ Ljubav prema sebi i drugima”

6 mart- Radionica Ane Djorić , reiki praktičara “ Put ka sebi i sopstvenom ozdravljenju”

17 april- Prezentacija “Sibirsko zdravlje”, proizvoda namenjenog zreloom dobu.

29 april- Radionica novinark Biljane Pekušić “ Otkazimo gostoprimstvo negativnim mislima i strahovima”

13 maj- Radionica “ Magični fraktal” , Gordane Ražnatović, dipl. ing arhitekture

22 maj –Radionica “ kosmičko stablo”, Ljiljana Ilić, Verica Sekulić Opačić, reiki praktičari.

29 maj- Radionica Biljane Pekušić “ Ulaznica za pozitivne životne promene”  
17 jun- Promocija knjige “ Tri talismana”, dipl. homeopate Gorana Marijanovića  
08. septembar- Razgovor o rekonstrukciji i rekonstruktivnom isceljenju, Dragana Radivojević I Snežana Jovanović, rekonstruktivari.  
17 septembar- Radionica “ Ljubav u zrelih godinama “, Nadica Hegeduš, psihoterapeut, direktor Psihofokusa.  
21 septembar- Predavanje dr. med. Dušice Stefanović “ Refleksologija i druge holističke metode lečenja”  
16 oktobar- Predavanje Gorana Marijanovića, dipl homeopate “ Moja iskustva u homeopatiji”  
04 novembar- Prezentacija programa “Eko-biosan “ autorke Gordane Veinović, bioenergetičara.  
27 novembar- Radionica “ Trenutak sreće- snaga za ceo život” dr. spec. Mirjana Mićović.  
11 decembar- Predavanje Gordane Šutanovac , feng šui majstora i praktičara “Dve metode Feng šui analize vašeg doma”  
28 decembar- Predavanje dipl. teologa Jovana Bosića “ O običajima, u susret Božiću”.

Rezime: u okviru edukativni programa održano je ukupno **7 predavanja, 7 radionica , 2 promocije , 2 prezentacije.**

Kreativne radionice:

U periodu od 02 februara do 23 decembra 2015 godine održano je **14 kreativnih radionica** sa različitim temama: Crtanje i slikanje po staklu, papir maše, izrada ukrasnih sapuna, izrada prstenja od žica, reciklaža program, izrada ukrasnih gel sveća, dekupaž na tekstilu..i mnoge druge. Radionice je vodila Marija Milanov, dip. aranžer-dekorater.

Radionice pletenja:

U periodu od februara do aprila 2015 godine održano je 15 radionica pletenja. U periodu od 01 novembra do 31 decembra održano je 10 radionica pletenja. Radionice je vodila Bosiljka Pavlović, penzioner.

Ukupno: **25 radionica pletenja sa vunom.**

### NASTAVA STRANIH JEZIKA:

U januaru je nastavljena realizacija **projekta “Speak up!”**

8 članova Kluba 50+/- u okviru programa “Speak up” imalo je besplatnu nastavu engleskog jezika. Nastavu je vodila profesorka Radmila Radivojević. Održano 8 časova u januaru .Ukupno 16 časova x 60 minuta , decembar 2014- januar 2015)

U periodu od januara do 31 maja redovnu nastavu engleskog jezika pohađjalo je preko 40 članova Kluba 50+/- rasporedjeni u više grupa. Nastavu je vodila profesorka, Jovanka Kalaba.

12 juna održan je javni čas i svečana dodela diploma polaznicima nastave engleskog jezika.

U periodu od 01 oktobra do 31 decembra preko 35 članova koristilo je program nastave engleskog jezika, raspoređenih u četiri grupe prema nivou znanja. 6 članova Kluba 50+/- započelo je pohađanje nastave nemačkog jezika . Nastavu je vodila je profesorka Mirjana Marković. Časovi su se odvijali 2x nedeljno po 60 minuta.

Kroz obuku nastave stranih jezika tokom 2015 godine prošlo je preko 60 polaznika , članova Kluba 50+/-

## **MANIFESTACIJE**

05 april- “CVETI” , učestvovanje u Jevremovoj, ulici susreta , manifestaciji povodom slave GO Stari grad

25 april – World TaiChi & Qi Gong Day . Članovi Kluba 50+/-, grupa koja vežba Ći Gong učestvovali su na ovoj manifestaciji zajedno sa klubom WU SHU kineskog majstora Yong Ming-a. Vežbom na otvorenom , Trgu republike, dali smo doprinos slanju i širenju pozitivne energije za nas i našu planetu Zemlji i poslali poruku da je zajednička vežba dobra za zdravlje naroda.

16 maj- Roštiljijada 2015, učestvovanje u takmičarskom delu na Ćukaričkoj roštiljijadi, na piknik terenu Ade ciganlije, revijalni nastup na bini plesača i vežbača , članova Kluba 50+/-.

13 jun- Dorćolijada , turnir trećeg doba koji se održava na terenu FK Dorćol. Ekipa od 6 članova koju su činili su penzioneri NVO Stari grad 50+ takmičila se u tri discipline : pikado, boćanje ,izvodjenje penala, ubacivanje lopte u koš i šahu. Nakon takmičenja usledilo je druženje svih gostiju uz koktel. Ekipa Stari grad 50+ ,uvek pozitivna i energična, završila je takmičenje sa borbom za zavidno treće mesto.

20 jun- Šeširijada , učestvovanje članova Kluba 50+/- na festivalu šešira u Skadarskoj ulici u organizaciji Društva Skadarlija. Naši članovi učestvovali su u kulturno-umetničkom programu, izložbenom bazaru i takmičarskom delu, gde je naša Lana Vučković odnela i pobjedu za najbolji ženski šešir. :)

26. septembar- Organizovani odlazak članova Kluba 50+/- na predstavu “ Izvinite , koliko imate godina” u Pan teatar u Beogradu.

24-26 septembar- FESTIVAL ZDRAVLJA u Domu Omladine.

U revijalnom delu festivala Stari grad 50+ nastupio je sa sledećim programom:

1. Prezentacija Vežbi zdravlja-Ći Gong,(Taićićuan & Ći Gong trener Valentina Šljivić i vežbaći članovi Kluba 50)

2. Prezentacija joga prilagodjene zreloj dobi, prikaz relaksacije za sve prisutne instruktorka joga saveza Srbije Slavica Perić i članovi Kluba 50.

3. Nastup plesne škole Kluba 50 i drugih plesača instruktora plesa Ace Aničića.

U Galeriji Doma omladine održana je tribina organizacije Stari grad 50+ pod nazivom: "Sagledavanje problema i razvoj svesti o zdravim stilovima života ljudi zrelog doba"

Učesnici tribine bili su:

Jelena Žikić - filolog, izvršni direktor organizacije

Dr Darko Stanković, neuropsihijatar

Maja Volk, profesor FDU

Valentina Šljivić, Taiči-Či Gong instruktor

Tema: Zrelo doba, doba promena, uspeha, dostignuća izazova ili pak razočarenja. Psihičko stanje, problemi sa kojima se suočavamo, depresije, euforije. Čuli smo i preporuke kako smanjiti stres, kako očuvati zdravlje i ostati pozitivan, kako sačuvati energiju, zadržati motivaciju i nastaviti dalje. Na tribini se govorilo i o značaju fizičke aktivnosti, održavanja telesne težine i vitalnosti, unutrašnje energije i mira. Bilo je reči i o zdravoj ishrani, dobrim i lošim navikama, ličnim iskustvima. Predstavljeni su ciljevi, programski sadržaji i aktivnosti organizacije.

14 oktobar - Dani seniora. Gerontološki centar Karaburma obeležio je "Dan seniora" sa ciljem da pošalje poruku da je aktivnost u seniorskim danima od presudnog značaja za kvalitetan život. Stari grad 50+ bio je gost ove manifestacije, a naši plesači i vežbači predstavili su značaj fizičke i plesne aktivnosti i pozvali sve korisnike da se pridruže tokom izvođenja vežbi i plesnih tačaka. Manifestaciji su prisustvovali zamjenik direktora Gerontološkog centra Srdjan Dimitrijević, upravnica Doma Karaburma Biljana Vujić i izvršna direktorka organizacije Stari grad 50+ Jelena Žikić.

7-9 decembar - Festival Wake Up održan je u Beogradu sa ciljem da se pitanje izbeglica i njihovih neizvesnih sudbina osvetli iz različitih uglova, istovremeno apelujući na solidarnost i humanost širom sveta. Tokom dva dana, Beograđani su neprekidno čitali stotine stranica ličnih ispovesti izbeglica, kao i tekstove o izbegličkoj sudbini. Članovi NVO Stari grad 50+ pridružili su se čitalačkom performansu.

U okviru projekta “Stari grad, večno mlad” i tokom gostovanja na različitim manifestacijama u toku 2015 godine održano je ukupno:

<b>46 radionica</b>
<b>7 predavanja</b>
<b>4 promocije i prezentacije</b>
<b>1 tribina</b>
<b>8 besplatnih časova engleskog jezika</b>

### **HUMANITARNE AKCIJE:**

Tokom septembra i oktobra 2015 godine, pomagali smo migrante koji su izbegli iz Sirije i Avganistana. Članovi, prijatelji i saradnici organizacije prikupljali su pomoć u prostorijama NVO Stari grad 50+ (obuću, jakne, dukserice, kišne kabanice, pantalone, farmerke, čarape, donji veš) koji su prosledjivani prihvatnim centrima.

05.decembar- U prepunoj sali Kuće Djure Jakšića, održan je Humanitarni koncert klase u organizaciji NVO Stari grad 50+. Za pomoć korisnicima Prihvatišta za odrasla i stara lica u Beogradu. Koncert su otvorili Jelena Žikić, izvršna direktorka NVO Stari grad 50+ i Prvoslav Nikolić, direktor Prihvatišta. Ustanova Gradske opštine Stari grad “Kuća Djure Jakšića” ustupila je prostor za organizaciju ovog događaja. Koncert je prošao veoma zapaženo, preko 100 posetilaca, članova udruženja, roditelja, ljudi dobre volje, ljubitelja ozbiljne muzike. Ukupno 16 izvodjača, dece uzrasta 7-17 god, učenika muzičke škole Josif Marinković, iz klase profesorke klavira Maje Koljčicki. Koncert je bio samo povod da se skrene pažnja na problem Prihvatišta u nastupajućim zimskim danima i poziv za pomoć ovoj ustanovi koja je doslovno "Spas za sve, koji nemaju gde".

16 decembar- Uručene su donacije Prihvatištu za odrasla i stara lica u Kumodraškoj ulici od strane predstavnika organizacionog odbora NVO Stari grad 50+ i dece učesnika. Od prikupljenih sredstava sa održanog humanitarnog koncerta 05. decembra u Kući Djure Jakšića kupljeno je ukupno 420 pelena za odrasle. Direktor prihvatilišta donirao je 60 pelena. Uvoznik i distributer InPharm d.o.o od koga su kupljene pelene donirao je 120 pelena i uloške. Humanitarnom akcijom donirano je **ukupno 600 pelena + ulošci**.

## **SPORTSKE AKTIVNOSTI:**

Od 31. januara do 31. maja u Sali UK Parobrod pokrenuli smo Vežbe zdravlja Ći Gong za članove Kluba 50+/- . Časovi su se održavali 2 puta nedeljno u trajanju od 60 minuta.

29. maja polaznicima su uručene diplome za uspešno završen početni nivo Ći Gong. Diplome su uručene od strane predstavnika udruženja Stari grad 50+, Jelene Žikić, izvršne direktorke i instruktorka Taićija i Ći Gong Valentine Šljivić.

Tokom juna i jula vežbali smo na otvorenom, Kalemegdanu. Časovi su bili besplatni -volonterski rad članice-instruktorka Ći Gong i Taićija Valentine Šljivić.

07 februara- U okviru projekta projekta “ **Vreme je za ples**” pokrenuta je plesna škola u Sali UK Parobrod. Časovi su se održavali jednom nedeljno u trajanju od 60 minuta do 31. maja.

Tokom marta i aprila 2015 godine održano je 5 plesnih večeri sa različitim programskim sadržajima. Projekat „Vreme je za ples“ predstavlja organizovane plesne večeri, igranke, uz opuštenu atmosferu i muziku koja podseća na stare dane kada su ovakve zabave bile aposlutni hit. Ideja je da stariji pokažu mladima kako se nekad plesalo i družilo uz prigodnu muziku, otmeno i elegantno. Značaj plesnih večeri posebno je izražen starijoj generaciji zbog potrebe prevladavanja socijalne izolacije kojoj su podložni. Očekivanja koja stariji ljudi imaju od plesnih večeri odnose se prvenstveno na druženje, održavanje aktiviteta, negovanje vlastitog zdravlja i osnaživanje ličnih kapaciteta za uspešno suočavanje sa životnim stresovima.

28 februar- Pokrenuta je Joga 50+ namenjena članovima Kluba 50+/- . (zrelom dobu). Časovi su se odvijali do 31. maja jednom nedeljno u Sali UK Parobrod u trajanju od 60 minuta

Od 1. Oktobra do 31 decembra 2015 nastavili smo sa plesnim i sportskim aktivnostima u Sali UK Parobrod:

Vežbe zdravlja- Ći Gong- 3x nedeljno, Valentina Šljivić, instruktor Ći Gong

Ples- 2x nedeljno-instruktor Aleksandar Aničić, instruktor plesa

Joga 50+-2x nedeljno, Slavica Perić, joga instruktor

Započeli smo novu aktivnost

Korektivna gimnastika- 2x nedeljno , Sladjana Napijalo i Djura Veinović, viši strukovni fizioterapeut

## **PSIHOLOŠKO SAVETOVALIŠTE:**

U okviru projekta Servisni centar građana 50 + (Info centar 50+ ) 8 prijatelja kluba 50+/- koristilo je uslugu besplatnog psihološkog savetovanje od strane psihoterapeuta dr Darka Stankovića.

## **IZLETI I PUTOVANJA:**

22.mart- Organizovali smo jednodnevni izlet sa vežbama zdravlja Či Gong. Posetili smo manastir Manasiju, Resavsku pećinu i prelep vodopad Veliki buk Lisine. Vežbali smo "Či " sa našom instruktorkom Valentinom Šljivić na poljani iznad samog vodopada okruženi vodom , vazduhom i zemljom. Ručali smo u restoranu Vodopad u podnožju planine Beljanice na nadmorskoj visini 450 m, na reci Veliko vrelo.

26 april- Realizovan je jednodnevni izlet sa plesnim matineom: Fruškogorski manastiri ( Krušedol, Grgeteg, Novo Hopovo), Stražilovo, Sremski Karlovci, Plesni matine organizovan je u restoranu Dunav u sremskim Karlovcima pod vodjstvom instruktora plesa Aleksandra Aničića.

31 maj- Organizovali smo jednodnevni izlet na Djerdap sa Smeh jogom. .Obišli smo areheološki park Viminaciju. U toku duže vožnje ka Djerdapskoj klisuri bilo je dosta smeha i dobrog raspoloženja, zahvaljujući Oliveri Radovanović, smeh joga učitelju. U toku puta saznali smo koji su benefiti smeh yoge, šta je smeh bez razloga i kako on funkcioniše. Put smo nastavili ka Donjem Milanovcu gde smo obišli arheološki kompleks Lepenski Vir . Dan smo završili u čudesnom etno kompleksu Kapetan Mišin breg u središtu nacionalnog parka, smeštenom na uzvišenju sa kojeg se pruža najlepši pogled na zalazak sunca na Đerdapu.

25 oktobar- Realizovan je jednodnevni izlet sa vežbanjem joge u prirode. Posetili smo Brankovinu, Manastire Lelić i Pustinju i grad Valjevo. U toku vožnje i celog puta bilo je priče o jogi, značaju i benefitima koje nam donosi njeno praktikovanje. Radili smo jutarnje vežbe disanja i laganih pokreta a sve to uz asistenciju naše stručne saradnice, instruktorke joge Slavice Perić. Videli smo znamenitosti Brankovine i nastavili put manastira Lelić i Pustinja. Oko 16.30h u centru Valjeva dočekalo nas je ljubazno osoblje restorana "Kraljević Marko" gde smo se uz bogat-tradicionalni meni i muziku opustili i zapevali.

29 novembar – Realizovan je jednodnevni izlet "Dvorci Vojvodine “. Posetili smo Kulpin, Fantast, Sokola i Ečku. U toku vožnje bilo je priče o pravilnom držanju i kretanju. Osim interesantnih priča o dvorcima Vojvodine , čuli smo i stihove najlepše ljubavne srpske pesme Laze Kostića "Santa Maria della Salute" , pesme koja čitav jedan vek govori i čuti o Lenki i Lazi. Dan smo završili uz zvuke tambure u predivnom ambijentu Etno sela Tiganjica .

19 decembar- Putovanje “ Novogodišnja Bečka čarolija” članova Kluba 50+/- u realizaciji turističke agencije Hedonic travel d.o.o. Posetili smo Beč i Bratislavu .

Rezime: U toku 2015 godine realizovali smo ukupno **5 izleta** i jedno trodnevno novogodišnje putovanje za Beč .

## **ZAKLJUČAK:**

Nastavljena je realizacija aktivnosti prema Planu i programu iz 2014 godine.

Nastavljena je realizacija projekta “ Stari grad, večno mlad “ i “ Servisni centar gradjana 50+”.

Pokrenute se sportske i plesne aktivnosti u UK Parobrod, započeta je realizacija projekta “ Vreme je za ples”.

Započeta je realizacija izleta i putovanja članova Kluba 50+/- sa promocijom različitih aktivnosti

Učestvovali smo na mnogim manifestacijama i realizovali veliki humanitarni koncert za pomoć

Prihvatištu za odrasla i stara lica u Beogradu.

Nerealizovano iz Plana i programa rada koji je usvojila Skupština 28 decembra 2013 godine biće preneto u 2016 godinu.

Predsednik UO NVO Stari grad 50+  
Igor Žikić