

ГЛАС

ЛИСТ РЕПУБЛИЧКОГ
ФОНДА ЗА ПЕНЗИЈСКО
И ИНВАЛИДСКО
ОСИГУРАЊЕ

ОСИГУРАНИКА

ТЕМА БРОЈА: За прва два месеца ове године, у односу на исти период 2023, наплаћено је више 17,26 милијарди изворних прихода, што је у процентима за 16,38 одсто бољи резултат, рекао је директор Фонда ПИО Реља Огњеновић

КОНТАКТ ЦЕНТАР

Радним данима
8-15h



0700/017-017

по цени локалног позива

011/3060-680

за позиве са мобилног
телефона и из иностранства

НАСТАВЉЕНА ДОБРА НАПЛАТА ДОПРИНОСА





ИЗДАВАЧ: Републички
фонд за пензијско
и инвалидско осигурање



ДИРЕКТОР:

Реља Огњеновић

РЕДАКЦИЈА:

Милена Јовановић

Париска бр. 9,

11000 Београд,

011/2030-742

e-mail: glasosiguranika@pio.rs

СЕКРЕТАРИЈАТ:

011/2030-743

факс: 2638-201

ШТАМПА:

Штампарија

ЈП „Службени гласник“

Београд

ОГЛАШАВАЊЕ:

011/2030-743

НАСЛОВНА:

Светлана Цекић

Рукописи и фотографије

се не враћају.

Електронско издање:

www.pio.rs/glasosiguranika



Позив у помоћ

У фебруару ове године у 194 земље/територије, од 239 у којима се бележе метеоролошки подаци, оборени су месечни рекорди највиших температура за тај месец. Пре тога је јануарска глобална температура површине тла била 1,27°C изнад просека 20. века што га је учинило најтоплијим јануаром у историји, а још веће рекорде донео је март: у, како их описују, најекстремнијим догађајима у климатској историји, широм Азије и Океаније надмашени су многи максимуми; у Индонезији је забележена најтоплија ноћ икада – 28,4°C; од Мексика и средње Америке до карипских острва температуре без преградана, а слично је и на Медитерану – у Алжиру су, рецимо, у марту оборени многи априлски па и рекорди за мај. Укратко, Глобални годишњи преглед температуре NCEI је већ средином фебруара објавио да постоји 22 одсто шансе да ће 2024. бити рангирана као најтоплија година у историји и 99 одсто шанси да ће ући у првих пет.

Извештај Светске метеоролошке организације (СМО) о стању глобалне климе у 2023, објављен 19. марта, потврдио је да је та година била најтоплија у историји, заокружујући тако најтоплији десетогодишњи период. Премашени су рекорди за нивое гасова стаклене баште, површинске температуре, топлоту и киселост океана, пораст нивоа мора, ледени покривач Антарктика и повлачење глечера. У извештају се истиче да су топлотни таласи, поплаве, суше и пожари и све јачи тропски циклони изазвали „беду и хаос, упропастивши свакодневни живот милионима и наневши више милијарди долара економских губитака.“

Заједница СМО оглашава црвену узбуну свету. Климатске промене су много више од температуре. Оно чему смо били сведоци 2023. године је разлог за посебну забринутост, рекла је Селест Сауло, генерални секретар Светске метеоролошке организације. Она је још истакла да је климатска криза одлучујући изазов са којим се човечанство суочава и уско је испреплетена са кризом неједнакости – о чему сведоче растућа несигурност хране и расељавање становништва, као и губитак биодиверзитета. Овим скоро вапајима придружио се и Антонио Гутереш, генерални секретар Уједињених нација, који је изјавио да је планета на ивици и да Земља шаље позив у помоћ.

Сврха тих ургентних порука није изазивање панике већ тражење функционалних предлога за дуготрајну борбу против климатских промена. Уместо звучних речи и „великих“ дела, Имперјал колеџ Лондон саставио је једноставну листу „малих“ којих се сви без посебне муке можемо придржавати.

Једите мање меса и млечних производа, кажу за почетак. Студије ионако сугеришу да је исхрана богата биљним влакнима боља за наше здравље.

Смањите летење авионом – није да ми баш претерујемо са овим видом превоза али ово су глобалне препоруке које за путовања по региону или континенту препоручују друга превозна средства (идеално воз или електрични аутомобил). За свакодневне обавезе саветују – оставите ауто код куће. Уместо возње колима шетајте или возите бицикл, односно уживајте у предностима физичког и менталног здравља и уштеђеном новцу.

Смањите потрошњу енергије и рачуне: мале промене у понашању код куће помоћи ће да користимо мање енергије, смањујући емисију гасова и рачуне за струју. На пример, смањењем температуре бојлера, сипањем у џезву или чајник само онолико воде колико је потребно или укључивањем машине за веш искључиво кад је пуна.

Затим наводе – поштујте зелене површине, паркови и баште су важни. Они апсорбују угљендиоксид и утичу на смањење загађења. Ако можете, додајте и неку саксију на прозор или балкон.

И можда најбитније – смањите потрошњу и отпад. Избегавајте предмете за једнократну употребу и сведите на најмању меру бацање хране. Поправљајте ствари, продужите им век и пробајте да не купујете више него што је потребно.

Иако ови савети и молбе звуче познато и банално, иако појединци сами можда неће моћи да направе драстичан бољитак за промене, лична акција је од суштинске важности за тематизацију овог питања, а ствара и дугорочно врло корисне навике.

У неком тренутку би требало да схватимо да су животи будућих генерација у нашим рукама и да ће само наши напори данас обезбедити сигурнији и здравији свет сутра за њих.

М. Јовановић

РЕЉА ОГЊЕНОВИЋ, ДИРЕКТОР РЕПУБЛИЧКОГ ФОНДА ПИО

Настављена добра наплата доприноса

Позитивна кретања у финансијама Републичког фонда ПИО из 2022. и 2023. настављена су и у овој години. За прва два месеца 2024. године наплаћено је 3,68 милијарди динара, односно 3,09 одсто, више од планираног.

– Дobar тренд наплате доприноса се наставља, што значи да нам је економија у стабилном стању, број запослених се повећава, као и њихове зараде. У односу на исти период 2023, ове године је наплаћено више 17,26 милијарди изворних прихода, што је у процентима исказано за 16,38 одсто бољи резултат. Ефекат позитивних кретања за пензионере је да су пензије и ове године редовно усклађене у двоцифреном проценту, и то према кретању зарада, што је најповољније за кориснике. За две године, тачније од јануара 2022. до јануара 2024. године пензије су повећане за 56 одсто. Све

ово је потврда одговорног рада и залагања државе да се стандард најстаријих побољша – навео је Реља Огњеновић, директор Фонда ПИО.

Он је подсетио да су, поред редовног усклађивања, у последње две године, у новембру 2022. и октобру 2023, била и два ванредна увећања пензија и накнада.

– Средства потребна за ове повишице обезбеђена су у приходима Фонда, тако да за те намене нису била потребна додатна средства за буџета. Захваљујући континуираном расту регистроване запослености и стабилној економији наше земље, основано очекујемо да укупни приходи Фонда од уплаћених доприноса и даље прате досадашњу добру финансијску статистику. А Фонд је увек спреман за ванредно усклађивање пензија – нагласио је директор Реља Огњеновић.



Директор Фонда ПИО Реља Огњеновић

Финансијским планом Фонда за 2024. годину предвиђена су средства у укупном износу од 1.077,73 милијарде динара, од чега је за права из ПИО планирано 1.056,71 милијарда динара, односно 98,05 одсто. **Г. О.**

БАЊСКА РЕХАБИЛИТАЦИЈА О ТРОШКУ ФОНДА ПИО

Више од 22.000 корисника остварило право

На овогодишњи оглас за упућивање на бесплатну рехабилитацију у неку од бања Србије пријавило се готово 60.000 корисника пензије, а ово право је остварило 22.089 њих. Тачније речено, у број оних који ће бити упућени на бесплатну рехабилитацију у овој календарској години укључени су и пратиоци корисника новчане накнаде за помоћ и негу другог лица, односно корисника којима је неопходна пратња током рехабилитације.

Корисници су, као и претходних година, у оквиру пријава наводили три бање у које би желели да буду упућени, а највеће интересовање било је за Врњачку Бању, затим за Бању Ковиљачу, бању Кањижу, Сокобању, врднички „Термал“.

Коначне ранг-листе објављене су 14. марта, након чега је уследило склапање уговора између Фонда ПИО и рехабилитационих центара, а корисницима који су остварили право Фонд је упутио писана обавештења са информацијом за коју бању су одређени и које терапијске услуге, односно физикалне процедуре ће у бањи добити. Свака бања је у обавези да кориснику пружи уго-



Куршумлијска бања

ворене услуге, што подразумева лекарски преглед при пријему у бању, најмање три адекватне терапије и надзор лекара 24 сата током укупног боравка у бањи.

На основу спискова корисника који су остварили право на бесплатну рехабилитацију по овогодишњем огласу, а које Фонд ПИО доставља рехабилитационим центрима, из РХ центара позивају кориснике како би са њима договорили тер-

мин боравак. Дакле, пензионери се у вези са терминима договарају директно са бањом у коју су упућени на рехабилитацију. Позиви из бања и договарање термина су увелико кренули, а ускоро ће и први корисници почети да користе своје право на комплетан десетодневни бањски опоравак који им обезбеђује Републички фонд ПИО.

В. Кадиф Станковић

ПРЕДСТАВНИЦИ ФОНДА У БЕЛГИЈИ НА СКУПУ О ПЕНЗИЈСКОМ СИСТЕМУ

Предност Србије – сигурност исплате пензија, усклађивања у највећем проценту

У Бриселу је 6. и 7. марта 2024. године одржана радионица Моделирање у вези са пензијама и старењем са темом „Изградња заједничког капацитета између Европске уније и Западног Балкана“.

Радионицу су заједнички организовали Светска банка и Европска комисија, а на скупу су као представници Републичког фонда ПИО учествовали Бојана Поповић, директорка Сектора за финансијске послове РФ ПИО, и Владимир Станковић, директор Сектора за остваривање права из пензијског и инвалидског осигурања РФ ПИО.

Поред представника Фонда, радионици су присуствовали и представници Министарства за рад, запошљавање, борачка и социјална питања, Соња Манић Радовановић и Ненад Ракић.

Према речима директорке Сектора за финансијске послове, Бојане Поповић, на радионици је истакнуто да су последице шокова везаних за пандемију ковида 19 и глобални инфлаторни притисак, заједно са растућим фискалним стресом и имиграцијом, условили поновно фокусирање на дугорочне пројекције потрошње у



Владимир Станковић, директор Сектора за остваривање права из ПИО, и Бојана Поповић, директорка Сектора за финансијске послове



Представници Србије на радионици Моделирање у вези са пензијама и старењем

већем делу Централне и Источне Европе. У региону Западног Балкана систематски рад на праћењу и пројектовању државне потрошње на старосне пензије, здравствену заштиту и дуготрајну негу је ограничен, а недостатак усаглашене стратегије за управљање старењем друштва се акутно осећа. У том контексту, искуство Радне групе Европске уније за старење становништва и одрживост (ЕУ-АВГ), иницијативе за сарадњу међу државама чланицама ЕУ, могло би послужити као пример добре праксе о томе

како побољшати квантитативну процену дуготрајности.

– Организујући ову радионицу, Светска банка нам је понудила платформу за размену знања за представнике пензијских система Западног Балкана, омогућено нам је да разговарамо о постојећим праксама моделирања пензија у региону и истражимо опције за реплицирање оквира и организационог модела других земаља ЕУ. На радионици је представљен извештај о оправданости потрошње по државама за трошкове пензија. Извештај сваке три године припремају Европска комисија и Комитет за социјалну заштиту – навела је директорка Сектора за финансијске послове.

У наведеном извештају који је током радионице представљен, као главни издвајају се следећа два закључка: пензије ће све више зависити од периода трајања стажа запослених, и у већини земаља старост за улазак на тржиште рада има мање утицаја на нивое пензија него старосна доб за пензионисање.

Како је навела Бојана Поповић, главни трендови пензијске

реформе у ЕУ, које ми можемо испратити у некој мери, су промовисање каснијег пензионисања, са све већим фокусом на подстицаје и флексибилно пензионисање; затим побољшање капацитета за одржавање прихода и инклузивности пензијских система; наставак напора да се прошире мере заштите од сиромаштва, као и реформа финансирања пензија, укључујући развој фондовских шема.

– Пензијски системи еволуирају у условима промене привреде и тржишта рада, а одржавање њихове адекватности може захтевати преиспитивање извора финансирања. Оно што нас ставља на водећу позицију када је регион Западног Балкана у питању су пре свега чињенице по питању сигурности исплате пензија, константна усклађивања у највећем проценту у односу на друге државе, као и повећање прихода и смањење дотација за исплату пензија – истакла је Бојана Поповић, директорка Сектора за финансијске послове РФ ПИО.

Весна Кадих Станковић



Радионица је одржана у конференцијском центру „Алберт Боршет“ у Бриселу

И дневница и стаж

Како се приближава време сезонских послова, све је више питања и радника и послодаваца. Сезонски послови су они који се обављају само у одређено време током године, а у смислу Закона о поједностављеном радном ангажовању на сезонским пословима у одређеним делатностима, овим пословима сматрају се послови у сектору пољопривреде, шумарства и рибарства – садња, сетва, берба, жетва, заштита биља, припрема земљишта, орезивање, чишћење, љуштење, испаша и слично.

Сезонски радник је физичко лице којег послодавац ангажује за обављање сезонских послова уз новчану накнаду за рад. Особе које су ангажоване за обављање сезонских послова и које за свој рад остварују накнаду су обавезно осигурана лица. Ангажовани на сезонским пословима могу бити и осигураници запослени, осигураници самосталних делатности, осигураници пољопривредници, као и корисници новчане накнаде.

Лице млађе од 18 година живота може да се радно ангажује у складу са овим законом, под условима прописаним законом којим се уређује заснивање радног односа са лицем млађим од 18 година живота. На страног држављанина који се, за време боравка на територији Републике Србије, радно ангажује на пословима и под условима прописаним овим законом, не примењују се посебни услови за запошљавање странца утврђени законом којим се уређује рад странаца.

Послодавац је предузетник или правно лице које обавља делатност у сектору пољопривреде, шумарства и рибарства, у оквиру које могу да се обављају сезонски послови, изузев делатности из следећих грана: лов, траперство, и одговарајуће услужне делатности, услужне делатности у вези са шумарством, риболов и аквакултура, у складу са прописом који уређује класификацију делатности.

Послодавцем се сматра и физичко лице – носилац или члан породичног пољопривредног газдинства који се бави пољопривредном производњом. Послодавац је дужан да сезонског радника пре ступања на рад упозна са пословима које ће обављати, местом рада, очекиваним трајањем радног ангажовања, условима за безбедност и здравље на раду, дневним и недељним радним временом, одморима у току рада, дневним и недељним одмором, као и са висином накнаде за рад без припадајућег пореза и доприноса, те роковима за њену исплату.



Радно време и одмор

Послодавац је у обавези да сезонском раднику на његов захтев изда потврду која садржи податке о послодавцу (назив, седиште и ПИБ послодавца, број газдинства, односно име и презиме, ЈМБГ и подаци о пребивалишту) и сезонском раднику (име, презиме и ЈМБГ сезонског радника/број пасоша за стране држављане, држављанство сезонског радника/земља резидентства, подаци о пребивалишту/боравишту) најкасније у року од два месеца од почетка рада. Послодавац има право да прекине радно ангажовање сезонског радника кад за његовим радом истекне потреба или ако сезонски радник послове не обавља на задовољавајући начин.

Ако прекине радно ангажовање сезонског радника, послодавац је дужан да том раднику исплати до тада неисплаћен износ уговорених дневних нето накнада.

Сезонски радник који ради осам часова дневно или дуже има право на одмор у току дневног рада у трајању од најмање 30 минута. Радно време сезонског радника не сме бити дуже од 12 часова дневно.

Сезонски радник има право на накнаду за рад за сваки час рада, која не може бити нижа од накнаде утврђене у складу са овим законом. Накнада за рад обрачунава се по радном часу, без припадајућих доприноса и пореза, најмање у износу минималне цене рада утврђене у складу са законом, која важи на дан исплате. Накнада за рад исплаћује се на крају радног дана или у другим уговореним роковима.

Уколико се сезонски радник налази на евиденцији незапослених, он се за време обављања сезонских послова не брише са евиденције, нити се обуставља исплата новчане накнаде за време привремене незапослености у складу са прописима о

запошљавању и осигурању за случај незапослености.

Сезонски радник има права из здравственог осигурања само за случај повреде на раду и професионалне болести, као и права из пензијског и инвалидског осигурања, у складу са законом.

Највише 180 дана

Евиденциона пријава и одјава сезонских радника подноси се електронским путем Пореској управи. Период у којем се сезонски радник пријављује или одјављује је календарски месец. Пореска управа је дужна да, на основу података из евиденционе пријаве и одјаве, Централном регистру обавезног социјалног осигурања поднесе јединствену пријаву на обавезно социјално осигурање.

Послодавци којима је у складу са пореским прописима додељен порески идентификациони број (ПИБ) немају обавезу посебне регистрације за пријављивање сезонских радника. Послодавци који у складу са пореским прописима нису обавезни да имају ПИБ дужни су да се код Пореске управе региструју за пријављивање сезонских радника.

Регистрациона пријава подноси се електронским путем и садржи: јединствени матични број грађана, име и презиме, адресу из личне карте и општину адресе послодавца; јединствени матични број грађана, име и презиме, адресу из личне карте подносиоца пријаве сезонских радника (ако пријаву не подноси сам послодавац); телефон послодавца и телефон подносиоца пријаве; адресу електронске поште.

Послодавац може да ангажује сезонске раднике највише 180 дана у току календарске године, рачунајући календарске дане од прве пријаве сезонских радника путем портала Пореске управе до последње одјаве сезонских радника са тог портала, при чему

се дани у којима није било ангажовања сезонских радника не броје. Послодавац може да ангажује истог сезонског радника највише 120 радних дана у календарској години.

Послодавац који ангажује лице на сезонским пословима може да радно ангажује исто лице по основу уговора о привременим и повременим пословима у складу са законом којим се уређује рад, с тим да укупан број радних дана по оба основа не може да износи више од 120 радних дана у календарској години.

Плаћање пореза и доприноса

По основу накнаде за рад коју оствари сезонски радник послодавац је дужан да плати порез на доходак грађана и доприносе за обавезно социјално осигурање на начин прописан законом. Доприносом у смислу овог закона сматрају се допринос за пензијско и инвалидско осигурање и допринос за здравствено осигурање за случај повреде на раду и професионалне болести, сагласно закону којим се уређују доприноси за обавезно социјално осигурање.

Обвезник пореза и доприноса је сезонски радник. Обавезу плаћања пореза и доприноса има послодавац у складу са одредбама овог закона. Доприноси се обрачунавају и плаћају по стопи у складу са законом којим се уређују доприноси за обавезно социјално осигурање – 24 одсто за обавезно пензијско и инвалидско осигурање.

Порез и доприносе послодавац плаћа на основицу која представља дневни износ пореза и доприноса који се плаћају за сваки радни дан сезонског радника, независно од висине дневне накнаде за рад и радно времена сезонског радника. Послодавац је дужан да, почев од првог дана ангажовања сезонских радника, у сваком календарском месецу електронским путем Пореској управи доставља податке потребне за израду евиденционе пријаве. На основу података систем Пореске управе последњег дана календарског месеца аутоматски сачињава и електронским путем подноси појединачну пореску пријаву о обрачунатим порезима и доприносима.

Порез и доприносе за сезонског радника послодавац плаћа у року од 15 дана од дана пријема података из налога за плаћање које доставља Пореска управа.

Уколико је лице које обавља сезонске послове осигурано по другом, приоритетном основу, онда се зарада по основу запослења, односно основица осигурања по основу обављања самосталне/пољопривредне делатности, односно новчана накнада остварена према прописима о раду и запошљавању, увећава за износ накнаде остварене по основу ангажовања на сезонским пословима и као таква утиче на одређивање висине пензије.

Нела Миладиновић

ПОЧЕЛА РЕКОНСТРУКЦИЈА ФИЛИЈАЛЕ РФ ПИО СОМБОР

Привремено на другој адреси

Због реконструкције пословног простора на адреси Степе Степановића 18, Филијала Фонда ПИО у Сомбору од 4. марта ове године је привремено премештена, а обављање свих послова везаних за пензијско и инвалидско осигурање се несметано наставило на новој локацији у истој улици, неколико бројева даље – у Степе Степановића бр. 30, некадашњој згради ОТП банке. Важна информација за све грађане је да су постојећи телефонски бројеви остали непромењени.

Директор Филијале РФ ПИО Сомбор Горан Булајић задовољан је тренутним стањем и обављеним послом и каже да све функционише као да су у сопственом простору.

– Изненађујуће брзо смо све урадили и врло смо задовољни новим просторијама. Зграда нам није далеко од старе, сви смо се сместили и услови су врло добри. Свако од 30 запослених је нашао своје место и послови се обављају уобичајеним редом и током. Селидба је трајала буквално недељу дана, остао је још врло мали део архиве да се пребаци – рекао је директор Филијале Горан Булајић и објаснио да се ради комплетна реконструкција зграде коју Фонд ПИО дели са Фондом за здравствено осигурање.

Ове две институције заједно деле и нови простор.

– И овај привремени простор делимо са Фондом за здравствено осигурање. Тренутно су наша четири шалтера, друга четири су њихова, а ту нам је и комисија за вештачење за помоћ и негу другог лица. Није било другог решења да се овај период превазиђе, али све се добро показало и што је најважније, све је профункционисало. То пуно значи јер ћемо, како је најављено, остати овде око годину и по дана. Додао бих да је пројектом обнављања обухваћена и једна конференцијска сала у коју може да стане око 150 људи и налази се у дворишту. До сада се није користила и предвиђено је да ту убудуће буду шалтери. Када све буде готово, биће боље и лакше и странкама и запосленима – навео је Горан Булајић.

Према његовим речима, комплетна реконструкција подразумева обнављање подова, спуштање плафона, замену сто-



Зграда Филијале Сомбор која се реновира



Привремена адреса сомборске Филијале

ларије и намештаја, уградњу лифтова и рампи за особе са инвалидитетом, замену електро и водоводне инсталације, замену мокрих чворова, обнову фасаде, санацију крова и осталог, што ће допринети квалитетнијем и удобнијем раду.

Како је раније најављено из Сектора за имовинске послове, пројекте и набавке РФ ПИО, планом реконструкције зграда за 2023. и 2024. годину предвиђена је обнова пет објеката, међу којима и зграда Филијале Сомбор. Укупне површина зграде је 2.144 м², од чега Фонд ПИО за сопствене потребе користи 1.072 м², док је остали простор на располагању Фонду за здравствено осигурање.

М. Симовић-Максимовић

На опоравку аустријски пензионери српског порекла

Министар за рад, запошљавање, борачка и социјална питања, Никола Селаковић, посетио је 7. марта Специјалну болницу за рехабилитацију Бања Ковиљача, где је разговарао са пацијентима и руководством болнице. Током посете Селаковић је нагласио важност споразума са Заводом за пензијско осигурање Републике Аустрије (ПВА), потписаним 2021. године, који омогућава рехабилитацију аустријских осигураника српског порекла у Бањи Ковиљачи.

– Овај споразум је био пионирски корак и он је омогућио да се до сада око 400 наших исељеника који су радили у Аустрији, који су тамо уплаћивали у фонд пензијског осигурања, овде лече и рехабилитују, односно, да се овде упуте, а више од 270 њих је до сада боравило у Бањи Ковиљачи. Чињеница да је са аустријске стране дошла иницијатива да се споразум продужи, чак и да се разматра повећање одређених категорија које су тим споразумом дефинисане, говори о томе колико је висок ниво услуге у складу и са западноевропским стандардима које наша Бања Ковиљача испуњава, а на првом месту колико је вредан и квалитетан рад нашег, не само



Министар Никола Селаковић обишао је комплекс Специјалне болнице за рехабилитацију Бања Ковиљача

угоститељско-туристичког особља, већ на првом месту наших медицинских радника, лекара и медицинских сестара – рекао је министар Селаковић.

Република Србија је у претходној деценији уложила око четири милиона евра како у Бању Ковиљачу, тако и у пратећу саобраћајну инфраструктуру, и на тај начин ће, навео је министар, бити омогућено да садржај који ова бања пружа постане лакше доступан нашим грађанима широм Србије. То

је истовремено допринело да Бања Ковиљача буде проглашена за најбољу бању на Балкану.

– То јесте резултат озбиљне политике напретка и развоја, политике коју је у Србији започео и коју води председник Александар Вучић, али оно што је најважније у овом тренутку јесте што је Бања Ковиљача препознала „Скок у будућност – Србију 2027“ као развојну шансу не само Београда због организације Специјалне светске изложбе ЕКСПО, већ као прилику да се држава концентрише на додатна улагања која ће омогућити Бањи Ковиљачи и већи прихват људи који овде долазе не само на рехабилитацију и лечење, већ и људи који чисто туристички желе да бораве у Бањи и користе све оне природне предности које су овде Бог и природа омогућили кроз лековиту воду и лековито блато – истакао је министар Никола Селаковић.

У делегацији министра за рад која је посетила Бању Ковиљачу био је и Зоран Пановић, директор Завода за социјално осигурање.

Г. О.

ЗАМЕНИК ДИРЕКТОРА ПОКРАЈИНСКОГ ФОНДА НА САСТАНКУ СА ПРЕДСТАВНИЦИМА НООИС-А

Стална подршка и брига о корисницима

У Скупштини града Новог Сада, 6. марта ове године, одржан је састанак представника Националне организације особа са инвалидитетом (НООИС) и Данијеле Костић, чланице Градског већа за социјалну заштиту и бригу о породици и деци. Тема састанка, који је одржан на иницијативу НООИС-а, била је размена информација о процедурама остваривања права корисника из Закона о пензијском и инвалидском осигурању, док је највећи акценат стављен на остваривање права на накнаду за помоћ и негу другог лица.



Са састанка у Скупштини града Новог Сада

Састанку су присуствовали и заменик директора Покрајинског фонда ПИО Александар Илић са сарадницима, представници организација осо-

ба са инвалидитетом, бројних удружења, као и Центра за социјални рад Нови Сад.

Заменик директора Покрајинског фонда Александар

Илић изразио је велико задовољство и истакао да сматра привилегијом могућност да присуствује и учествује на састанку таквог типа, као и да ће Покрајински фонд радо прихватити и одазвати се и наредним позивима. Уважавајући организације и удружења, као и кориснике права из ПИО, Покрајински фонд ће се максимално залагати да пружи сву неопходну помоћ и подршку у свим својим организационим деловима и трудиће се да оправда поверење својих корисника, нагласио је Александар Илић.

Г. О.



Књажевац: признање Уније занатлија и предузетника

Унија занатлија и предузетника региона Јужне Србије из Ниша недавно је организовала свечаност на којој су уручена признања најуспешнијим занатлијама и предузетницима. Најуспешнијом женом у послу 2024. године проглашена је Винета Шинка из Књажевца (на слици), позната по својим производима направљеним искључиво од плодова из природе, највише са Старе планине.

На свечаности је организован и избор за мис на којем су учествовале и две Књажевчанке, иначе манекенке Удружења за неговање традиције „Извор“, Николија Михајловић и Сара Видојковић. Оне су носиле своје, али и хаљине Удружења „Извор“, па су на тај начин презентовале народну традицију.

Лесковац: једнократна помоћ породиљама

За 76 лесковачких породиља које су своје потомство стекле у 2024. години из буџета града од почетка године до 11. марта исплаћено је укупно 2.080.000 динара. Од почетка ове године појединачна издвајања за једнократну помоћ породиљама су повећана па су запослене породиље сада добиле по 20 хиљада динара, а незапослене по 40 хиљада динара.

Укупно је на име једнократне помоћи породиљама и удружењима из области социјалне заштите до сада исплаћено 5.357.537 динара. Удружењу дистрофичара и удружењу Партнерски за образовање, за услуге личног пратиоца, исплаћено је укупно 2.902.704 динара, кажу у градској управи Лесковца.

Пријава за подстицаје и за газдинства у процесу регистрације

Министарство пољопривреде, шумарства и водопривреде обавестило је пољопривредне произвођаче да могу да поднесу захтеве за остваривање права на подстицаје путем платформе еПодстицаји и за газдинства која су у процесу регистрације.

Обрада поменутих захтева уследиће након што пољопривредна газдинства буду уписана у електронски Регистар пољопривредних газдинстава.

Министарство подсећа да је потребно да се на парцелама које се налазе у пољопривредним газдинствима која су у поступку регистрације налази биљна култура. Само тако уписане парцеле ће и пре завршетка регистрације пољопривредног газдинства бити видљиве на платформи еПодстицаји и корисници ће имати могућност да поднесу захтев за подстицаје у биљној производњи.

Сви заинтересовани пољопривредни произвођачи могу поднети захтев за подстицаје на порталу еПодстицаји.



Донација Владе Јапана Сврљигу

Влада Јапана недавно је општини Сврљиг и Јавном комуналном стамбеном предузећу „Сврљиг“ донирала 71.000 евра а та средства намењена су за набавку возила за одржавање канализационе мреже, познатог као канал џет. Комунално предузеће Сврљиг до сада је изнајмљивало овакво возило по високој цени и то је представљало велики финансијски издатак. Очекује се да ће ова машина смањити трошкове и повећати приход.

Председник општине Сврљиг Мирослав Марковић и Јован Ђорђевић, директор ЈКСП „Сврљиг“ истакли су велики значај ове донације која ће унапредити оперативни капацитет сврљишких комуналаца, па самим тим и пословање овог јавног предузећа.

Иначе, Влада Јапана често помаже Сврљигу, првенствено Дому здравља у овом месту.



Конкурс „Сто успешних пословних жена“

Пошта Србије и Привредна комора Србије позвале су предузетнице из целе земље да се до 8. априла пријаве на национални наградни конкурс „Сто успешних пословних жена“. Награђене кандидаткиње имаће прилику да представе своје пословање на више места у поштама широм Србије, као и да унапреде пословање кроз бесплатну едукацију – радионице на различите теме од маркетинга до финансија.

Конкурс је расписан 8. марта а право да се пријаве имају жене: предузетнице/законске заступнице или оснивачице привредног друштва разврстаног у мало правно лице, укључујући и земљорадничке задруге, установе или друго правно лице које обавља пољопривредну и другу производњу, односно обавља прераду производа, или друге непољопривредне активности (туризам, занати и сл.), као и председнице удружења и носиоци пољопривредног газдинства.

Услов за учешће је пријава на сајту Поште preduzetnice.posta.rs; затим да је регистрација у одговарајућем регистру извршена најмање годину дана пре дана пријаве на конкурс или да је газдинство у активном статусу, као и да су измирене обавезе по основу пореза и доприноса.

„Одмор башибозука“ у Конаку књегине Љубице

У Музеју града Београда, у простору Конака књегине Љубице, у току је изложба посвећена сликару Паји Јовановићу (1859-1957). Изложба је отворена 5. марта и трајаће месец дана.

Централни експонат је чувена слика „Одмор башибозука“, купљена прошле јесени на аукцији лондонског „Сотбија“, и која је, наводе у Музеју, њихова „највреднија аквизиција икада“. Слика је обезбеђена свим мерама безбедносне и техничке заштите.

Поред слике, у Конаку је изложен и део Легата Паје Јовановића, штафелај, палета и други предмети из уметничког атељеа.

Посетиоцима је на располагању и виртуелна тура кроз Музеј Паје Јовановића, а у дворишту Конака постављени су панои посвећени великом српском сликару реализма.



Просечна зарада у јануару – 95.836 динара

Просечна бруто зарада обрачуната за јануар 2024. године износила је 132.372 динара динара, док је просечна зарада без пореза и доприноса (нето) износила 95.836 динара, саопштио је Републички завод за статистику.

У поређењу са истим месецом претходне године, просечна бруто зарада за јануар 2024. номинално је већа за 15,9, а реално за 8,9 одсто, док је просечна нето зарада већа за 15,8 одсто номинално, односно за 8,8 одсто реално.

У односу на децембар 2023. године, просечна бруто зарада обрачуната за јануар 2024. номинално је већа за 1,5, а реално за 1,2 одсто, док је просечна нето зарада номинално већа за 0,8, а реално за 0,5 процената.

Медијална нето зарада за јануар 2024. године износила је 73.733 динара, што значи да је 50 одсто запослених остварило зараду до наведеног износа.



Обележен Светски дан шума

Међународни дан шума обележава се сваке године 21. марта како би се подигла свест становништва о значају, доприносу шума одрживом развоју и потреби њихове заштите и очувања. Тема овогодишњег Дана шума била је „Шуме



и иновације: Нова решења за бољи свет“, а централна манифестација одржана је на простору посавског ловишта „Каракуша“, Рума, у оквиру ЈП „Војводинашуме“.

Шуме су од суштинског значаја за очување биодиверзитета, ублажавање климатских промена и егзистенцију милиона људи који од њих зависе, као извор хране, кисеоника, воде, здраве животне средине, рекреације али и прихода. Одрживо управљање шумама је кључно да би шуме могле да испуњавају ове функције и како би се одговорним коришћењем шумских ресурса задовољиле потребе садашњих и будућих генерација, што захтева заједнички приступ целокупне заједнице, указали су представници ресорног министарства.

Процењено је да у свету током године нестане око 16 милиона хектара шума, а да око 1,5 милијарди људи директно зависи од шума. Србија је оцењена као средње шумовита земља са око 30 одсто територије под шумом и са 50 различитих врста дрвећа.

Ђеле-кула на Унесковој листи?

Ниш, град са богатом историјом и разноврсном културном понудом, планира да кандидује неке од својих споменика за Унескову листу светске културне баштине. На првом месту Ђеле-кулу, јединствени споменик који би се могао придружити другим чувеним споменицима културе на овој листи.

У сарадњи са представницима Нице, француског града који је већ заведен на Унесковој листи као „Ница, град зимског одмаралишта“, кренуће се са прикупљањем неопходне документације да би се ова идеја спровела у дело.

Градоначелница Ниша Драгана Сотировски истиче важност Ђеле-куле и верује да ће се, упркос дуготрајној процедури која може да траје од седам до 10 година, она наћи на овој престижној листи.

Унеско, основан 1945. године у Паризу, представља глобално признату организацију која штити и промовише светску културну баштину. На њиховој листи се тренутно налази 1.199 локалитета, међу њима из Србије Стари Рас и Сопоћани, Гамзиград – Felix Romuliana, „Стећци – Средњовековно гробље“, манастир Студеница и средњовековни споменици на Косову: манастири Високи Дечани и Грачаница, Пећка патријаршија и црква Богородице Љевишке.



Још два каравана женског предузетништва

У марту су у оквиру пројекта Привредне коморе Србије Караван женског предузетништва – „На кафи са предузетницама“, одржана још два састанка на којима се говорило о изазовима и проблемима у пословању у сфери женског предузетништва.

Први домаћин 19. марта био је председник општине Горњи Милановац Дејан Ковачевић, као и Удружење предузетница Шумадије и Западне Србије, а учествовале су предузетнице које послују у различитим делатностима као што су школе, вртићи, козметички салони, поликлинике, штампа-



рије, велепродаје канцеларијског материјала, производња амбалаже и пољопривредног материјала, агенције за маркетинг и модни брендови.

Седам дана касније караван је пристигао и у Нови Сад, а са присутнима своје искуство поделила је и Сузана Перић која је позната у свету моде и предузетништва већ 25 година. Овог пута она се подсетила својих почетака када није било лако добити подстицаје и савете за успешно пословање.

– Зато је важно да оне које су успеле и избориле се сада поделе знање и искуство са женама које су нове у послу – навела је Перић.

Караван женског предузетништва почео је крајем фебруара, а план је да се у првој фази обиђе 10 градова и општина у Србији. Следећа станица каравана је Крушевац.

СВЕ ВЕЋЕМ БРОЈУ ЉУДИ ЈЕ ПОТРЕБНА ДУГОТРАЈНА НЕГА, НЕОПХОДНА ИНОВАТИВНА РЕШЕЊА

Припремимо се за старост на време

Према демографском профилу становништва, Србија је међу најстаријим нацијама у Европи – по последњем попису чак 22,1 одсто становништва старије је од 65 година. С обзиром на то да је 2011. тај удео био 17,4 одсто, а 1973. само девет процената, неопходно је скренути пажњу јавности и друштва на пројекцију раста у деценијама које долазе. Ови подаци и фактори као што су демографско старење, миграције и промене структуре породице јасно указују на потребу за дуготрајном негом старијих особа и особа са инвалидитетом. Чак 600.000 људи исказало је потребу за подршком и негом у обављању свакодневних активности, од одласка у куповину и одржавања хигијене дома, до палијативне неге, кућног лечења и психолошке подршке – истакнуто је на панел дискусији „Будућност дуготрајне неге старијих особа и особа са инвалидитетом”, коју је организовао Црвени крст Србије у оквиру кампање јавног заговарања која се спроводи као део пројекта „Јачање отпорности старијих особа и особа са инвалидитетом током ковид 19 кри-



Посебан акценат на панел дискусији стављен је на иновативне технологије и дигитализацију у смислу трансформација услуга дуготрајне неге

зе и будућих криза”. Овај пројекат финансирају Европска унија, Аустријска агенција за развој и аустријски Црвени крст.

– Неопходно је успоставити што пре комбиноване услуге социјалне и здравствене заштите, које још увек нису успостављене иако је прошло више од десет година од доношења Закона о социјалној заштити – навела је Бранкица Јанковић, повереница за заштиту равноправности, и истакла да није довољно то што су најразвијеније услуге на локалном нивоу, већ је потребно инсистирати на међулокалним и

међуопштинским услугама, као и на сарадњи јавног и приватног сектора.

– Оно што можемо сви да урадимо већ данас то је да се адекватније припремимо за старење и старост – истакла је важност правремене припреме и едукације повереница.

Када је у питању нега, последње истраживање Црвеног крста Србије и SeConS-а показало је да 40,7 одсто испитаника старијих од 65 година због тешкоћа у функционисању има потребу за дуготрајном негом, а међу њима је више жена него мушкараца.

Најчешћи разлози и сметње у обављању дневних активности су велике тешкоће у вези са кретањем, са којима се суочава више од четвртине старијих, док се свака десета особа од 65 и више година суочава са тешкоћама у обављању дневних активности услед хроничних болести. Подршка им је најпотребнија у одржавању домаћинства, плаћању рачуна и набавци, одласку код лекара и организовању поправки у стану.

– Међу особама са инвалидитетом млађим од 65 година, 64 одсто, значи приближно њих 420.000, услед тешкоћа у обављању дневних активности има потребу за оваквим типом неге. Тренутно, у Србији више од 90

Расте потреба за негом

Девет од десет особа старијих од 65 година (приближно 1,2 милиона становника) има бар једну дуготрајну болест или здравствени проблем. Скоро трећина особа ове животне доби (31,5 одсто или око 450.000) има озбиљне тешкоће у обављању свакодневних кућних активности, а готово свака десета старија особа (9,5 одсто, приближно 130.000) има озбиљне потешкоће у обављању активности личне неге, показало је Истраживање о здрављу становништва Института за јавно здравље Србије.

одсто услуга неге и подршке намењене старијим особама и особама са инвалидитетом пада на терет породице, на такозване неформалне неговатеље. Иако овај тренд није значајно различит у односу на Европу и свет, потребно је да се читаво друштво укључи како би се нашло одрживо решење овог проблема – истакла је Наташа Тодоровић из Црвеног крста Србије, и објаснила да испитаници нису били незадовољни квалитетом услуге већ квантитетом, а све због недовољног броја услуга.

Према њеним речима, проблем су и сеоске средине где смо некада имали „руке које раде и руке које негују”.

– Сада то више немамо јер су сеоска домаћинства остала усамљена. Зато је важна дигитализација. Будућност услуга дуготрајне неге зависи од ефикаснијег и координираног давања информација. Због недоступних информација многи не знају како да остваре своја права. Потребна нам је јединствена тачка уласка у систем – рекла је Тодоровић.

На панелу је истакнуто још и то да код нас влада недовољна дигитална писменост због чега постоји доста простора да се ради како на пољу дигиталног описмењавања старијих, тако и развоју нових услуга које подразумевају дигитализацију, вештачку интелигенцију и слично.

Марија Симовић-Максимовић



По четврти пут „Покуцај ми књигом на врата”

Поводом обележавања Националног дана књиге, Савез слепих Србије је, 29. фебруара, у мултимедијалној сали Библиотеке за слепе „Др Милан Будимир”, по четврти пут организовао акцију „Покуцај ми књигом на врата”. Акција је осмишљена по угледу на пројекат „Библиобус”, који Савез организује већ 30 година, а ове године књиге су корисницима носили дојени српског глумишта и домаће музичке сцене.

Овом сада већ традиционалном догађају присуствовали су министар за рад, запошљавање, борачка и социјална питања, Никола Селаковић, помоћница министра за рад, Биљана Барошевић, управитељ Фондације Моцарт, Борјан Поповић, као и бројне познате личности и представници медија.

Председник Савеза слепих Србије, Милан Стошић, указао је на значај ове акције али и на неопходност да се пажња јавности скрене на потребе слепих и слабовидних особа и на посебно место које књига заузима у њиховом животу.

– Ни једна инвалидност није лака али осећај солидарности и подршке умањује последице овог



Министру Николи Селаковићу уручена је Повеља почасног члана Савеза слепих Србије

хендикепа и даје нам додатни импулс са којим лакше решавамо животне проблеме са којима се сусрећемо – рекао је Стошић.

Он је нагласио и огроман значај Библиотеке за слепе „Др Милан Будимир” која је, са више од 90.000 библиотечких јединица у техникама које су доступне слепима – Брајевим и аудио књигама, највећа у региону.

– За нас је књига нешто посебно јер представља неку врсту компензације за губитак вида, а многим нашим члановима књига је и вид терапије. Због свега тога Библиотека има посебну специфичност, посебну драж и вредност – нагласио је он.

Председник Савеза слепих је похвалио сарадњу са Мини-

старством за рад, запошљавање, борачка и социјална питања која се успешно наставља, и додао да је у плану сарадња и са другим министарствима, као и доношење закона којим ће се статус инвалидских организација решити на системски начин чиме ће се нормативно унапредити положај особа са инвалидитетом.

Овом приликом министру Николи Селаковићу додељена је и Повеља почасног члана Савеза слепих Србије.

– Књига је за све слепе у Србији највећи и најјаснији прозор у свет. Ако знамо да је чуло вида оно чуло које нам обезбеђује доступност више од 80 одсто околине у којој боравимо, у којој живи-

мо, што значи да су слепе особе ускраћене за 80 одсто окружења, онда можете замислити колико је њима књига битна да им ствара визију, да пробуди њихову машту и наравно да им испуни време – казао је министар за рад.

Селаковић је такође истакао посвећеност Министарства подршци организацијама особа са инвалидитетом, међу којима је Савез слепих Србије једна од приоритетних. Према његовим речима, у периоду од 2017. до 2023. године, Министарство за рад издвојило је 124 милиона динара за програмско финансирање рада Савеза, са намером да настави са таквом подршком и у будућности.

Министар Селаковић је потврдио да је на иницијативу председника Савеза слепих Србије започет поступак доношења посебног закона о организацијама особа са инвалидитетом, уз формирање Радне групе, и изразио уверење да ће рад Радне групе резултирати квалитетним законом који ће омогућити боље функционисање организација особа са инвалидитетом у складу са најбољим праксама у Европи.

Драгана Лукић Лазовић

ПРЕДСТАВНИЦИ ФОНДА ПИО НА СЕДНИЦИ ИЗВРШНОГ ОДБОРА СПВ

Више пензионера на бесплатном опоравку

Извршни одбор Савеза пензионера Војводине (СПВ), 14. марта ове године одржао је седницу у просторијама Покрајинског фонда ПИО у Новом Саду, којој су присуствовали и Светлана Ђуретић, саветник директора Покрајинског фонда, и Славко Имирић, помоћних директора Покрајинског фонда.

Саветница директора ПФ ПИО говорила је о актуелним активностима у вези са друштвеним стандардом корисника пензија, тачније о упућивању корисника на бесплатну рехабилитацију у бањама по овогодишњем огласу. Она је навела да ће са подручја које обухватају филијале Покрајинског фонда на бесплатан опоравак ове године

бити упућено укупно 4.792 пензионера, укључујући и пратиоце за чији боравак у бањама Фонд сноси трошкове у складу са Правилником о друштвеном стандарду корисника пензија РФ ПИО.

Светлана Ђуретић је подсетила да Фонд ПИО за друштвени стандард пензионера из године у годину издваја све више средстава, а да је ове године та сума најзначајније повећана до сада због боље наплате доприноса, као и због повећања средстава која се издвајају на име друштвеног стандарда корисника пензија.

На седници је истакнута веома добра сарадња Савеза пензионера Војводине и



Представници Фонда присуствовали седници ИО СПВ

Фонда ПИО, а представници СПВ казали су да им је изузетно драго што све већи број корисника има прилику да оде на рехабилитацију о трошку Фонда, што много значи свима а посебно материјално најугроженијима.

Г. О.

ОДРЖАНА СЕДНИЦА СКУПШТИНЕ ПОКРЕТА ТРЕЋЕГ ДОБА СРБИЈЕ

Усвојен нови Статут ПТДС

У просторијама Градске организације пензионера Београд и седишту Покрета трећег доба Србије, 14. марта ове године одржана је редовна годишња седница Скупштине Покрета трећег доба Србије (ПТДС) на којој су се разматрале, а на крају и усвојиле тачке предложеног дневног реда. Поред тачака које су се односиле на усвајање записника са претходне седнице Скупштине Покрета, разматрани су и усвојени Извештаји о раду Покрета за 2023. годину, План рада органа и тела и најзначајнијих активности ПТДС у 2024, Финансијски извештај Покрета за протеклу годину и Финансијски план за текућу годину. Такође, изабрани су чланови Извршног одбора, као и председник и чланови Надзорног одбора Покрета трећег доба Србије.

Највеће интересовање присутних чланова Скупштине изазвала је тачка дневног реда која се односила на разматрање и усвајање измена и допуна Статута ПТДС, током које се водио веома жив дијалог. Чланови Скупштине имали су неколико примедби на појединости Статута; одређене техничке грешке и језичке недоумице су отклоњене и усаглашене на самој Скупштини, а остале сугестије, како је речено, биће накнадно унете. Чланови Скупштине су се сложили да би Статут „иако несавршен али ипак бољи од претходног“ требало прихватити у предло-



Седница Скупштине ПТДС протекла је у конструктивној дискусији

женој форми са могућношћу и тенденцијом промене. Према договору, осталим детаљима и нејасноћама чланови Скупштине ће се позабавити већ на наредној седници.

Покрет трећег доба Србије у новом Статуту дефинисан је као „добровољно, невладино, непрофитно, социјално-хуманитарно и нестраначко удружење, засновано на слободи удруживања пензионера и свих старијих и других људи Србије, њихових удружења, клубова и друштава, а све ради остваривања и унапређивања заједничких и општих интереса и циљева утврђених

овим Статутом“. Сходно томе, полемисало се и о предлогу да се обављање активности везаних за ПТДС заснива на волонтерском раду.

Седници је председавала председница ПТДС Драгана Калиновић, уз сарадњу потпредседника Покрета Александра Аврамовића, а присуствовали су и председник Савеза пензионера Србије, проф. др Андреја Савић, председник Извршног одбора ПТДС, проф. др Момчило Талијан, и секретар Савеза пензионера Србије, Драган Петковић.

Марија Симовић-Максимовић

ГРАДОНАЧЕЛНИК МИЛАН ЂУРИЋ ГОСТ НОВОСАДСКИХ ПЕНЗИОНЕРКИ

Честитке и цвеће за Дан жена

Поводом 8. марта, Међународног дана жена, градоначелник Новог Сада Милан Ђурић посетио је Удружење пензионера града Новог Сада у Поштанској улици и разговарао са старијим суграђанкама. Ђурић је пензионеркама честитао Осми март и пожелио да у здрављу реализују своје планове и остваре своје жеље. Истакао је да је и прошле године уживао у лепој прослави Дана жена на истом месту, и посебно нагласио да мушкарци сваког дана у години треба да мисле на своје даме јер су оне снага породице и друштва. – Зато свакој понаособ велико и искрено хвала за свакодневни труд, пожртвованост и несребичност, за све оно што наше даме чине и чиме обогаћују наше животе – рекао је градоначелник Милан Ђурић.

Са председницом Удружења пензионера града Новог Сада, Миленом Жарковић, градоначелник је разговарао о плановима града у вези са подршком новосадским пензионерима, као и о потребама Удружења.



Градоначелник Милан Ђурић са Надом Голић (лево) и Миленом Жарковић

Поред градоначелника, гости пензионерки Новог Сада биле су и Данијела Костић, члан Градског већа за социјалну заштиту и бригу о породици, Бранкица Кресић, руководилац клубова Геронтолошког центра и други сарадници.

У име новосадских пензионерки све госте и присутне чланице поздравила је Нада Голић, потпредседница Удружења пензио-

нера града Новог Сада, која се у надахнутом говору осврнула на биографије неколико познатих жена које су се бориле за бољи положај жена у друштву, као што су Марта Јорговић, Надежда Петровић, Исидора Секулић, Савка Суботић и Мира Бањац.

Након обраћања градоначелника Милана Ђурића и Наде Голић уследио је културно-уметнички програм у оквиру којег је наступио хор Удружења којим је дириговала Хермина Гуга Сарка. Јасмина Анојчић је наступила у име драмске секције, Марија Шимоњи, чланица литерарне секције, прочитала је песму „Буди лепа“, док је музичку нумеру извео ученик ШОСО „Милан Петровић“, Марко Башица.

По завршетку програма у препуној сали Удружења градоначелник је присутним дамама уручио пригодан цветни аранжман, а на крају свечаности вредне чланице Удружења пензионера за своје госте су приредиле укусно послужење.

Г. О.

Велико интересовање излагача и посетилаца

У Официрском дому у Нишу одржан је, 9. и 10. марта, Сајам за пензионере. Манифестација се девети пут одржава у Србији а четврти пут у Нишу. Оцена је да је интересовање и излагача и посетилаца све веће па се размишља да од наредне године Сајам буде организован у већем простору, предлог је Спортска хала „Чаир“.

Сајам је отворио министар за бригу о селу Милан Кркобабић, истичући да пензионери данас чине једну четвртину становништва Србије и да је то податак који не сме да се занемари. Они желе да буду активни, уважени и да се питају. Сви који мисле да пензионери немају права на то, греше, поручио је Милан Кркобабић.

– Треба нам снажна привредна активност јер само увећани бруто друштвени производ отвара простор за веће пензије. Пензије треба да прате раст зарада и то је захтев од кога не одустајемо. Сада то није случај али би у овој години требало да заживи. Тако ће се пензионерима вратити достојанство – рекао је Милан Кркобабић обраћају-



Манифестацију је отворио министар Милан Кркобабић

ћи се најстаријој популацији и додао да је важно да буду активни и „живахни“.

У име града домаћина учеснике и посетиоце Сајма поздравила је Душица Давидовић, заменица градоначелнице Ниша. Она је подсетила да у Нишу живи више од 60 хиљада пензионера и да град помаже пензионерске клубове којима уступа простор за рад и дружење.

Током два дана Сајма посетиоци су имали прилику да на више од 50 штандова добију

одговоре на многа питања која их интересују. Међу излагачима је била и Банка Поштанска штедионица, генерални спонзор манифестације, на чијем пулту су пензионери могли да се детаљније упознају са повластицама које су им доступне. Посебан пункт имао је нишки Дом здравља где су сви посетиоци имали прилику да чују савете стручњака, да провере здравствено стање, преконтролишу вид, измере притисак и шећер у крви...

Било је и штандова на којима су представљене услуге: помоћ и нега у кући, правна заштита, здрави стилови живота, спорт и рекреација, путовања. Велика гужва била је и око штандова произвођача чајева, здраве хране, домаћих сокова.

Иначе, све време трајања Сајма одвијао се програм у оквиру којег су наступила културно-уметничка друштва, етно групе, хорови. Организоване су бројне креативне радионице али и специјалан програм који су припремили чланови удружења пензионера из Ниша, Београда, Лесковца. Улаз за све посетиоце био је слободан. **Љ. Глоговац**

У ГОРЈАНИМА КОД УЖИЦА ОСНОВАНО УДРУЖЕЊЕ СЕОСКИХ ЖЕНА

До бољег амбијента за живот и рад

У Месној заједници Горјани недавно је основано Удружење сеоских жена Ужица чији је циљ, према речима председнице Удружења Драгана Павић, очување живота на селу, промоција и унапређење права сеоских жена, развој пољопривреде и промоција домаће хране, сеоског туризма, очување старих заната. Удружење за сада има двадесет чланица које су препознале значај заједничког наступа у промоцији и пласману производа.

– Желимо да се глас жене јаче чује на селу и да у јавности будемо видљивије. Организоваћемо изложбе и предавања, учествовати на сајмовима, ићи на едукативне екскурзије, радити на повезивању са другим удружењима жена на селу – истиче Драгана Павић и наводи да је данас нешто бољи положај сеоских жена захваљујући усло-



Жене Горјана заједно до бољег пласмана производа

вима живота, али да је и даље тежак са много рада и труда.

Потпредседница Удружења Магда Думбеловић каже да им је жеља да Горјани опстану, да млади остају на селу и да захваљујући удруживању лакше пласирају своје производе.

– У питању су производи од малина, јагода, купина, паприке, парадајза, затим мед, плетене корпе, везени и плетени радови, бели мрс и други. Наше чланице су првенствено домаћице и раднице које држе и покрећу сва-

ко домаћинство у селу. Такође желимо да позовемо друге жене да дођу и виде како је у нашем селу. Очекујемо да ћемо се више дружити, учити једна од друге, а кроз већу видљивост и присутност у јавности лакше ћемо пронаћи тржиште за своје производе – каже Магда која очекује да ће у наредном периоду у Горјанима бити организована изложба производа вредних руку тамошњих жена.

Удружење у Горјанима посетила је и пожелела им успешан

рад и градоначелница Ужица др Јелена Раковић Радивојевић. Она је нагласила да су жене носиоци својих породица и заједница и да ће све њихове иницијативе увек имати снажну подршку града.

Раковић је подсетила на пројекте које је град реализовао са организацијом UN Women у циљу економског оснаживања жена у градском и руралном подручју, укључујући и презентацију како и на који начин покренути сопствени бизнис и како пласирати производе из сеоских домаћинстава на тржиште.

Градоначелница Ужица позвала је и остале жене са села да се удружују и да иницијативама и идејама у својим срединама праве бољи амбијент за живот и рад не само жена него и свог окружења.

М. Јовановић

ОПШТИНА КЊАЖЕВАЦ ДОНИРАЛА ОПРЕМУ УДРУЖЕЊИМА ОСИ

Потребна подршка читавог друштва

Особе са инвалидитетом неретко се сусрећу са разним проблемима, од неразумевања околине за њихову инвалидност, па до изостанка помоћи онда када је најпотребније. У Књажевцу постоји пет удружења особа са инвалидитетом, а о њиховом раду често највише брину председници удружења, који су често волонтери. Ипак, општина Књажевац од оснивања удружења помаже њихов рад и финансијски и логистички. Недавно су, у Центру за социјални рад „Др Михајло Ступар“, представници општине Књажевац у циљу побољшања услова рада уручили опрему удружењима ОСИ са своје територије.

– Крајем године имали смо састанак са представницима општине на којем су питали за наше потребе и очекивања. Ово је, надамо се, први корак у реализацији тог договора за потребе ОСИ. Свако удружење са територије општине Књажевац добило је нешто од опреме која ће унапредити наш рад. Потребне удружења и проблеми особа са инвалидитетом су много већи, почевши од просторија, плаћања рачуна, ангажовања стручног тима. Понекад нас људи гледају као колатералну штету. Искрено се надамо да ће кроз комуникацију и сарадњу свих удружења доћи до побољшања услова живота особа са инвалидитетом и уопште квалитета живота на локалном нивоу



Књажевачка удружења ОСИ добила су компјутере, телевизоре и штампаче

– каже Ана Ранђеловић, председница Удружења МС Књажевац.

Локална самоуправа препознала је потребе удружења ОСИ и жели да помогне. Вредну опрему уручио им је народни посланик Бранислав Јосифовић са сарадницима.

– Одржали смо састанак и набавили опрему која ће олакшати свакодневни рад чланова удружења: телевизоре, компјутере, 3Д штампаче и обичне штампаче. Разговарали смо и о системским стварима на којима морамо да радимо. Сагледали смо њихове предлоге како да инфраструктуру града додатно унапредимо да буде приступачнија особама са инвалидитетом. Са наше стране увек постоји добра воља, а код њих ентузијазам и жеља да се боре и раде

и мислим да ће та синергија допринети озбиљном побољшању положаја особа са инвалидитетом у Књажевцу. Трудићемо се колико смо у могућности, и финансијски и логистички, да унапредимо постојеће мере подршке и друге. Сигуран сам да заједно можемо доћи до решења које ће им користити – наводи Бранислав Јосифовић.

Бољи услови за особе са инвалидитетом су потребни, као и бољи третман, а неопходан је и рад са стручним лицима. Један од проблема са којима се сусрећу је и што су председници удружења углавном волонтери.

– Ми не правимо проблем што смо волонтери, али не желимо да молимо неког да нас одведе, да нам одради административне послове, пружи услуге физиотерапеута, психолога, социолога, неуролога. Желимо да имамо одређена средства за тако нешто, да особе са инвалидитетом, као и чланови њихових породица, не буду спречени да раде, да учествују у културним и друштвеним дешавањима. Желимо да будемо активни чланови друштва, да нас има у свим сферама живота. Удружењима је потребан другачији систем подршке и начин рада. Не можемо да не похвалимо нашу општину која се труди да нам увек изађе у сусрет, али ми нисмо иста категорија као остали, нисмо радно способни и не можемо без подршке здравих особа и институција – истиче Ана Ранђеловић.

Ивана Вуликић

НОВА УСЛУГА ДОСТУПНА КОРИСНИЦИМА У ТРСТЕНИЧКОМ КРАЈУ И У ПРИЈЕПОЉУ

Важна улога паник тастера

У Трстенику је ових дана актуелна прича о иновативном паник тастеру који се инсталира у домаћинствима старијих и угрожених особа, како би у случају погоршања здравственог стања они притиском на тастер алармирали умрежену геронтодомаћицу која одмах позива Хитну помоћ. Ова иновативна услуга, према речима Весне Вељовић Милосављевић, председнице трстеничког удружења „Женска иницијатива“, уведена је за сада у 40 старачких домаћинстава у Трстенику, Врњачкој Бањи, Брусу и Пријепољу.

– Циљ нам је да се умрежавање паник тастера за најстарије и угрожене особе прошири и у друга места. Наше удружење и крушевачки „Евроконтакт“ добили су подршку Европске уније и Министарства за европске интеграције за овај пилот пројек-

кат. Тастер је повезан са нашим мониторинг центром који преусмерава позив до геронтодомаћице. Уколико она није доступна, алармира се координатор услуге у одређеној општини, а затим одмах и Хитна помоћ и друге службе – каже Весна Вељовић Милосављевић.

Ова иновативна услуга је већ дала очекиване позитивне резултате, односно помогла неким старијим особама са здравственим сметњама да притиском на дугме паник тастера алармирају геронтодомаћице и Хитну помоћ.

– На подручју трстеничке општине, као и општине Врњачка Бања, постављено је по 10 паник тастера код старијих особа које живе саме. Ти уређаји су величине жетона и могу се носити у џепу и око врата. Ова услуга је реализована у оквиру пројек-



Весна Вељовић Милосављевић из удружења „Женска иницијатива“

та „Унапређење услуге – Помоћ у кући за старе коришћењем нове комуникативне опреме“, који од новембра прошле године успешно спроводимо партнерски са „Евроконтактом“ из Крушевца. Пројекат подржава Европска унија кроз програм Еуро Плус а спроводи га УНОПС – каже Весна Вељовић Милосављевић.

Драган Ивановић

Промоција активизма особа са инвалидитетом

На 11. Кикиним данима, манифестацији коју организује Удружење дистрофичара Златиборског округа, 19. марта ове године, у Градском културном центру Ужице додељене су награде „Цвет једнакости”. Ове награде се додељују на националном конкурс за најбоље медијске прилоге којима се афирмишу социјални модел инвалидности и активизам особа са инвалидитетом, промовишу њихови потенцијали, достигнућа, права, инклузивни приступ и креативност.

Свеукупна победница медијског конкурса за 2023. годину је Слађана Димитријевић за текст „Заувек деца”, објављен на сајту Удружења новинара Србије. У категорији радијских прилога награђена је новинарка Радио Београда Тијана Лукић за репортажу „О добрим људима”. Добитник специјалног признања за изузетан допринос стварању изједначених могућности за осо-



Награђени Жељко Перишић и градоначелница Ужица Јелена Раковић Радивојевић

бе са инвалидитетом у прошлој години је Жељко Перишић који већ десет година помаже акцију „ЗаЧепимо предрасуде” за очување здраве животне средине, кроз пропагирање рециклирања пластичних чепова чијом продајом се обезбеђује новац за

унапређење положаја чланова ужичког Удружења дистрофичара Златиборског округа.

Прве три награде на литерарном конкурс додељене су ученицама Медицинске школе у Ужицу: прва награда припала је Тијани Карадаревић, друга Вио-

лети Радовановић, а трећа Емилији Гордић.

На ликовном конкурс за ученике ужичких основних школа прво место је освојила Ела Терзић из ОШ „Нада Матић”, друго Димитрије Миладиновић из ОШ „Алекса Дејовић”, Севојно, а треће место су поделили Магдалена Александрић и Никола Милић, ученици ОШ „Слободан Секулић”.

Награде су уручили Михаило Јовановић из Министарства за рад, запошљавање, борачка и социјална питања и градоначелница Ужица др Јелена Раковић Радивојевић која је поручила да ће град наставити да особама са инвалидитетом прилагођава инфраструктуру и приступ свим јавним установама.

Иначе, манифестација Кикини дани негује сећање на Ужичанку Тијану Петровић Кику, дугогодишњу портпаролку Удружења дистрофичара и активисткињу у борби за права особа са инвалидитетом. **М. Јовановић**

ДАНИ ИТАЛИЈАНСКОГ ФИЛМА У ВРАЊУ

Пријатељство на великом платну

У Позоришту „Бора Станковић” у Врању, од 10. до 14. марта, одржани су Дани савременог италијанског филма. Манифестацију је организовало врањско Удружење „Данте Алигијери”. Публика у Врању видела је бесплатно пет филмова најновије продукције, који су представили италијанску културу, језик и наслеђе: „Леопарди”, „Клони ме се”, „Усамљени јунак”, „Да ли си икад била на Месецу” и филм „Извините што постојим”.

Ова значајна манифестација потврдила је да је велико платно за пројекцију покретних слика поново омиљено у Врању. Град особене културе и аутохтоног фолклорног наслеђа добио је први биоскоп давне 1913. године. Власник је био кафеџија Димитрије Јовановић Табаче који се досетио да пројекцијом филмова привуче више гостију у свој хотел „Европа”. Публика је гледала филмове седећи за кафанским столовима, а историја бележи

да су пројекције прекидане два пута по 20 минута да би гости били услужени. Пројекције су се одвијале од 20 до 23 часа.

У хотелу „Врање” 1914. године други биоскоп отворили су власници Јанча Вучковић и Милоје Станковић, а још један биоскоп град је добио 1932. године – отворио га је столар Сретен Васиљевић Ђерко. У зграду Занатског дома овај биоскоп пресељен је 1938, а због урушеног крова и дотрајале зграде тамошњих занатлија, Врањанци су у биоскопу „Слобода” са 444 места последњи филм одгледали 1989. године. Биоскопски живот замро је све до 2021. када је прорадио биоскоп у Дому војске. Нова адреса сада је сала врањског позоришта, у којој се филмови приказују суботом.

Оснивач и селектор ревије документарног филма „Документ”, Слађан Стојановић Френки, сниматељ дописништва РТС-а у Врању, истиче да је биоскопски живот



замро због слабих посета, старомодних сала, пиратерије и ДВД плејера.

– Биоскоп је изгубио чар овде у провинцији. Имали смо старомодне сале, застарелу технику, лош репертоар, никакву понуду. Комерцијални биоскоп у Врању тешко да може да опстане. Решење видим у арт биоскопу који би имао пројекције уметничког и документарног филма – каже Стојановић.

Веселин Пешић

ИЗЛОЖБА УДРУЖЕЊА ПЕНЗИОНЕРА ЗАЈЕЧАР ПОСВЕЋЕНА КУЛТУРНОМ НАСЛЕЂУ

Вештине спасене од заборава

Уочи Дана жена, у Клубу пензионера града Зајечара отворена је изложба „Домаћа радиност сачувана од заборава“, коју је организовало Удружење пензионера града Зајечара и Актив жена. На манифестацији која је трајала од 4. до 8. марта представљено је око 200 експоната, руко-



творина чланица Удружења. Посетиоци су имали прилику да виде разноврсне ручне радове, укључујући ћилиме, народне ношње, прекриваче, тканице, столњаке и многе друге предмете.

На свечаном отварању изложбе, одржане поводом Међународног дана жена, уводни говор одржао је председник УП града Зајечара Мирослав Богосављевић, који је истакао значај ове манифестације и нагласио да је изложба резултат труда и залагања чланица Удружења, са посебним акцентом на допринос Драгане Ђокић.



У плану су већи и наредне поставке са сличном тематиком

– Стручни људи су учествовали у креацији, а помоћ у поставци пружио нам је Народни музеј Зајечар. Ово је први пут да се у Удружењу пензионера организује оваква изложба, а ја се надам да ће то постати и тра-

диција јер оваквих радова има много – навео је Богосављевић.

Он је указао и на то да је могао бити већи број представљених експоната из Зајечарског округа (Бољевац, Књажевац, Сокобања и Зајечар), те да ова изло-

жба представља први корак ка промовисању традиционалних вештина и културног наслеђа. Богосављевић је истакао да је у плану већа поставка и да ће ова прва бити добар камен темељац за многе будуће изложбе.

Током отварања присутни су могли да уживају у здравици Зорана Голубовића, етно певачу Миланке Петровић и рециталу Љубе Жежељ. Атмосферу су обогатили и чланови КУД „Пензионер“, који су госте дочекали у народним ношњама, традиционално, погачом и сољу.

Отварању изложбе присуствовали су представници више зајечарских институција и удружења: Републичког фонда ПИО, Црвеног крста, Центра за социјални рад, Градског одбора инвалида рада, Удружења „Златна јесен“, што је додатно допринело значају овог догађаја. Током трајања изложбе посетиоци су могли да се диве изузетним примерима домаће радиности и да се приближе прошлости и неком другом времену.

Иначе, треба нагласити да је УП града Зајечара највеће и најстарије удружење у округу, које броји око 5.000 чланова и 15. априла ове године пуни 78 година од оснивања.

Д. Лукић Лазовић

ПРОЈЕКАТ ЗА ОСНАЖИВАЊЕ ЖЕНА НА СЕЛУ У КОРМАНУ КОД АЛЕКСИНЦА

Кутак за Етно удружење

У делу Дома културе у алексиначком селу Корман чланице Етно удружења из овог насеља добиле су просторију за своје активности. За радове на уређењу ове просторије, чија је површина 33 квадрата, општина Алексинац је издвојила 1,35 милиона динара.

Уређење пословног простора за активности Етно удружења представља учешће општине Алексинац у оквиру пројекта „Оснаживање женског предузетништва и улоге жена

на селу у југоисточној Србији“.

Пројекат је финансијски подржало Министарство иностраних послова Републике Словеније, а реализују га Каритас Београдске надбискупије и Каритас Словеније за чланице удружења жена у четири општине на југоистоку Србије – Алексинац, Пирот, Власотинце и Бабушница.

Иначе, чланице удружења „Корман“ успешно чувају традицију и праве веома посебне специјалитете и ђаконије, а



Чланице Етно удружења „Корман“ на једној од манифестација

пored кулинарских мајсторија, воле и ручне радове па су њихове рукотворине награђе-

не и запажене на разним манифестацијама.

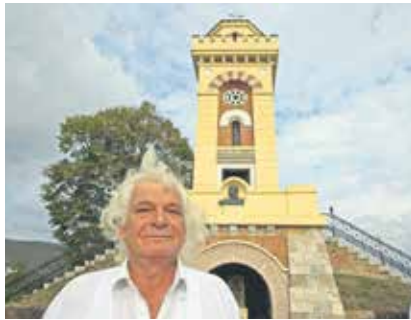
С. Илић

Чувар успомена на чегарске јунаке

Један од овогодишњих добитника сртењских признања је и Селомир Марковић, вишедеценијски чувар и домаћин Спомен-комплекса на Чегру, надомак Ниша. Он је одликован Златном медаљом за заслуге и постигнуте резултате у очувању културног и историјског наслеђа.

Седамдесетосмогодишњи Селомир Марковић пуних 35 година брине о спомен комплексу Чегар, дочекује школске караване, дипломате, стране и домаће госте, приповедајући о највећој националној трагедији у Првом српском устанку 1809. године. Од првог дана када је давне 1988. постао домаћин комплекса, чика Селе, како га знају у овом крају, има статус волонтера и мисију да младим генерацијама пренесе део српске историје и патриотизма. Више од 400 аутобуса је прошле године дочекао на Чегру побринувши се да сваки безбедно прође.

– Пут је јако узан, не могу да се мимоиђу два аутобуса па се зато возачи који возе екскурзије мени јаве неколико пута. Последњи пут то ураде код пруге, а онда син и ја изађемо и зау-



Селомир Марковић, брижни чувар Спомен-комплекса Чегар

ставимо саобраћај док аутобус не прође. Зато се никада није десио никакав инцидент, прича Селе.

Иако је већ зашао у осму деценију, не прође дан да не

дође и не обави рутинску контролу на Чегру, а кад је сунчано и лепо време његова породица и он читавог дана дочекују госте и послужују их кафом и соком. Има чика Селе и неке навике и „обавезе“ од којих никада не одустаје.

– Правило број један је контрола и чишћење споменика. Да се види да преко ноћи није нешто сломљено или оштећено, а друга битна ствар је да сваког дана, без изузетка, морам да упалим три свеће. Прву нашем патријарху Иринеју који је много помогао и мени и око споме-

ника. Друга је намењена Стевану Синђелићу и трећа његовом потомку Радету. Потомци Синђелића су стално овде, прошле године је био десети потомак, исто Стеван, рођен 2003. године. Често и ја одлазим код њих. И када сам у фебруару ишао по награду у Београд прво сам свратио код њих у Свилајинац.

Бринуће Селомир Марковић о чегарском спомен-комплексу све док га здравље послужи, али у поверењу каже да стрепи да неће дочекати да се остваре две његове највеће жеље – то су проширење пута и изградња Српске куће.

– Желео бих да се несметано пролази, да пут буде шири, да пролаз буде бољи и сигурнији, да буде осветљен. По пројекту је била предвиђена и Српска кућа у коју би 150 до 200 људи могло да се склони зими или кад су врућине, да седне, попије кафу или чај – наводи Селомир.

Имајући у виду све што је у протеклим годинама учинио као домаћин комплекса, готово је сигурно да ће Селе „изгурати“ да се и ове жеље остваре, на његово али и задовољство читаве заједнице.

Љ. Глоговац

Дан херојских подвига

Битка на Чегру, једна од пресудних битака у Првом српском устанку између српских устаника и Турака, одиграла се 31. маја 1809. године. Сматра се да је на Чегру изгинуло око 4.000 Срба и више од 10.000 турских војника. За опомену сваком ко помисли на слободу, Хуршид паша, командант Нишке тврђаве, наредио је да се од читавих лобања погинулих српских устаника изгради монструозни споменик Ћеле-кула. Ту су биле узидане 952 лобање српских устаника, међу њима и лобања војводе Стевана Синђелића. Данас их је остало 58. Иначе, садашње спомен-обележје на Чегру постављено је 1927. године и рад је вајара Јулијана Дјупона.

У СВРЉИГУ У МАРТУ МНОШТВО КУЛТУРНИХ ДЕШАВАЊА

Најлепше речи за „Мамин осмех“

Центар за туризам, културу и спорт Сврљиг и Повереништво Савеза самосталних синдиката за општину Сврљиг прогласили су и наградили најбоље радове на Осмомартовском литерарном конкурс у поводом 8. марта, Дана жена.

Ове две институције традиционално сваке године заједнички расписују литерарни конкурс за ученике основне школе посвећен мајкама на тему „Мамин осмех“. За тематско књижевно надметање ове године су стигла 32 рада, а победник конкурса за први разред је Петра Динић, за други Лазар Јовић, трећи Ангелина

Петровић и за четврти разред Српа Станојевић.

На ликовни конкурс који је организован за предшколце стигло је 70 радова, а најбољи су такође награђени.

На свечаности посвећеној Дану жена КУД „Белоиње“ и КУД „Сврљиг“ одржали су своје концерте. У атмосфери песме и лепог говора, средином марта у Сврљигу је одржано и Општинско такмичење рецитатора за ученике овдашње основне и средње школе.

Средњошколци су поводом 21. марта, Дана поезије, приредили и своје песничко вече.

С. Ђорђевић



Проглашени победници конкурса на тему „Мамин осмех“

ЗА СНОВЕ НИКАД НИЈЕ КАСНО

Врти плоче и пркоси годинама

Док већина оних у дубокој осмој деценији своје пензионерске дане проводи мирно, уз лагане активности и спорији темпо живота, за Маделин Монсон (79), познату као ди-џеј Глориа, године су заиста само број. Уместо да се приклони већини и прихвати стереотипе везане за сениоре и пасивнији начин живота, она је страствено упловила у свет музике и доказала да човек никада није престар за остварење својих снова.

Пут до музике и откривање себе

Необично животно путовање ди-џеј Глорие, најстаријег ди-џеја у Шведској, почело је у њеној шездесетој години, након смрти супруга, што је представљало значајну преокретницу у животу.

– Била сам веома депресивна. Девет година сам неговала болесног супруга и бринула о њему, заједно смо се суочавали са свим здравственим проблемима и изазо-



Глоријин диско за старије од 50 година

вима, без њега више нисам знала ни ко сам ни шта ми се допада – присетила се Маделин Монсон у једном интервјуу.

Одбијајући да се препусти очају, одлучила је да поново упозна и открије себе. Прво је кренула у теретану, међутим тамо је већ у старту наишла на проблем. Никако није могла да пронађе одговарајући програм за себе, а поред тога и музика је на свим тренинзима које је пробала била ужасна. Посебно разочарање су били досадни тренинзи за старије. Тада је, разбијајући баријере и пркосећи друштвеним очекивањима у вези са старењем, одлучила да постане фитнес инструктор.

На опште изненађење, без муке је положила теоријски и практични део и постала сертификовани инструктор аеробика. Иако није било лако наћи посао са 60 плус годи-

Многи су поново пригрлили радост плеса



на у индустрији која је позната по фаворизовњу младости, још без искуства, Глориа није одустајала. После нешто више од годину дана је успела. Врло брзо је постала „популарна“, за њене тренинге је постојала листа чекања, а полазницима се нарочито допадала нетипична музика коју је бирала за своје „часове“. Све то, у комбинацији са великом љубави према музици коју је одувек гајила, дало јој је идеју да постане ди-џеј. Упркос стрепњи и несигурности коју је на почетку осећала, пошто није знала ни како се уопште постаје ди-џеј и да ли то може икако да се научи, кренула је пут свог новог позива. Контактирала је своју будућу менторку и почела да иде на приватне часове. Упорност се исплатила, јер је релативно брзо успела да обезбеди свој први наступ и то у престижном „Гранд хотелу“ у Стокхолму, постављајући тако камен темељац за даљи развој музичке каријере. Као и у сваком новом послу, наилазила је на препреке и неуспехе, али је остала непоколебљива у потрази за успехом. Истраживала је тржиште, прикупљала информације о другим ди-џејевима, креирала плејлисте прилагођене публици коју је желела да привуче.

– Оно што ми је одувек сметало је што није било места где бих ја и људи мојих година могли да одемо да плешемо. Морала бих да стојим у реду са двадесетогодишњацима испред клубова који почињу да раде од 11 сати, кад сам ја спремна за спавање – истакла је.

Инспирација за све генерације

Препознајући потребу за инклузивним и узрасту прикладним опцијама за ноћни

живот, Глориа је била пионир концепта ноћног клуба посебно прилагођеног старијој публици – Gloria's 50+ disco. Овај концепт подразумева да наступ у клубу почиње у шест сати поподне и траје до десет увече, и оно најважније – улаз је забрањен млађима од 50 година. Данас, она је истакнути ди-џеј, који наступа у готово свим клубовима не само у Стокхолму, него широм земље и очаравала публику разноврсним одабиром музике и заразно позитивном енергијом.

Важан део успеха ове заиста посебне жене је њен став да човек мора да се усуди да проба без обзира на могућност да не успе, и да треба да искористи тренутак. Она на изазове гледа као на прилику за раст и залаже се за живот пуним плућима, подстичући и друге да се баве оним што је њихова љубав и страст. За Маделин Монсон, која се ближи свом осамдесетом рођендану, године нису ограничење већ подстицај да истражиш своје могућности.

У свету који је потпуно сконцентрисан на младост и површност, ди-џеј Глориа служи као инспирација за појединце свих узраста. Њена прича превазилази конвенционалност, показујући моћ страсти, упорности и жеље за успехом. Док наставља да врти плоче, инспирише публику и пркоси очекивањима, она нас подсећа да су године само број а да права суштина живота лежи у потрази за срећом. И док звучи песме „I will survive“ Глорије Гејнор одјекују, поново се подсећамо на то да је добра музика, као и сама Глорија, увек испред свог времена.

Драгана Лукић Лазовић

Главне роле за сениоре

Белетристика је дом за велики број ликова, али сви ти јунаци и протагонисти дуго су имали једну заједничку особину – били су млади или људи средњих година. И то има донекле смисла – фасцинантно је за читаоца да се пита како ће се њихови животи одвијати у будућности. Али има ли нешто да се каже за старије ликове? Они су ретко заузимали централно место, већи-



ну свог имагинарног времена проводили су као споредне фигуре. Као да читаоца не интересује да ли је њихове личности обликовало лако или тешко детињство, да ли сматрају да су успели у животу? Како се носе са физичким последицама старења, јесу су задовољни или огорчени? Имају ли можда још неку шансу за срећу?

Другим речима, са више животног искуства од већине, старије особе би требало да буду главна демографска група за стварање и причање прича. Додуше понекад, посебно старији мушкарци, добију у фикцији специфичне архетипске улоге, било да као мудри ментори поучавају главног лика или су лице страшних злонамерних сила које прете херојима. Код жена, пак, менторске фигуре су врло ретке – старије жене често добију улогу у домаћинству, подржавајући главног јунака у његовом животу. У другим случајевима улога старијих жена је и много више антагонистичка: у бајкама и романима старост код жена се обично поистовећује са злом или слабашћу. Концепт старица као претећих фигура је одавно у литератури, и народној и уметничкој. Било је много дискусија о томе зашто су старије жене често приказиване као негативци у књижевности, а нека од највероватнијих тумачења ту појаву повезују са честим одбацивањем стари-

јих жена када више нису друштвено корисне.

Има срећом у литератури и другачијих примера који ово становиште донекле демантују. Књиге са старијим главним ликовима нису нове; неке попут госпођице Марпл и Херкула Поароа Агате Кристи деценијама забављају читаоце. Али осим класика, последњих година сведоци смо пораста броја и нових дела која за главне јунаке имају старије протагонисте. Може се рећи да се заправо највише променио архетип старије жене – многе од њих данас су активније, образованије и финансијски независније од својих ћерки па и унука. Данашње жене од 70 и 80 нису нужно превазиђене. Њихова генерација је играла уз Битлсе, и даље умеју да путују и забављају се, неке чак имају и каријере.

Писци проводе много времена размишљајући о људима који нису стварни али са којима они који постоје могу да се идентификују. Тако су дошли до закључка да старији људи имају невероватне приче да испричају а доказ је много добрих књига са сениорима као јунацима.

Једна необична силом прилика детективка, још старија и много дирљивија од *Miss Marple*, протагонисткиња је романа „Елизабет је нестала“. Мод је старија жена са Алцхајмером, врло забринута за добробит своје најбоље пријатељице Елизабет

коју није видела неко време. Док Мод покушава да пронађе своју пријатељицу, њена болест се погоршава а наратив постаје све фрагментиранији како је сећање изневерава. Иако читалац саосећа и брине за њу, Мод непоколебљиво настоји да открије шта се догодило Елизабет. Овај роман је истовремено и одлична прича о деменцији.

За „Човек(а) по имену Уве“, чувени бестселер продат у више од три милиона примерака, већина је вероватно већ чула. Удовац Уве је оличење нервозног временског човека са не баш повољном репутацијом у комшилуку. Али комшије не знају шта се крије иза тог непријатељског понашања. Када се енергична млада породица усели у суседство, оно што почиње као инцидент, промениће и Увеа и његову заједницу на начин који нико од њих није могао да очекује.

Као и код сваке маргинализоване мањине, чини се да старије ликове лакше толеришемо као појединце него у групи. Али ову праксу је променио изузетан и награђиван роман „Клуб убистава четвртком“: група 80-годишњих пријатеља у пензионерској заједници у којој живе одржава редовне недељне састанке четвртком. Они нису обични пензионери – мрске су им друштвене игре и презиру приче о болестима. Уз чашу вина и колачиће мно-

го више воле да истражују ствара, нерешена убиства и тако вежбају мале сиве ћелије. Иако изгледају симпатично радознали и наивни, и даље имају понеки трик у рукаву, а једног лепог сунчаног дана када се у њиховом дому деси право убиство, Клуб убистава четвртком наћи ће се усред истраге стварног случаја.

Постоји прилично тачна перцепција да старији људи говоре опуштеније од млађих који своја мишљења често прво провлаче кроз филтер осетљивости. Као да после одређеног узраста почнете да се изражавате са више слободе и мање еуфемизама. Можда и зато људи данас уживају у читању књига са старијим протагонистима – јер су они тако аутентични и не извињавају се због тога.

Иако је ведра и блистава младост привлачна и у фикцији и у стварном животу, добро написани романи са старијим ликовима све су популарнији међу читаоцима и судијама књижевних награда. Старији су уствари савршени протагонисти, јер без обзира шта се дешава, читалац ће увек навијати за њих већ зато што је толики део данашњег друштва одустао од људи у годинама. А још више због тога што је лепо видети причу која у осамдесетим поново распламса страст за животом и схватити да ни за нас сутра неће бити касно.

М. Јовановић

ВРШЧАНКЕ АКТИВНЕ И НЕУМОРНЕ И У ПЕНЗИОНЕРСКИМ ДАНИМА

Дружење магичном средом

Другарице, пријатељице, неколико њих из хора КУД „Пензионер“ из Вршца негују један посебан вид дружења мимо хорских проба. Наиме, оне се окупљају сваке среде у хотелу „Србија“, самоиницијативно, и ту се веселе својим годинама, проживљеним догодовштинама, збијају шале на свој рачун, смеју се.

Госпођа Даница Черних, једна од тих уникатних пензионерки из Вршца, описује како је дошло до јединственог дружења средом.

– У свој родни град сам се вратила 2011. године и приступила хору КУД „Пензионер“ који постоји више од 30 година. Раније су се пробе одржавале два пута недељно а у скорјем периоду само по једном, јер обавезе и године тако дозвољавају. Хор учествује на разним манифестацијама, доста се путује, идемо и на такмичења хорова. Имамо тридесетак чланова а активних око 20. Хоровођа Антонија која је дуго водила хор је отишла у заслужену пензију, а сада имамо младу диригентницу, Бранку, наставницу музичког, која лепо ради са нама и достојно је заменила своју претходницу – каже Даница Черних.



Увек на истом месту у хотелу „Србија“ – Даница Черних, друга здесна

Нажалост наша саговорница више не пева јер јој се слух угашио на десном уху, па је са другарицама из хора остало самостално дружење средом.

– Ми се само смејемо, понекад се утишавамо да не бисмо сметале другима. То је у холу хотела „Србија“, код рецепције. Телевизор никад не палимо, он

нам не треба, ми смо саме себи довољне – раздрагано прича наша саговорница и додаје да када је нека од њих болесна, онда говоре о другим стварима, скрећу јој мисли али се и саветују и деле искуства једна с другом.

Када неко из хора премине, сви заједно га испрате песмом

„Теби појем“ и цвећем. После на пробама стоји један цвет на столици на којој је колега седео.

– Једно дивно поштовање, дивно дружење, јер смо сви као велика породица. Прослављамо и рођендане, групно по месецима, за све који су у том месецу рођени. Ту смо тек весели, певамо, играмо, а буде и чашћавања – ведро описује Даница.

Каже још да имају лепу праксу да им долазе лекари једном недељно, петком, обаве основне прегледе крви, притиска, а долазе и стручњаци нутриционисти који их саветују о исхрани. Све те активности се дешавају у Дому пензионера Вршца, који имају врло агилно удружење. Поред хора имају и фолклорну секцију, а некада је постојала и драмска. Од активности су ту још редовно надметање у шаху, пикадо, иду на излете, деле зимницу и брину о свим темама важним за њихове пензионере. Свакако су, како истиче Даница Черних, један леп пример дружења и активности који мотивише и инспирише и за даље, за дане који долазе.

Љупка Адамовић

ВЕЛИКА ПЛАНА

Изложба за памћење

Актив жена Удружења пензионера општине Велика Плана организовао је 6. марта изложбу ручних радова – тканих, хекланих и штриканих. Гости Удружења, поред осталих, и ове године била су деца из вртића „Дечје царство“. Председник Удружења пензионера општине Велика Плана, Миодраг Милосављевић, захвалио је директорки вртића Марији Старчевић на сарадњи.

У име Савеза пензионера Србије догађају је присуствовао заменик председника Савеза Драган Марковић, као и представник општине Велика Плана Срећко Раденковић, који је лепшем полу уручио стотину ружа а деци поделио чоколаде.

Председник Удружења Миодраг Милосављевић поздравио је све госте и чести-

тао дамама 8. март, уз посебну захвалност председници Актива жена Љиљани Вујчић. Милосављевић је захвалио на доброј сарадњи и председнику Градског удружења пензионера Смедерева, Миловану Грбићу, председнику Општинске организације пензионера Смедеревске Паланке, Слободану Пантићу, као и председнику Удружења пензионера општине Жабари, Животи Момчиловићу. Истакао је да Удружење у Великој Плани добро сарађује и са Црвеним крстом, Домом здравља „Др Милан – Бане Ђорђевић“, и са Општом болницом „Стефан Високи“.

Добром утиску са отварања изложбе допринело је и Коло српских сестара из Милошевца, са председницом Радицом Мар-



Председник Удружења пензионера Миодраг Милосављевић са учесницима програма

ковић која годинама сарађује са удружењем из Велике Плана. Хорска секција, уз пратњу Бранислава Сретеновића на хармоници, извела је песму намењену управо тој изложби, коју је компоновао Председник Удружења Миодраг Милосављевић. **М. М.**

Велики концерт за Дан победе

Последњих годину дана на челу Удружења пензионера Земун је Биљана Кордић и за то време покренуто је низ програма и пројеката у циљу едукације и укључивања чланства у бројне активности.

Поводом Дана жена, Удружење је посетио Мирослав Гајић, председник Скупштине општине Земун, и уручио цвеће најстаријим суграђанкама. Истог дана уприличена је посета Дому за одрасла инвалидна лица на Бежанијској коси. Посета је оставила велики утисак како на кориснике Дома, тако и на госте.

– На Бежанијску косу однели смо велику количину слаткиша, шест пакета прашка за прање веша, 12 литара течног сапуна за прање руку и другу кућну хемију. Са нама је пошло десетак ученика Медицинске школе из Земуна. Током два сата посете наступило је и наше певачко друштво „Земунски филигран“. Да напоменем да је ово била прва организована посета неког са стране Дому у претходне четири године. Од 80 корисника који су непокретни, дружењу је присуствовало око њих тридесетак. Никад нису добили сличне поклоне, наро-



Надахњујућа посета Дому за одрасла инвалидна лица

чито их је дирнуло и довело до суза када су жене добиле руже – каже Биљана Кордић и додаје да се углавном организују посете дечијим установама сличног типа, најчешће око новогодишњих празника, а старијима се недовољно посвећује пажња.

У оквиру „Земунских књижевних изазова“, једног од пројеката овог удружења, гостовала је књижевница Лаура Барна и говорила о земунским данима Исидоре Секулић. Наставило се и са путописним репортажама „Путовање без кофера“ и

после Шри Ланке и испијања цејлонског чаја, Миша Козловачки, члан Удружења, у својству „панонског морнара“ је присутне „провозао“ Дунавом и Црним морем, илуструјући приче фотографијама и видео записима. Крајем марта чланови Удружења боравили су у Ковачици и Идвору, а за април је планирана четвородневна екскурзија у Охрид.

У циљу борбе против стреса организована су предавања о акупунктури и акупресури, а влада велико интересовање за

похађање јога вежби па је због простора ограничен број учесника. У сарадњи са ОЕБС-ом у Србији, у организацији Удружења одржана је радионица о критичком односу према медијима и ријалити програмима.

Од ранијих активности у земунском удружењу издвајају велику акцију поводом Дана радних акција, када су, следећи слоган „Да очистимо испред своје куће да би планета била чиста“, организовали чистиће и сређивање својих просторија. Након тога, кренули су у акцију уклањања смећа из Београдске улице, где је седиште Удружења. На позив Савеза удружења учесника омладинских радних акција, учествовали су и у садњи дрвећа у малом парку у центру Земуна.

Што се тиче планова, Удружење пензионера, заједно са локалном заједницом, основним и средњим школама, поводом Дана победе организује велики концерт на Авијатичарском тргу у Земуну. Овим путем позивају грађанство Земуна и Београда да им се придруже певајући о слободи, као једној од најважнијих вредности човечанства.

Милан Ашковић

ОСМОМАРТОВСКА ЧАЈАНКА УДРУЖЕЊА ПЕНЗИОНЕРА КЊАЖЕВАЦ

Лек за душу и тело

Поводом Дана жена Удружење пензионера Књажевца организовало је чајанку са културно-уметничким програмом. Дан женске равноправности честитао је председник Удружења пензионера Радомир Вељковић.

– Више од 15 година Удружење пензионера Књажевац организује академију, да је тако назовем, поводом 8. марта, или чајанку за пензионерке и све грађанке Књажевца. То је постало традиција. Честитам свим женама њихов празник – рекао је Вељковић.

Колажним програмом са симболичним називом „Добро вино и лепа жена су два најлепша отрова“ чланови КУД „Сунчана јесен“ и Секције жена подсетили су публику на љубав, срећу и време младости.

– Тема програма је жена, љубав, вино, срећа. То негујемо, нисмо заборавили нашу традицију, наравно, уз традиционални чај и послужење – слано и слатко пециво. Обавезна је и песма и игра, која је лек за душу и тело. Ми не размишљамо о годинама, важно је да су нам дух и срце млади – истакла је Борка Вулић, председница Клуба Удружења и потпредседница Секције жена „Сунчана јесен“.

Чајанка у Књажевцу је одлично протекла, а око 70-80 жена уживало је у музици, играма и песмама. Сваке године све је више присталица овог удружења, али и млађих нараштаја који прате и цене њихов рад.

Ивана Вулић



Најважније да су дух и срце млади, кажу књажевачки пензионери



ТРСТЕНИК

Обишли манастире и Сребрно језеро

Велико интересовање чланова Општинске организације пензионера Трстеник владало је за једнодневни излет до манастира Тумане и Нимник и на Сребрно језеро. Исте дестинације биле су и прошле године па су чланови тражили репризу.

– Ова дестинација је јако популарна што се показало и сада, у аутобусу нас је било 60 а тамо смо се фантастично провели. Послужило нас је и лепо време. Присутствовали смо молитвама у оба манастира, било је незаборавно. Обишли смо и испосницу светог Зосима, удаљену километар од Тумана али није нам било тешко да пешачимо. Посебно нас је фасцинирао манастир Нимник и његова историја. Затим смо на Сребрном језеру прошетали и ручали, а у Трстеник смо стигли у вечерњим сатима. Према плану, следећи излет је 15. априла на Свету гору – каже Милица Куч, председница Комисије за друштвени живот и путовања у трстеничкој пензионерској организацији, и захваљује свима који су са њима били на излетима и прославама.

Милица Куч истиче и да јој у организацији много помажу колеге Радмила Цветковић и Василије Тошовић. **Д. И.**

СВРЉИГ

Обележен празник

Председник Удружења пензионера Сврљиг, Славиша Матејић, поводом 8. марта – Дана жена, чланицама Удружења честитао је празник и пожелело добро здравље и много нових активности. У Клубу Удружења Матејић је похвалио пензионерке за које је рекао да су вредне, радне и покретачи многих акција. Најважнију улогу мајке, супруге, баке, сестре са задовољством врше и чувају своје породице.



Матејић је истакао да им редовна пензија даје економску сигурност, те да је заступљеност жена у органима Удружења добра, али да треба да буде и већа.

Поводом празника, по традицији организовано је послужење и уручен је осмомартовски цвет. **С. Ђ.**

БАЈИНА БАШТА

Пензионери ишли у Охрид



Поводом Дана жена удружења пензионера из Бајине Баште, Ужица и Чајетине организовала су четвородневно путовање на Охрид, од 6. до 9. марта. Пут Охрида је кренуло укупно 140 пензионера, од тога 31 из Бајине Баште.

– Био је то мали караван од три аутобуса. На Дан жена организовали смо свечану вечеру у ресторану „Биљанини извори“. Првог дана посетили смо цркве у Охриду и Стругу. Другог дана имали смо панорамску возњу Охридским језером и обилазак града. Посебно нам је драго што смо посетили цркву Светог Наума – каже председник Удружења пензионера Бајина Башта, Недељко Ракић.

У повратку пензионери су имали заједнички ручак у Скопљу. Два ноћења са доручком, свечана вечера и превоз коштали су сваког учесника по 130 евра. **М. А.**

АРАНЂЕЛОВАЦ

Празник у знаку међугенерациске сарадње

Традиционално, Спортска секција Удружења пензионера Аранђеловац и ове године је поводом Дана жена организовала спортска такмичења у олимпијским дисциплинама. Интерна надметања су организована у брзом ходању, кошарци, фудбалу и пикаду.



Када је реч о шаху, отишло се корак даље – организован је сусрет са ученицима Основне школе „Милан Илић Чича“. Шест ученика, четири дечака и две девојчице, такмичило се са десет пензионера. Одиграно је пет кола по Швајцарском систему али у првом плану није био резултат, већ дружење.

Након меча велемајстор Дејан Пикун одиграо је симултанку са осам пензионера и два ученика и договорено је да се чешће састају и да се млади такмиче и у осталим дисциплинама. **М. М.**



БОСИЛЕГРАД

Медаље за атлетичаре ветеране

На државном првенству у Београду, одржаном 3. марта, ветерани Атлетског клуба „Младост“ из Босилеграда Стефан Радованов, Блажа Војиновић, Јордан Григоров и Игор Василев освојили су десет медаља.

Стефан Радованов освојио је златне медаље у трци на 60 метара и ходању на три хиљаде метара. Познати босилеградски атлетски ветеран окитио се и сребром у трци на 1.500 метара. Злато у троскоку и сребрне медаље у скоковима у вис и у даљ освојио је пензионер Блажа Војиновић, док су сребрне медаље у бацању кугле и брзом ходању на три хиљаде метара припале Јордану Григорову. Атлетски ветеран Игор Василев донео је у Босилеград златне медаље у скоку у даљ и троскоку.

В. П.

БУЈАНОВАЦ

Бесплатна осмомартовска прослава



Гест вредан пажње и поштовања учинила је Месна заједница Лопардинце код Бујановца, која је 50 дама почастила бесплатном осмомартовском прославом у Врањској бањи.

Председник Месне заједнице Горан Костић потврдио је да су у једном бањском ресторану славиле жене из Лопардинца, Бујановца и околних села, а међу слављеницама које су имале бесплатну вечеру и пиће највише је било пензионерки.

Трошкови прославе покривени су новцем из фонда месног самодоприноса, који је у Лопардинцу уведен 2023. године као подстицај повећању natalитета. Ово село је проглашено најпопуларнијим у Србији и региону у прошлој години. Сваки нежења у Лопардинцу који ступи у брак добија од села 100.000 динара, а свакој девојци која ту доведе будућег мужа припада награда од 200.000 динара. Родитељи за прво дете добијају 50.000 динара, за друго 100.000, а за треће и свако наредно дете по 150.000 динара.

В. П.

АЛЕКСИНАЦ

Угаљ и дрва на рате

Удружење пензионера општине Алексинац и ове године за своје чланове организује набавку огрева по повољним ценама, на отплату у више месечних рата и са испоруком након две или три уплаћене рате. У цену је урачунат и превоз до стана купца на територији општине.



За тону угља „читлук“ (комад) из сокобањског угљенокопа треба издвојити 19.300 динара, најмања количина је две тоне, а уплате се примају до 1. јула. Угаљ „пљевља“ (комад – коцка) може се уговорити до 31. јула, цена је 20.500 динара по тони, а најмања количина је такође две тоне. За пензионере Фонда ПИО плаћање је могуће и преко административне забране.

До 1. јула може се уговорити и куповина огревног дрвета. Ради се о храсту или церу, кубни метар кошта 8.700 динара, с тим што је најмања количина два кубна метра.

Како нам је рекао Слободан Вучковић, председник општинског Удружења пензионера, лане су корисници пензија посредством удружења обезбедили 270 тона угља.

С. И.



ВРАЊЕ

Пријаве за огревно дрво

У Удружењу пензионера града Врања у току је пријављивање за куповину огревних дрва на осам месечних рата.

Председник градског Удружења пензионера Стојче Павловић рекао је да је за наредну грејну сезону у понуди и пелет. Најстарије и најбројније пензионерско удружење града Врања тренутно има четири хиљаде чланова. На основу потписаних уговора са добављачима из Пчињског округа, током 2023. године 60 чланова купило је укупно 550 кубних метара буковог огревног дрвета.

Руководство градског Удружења пензионера најављује поновну куповину сухомеснатих производа и смрзнуте рибе.

В. П.

ВИШЕ ВЕЖБАЊА ЗНАЧИ ВИШЕ НЕЗАВИСНОСТИ ЗА СТАРИЈЕ

Вежбе опуштања у служби здравља

Брз стил живота и бројне обавезе, чак и кад смо у пензији, обележавају савремено друштво. Услед таквог темпа сви смо подложни стресу који је постао свакодневица, а он оставља последице не само на физичко већ и на ментално здравље.

Управо због тога развијене су бројне технике опуштања а једна од њих, уједно и најучинковитија, је ПМР – прогресивна мишићна релаксација. Назив звучи сувише компликовано и тешко, а уствари није тако. То је техника опуштања која помаже у отклањању негативних последица стреса и контроли тескобе. Не захтева никакву припрему, а први прави корак ка проналажењу решења је да се препустимо.

Из мира се рађају најбоље одлуке

Научна истраживања су показала да је срећа стање опуштености и да су најуспешнији и најсрећнији људи они који су и опуштени. Ова техника се састоји од низа вежби различитих мишићних група целог тела чиме се постиже опуштање тела и ума. Изводи се тако што се у непрекидном сету вежби стежу и опуштају различите групе мишића. Показала се веома успешном код здравих људи изложених стресу али и код особа које имају потешкоће менталног и телесног здравља.

Ефекти опуштања се примећују кроз регулацију срчаног ритма, успореног ритма дисања, смањења крвног притиска, смањења напетости мишића а пре свега у отклањању стреса и напетости. Свесним стежањем и опуштањем мишића истренираћемо мозак да препозна релаксацију, а боље ћемо и запажати када мишићи постају напети током дана. Ове вежбе

могу се применити кад год смо напети али и пре спавања.

Коме су вежбе намењене – свима који су изложени различитим ситуацијама напетости и стреса, а тога је у данашње време, сложићете се, све више. Већина особа спроводи ову методу без већих потешкоћа.

Некада се могу појавити грчеви у уgrupи мишића који се стежу, али веома ретко. У том случају треба прескочити вежбање те групе мишића. Појава трзања или подрхтавања мишића је знак да релаксација успешно напредује и то није знак за забринутост.

Како се ПМР спроводи

Релаксација се изводи у седећем положају, најбоље са затвореним очима, по тачном редоследу од 16 група мишића који се наизменично стежу и опуштају: десна и лева шака; десна и лева надлактица; горњи део чела; очи; усне и вилица, задњи део врата; рамена и доњи део врата; прса; стомак; натколенице; листови и стопала.

Мишићи се стежу (контрахују) 5-6 секунди а опуштају двоструко дуже, 10-12 секунди. Свака група мишића се опушта и стеже два пута пре него што се пређе на другу групу. Приликом вежбања важно је усредсредити пажњу на део тела који се стеже и релаксира и затим

осетити разлику стегнутог и опуштеног мишића.

Покушајте да ускладите дисање тако да са удахом стежете мишиће а са издахом их опуштате. У раздобљу одмора и опуштености важно је успорено трбушно дисати. Удахнути на нос, издахнути на уста, без икакве журбе. Вежбе се започињу спровођењем 3-4 циклуса успореног трбушног дисања; зато се умирите на тренутак и покушајте да заборавите на проблеме, на друге људе, и усмерите пажњу на себе. Дозволите себи да се потпуно опустите, а ако не успевате на почетку, то је нормално и уобичајено.

Кренимо са вежбама

Чврсто стисните десну шаку, настојте да осетите напетост у шаци и подлактици; задржите 4-6 секунди, издахните и нагло опустите. Усмерите пажњу на осећај када је рука мирна и да напетост попушта, држите руку мирно и дишите 10-12 секунди па поновите вежбу. Затим поновите исто са левом шаком.

Бицепс: савијте десну руку у лакту и лагано одмакните од тела. Стегните мишиће као да показујете неке колико сте снажни, задржите 4-6 секунди. Издахните и нагло опустите, пратите како напетост попушта, одморите се и поновите

још једном, па пређите на леву страну.

Трицепс: испружите десну руку па напните мишиће задње стране; задржите 4-6 секунди па нагло попустите, дишите и одморите и поновите још једном. Исто урадите и на левој руци.

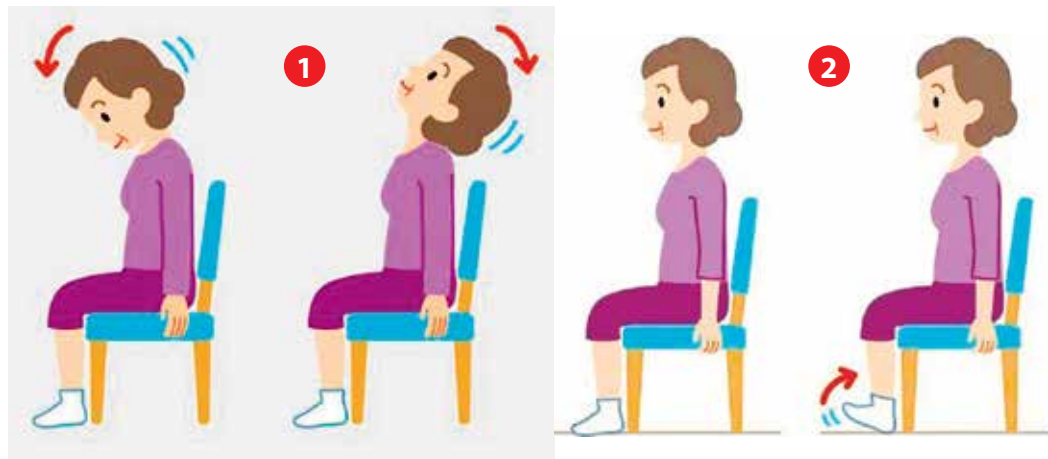
Следећи корак јесу мишићи на челу које ћете активирати подизањем обрва највише што можете. Након њих чврсто затворите капке како бисте стегли мишиће око очију. Са врха лица пређите на доњи део, па широким отварањем уста истегните мишиће око вилице.

Групу мишића на врату покренућете гурањем главе уназад, а подизањем рамена ка ушима мишиће у том пределу. Након рамена стегните лопатице гурајући их уназад једну према другој, док ће дубоки удах стегнути грудне мишиће.

Увлачењем стомака активирате мишиће око стомака. Исти принцип примените и за мишиће задњице и бутина, за мишиће листови подижите палчеве ка себи, а у супротном смеру за мишиће стопала.

Тиме смо обухватили све групе мишића. Вежбе нису тешке, а њима ћете постати свеснији свог тела, смањите напетост и поправити своје опште стање.

Љупка Адамовић



Накнада за телесно оштећење

? С. М., Прокупље: Инвалид сам са потпуним губитком радне способности и примам инвалидску пензију али су ме одбили за телесно оштећење. Пензија ми је мала и тешко ми је са толико новца да преживим. Зашто сам одбијен за ову накнаду кад сам инвалид сто одсто?

Одговор: Потпуни губитак радне способности је услов за инвалидску пензију коју сте Ви добили, али не утиче на право на новчану накнаду за телесно оштећење. Према Закону о ПИО, право на новчану накнаду за телесно оштећење може се остварити за случај телесног оштећења проузрокованог повредом на раду или професионалном болешћу ако телесно оштећење износи најмање 30 одсто.

СТИЦАЊЕ СВОЈСТВА ОСИГУРАНИКА

? А. Б., Банатски Карловац: На који начин се стиче својство осигураника, а како се излази из осигурања? На основу чега се својство осигураника утврђује?

Одговор: Својство осигураника стиче се даном запослења, обављања самосталне или пољопривредне делатности, односно обављања уговорених послова, и не може се стећи пре навршене 15. године живота. Ово својство престаје даном престанка запослења, обављања самосталне или пољопривредне делатности, односно обављања уговорених послова.

Својство осигураника утврђује се на основу јединствене пријаве на обавезно социјално осигурање која се подноси у електронском облику од стране подносиоца јединствене пријаве преко портала Централног регистра обавезног социјалног осигурања. Регистрација

на основу јединствене пријаве подразумева регистрацију пријаве на обавезно социјално осигурање, промену података у осигурању и одјаве са обавезног социјалног осигурања. Дан пријема јединствене пријаве у Централном регистру сматра се даном пријема јединствене пријаве у свим организацијама обавезног социјалног осигурања (пензијско и инвалидско осигурање, здравствено осигурање и осигурање за случај незапослености).

Својство осигураника се утврђује искључиво на основу писаних доказа, евиденције и документације послодавца. Својство осигураника и основ осигурања не могу се утврђивати на основу изјаве сведока.

Исплата породичне пензије након пунолетства

? Д. Ђирић, Београд: Идем у четврти разред гимназије и планирам да упишем факултет. Овог месеца сам напунио 18 година и до сада сам преко мајке примао породичну пензију после смрти оца. Могу ли сада да отворим рачун на своје име и да примам породичну пензију лично?

Одговор: Детету коме је до пунолетства исплата породичне пензије вршена преко законског заступника/старатеља, кад постане пунолетно исплата породичне пензије може се вршити на његово име. У том случају треба да отвори текући рачун код банке преко које жели да се исплаћује пензија, а затим треба филијали Фонда која је донела решење о оства-

ривању права на породичну пензију да поднесе захтев да се убудуће исплата породичне пензије врши на његово име и на његов текући рачун. Уз захтев је потребно приложити фотокопију решења о признавању права на породичну пензију, фотокопију личне карте и овлашћење од банке код које је отворен текући рачун за пријем пензије.

ВИ ПИТАТЕ „ГЛАС ОСИГУРАНИКА“ ОДГОВАРА



Више информација о свим питањима из области пензијског и инвалидског осигурања доступно је на сајту РФ ПИО www.pio.rs

Запослење и породична пензија

? М. И., Сечањ: Примам породичну пензију после смрти мужа. Износ није велики а дете од прошле године нема више право на пензију па сам принуђена да се запослим. Да ли ћу у том случају да останем без породичне пензије?

Одговор: Корисницима породичне пензије који обављају послове по уговору о делу, ауторским уговорима и сл. не врши се обустава исплате пензије под условом да износ остварене уговорене накнаде на месечном нивоу буде нижи од износа најниже основице у осигурању запослених, важеће у моменту уплате доприноса.

Уколико се корисник породичне пензије запосли, тј. заснује радни однос, исплата породичне пензије се обуставља.

Исплата се обуставља са даном почетка запослења, тј. са даном пријаве на осигурање. То значи да кориснику породичне пензије кад се запосли не престаје право на породичну пензију, већ се само обуставља исплата пензије за време трајања запослења, односно обављања самосталне делатности. Након престанка осигурања, корисник треба да се обрати надлежној филијали Фонда ПИО како би се наставило са даљом исплатом породичне пензије.

Није могуће из инвалидске у старосну

? П. З., Крушевац: Већ седам година сам инвалидски пензионер по основу болести. Идућег месеца пуним 65 година па ме интересује да ли садашња инвалидска пензија тада прелази у старосну пошто имам скоро тридесет година стажа?

Одговор: Према важећим прописима из пензијског и инвалидског осигурања, не постоји могућност да корисник

инвалидске пензије кад напуни одређене године живота стекне статус корисника старосне пензије.


Примедбе на висину обуставе

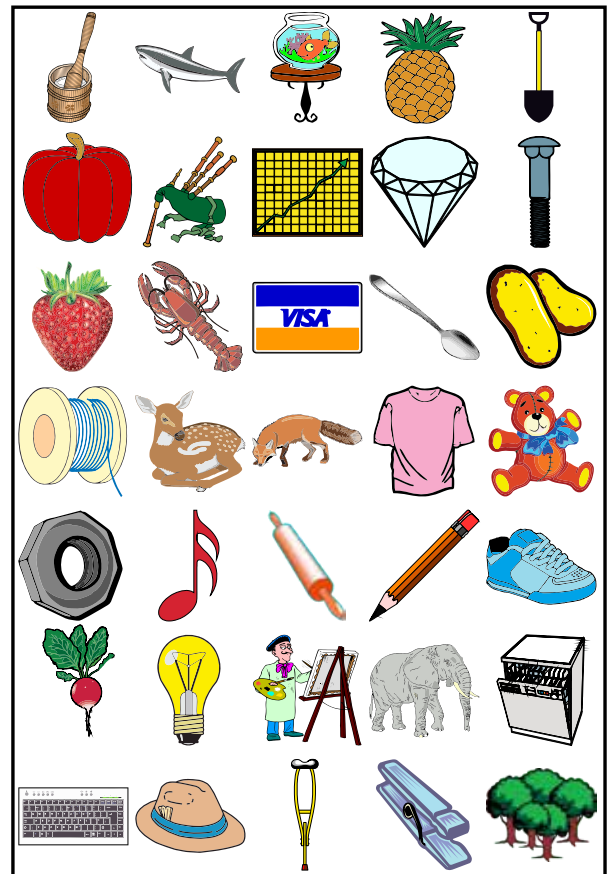
? Борис С., Нови Сад: Мом оцу се већ трећи месец одбија две хиљаде и осамсто динара од пензије а он није ништа куповао, нити зна зашто му се то одбија. Коме треба да се обратимо?

Одговор: У случају да пензионери немају сазнања у вези са обуставама од пензије, могу да се обрате исплатној служби у надлежној филијали Фонда ПИО за информације о износу дуговања, као и по ком основу се врши обустава дела пензије.

У већини случајева ради се о обуставама по решењу извршитеља. Фонд ПИО је у обавези да поступа по достављеним закључцима и решењима о извршењу на основу Закона о извршењу и обезбеђењу и нема обавезу да обавештава корисника пензије о извршеним обуставама.

СКАНДИНАВКА

АУТОР: РАЈКО КУЗМАНОВИЋ	СНИМА- ТЕЉИ КАМЕРОМ	НЕПРОФЕ- СИОНАЛКЕ	РЕДНИ БРОЈ	ГРЧКО ОСТРВО	ПЕРСИДА ОД МИЉА	ЛАТИНИ- ЧНИ КОД ЗА ЛЕСОТО	ОТРОВИ ИЗ ВЕЛЕБИЉА
УПАЉАЧ ЗА ЕКСПЛОЗИВ							
ЉУБИ- ЧАСТИ ДРАГИ КАМЕН							
БОРАЦ У КОРИДИ							
НАУКА О МОРАЛУ						КИСЕОНИК ТРОПСКИ ПАПАГАЈ	
РЕНИЈУМ			АМПЕР ПИСАЦ ДОБРОГ СТИЛА		АУТОПИЛОТ СЛУЖБЕН		
МАСНА ХРАНА				ЗВУК ЗРИКАВЦА ПОПИС ИМЕНА			
РАДАН, ПРЕДУ- ЗИМЉИВ							
ГРАЂЕ- ВИНАРИ							
ИСТОК		ЈЕЛЕНА, МИЛЕНА ОД МИЉА ИСКРЕН					ОЦЕЊИ- ВАЧИ НЕЧИЈЕГ РАДА
 ГЛАС ОСИГУРАНИКА	ЧАРИ, ЧАРОЛИЈЕ ЛУКСУЗНИ АУТОМО- БИЛИ					КАЛИЈУМ ЧОВЕК ИЗ АТИНЕ	
ВРСТА ЛОВАЧКОГ ПСА							
ИЗРАДИТИ ТКАЊЕМ							
МОРНАРИ- ЧКА ТЕХНИЧКА АКАДЕМИЈА				КОНАЦ, КОНЧИЋ ШВЕДСКИ ХЕМИЧАР, АЛФРЕД			
УПРАВА ЗА ИНВЕ- СТИЦИЈЕ			НЕПЕР ПАРАСКЕВА ОД МИЉА		17. И 10. СЛОВО АЗБУКЕ МАСНЕ НАСЛАГЕ		
ЗАПАД		РАТАР КОЈИ КОСИ НАЈВЕЋИ СИСАР					
ЦВЕТНИ АРАНЖМАН							
СПРАВА ЗА НИВЕ- ЛИСАЊЕ							
ОСНОВНЕ МЕРЕ							



Ш	Њ	А	Д	О	Г	А	Ј	Д	Е
Т	Е	А	Ј	О	Л	О	В	К	А
А	А	Ш	Т	И	П	А	Љ	К	А
К	К	С	И	Р	Г	И	В	Р	Н
А	А	К	Т	Р	В	А	Н	О	Ц
Ј	Н	Ц	Д	А	Р	А	Л	Т	А
Б	И	К	И	И	Т	С	З	К	Н
У	Ш	И	Ј	С	А	У	И	В	О
Н	А	У	А	Ц	И	Т	Р	А	К
Д	М	Ш	М	С	А	Л	О	А	И
Е	О	Е	А	П	Л	В	Ш	Н	Ф
В	Д	М	Н	Е	У	И	А	А	А
А	У	Р	Т	Н	К	И	К	Н	Р
Ш	С	К	М	А	Ј	И	Ц	А	Г
И	А	Ц	И	Л	А	Ј	И	С	Р

РЕШЕЊЕ: каписа, аметист, матадор, етика, о, ре, а, ан, мрс, зри, активан, еиамари, и, лена, чини, к, лисичар, искрати, мта, нит, уи, н, и, з, косач, и, кежаба, и, нивелир, е, талоч, и, и, новинар.

У осмосмерци пронађите називе илустрација. Преостала слова дају назив преостале илустрације.

РЕШЕЊЕ: кикирки.

Да ли сте знали ...



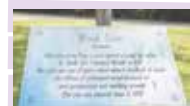
– да Дан планете Земље, 22. април, мобилне више од милијарду људи годишње од којих је већина активна не само тог дана него стално? У складу са тим бројем тренутна кампања организација за заштиту природе „Засади милијарду стабала“ представља велики програм обнове шума широм света чији је циљ да се успори криза настала услед климатских промена и губитка биодиверзитета.

– да је једно велико дрво еквивалентно раду десет клима уређаја? Сенка коју дрво пружа може смањити температуру на улици за више од 30 одсто, а буку и до 50 процената. У једној години хектар дрвећа може да апсорбује онолико угљеника колико произведе аутомобил за пређених 13.840 km. Своју најпродуктивнију фазу складиштења угљеника дрво достиже тек са 10 година.



– да је највише живо дрво на свету за које се зна Хиперион, обалска секвоја (*Sequoia sempervirens*) која је имала 115,54 m када су је 2006. Крис Аткинс и Мајкл Тејлор открили у калифорнијском Националном парку Редвуд. Највеће живо дрво по запремини је чувени Генерал Шерман, џиновска секвоја (*Sequoiadendron giganteum*) смештена у калифорнијском Националном парку секвоја, иначе лепотица стара 2.100 година.

– да је најбрже растуће дрво на свету *Paulownia tomentosa*, познато и као царица или дрво лисичарке (због експлозије љубичастих цветова налик цвету лисичарка). Може да нарасте шест метара у својој првој години, а 30 центиметара за три недеље. Ово дрво води порекло из Кине и занимљиво је да такође произведе три до четири пута више кисеоника током фотосинтезе него било која друга позната врста дрвета. Количина кисеоника коју производи хектар овог дрвећа годишње једнака је количини коју за годину потроши 18 људи.



– да је „месечево дрвеће“ дрвеће узгојено из семена које је изнето у орбиту око Месеца 1971. године у мисији Аполо 14? Члан посаде Стјуард Роуз понео је у малим контејнерима око 500 врста семена дрвећа да би се утврдило хоће ли боравак у свемиру и у орбити Месеца проузроковати да семе расте другачије од истог на Земљи. Након девет дана у свемиру, по повратку саднице су засађене широм Сједињених Држава. Скоро сво семе, око 420 садница, је успешно клијало, а ни после 50 година није било видљиве разлике између две класе дрвећа.

Априлили

Возачи аутомобила више не пију и нема саобраћајних несрећа. На ТВ-у водитељи говоре јасним и разговетним српским језиком без замуцкивања.

Сви опасни пси имају брњицу и газде их воде на повоцу.

Прво женама дајемо запослење, а мушкарцима шта остане.

Пред свим музејима је дугачак ред.

Ученици читају лектуру, а не гледају интернет ни мобилни.

Душан Старчевић

Брдо

Не сводите се само на себе.

Највише хоће они који не знају – шта хоће.

На своме небу и жабе су певачице.

Научити чекати је умеће.

Лако је с брда видети. Треба се на брдо попети.

У тренду су померени трендови.

Пеко Лаличић



Идеали

Високи идеали су нам омогућили ниске ударце.

Најбоље стоје они који леже на парама.

Са браћом се не свађамо. Спорове решавамо судским путем.

Цене су халапљиве, брзо ми поједу пензију.

Пензионери мало спавају, али зато дуже живе.

Градимо обилазнице, а хватамо пречицу.

Радомир Станојковић

Заборав

Изгубљени живци нису од користи ни налазачу.

Ако је кора здрава, и средина ће бити.

И миш има своју рупу али нема закон.

Пуна му је глава, сад се брани заборавом.

И кад дате све од себе, траже још.

Смањите успехе, угушите вас њихов терет.

Бранка Лазић

Искуство

Од када смо склонили ограду, мене и комшије раздваја само милиција!

Од све имовине, наследницима могу да пренесем само искуство. Али је и оно лоше!

За пијаног свака је капија тријумфална.

Њима би могло свашта да се дода – само не знам одакле ћемо!

За мноме неће заплакати нико. Чак ни ја!

Рајко Мицин