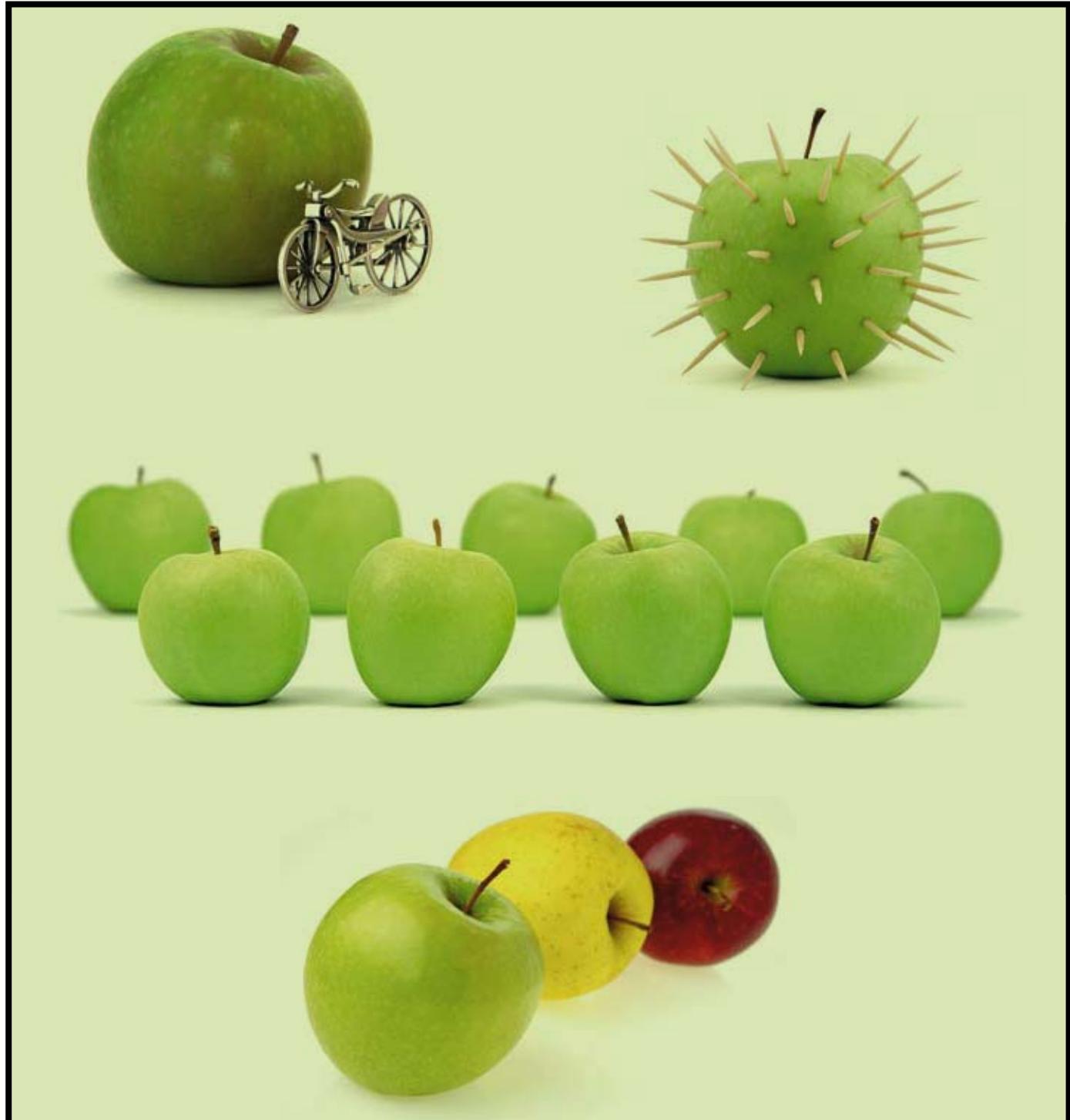


EPOHA ZDRAVLJA

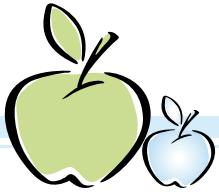


BROJ 13 GODINA V ZAGREB, TRAVANJ 2009.

HRVATSKA MREŽA ZDRAVIH GRADOVA



Povezani zdravljem



Povezani zdravljem

ako ideja zdravih gradova živi u Hrvatskoj već od 1987. godine, 1988. godina i u njoj održana Zagrebačka konferencija Zdravih gradova navode se kao nulta točka ili početak projekta Zdravi grad Ureda za Europu Svjetske zdravstvene organizacije. Ovaj »veteranski« status unutar Evropske mreže zdravih gradova dao nam je pravo, ali i obavezu da u godini obilježavanja dvadesetogodišnjice djelovanja zdravih gradova u Hrvatskoj svoj rad predstavimo široj javnosti. Kako? Kroz lokalna postignuća i (još uvijek) velike izazove!

Svaka tema mjeseca, o kojoj ćete čitati u daljnjem tekstu Epohe zdravlja, zdravstveni je izazov. Kampanjom »Povezani zdravljem« tijekom dvanaest mjeseci 2008. godine, sa dvanaest različitih tema mjeseca, željeli smo privući vašu pozornost te ukazati na vodeće javnozdravstvene izazove s kojima se nose gradovi i županije u Hrvatskoj. Poslovi »vođenja« kampanje bili su podijeljeni između gradova i županija, koordinatora tema mjeseca. Koordinaciju svake teme mjeseca preuzimao je drugi grad i/ili županija čime smo vas upoznali sa različitom razinom kvalitete življenja u različitim zajednicama te predstavili mogućnosti njena povećanja kroz projekt Zdravi grad odnosno Zdrava županija. Štafetnim preuzimanjem »poslova« središte provođenja kampanje selili smo u različite dijelove države i time omogućili velikom djelu građana Hrvatske aktivno uključivanje.

Kampanjom smo željeli potaknuti na djelovanje vas, žitelje naših gradova, ali i vaše lokalne i županijske vlasti, šaljući poruku da osim osobne postoji i društvena i politička odgovornost za zdravje koja je (kroz proces političkog odlučivanja) upravo u rukama naših vijećnika i zastupnika.

Kampanju smo »otvorili« 14. siječnja 2008. godine konferencijom za novinstvo na Školi narodnog zdravlja »Andrija Štampar« (domu zdravih gradova). Tema siječnja bila je ravноправnost spolova, a koordinatori aktivnosti Istarska i Požeško-slavonska županija. Centralna tema veljače bila je zdravje obitelji, a njezin nositelj Grad Poreč. Ožujak je aktualizirao pitanja zdravlja djece i mladih, a nositelji aktivnosti bili su Šibensko-kninska županija i Grad Šibenik. Travanj je otvorio (nepopularnu, ali goruću) temu zdravog urbanog planiranja, a koordinator aktivnosti bio je Grad Vinkovci. Tema svibnja bila je osobno zdravje, a njezini nositelji Grad Dubrovnik i Dubrovačko-neretvanska županija. Lipanj je obilježila tema ekološke osviještenosti čiji su koordinatori bili Krapinsko-zagorska županija i Grad Zabok. Tema srpnja bilo je promicanje demokracije, a njezin nositelj grad domaćin tečajeva Škola



Hrvatska Mreža zdravih gradova zahvaljuje medijskim pokroviteljima kampanje: Hrvatskoj televiziji i EPH holdingu. HRT je svakodnevno (tri puta dnevno) emitirala spot kampanje i omogućila predstavnicima Mreže niz gostovanja u informativnim, mozaičkim (Dobro jutro Hrvatska) i tematskim emisijama (Među nama, Treća dob). Pokroviteljstvo EPH holdinga realizirano je kroz tiskanje i distribuciju tematskog podiška »Hrvatski prvaci zdravlja« u Jutarnjem listu.

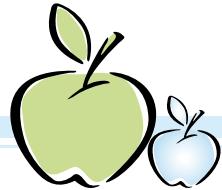
Kampanju je također jednokratnom pomoći od 50.000,00 kuna podržalo Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi.

demokracije – Labin. Kolovoz je obilježila tema cjeloživotnog obrazovanja, a njezin je nositelj bila Rijeka. Rujan je otvorio temu rekreacije i tjelesne aktivnosti koju je koordinirala Međimurska županija. Listopadska je tema bila kvaliteta života starijih osoba, a nositelj aktivnosti Grad Zagreb, istovremeno domaćin velike Evropske konferencije zdravih gradova. Tema studenoga bila je kvaliteta života osoba s invaliditetom, a njezini koordinatori Grad Rijeka i Grad Varaždin te Primorsko-goranska i Varaždinska županija. Mjesec prosinac otvorio je temu razvoja zajednice, dobrosusjedstva i volontertsva, a nositelji aktivnosti bili su gradovi Split i Dubrovnik.

Uz pomoć profesionalne PR agencije »Pragma komunikacije« Suportivni centar Hrvatske mreže zdravih gradova, pri Školi narodnog zdravlja »Andrija Štampar« razvio je vizualni identitet cijelokupne kampanje od generičkih plakata, plakata tema mjeseca, majica, tematskih dokumentarnih filmova do videospota za nacionalnu televiziju. Članovi Mreže su je prihvatali i vrlo kreativno prilagodili svojim specifičnostima – i vrsti aktivnosti i načinu njihove provedbe.

Možda je trebalo krenuti skromnije. Medijska kampanja je bila ogroman zalogaj – veći i skuplji od najcrtnjih prognoza prije pokretanja. Troškovi su bili veći od očekivanih, a sa sponzorima, usprkos ogromnom uloženom trudu, nismo uspjeli. Početkom 2008. godine pažljivim je odabirom napravljena lista od dvjestotinjak mogućih sponzora – uglednih gospodarskih subjekata, proizvođača





Na slikama su prikazani kadrovi iz spota »Zdravi grad«, autora Ognjena Brborovića, dr. med.

pote života. Od javnosti je posebno dobro bio prihvaćen tematski dokumentarni film u produkciji Mreže »Park u izgradnji« kojim, u eri natpisa o građevinskim lobijima i korupciji, prvi otvaramo temu zdravog urbanog planiranja. Vjerljivo ima još toga za nabrojati, međutim za onaj pravi željeni učinak morat ćemo se još više potruditi. Kampanja je trebala dovesti do bržeg prepoznavanja zdravstvenih potreba zajednice, utjecati na brže i kvalitetnije rješavanje problema koji predstavljaju najveće breme lokalnim zajednicama, unaprijediti odabir i implementaciju intervencija kojima se adresiraju prepoznate potrebe zajednice, ojačati suradnju gradske/županijske uprave i politike sa građanima i njihovim udruženjima, potaknuti razvoj volonterskog i građanskog sektora te djelovati na obnovi potorganih socijalnih mreža i jačanju zajednica kako bi one mogle brinuti o svakom svom članu. To se, eto, nije dogodilo. I baš zato moramo uporno ustajati dalje. Skromni (kakvi mi u javnom zdravstvu smo) zadovoljni smo i time što smo (makar malo) uspjeli podići vidljivost i ojačati ulogu lokalnih zajednica u stvaranju nacionalne politike zdravlja. Vremenom će to dovesti do boljeg povezivanja lokalne, regionalne i nacionalne razine odlučivanja (barem) u tim istim – pitanjima zdravlja.

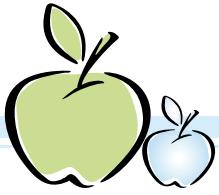
Doc. dr. sc. Selma Šogorić
nacionalna koordinatorica
Hrvatske mreže zdravih gradova
ssogoric@snz.hr

hrane, lijekova, kozmetike, informatičke opreme, komunikacijske tehnologije, internetskih pružatelja usluga, trgovачkih lanaca, graditelja, turističkih agencija, osiguravatelja, bankara i nacionalnih agencija (Hrvatske turističke zajednice, Hrvatskih šuma, Hrvatskih voda, Hrvatske elektroprivrede i sl.) kojima smo se u kontinuitetu (pismima, mailovima, telefonskim pozivima) obraćali cijele godine. Javljali smo se i na raspise natječaja CIOS-a, Cemexa, Zagrebačke i Privredne banke, Podravke... Dobili smo podršku HUP-a (Hrvatske udruge poslodavaca) koja nas je preporučila svojim članicama, niz odbijenica sa ili bez obrazloženja, obećanja... Ozbiljno promišljamo o uzrocima ovakve reakcije gospodarskog sektora. Gospodarska kriza? Socijalna kriza? Kriza sustava vrijednosti? Ne, nisu svi reagirali isto.

Da li je vrijedilo truda? Vi ćete to znati najbolje procijeniti – osobnim iskustvom sudjelovanja u aktivnostima kampanje i/ili čitanjem priloga vaših koordinatora vidjet ćete da li je i što 2008. godina promijenila u vašim zajednicama. Meni se osobno čini da – DA. Vrijedilo je truda. Unaprijedili smo vještinsku komunikaciju i došli bliže vama. Kroz mjesecne biltene za tisak, najave tema mjeseca i uz njih vezana događanja putem web stranica te plakata i letaka uspostavili smo sustav redovitog informiranja medija i javnosti. Web stranicu Mreže namijenjenu Kampanji »Povezani zdravljem« redovito smo, uz najave događanja, nadopunjivali izvještajima i opisima događanja, fotografi-

jama i člancima iz tiska. Iz toga smo puno naučili jedni o drugima jer imamo različito stanje zdravlja i jer provodimo različite programe kojima se adresiraju slični problemi. Igrajući se s jabukama, koje Hrvatima tradicionalno predstavljaju simbol i zdravlja i ljubavi, razvili smo zajednički vizualni identitet Mreže. Napravili smo videospot kojim prikazujemo (u nevjerojatnih 30 sekundi) samu suštinu Zdravog grada – mijenjajući gradsko sivilo u boje i zvukove radosti i lje-





Ravnopravnost spolova

Pod motom »Bez žena bi ovaj svijet bio siromašan. Žene imaju prednost«, provedena je tijekom siječnja 2008. godine prva tema iz cjelogodišnje kampanje Hrvatske mreže zdravih gradova u povodu dvadesete obljetnice projekta Zdravi grad.

Odmah nakon definicije zdravlja, u temeljnom dokumentu Svjetske zdravstvene organizacije stoji da je »uživanje u najvišem mogućem standardu zdravlja jedno od temeljnih prava svakog ljudskog bića bez obzira na rasu, vjeroispovijed, političko uvjerenje, ekonomski i socijalne uvjetve«. Pedeset godina nakon donošenja tog dokumenta, sve je jasnije da postoje razlike u čimbenicima koji utječu na zdravlje i porast bolesti muškaraca i žena. Utjecaj koji na zdravlje imaju spolna (biološki uvjetovana) i/ili rodna (društveno uvjetovana) pripadnost veoma je značajan, no ne uvijek i dovoljno priznat.

Socijalno okruženje pripisuje muškarcima i ženama različite uloge u različitim društvenim kontekstima. Muškarci i žene

imaju različite mogućnosti, društveni resursi nisu im jednakost dostupni, ne sudjeluju na jednaki način u donošenju odluka pa prema tome i ne uživaju jednakost u svojim ljudskim pravima, uključujući ona prava koja se odnose na zaštitu i unapređenje zdravlja.

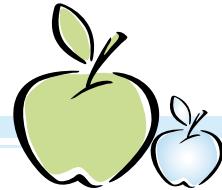
Kao odgovor na uočene izazove i u cilju osiguravanja jednakosti i pravičnosti u zdravlju (equity), Svjetska zdravstvena organizacija u svoju politiku kao i svakodnevnu praksu sve više uvodi spolnu/rodnu perspektivu. Uvođenje spolne/rodne perspektive u javno zdravstvo zapravo znači da se razlike u potrebama žena i muškaraca moraju uzeti u obzir u svim fazama razvoja politike i programa. Konačni cilj jest postizanje ravноправnosti spolova. Provoditi rodno osviještenu politiku u javnom zdravstvu znači uvažiti značaj i ulogu socijalnih, kulturnih i bioloških čimbenika koji utječu na zdravlje, te podizati učinkovitost, dostupnost i pravičnost programa.

Hrvatska mreža zdravih gradova i dosad je slijedila pristup najvažnijeg svjetskog

autoriteta za zdravlje (SZO), a posebno onda kad su ta pitanja aktualna i na nacionalnoj razini. Takav je slučaj i s pitanjem ravnopravnosti spolova, odnosno ženskog zdravlja pa je postavljanje te teme na dnevní red Nacionalne kampanje organizirane u povodu dvadesete godišnjice Zdravih građova, i to već u prvom mjesecu kampanje, bio logičan i opravdan izbor.

Još 2002. godine, u okviru Motovunske ljetne škole unapređenja zdravlja, održan je tematski sastanak »Zdravlje žena«, a nakon toga brojni su gradovi i županije, kroz ispitivanje potreba i stvaranje »slike zdravlja« kao jedno od svojih prioritetsnih područja djelovanja odabirali probleme vezane uza žensko zdravljie.

Većina hrvatskih županija, suočena s bremenom porasta obolijevanja od karcinoma, posebno među ženskom populacijom, odabrala je rano otkrivanje raka dojke kao jedan od svojih pet prioriteta. Pokrenut je cijeli sustav kako bi se ženama, koje ponekad i zanemaruju brigu o vlastitom zdravlju posvećujući se više svojim partnerima, djeci, obitelji... osvijestila potreba za većom odgovornošću u odnosi na rano otkrivanje raka dojke.



su na vlastito zdravlje.

Promjene u strukturi obitelji kao i one na gospodarskom planu reflektiraju se i na potrebu većeg angažmana zajednice u skrbi o djeci, mladima, starijima i nesamostalnim članovima. Naime, zaposlena žena, koja ionako najčešće kod kuće obavlja »dodatajni neplaćeni« posao, nije u mogućnosti i dalje sve obavljati bez posljedica za vlastito zdravlje. Organizirani lokalni servisi, od adekvatnog javnog prijevoza, do kvalitetnih programa za djecu i mlade, organizirane brige o starijim i nemoćnim osobama, mogu u značajnoj mjeri utjecati na kvalitetu (i njenog) života.

Tijekom siječnja, zdravi hrvatski gradovi i županije pokazali su da o spomenutim problemima već razmišljaju pa su prikazani postojeći modeli dobre prakse, no istovremeno je kampanja iskoristena i za bolje intersektorsko povezivanje različitih subjekata koji bi se u rješavanje problema dodatno trebali uključiti, a neka su pitanja u našim lokalnim zajednicama glasno postavljena prvi put.

U Istarskoj županiji koncentrirali smo se na nekoliko tema i događaja. Rano otkrivanje raka dojke: putem tiskovne konferencije i predavanja po gradovima upoznali smo javnost s postignućima u provedbi Plana za zdravlje tj. programom screening mamografije (za 50% žena koje su obavile mamografiju po županijskom programu to je bila ujedno i prva mamografija u životu!), programima edukacije žena za brigu o zdravlju dojke (u manjim zajednicama kao što je npr. grad Buzet, predavanju se odazvalo 180 žena!) i programima edukacije zdravstvenih djelatnika, te pozvali sve žene koje još nisu obavile mamografiju da se jave u njima najbliži radiološki kabinet (po mjestu stanovanja ili rada) i dogovore termin za pregled. Psihoonkologiju: nakon gotovo desetgodišnjeg iskustva u radu psihološkog savjetovališta za onkološke bolesnike i članove njihovih obitelji, a koji je organizirala Liga protiv raka, u Općoj bolnici Pula otvorena je i psihijatrijska ambulanta namijenjena oboljelima od onkoloških bolesti. Položaj žena na tržištu rada (67,4% nezaposlenih u Istarskoj županiji su žene, a u dobroj skupini od 45

do 54 godine njihov udio je 73%; zaposlene žene ostvaruju 14,2% nižu neto plaću od zaposlenih muškaraca; 70% sezonskih radnika čine žene; pri zapošljavanju 36,8% žena mora odgovoriti na pitanje o bračnom statusu): u suradnji s Povjerenstvom za jednakost spolova Istarske županije pokrenuta je rasprava na sjednici Gospodarsko-socijalnog vijeća Istarske županije uz nazočnost predstojnice Vladinog Ureda za ravnopravnost spolova, mr. sc. Helene Štimac Radin. Usvojeni su zaključci prema kojima je potrebno članove županijskog Poglavarstva i županijske Skupštine, poslodavce i sindikalne organizacije na području Istarske županije potaknuti na raspravu o pravnim i institucionalnim okvirima za postizanje rodne jednakosti i politike jednakih mogućnosti, zatražiti od Državnog ureda za statistiku redovito praćenje i objavljivanje statističkih podataka i pokazatelja relevantnih za uvid u stanje ravnopravnosti spolova na tržištu rada na županijskoj razini, kod planiranja i provedbe mjera za poticanje zapošljavanja i poduzetništva na nacionalnoj i regionalnoj razini, posebnu pozornost posvetiti osobama koje se »teže zapošljavaju«, tj. ženama, naročito u starijoj životnoj dobi i ženama s invaliditetom, na temelju prethodne analize, predložiti mjere razvoja socijalne infrastrukture kao podloge za kvalitetnije zapošljavanje žena i poduzetnica. Zaštitu žena žrtava obiteljskog nasilja: predstavili smo nove kapacitete Sigurne kuće Istra (sistav pravnog i psihološkog savjetovanje te skloništa) kao i projekt »Stvaranje mreže međusektorske suradnje za potporu ženama žrtvama obiteljskog nasilja u lokalnoj zajednici« (u kojem je sudjelovalo 66 predstavnika zdravstva, socijalne skrbi, policije i pravosuđa). Potrebe samohranih majki: u Buzetu je provedeno istraživanje potreba samohranih majki i njihove djece s ciljem ocjene postojećih mogućnosti njihova zadovoljavanja, odnosno izrade prijedloga za uvođenje novih oblika potpora i usluga.

(sve opisane aktivnosti provodili su članovi Županijskog tima zaduženog za provedbu plana za zdravlje Romanita Rojnić, Danijela Lazarić-Zec i Sonja Grozić-Živolić; Uprava i djelatnici Istarskih domova zdravlja Andelka Počekaj;

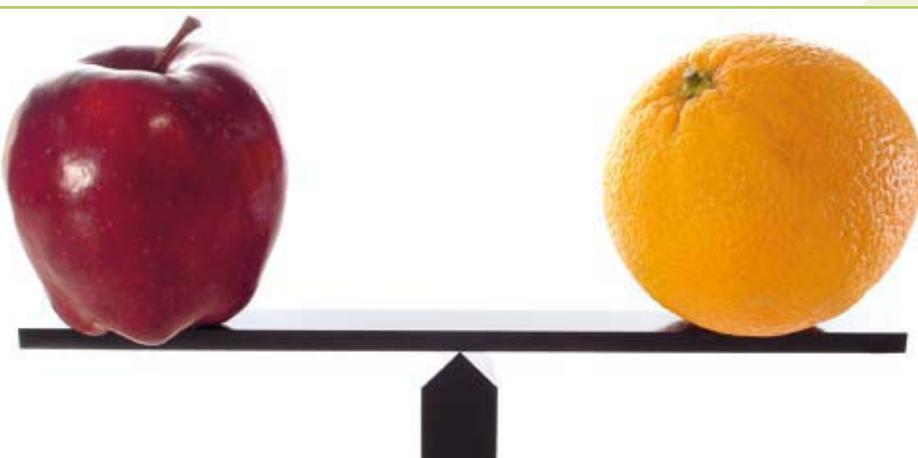
Gradska uprava i suradnici Grada Buzeta: Elana Grah Ciliga i Silvana Pauletić; Klub žena lijечenih od raka dojke GEA: Ljiljana Vojnić; Uprava i djelatnici Opće bolnice Pula: Lems Jerin, Marija Tatković, Dragutin Breški, Tomislav Paharda; Liga protiv raka Pula: Danica Kuzmanović; Povjerenstvo za jednakost spolova Istarske županije: Biserka Momčinović, Branka Žužić, Branka Lasan, Jadranka Černjul; te svima zahvaljujemo na uloženom trudu i entuzijazmu)

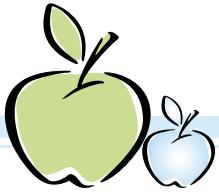
U obilježavanje mjeseca »Ravnopravnosti spolova – zdravlja žena« aktivno su se uključile i Požeško-slavonska županija, predstavljanjem Povjerenstva za ravnopravnost spolova, emisijama na RVA »Otac na roditeljskom dopustu« i »Nasilje u obitelji«, susretom s pravobraniteljicom za ravnopravnost spolova RH, Goranom Lukač Koritnik na temu »Položaj zaposlenih žena«; Krapinsko-zagorska županija, promoviranjem programa za rano otkrivanje raka debelog crijeva; Okruglim stolom i radionicom »Uloga samohrane majke u društvu«; Grad Zagreb, provedbom Kampagne za rano otkrivanje hepatita C, projektom »Ravnopravnost – edukacija stručnih suradnika u prosvjeti«, brošura za učenike prvih razreda srednjih škola, medijskom kampanjom plakatima; okruglim stolom na temu »Zaštita žena s invaliditetom«; prezentacijom Projekta »ABC-DA ravnopravnosti spolova«; Grad Šibenik, predavanjima na temu »Maloljetnička delinkvencija« i »Trgovina ljudima«; stručnim skupom na temu »Prevencija i suzbijanje trgovanja djecom i ljudima«; Grad Velika: tribinom »Nasilje u obitelji«.

Sve zajedno, ni malo – ni puno, ali, nadamo se, dovoljno kao upozorenje na neke, ponekad i vrlo suptilne činjenice koje čine razliku i o kojima je potrebno voditi računa u budućem razvoju Zdravih gradova i Zdravih županija na temeljima jednakih mogućnosti i za muškarce i za žene. Hrvatska mreža zdravih gradova će sigurno i u sljedećih dvadeset godina imati lidersku poziciju u promociji ravnopravnosti i zdravlja!

Sonja Grozić Živolić

sonja.grozić-zivolic@istra-istria.hr





Mjesec zdravlja obitelji



Prije petnaestak godina jedna je djevojčica pitala: »Gdje je Zdravi grad? Tražila sam ga na karti Hrvatske i nigdje ga nisam mogla naći«. Danas se to zasigurno u Zdravom gradu Poreču ne bi moglo dogoditi. Zdravi grad Poreč ne postoji na karti, ali postoji u svim porama grada, u obiteljima, u vrtićima i školama, u udrušama, na gradskim trgovima...i postoji u srcima svojih stanovnika.

Poreč je prelijepi gradić, s dugom povijesti, brojnim spomenicima, kao dio svjetske kulturne baštine, i razvijenim turizmom. Poreč je i grad koji dugoročno ulazi u zdravlje stanovnika. Stoga je naš grad prepoznao projekt Zdravi grad kao iznimnu mogućnost za stvaranje nove kvalitete života u zajednici.

Godine razvoja i djelovanja projekta Poreč – Zdravi grad pokazale su da je to projekt koji se najviše od svih gradskih projekata, istinski bavi ljudima i njihovim potrebama – otvara vrata gradskog savjetovališta, osposobljava mlade volontere, osnaže mlade parove u pripremi za roditeljstvo, pruža podršku obiteljima u

kvalitetnom roditeljstvu, intenzivno radi s rizičnim skupinama, potiče rješavanje važnih arhitektonskih i ekoloških pitanja te stalno promiče ideju zdravlja u zajednici. Poreč – Zdravi grad je projekt koji godinama ulaže u ljudske resurse zajednice kroz podršku porečkim obiteljima, uvažavajući zahtjeve i promjene današnjice, prateći razvoj u globalnim razmjerima te specifičnosti koje suvremenu obitelj čine drugačjom i zahtjevnijom od tradicionalnih obitelji u kojima su, ne tako davno, živjeli naši djedovi i bake pa i naši roditelji.

Dugoročne strategije koje vrlo ozbiljno i odgovorno planiraju aktivnosti i programe za unapređenje zdravlja pojedinaca i obitelji ovoga grada neprestano osiguravaju bolje uvjete za gospodarski razvoj zajednice. Unapređenje zdravlja u Poreču je postalo trajno opredjeljenje, kontinuirani proces i uvijek aktualna misija.

Poreč – Zdravi grad se logičnim slijedom svojih višegodišnjih aktivnosti i nastojanja uključio u kampanju Povezani zdravljem upravo kao nosilac teme – zdravlje obitelji koja je obilježila

razvoj ovog uspješnog porečkog projekta za zdravlje.

Mjesec zdravlja obitelji, praćen tiskanim Vodičem s bogatim sadržajem, još jednom je naglasio sveobuhvatnu skrb za zdravlje obitelji u gradu, predstavio Poreč kao ekspertni centar za unapređenje kvalitete života obitelji, u okviru Hrvatske mreže zdravih gradova najavio nove strategije i planove za kvalitetu života obitelji te ponudio čitav niz pojačanih aktivnosti u koje su se obitelji i svi njihovi članovi, kao krajnji korisnici programa, mogli uključiti. Kroz porečki Vodič, na samom početku kampanje Povezani zdravljem, promovirani su svi ostali zdravi gradovi i županije kao nosioci tema mjeseca tijekom čitave godine.

U veljači 2008. – Mjesecu zdravlja obitelji, osim uobičajenih programa za obitelj, koji imaju svoj višegodišnji kontinuitet (priprema partnera za ulogu roditelja, kompetentno roditeljstvo u razvojnim fazama obitelji, priprema djeteta za polazak u vrtić/školu, briga o starim, bolesnim i nemoćnim članovima obitelji, podrška obiteljima u kojima postoji bolesni član ili je



član osoba s invaliditetom...), promovirani su i drugi značajni dugoročni projekti za zdravlje obitelji Grada Poreča, kao Obiteljska politika Grada Poreča, strateški dokument, Centar za mlade Poreč – kvalitetno osmišljeno slobodno vrijeme, Vrtić kao primjer servis obitelji – prezentacija projekta, Krećem u jaslice, krećem u vrtić – prezentacija novog priručnika za roditelje.

I drugi hrvatski zdravi gradovi i županije uključili su se tijekom veljače u obilježavanje teme – Zdravlje obitelji jer u okviru svojih sveobuhvatnih programa za zdravlje u zajednici, zdravljaju obitelji pridaju izuzetan značaj i važnost. Zanimljive priloge naslova Pomoći samohranim roditeljima, Što možemo učiniti za zdravlje naših obitelji?, Okrugli stol – Zdravlje obitelji, Projekt prevencije ranog pjenjenja mladih, Spoljni odnosi, Edukacija i rehabilitacija osoba sa šećernom bolesti, Makrobiotika i dr. možete pronaći na stranici Hrvatske mreže zdravih gradova www.zdravi-gradovi.com.hr.

Gradani Poreča žive i rade u okruženju male zajednice, ali značajnog turističkog središta kojeg karakterizira neujednačena dinamika života i rada ljeti i zimi, intenzivna izloženost brojnih obitelji stresnom načinu života, mijenjanje stanovništva, naročito ljeti, prijenos brojnih pozitivnih, ali i negativnih europskih trendova (nasilje, osamljenost, ovisnosti, masovni turizam, koncentracija automobila na uskom prostoru maloga grada.). Globalne i lokalne promjene neprestano utječu na okoliš, zdravlje i kvalitetu života stanovnika.

Gradani Poreča, zbog specifičnog proeuropaskog načina života, već godinama izražavaju potrebu za unapređenjem psihosocijalne komponente zdravlja pojedinaca i podizanje kvalitete života obitelji u zajednici. Stoga su ključni ljudi porečkog projekta uložili godine rada na utvrđivanje prioritetnih pravaca djelovanja za zdravlje te njihovo oblikovanje u strateške dokumente za zdravlje u zajednici!

Danas, projektni timovi Zdravoga grada Poreča kontinuirano ispitujući potrebe svojih građana, iniciraju i realiziraju programe za unapređenje psihosocijalne komponente zdravlja te zdravstveno ekološke programe usmjerene podizanju kvalitete života obitelji u zajednici. O značenju projekta Poreč – Zdravi grad u životima njegovih građana najbolje govore životne priče i izjave njih samih i to mladih, njihovih roditelja, kompletnih obitelji, koji su se u svom gradu susreli s ovim perspektivnim, svjetskim projektom vrlo širokih mogućnosti za zdravlje.

Vjerojatno je lako predočiti suvremenu, mladu obitelj, roditelje u dobi od 30 do 40 godina, oboje zaposleni u turizmu, dvoje djece od 11 i 3 godine, koja živi u Poreču. Mladi roditelji su visokoobrazovani, vrlo zauzeti svojim poslovima te voljni ulagati u veću kvalitetu života svo-

je primarne i šire obitelji, zbog važnosti koju obitelj i djeca imaju u njihovom vrijednosnom sustavu.

Ovaj mladi par prvi se put susreo s projektom Poreč – Zdravi grad na tečaju pripreme trudnica i budućih tata za porod, u prostorima Zdravoga grada, dok su s uzbudnjem iščekivali svoje prvo dijete, savladavali vještine ponašanja pri porodu te učili o važnosti podjele uloga u zajedničkoj brizi za dijete. Tada su shvatili da u gradu postoji mjesto koje pruža specifičnu potporu obitelji, razne korisne informacije, upute, omogućava stjecanje novih znanja, pridonosi osobnom rastu i razvoju članova obitelji, olakšava prevladavanje raznih životnih situacija. Došlo je vrijeme kada su isti roditelji svoje starije dijete poveli u vrtić, emocionalno su »zapeli« tijekom djetetove adaptacije te potražili podršku u savjetovalištu Zdravoga grada. Kad je u vrtić krenulo njihovo mlađe dijete, u ustanovi ih je dočekao ilustrirani priručnik za roditelje »Krećem u vrtić, krećem u jaslice«, kao potpora obiteljima Poreča u važnim životnim događanjima, koji su izdali Zdravi grad i Povjerenstvo »Zajedno protiv ovisnosti«, s ciljem ulaganja u zdrav rast i razvoj djece, mladih i čitavih obitelji.

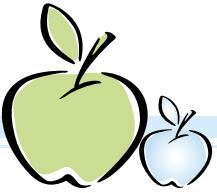
U međuvremenu su, na svim važnim mjestima u gradu (apotekе, vrtići, škole, Dom zdravlja, dječje ambulante...) pronašli letak »Biti roditelj« kojim Poreč – zdravi grad nudi pomoći i podršku roditeljima s ciljem unapređenja vještina komuniciranja i uopće, podizanja roditeljske spremnosti da u uvjetima današnjice što bolje realiziraju svoju roditeljsku ulogu. Pohađali su tečaj i veoma visoko procjenili osobnu dobit te istakli da im je tečaj izuzetno

pomogao da budu bolji roditelji svojoj djeci te da se sigurnije osjećaju u roditeljskoj ulozi. U ljetnim mjesecima, kada oboje intenzivno rade u turizmu, dobili su mogućnost da djecu uključu u porečki ljetni kamp s nizom sportskih i radioničkih aktivnosti, u nadzoru stručnih voditelja te uz sufinanciranje grada, kao i u besplatnu školu jedrenja. Poreč – Zdravi grad i Povjerenstvo »Zajedno protiv ovisnosti« Grada Poreča to im je omogućilo u sklopu poticanja gradskih programa za kvalitetno organizirano slobodno vrijeme djece i mlađih.

Tijekom godina razvoja ove mlade porečke obitelji, djed se jako razbolio. Obitelj mu je odlučila pružiti pažnju i pomoći u vlastitoj kući. No, kao zaposlenim mlađim ljudima to im je bilo izuzetno teško bez potpore zajednice. Potražili su pomoći u Zdravom gradu Poreč, u okviru programa Hospicij – pomoći u kući za starije i neautonomne osobe. U okviru istog programa djed obitelji, dugogodišnji građanin Grada Poreča, koji je svoj životni i radni vijek posvetio razvoju Poreča, dobio je pojačanu zdravstvenu skrb i njegu u kući, koju je kroz program Zdravoga grada financirao Grad Poreč, a obitelj je dobila psihološku podršku u savjetovalištu Zdravoga grada kako bi se svi članovi bolje nosili s djedovom bolesću te pronašli najbolje načine kojima mu mogu pomoći. Djedu je na korištenje, besplatno dodjeljen i električni medicinski krevet iz gradske posudionice ortopedskih pomagala Zdravoga grada, namijenjene za pomoći starijim i nemoćnim osobama te osobama s invaliditetom Grada Poreča.

U različitim fazama razvoja projekta Poreč – Zdravi grad, tijekom ispitivanja potreba gra-





dana i procjene utjecaja različitih lokalnih programa na njegove korisnike, predstavnici građana Poreča izjavljivali su između ostalog:

»Svatko tko je barem jednom posjetio Poreč, uvidio je da je to grad koji živi punim plućima. Sigurno je primijetio ljubaznost i susretljivost njegovih građana. Osjetio toplinu kakvu može pružiti samo zajednica u kojoj se ljudi međusobno dobro poznaju i poštuju. Zajednica u kojoj se čovjek može osloniti na pojedine institucije kao što je Zdravi grad, u kojoj imаш osjećaj da brinu o tebi. Ne znam koju bih stvar posebno istaknuo kao ono nešto što daje ljepotu življenja. Po mom mišljenju, sukuk čimbenika čini Poreč onakvim kakav je i određuje kvalitetu življenja, na primjer: šetnja gradskom rivom. Dok šećeš pokraj povijesnih i kulturnih znamenitosti, pozdravljaš poznanike i rukuješ se s prijateljima, svako malo zastaneš i pročakulaš s njima o najnovijim događajima. Razmijeniš koju »vrijednu« informaciju kao npr. di se more kupiti dobre ribe ili kakovo nas vrime čeka sutra. Nema tu jedne stvari koja te sama za sebe čini sretnim, već zbroj svih tih faktora. Poreč je mali grad s burnom poviješću i dugom tradicijom i upravo zbog toga se uspio očuvati zajednički identitet kojeg čine lokalni dijalekt i običaji. Kad bih trebao jednoznačno odrediti što daje ljepotu življenja u mom gradu, usudio bih se reći: »Snažan osjećaj pripadnosti« Građanin Poreča, 2006. godine, o svom gradu

»Na aktivnosti moje kćeri u »Zdravom gradu« izuzetno sam ponosna. Zaokupljena je korisnim i humanim radom kojim pomaže

sebi i drugima, a sve to volonterski, što je danas, u okruženju nemilosrdnog materijalizma, gotovo utopija. Zadovoljna sam jer vidim da je i ona zadovoljna, da je stekla određenu edukaciju, učvrstila svoje samopouzdanje, da se, vođena dobrim stručnim timom, rado odaziva svim aktivnostima »Zdravoga grada«. Sve to utječe na nju toliko snažno da je usmjerava čak i u razmišljanjima o izboru studija, odnosno budućeg poziva«.

Majka volonterke »Zdravoga grada« Poreča, 2004. godine

»Sudjelovanje u grupi volontera predstavlja za mene početak i temelj sveukupnog dosadašnjeg rada na sebi. To značajno i dragocjeno iskustvo omogućilo mi je ponajprije razvijanje introspekcije, verbalizaciju vlastitih osjećaja i misli, bolje razumijevanje sebe i drugih, razvijanje aktivnog slušanja, jačanje samopouzdanja. Također, tu sam prvi put osvijestila činjenicu da mladi zaista mogu napraviti nešto za svoju zajednicu, ostvarivati svoje ideje, pokretati projekte, te da će se uvijek naći podrška od ključnih ljudi, samo ako postoji dovoljno volje.

Kroz dobro osmišljene različite vježbe, rasprave, kreativno izražavanje, igre, dobila sam priliku upoznati i prihvati sebe u različitim situacijama i područjima. Znanja i vještine dobivene u grupi jako su mi pomogle i u rješavanju problema. Naučila sam da kad se pojavi problem ne bježim od njega niti ne paniciš, što bi inače vrlo lako učinila ne znajući od kuda krenuti. Automatski, radeći na sebi i rješavajući vlastite probleme, naučila sam bolje razumjeti druge ljudi, prihvatići njihove drugačije 'svjetove' te im znati pomoći. Sudjelovanje u grupi volontera je ustvari odredilo moj budući poziv. Odabrala sam studirati socijalni rad upravo iz želje za nastavkom učenja vještina i tehnika samopomoći, 'razbijanja' predrasuda, razumijevanja drugih. Ja sam zaista dobila jako puno sudjelovanjem u grupi Zdravoga grada te bih toplo preporučila svakomu tko je voljan bolje razumjeti svijet u sebi i oko

sebe i pomoći toga ostvarivati svoje snove«. Volonterka Zdravoga grada, studentica III. god. socijalnog rada, 2005. godine

Tijekom 2006. godine naša sugrađanka javila se u projektni ured Poreč – Zdravi grad sa zamolbom da se povede računa o zagađenosti javnih površina, naročito djecišnjim igrališta, izmetom pasa onih vlasnika koji nedovoljno o njima brinu ili ne brinu o posljedicama djecišnjeg igranja u pješčaniku. Pritom je i sama ljubiteljica životinja, odgovorno brine o svom kućnom ljubimcu, ali ima i unuke koji veselo trčkaju gradom, igraju se u pješčanicima i strahuje za njihovo zdravlje.

Na inicijativu sugrađanke pitanje potencijalne zagađenosti javnih površina, naročito djecišnjih igrališta izmetom pasa, potaknuto je na gradskom Vijeću Grada Poreča. Danas u gradu postoji stručni tim sastavljen od predstavnika Grada, Zdravoga grada i Veterinarske stanice Poreč, koji osmišljava program kontrole zagađenosti tla izmetima životinja, naročito pasa, s prijedlogom mjera za njihovo suzbijanje na razini Grada Poreča.

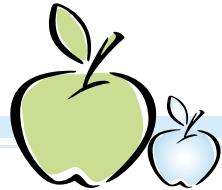
Projekt Poreč – Zdravi grad danas ima i svoje izuzetno važno mjesto u gradu Poreču. Prepoznaće ga gradska vlast, kao projekt koji gradu daje mogućnost odgovornog političkog upravljanja za zdravlje, te daje Poreču perspektivu grada zdravlja. Prepoznaće ga građani, kao mogućnost za zadovoljavanje specifičnih potreba u zajednici (mogućnost aktivnog uključivanja u projekt i osobnog doprinosa u projektima za zdravlje svojega grada, mogućnost dobivanja podrške i pomoći, sudjelovanje u socijalno preventivnim i humanitarnim akcijama u gradu, prisustovanje edukacijama na najrazličitije teme, koje potiču zdrave životne izvore, poticanje novih lokalnih projekata u skladu s potrebama zajednice). Projekt Poreč – Zdravi grad godinama potiče projektno partnerstvo u zajednici te stvara okruženje za otvorenu, kvalitetnu i poticajnu međusobnu komunikaciju i suradnju profesionalaca, građana, gradske vlasti, udruga, ustanova, građanskih inicijativa, odnosno svih sudionika u kreiranju društvenog života i prosperiteta grada, naročito u segmentu unapređenja zdravlja.

Nataša Basanić Čuš

Koordinatorica projekta Zdravi grad Poreč
fond-zdravi-grad@pu.htnet.hr



Zdravi grad je za naš grad poseban proces, on traje i ostavlja dubok trag u životu pojedinaca i čitave zajednice! Njegovim iniciranjem i dugogodišnjim djelovanjem Grad Poreč je postao socijalno osjetljivija zajednica, te prepoznao svoje građane kao najvažniju snagu i vrijednost.



Zdravlje djece i mladih



ako je grad Šibenik tek na početku svog razvojnog puta i relativno je novi član Hrvatske mreže zdravih gradova, nismo željeli propustiti sudjelovanje u ovakvo važnom događaju koji je obilježio cijelu 2008. godinu i to sa 12 različitih i podjednako važnih tema za svaki mjesec. Kako smatramo da su sve teme pomno odabранe i u njih pretočeni svi vodeći javnozdravstveni problemi, bilo je zaista teško odabrat samo jednu koja će biti od najvećeg značenja upravo za naš grad i županiju. Kako grad Šibenik do sada nije napravio sliku zdravlja i nema ustanovljene prioritete zdravstvene probleme, naša odluka bila je još teža. Jedan od razloga zbog kojeg smo se odlučili upravo za ovu temu je imidž našeg grada, koji se već punih 48 godina usko povezuje s pojmom djece i mladih i to ponajviše u mjesecima lipnju i srpnju, kada kao grad domaćin Međunarodnog dječjeg festivala postaje Grad djece svijeta. Iz istog smo razloga

smatrali da bi baš kroz temu »Zdravlje djece i mladih« uspjeli barem dijelom rasvijetliti nepoznamicu koju našim sugrađanima predstavlja pojам Zdravi grad. Posao nije bio lagan, ali velika pomoć i smjernica su nam bili temelji koje je postavila naša županija (slika zdravlja, zdravstveni prioriteti, strateški plan). Županija Šibensko-kninska, zajedno s kojom smo prihvatali nositi ovu temu mjeseca ožujka svoju Sliku zdravlja donijela je još u listopadu 2007. godine, a među prioritetnim problemima za zdravlje mladih našlo se rano eksperimentiranje sa drogama, rano pijenje mladih, rizično spolno ponašanje i velika smrtnost mladih u prometnim nesrećama. U planiranju medijske kampanje nastojali smo obuhvatiti sve navedene, ali i mnoge druge probleme, kao i sve dobne skupine djece počevši od onih tek začetnih tj. njihovih roditelja, pa sve do adolescencata. Svjedoci smo sve češćeg neprilagođenog ponašanja u toj populaciji, koja se očituje i

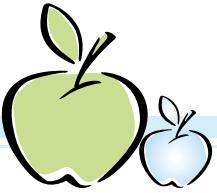
kroz konzumiranje legalnih i nelegalnih droga, a posebno prekomjerno konzumiranje alkohola. Živimo u vremenu gdje su djeца i mladi u rastu i sazrijevanju opterećeni brojnim rizicima, a obitelj i postojeće institucije odgoja i obrazovanja ne uspijevaju kvalitetno odgovoriti na specifične potrebe razvoja djece i mladih. Prihvaćanjem ove teme, željeli smo između ostalog i osvijestiti javnost, tj. naše sugrađane, o problemima današnjice kojih nisu pošteđeni ni naši mladi i učinili prvi, ali vrlo važan korak u jačanju izravne suradnje kako sa zdravstvenim i građanskim udružugama tako i u jačanju zajednice u kojoj će sami stanovnici sudjelovati u stvaranju preduvjeta za kvalitetnije zdravlje svojih najmlađih sugrađana.

Šibenik – zdravi grad i Šibensko-kninska – Zdrava županija, kao nositelji teme mjeseca ožujka »Zdravlje djece i mladih«, osim ostalih zajedničkih promotivnih materijala, u svrhu kampanje su izradili prikladnu brošuru koja je sadržavala vrlo iscrpan program za sve aktivnosti u mjesecu ožujku. Zdravi grad i županija, vodeći se za svojim osnovnim načelima, u organizaciju ovih manifestacija uključili su mnoge pojedince, udruge i ustanove da bi pokazali kako se zajedničkim snagama i djelovanjem može učiniti nešto zaista pozitivno i korisno, kako za vlastito tako i za zdravlje šire zajednice. Jedan od važnijih, ali na kraju ostvarenih ciljeva kampanje bio je i da se ovaj projekt popularizira među našim sugrađanima, a naročito među djecom i mladima.

Dramska scena Virko Šibenskog kazališta je s dvije predstave dala značajan doprinos kampanji. »Pjesme, duge i kišobrani« odrigana je 19. ožujka, u povodu Svjetskog dana kazališta za djecu i mlade, u izvedbi Dječjeg dramskog ansambla, a »Srećković« 27. ožujka, u povodu Svjetskog dana kazališta, u izvedbi Dramskog ansambla Virko za srednjoškolce.

Gradski vrtići Šibenik pripremili su ciklus predavanja za roditelje djece vrtičke dobi. Predavanja su održali eminentni stručnjaci, a teme su bile vezane uz tjelesno i mentalno zdravlje djece: O temi »Dijete i baština« govorila je prof. Zdenka Bilušić, o »Zdravlju obitelji« mr. sc. Gina Lugović, o »Pretilost u dječjoj dobi« dr. Jasminka Obratov-Jakšić, a o »Sportu u ranom djetinjstvu« prof. Zlatko Jurić.

Poseban doprinos ovom projektu dala je i slikovnica koju su izdali Gradski vrtići Šibenik. Tema ove edukativne slikovnice je dijete u prometu. Osnovna svrha slikovnice je da vrtić, kao odgojno-obrazovna ustanova, iskoristi sve raspoložive mogućnosti, kako bi pridonio podizanju razine sigurnosti djece uopće, a posebno u prometu. Slikovnica



»Za male pješake i buduće vozače« rezultat je zajedničkog rada djece, odgojiteljica, voditeljica vrtića, pedagoginje kao i roditelja djece iz DV »Šibenski tići«. Slikovnicu su predstavili djeca polaznici vrtića, odgajatelji, roditelji, djelatnici PP Šibenik te pisac stihova Aljoša Vuković i izdavač Marko Reljanović. U Gradskoj knjižnici »Juraj Šižgorić« Centar za vizualnu kulturu postavio je izložbu Hommage Faustu Vrančiću »Strojevi za održavanje okoliša«, te proveo likovnu radionicu za djecu i mlade u trajanju od pet dana i predstavljanje likovnih radova sudionika radionice. Obilježen je i 21. ožujka, Svjetski dan lutkarstva.

Društvo Naša djeca održalo je veliki broj aktivnosti koje su uključivale zavidan broj djece i mlađih svih uzrasta. Među njima su bili i Parlaonica o temi »Pušenje na javnom mjestu – da ili ne?«, u kojoj su sudjelovali učenici Gimnazije Antuna Vrančića i Ekonomske škole iz Šibenika, uz gostovanje osoba iz javnog života grada (dr. Suzi Vatavuk, ravnateljica Zavoda za javno zdravstvo, Ivan Tomeljak, košarkaš KK Šibenik, prof. Katica Jurićev, Pero Mićić, prof. i režiser), te veliki cross »Slušajte svoje srce – učinite ga zdravim, otvorenim i sretnim«, održan 16. ožujka, na samu Cvjetnicu. U crossu je sudjelovalo oko 200 učenika od 4. do 8. razreda osnovne škole, a najbolji su nagrađeni medaljama koje su im uručili prvotimci NK Šibenik, Ante Kulušić, Ante Bulat i Hrvoje Slavica, dok je direktor kluba Marko Karadole uručio pehar pobedničkoj školi OŠ Jurja Dalmatinca.

Humanitarna akcija »Prijatelj prijatelju«, prodaja uskršnjih pisanica i likovnih radova djece iz radionice Centra za vizualnu kulturu djece i mlađih te Centra za odgoj i obrazovanje Šubićevac okupila je u trodnevnoj prodaji mnogobrojne poznate Šibenčane iz političkog, sportskog i estradnog života grada, zajedno sa štićenicima Centra i djeecom gradskih osnovnih škola. Odaziv građana bio je velik, a sav prihod od prodaje namijenjen je Centru za odgoj i obrazovanje Šubićevac.

Dr. Jozefina Škarica, spec. obiteljske medicine i voditeljica Caritasovog savjetovališta za brak i obitelj održala je trodnevni ciklus predavanja za mlade bračne parove i one koji to tek namjeravaju postati. Kroz to kratko vrijeme uspjela se dotaknuti svih tema vezanih za brak i obitelj, potrebe, osjećaje i ponašanje muškarca i žene, te planiranje i rani odgoj djece. Također je održala vrlo zanimljivo predavanje za roditelje o temi »Ljubav i postavljanje granica« u do zadnjeg mjesta ispunjenoj dvorani Gradske knjižnice »Juraj Šižgorić«.

Hrvatsko katoličko društvo medicinskih sestara i tehničara Šibenik je u suradnji sa Medicinskom i kemijskom školom Šibenik organiziralo humanitarnu akciju darivanja

štićenika Centra za odgoj i obrazovanje Masišta u Bratskom Dolcu. Učenici Medicinske i kemijske škole vrijedno su prikupili odjeću, obuću, nakit i razne druge potrebne predmete, Gradski tim za Zdravi grad Šibenik poklonio je 50 uskršnjih pogaća, a članice Društva štićenicima su tijekom jutarnjeg posjeta izmjerile vrijednosti glukoze i kolesterol u krvi, krvni tlak te visinu i težinu, u svrhu prevencije kroničnih oboljenja.

Udruga Sv. Bartolomej iz Knina organizirala je Okrugli stol o temi »Obrazovanje djece sa smetnjama u razvoju u redovnom sustavu obrazovanja«, koji je održan u OŠ Domovinske zahvalnosti u Kninu. Doneseno je više zaključaka kako djeci s teškoćama mogući su bolju integraciju u lokalnu zajednicu kroz obrazovni proces. Svi sudionici su se složili da je neophodno na nivou Grada oformiti jednu komisiju koju bi sačinjavali stručnjaci različitih specijalnosti, kako bi se olakšalo djeci i nastavnicima, kao i ostalim sudionicima u obrazovnom procesu. Djeci s teškoćama potrebno je omogućiti obrazovanje prema njihovim mogućnostima, a ne prema određenim standardima za većini.

Savez sportova Grada Šibenika i Javna ustanova Sportski objekti organizirali su Otvoreno prvenstvo grada u plivanju za djecu osnovnih škola, koje je održano na zatvorenom plivalištu bazena u Crnici. Natjecanju je pristupilo 170 učenika iz sedam gradskih osnovnih škola, a plivalo se u četiri kategorije i pet disciplina. Plivanje je sport koji je najprimjereniji djeci, stoga smo organizacijom ovog natjecanja u sklopu kampanje željeli ukazati na korisnost plivanja, ali i svih ostalih tjelesnih aktivnosti. Život i rad u suvremenom društvu prate razne negativne posljedice pa se takve promjene odražavaju i na život djece, a posebno njihovog zdravlja, stoga nije ni čudo što upravo očuvanje tjelesnog i mentalnog zdravlja postaje imperativ vremena u kojem žive.

Gradska uprava Grada Vodice organizirala je Okrugli stol o temi »Stradavanje mlađih u prometu«, održan u prostorijama Gradske uprave Vodice. Tema je obrađena kao jedan od prioritetnih problema Šibensko-kninske županije. Gosti okruglog stola su bili pročelnici Upravnih odjela za društvene djelatnosti, zdravstvo i socijalnu skrb Grada

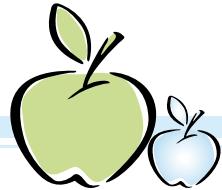
i Županije, specijalisti obiteljske medicine, djelatnici MUP-a te predstavnici ugostitelja. Cilj je bio upoznati predstavnike lokalne uprave i samouprave s problemima i mogućnostima suradnje u zajednici koji bi omogućili smanjivanje rizika stradanja, naročito u ljetnim mjesecima. Aktivnosti koje treba poduzeti su organizacija prijevoza do noćnih klubova u turističkoj sezoni, te povećanje broja osoba koje koriste javni prijevoz nakon cijelonoćnih zabava; povećanje kontrole na cestama i povećanje brzine i efikasnosti Hitne medicinske pomoći.

Mjesec ožujak označio je početak vrlo važnih oblika suradnje za koje smo sigurni da će se nakon ovih prvih pozitivnih rezultata nastaviti i u budućnosti, te da će veliki dio udruga, ustanova i pojedinaca postati stalni suradnici na projektu Šibenik – Zdravi grad. Kampanja je bila koncipirana na način da svaki mjesec drugi grad i/ili županija preuzimaju koordinaciju teme mjeseca, a takvim štafetnim preuzimanjem poslova uspjelo se u kampanju uključiti sve zdrave gradove i županije i ostvariti aktivnu suradnju među njima. U mjesecu ožujku osim Grada Šibenika i Šibensko-kninske županije u kampanju su se uključili i mnogi drugi gradovi koji na temi zdravlja djece i mlađih rade sustavno i kontinuirano. Tako možemo istaknuti Grad Split, koji je mjesec ožujak obogatio događanjima poput tribina i radionica o pravima djece, posjeta dječjim vrtićima, predavanjima o temama tjelesnog i mentalnog zdravlja djece te okruglim stolom o zdravoj prehrani i o prehrani bolesnika oboljelih od šećerne bolesti. Ništa manje vrijedna nije bila ni ekipa iz tima Pula – Zdravi grad koja je organizirala predavanja na temu prevencije raka dojke i spolno prenosivih bolesti kod mlađih, te vrlo korisne radionice o sigurnosti mlađih u prometu i sigurnoj vožnji bicikлом. Ne smijemo izostaviti ni ostale, poput Zagreba, Poreča, Buzeta, Krapinsko-zagorske županije i mnogih drugih, koji su dali veliki doprinos obilježavanju teme mjeseca, prepoznavši zdravlje djece i mlađih kao jedan od svojih prioriteta .

Nikolina Kosor,

koordinatorica mediske kampanje,
Medicinska i kemijska škola, Šibenik
ninakosor@net.hr





Zdravo urbano planiranje



Na velikoj Međunarodnoj konferenciji zdravih gradova, održanoj u listopadu prošle godine u Zagrebu, podijeljene su plakete sudionicima Lige zdravih gradova koja je zamišljena i provedena kao procjena doseg-a pojedinih Zdravih gradova i Zdravih županija u proteklom periodu od dvadeset godina postojanja projekta Zdravi grad, odnosno u godinama od uključivanja pojedinoga grada ili županije u Hrvatsku mrežu zdravih gradova. Vinkovci su po svojim rezultatima uvršteni među pet ili šest najboljih hrvatskih Zdravih gradova.

Kriteriji za postizanje takvoga rezultata bili su složeni, zahtjevni i strogi, a konačni uspjeh je dokazao da se ide pravim putem. Tako je između ostalog, bilo zahtijevano da svaki grad ili županija ima zacrtanu i ostvarenu politiku projekta »Zdravi grad« i ostvarenu političku podršku gradskome ili županijskom projektu, kao stvarnu, a ne deklarativnu potporu. Tražili su se i dokazi o realnim mogućnostima financiranja pojedinih projekata te o organizacijskim sposobnostima gradskih i županijskih timova za provedbu projekata u cjelini i pojedinih njihovih dijelova, ali i o sposobnosti gradskih i županijskih timova da o svojim rezultatima kvalitetno i stalno obavještavaju medije, a preko njih svoje lokalne sredine, te cijelokupnu javnost. Transparentnost je rada jedna od konstanti djelovanja gradskih i županijskih projekata i Hrvatske mreže zdravih gradova u cjelini. Svakodnevna užurbanost često uvjetuje zanemarivanje dokumentiranja pojedinih aktivnosti, no i to je bio jedan od zahtjeva

Lige zdravih gradova i zdravih županija. To se odnosi na dokumente i politiku razvoja zdravlja, ali i na projektnu dokumentaciju svake vrste. Konačno, jedan je od bitnih segmenta za procjenu uspješnosti gradskih i županijskih projekata spremnost na suradnju, na domaćem i međunarodnom planu. Za razliku od nekih drugih aktivnosti u kojima se to baš ne očekuje, unutar projekta »Zdravi grad« je »prepisivanje«, odnosno preuzimanje dobrih iskustava drugih gradova i županija ili kvalitetna suradnja sa sličnim projektima u drugim zemljama normalna i poželjna. Vinkovčki gradonačelnik dr. Mladen Karlić ističe kako je umrežavanje jedan od bitnih postulata Hrvatske mreže zdravih gradova, a postiže se upravo prepoznavanjem i preuzimanjem projekata koji su se dokazali u drugim gradovima ili županijama i nesobičnim dijeljenjem vlastitih projekata sa drugima. Svoju privrženost projektu »Zdravi grad« Vinkovci između ostalog dokazuju i navedenim formiranjem posebnoga odsjeka pri gradskom Uredu za prostorno planiranje, koji bi se posebno bavio planiranjem, koncipiranjem i provedbom niza aktivnosti iz domene projekta »Zdravi grad«, sa profesionalno zaposlenom osobom koja bi mogla sustavno i kontinuirano pratiti provedbu pojedinih projekata i razvijati prepoznatljivost »Zdravoga grada« u lokalnoj zajednici i šire.

Jedan je od važnih doprinosa Vinkovaca – Zdravoga grada ukupnosti kvalitete i sadržaja Hrvatske mreže zdravih gradova i knjiga »Zdravo urbano planiranje« koju je

gradska koordinatorica Mandica Sanković, dipl. ing. arhitekture, prevela s engleskog jezika, a gradski projekt »Zdravi grad« ju publicirao i učinio dostupnom svima koje zanima ovaj segment unapređenja kvalitete života u zdravim gradovima i zdravim županijama.

Uklanjanje arhitektonskih barijera od izuzetne je važnosti ne samo u segmentu zdravog urbanog planiranja, već i u domeni brige o osobama s invaliditetom ili o našim starijim sugrađanima. Vinkovci su ovdje postigli zavidne rezultate.

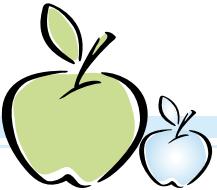
Uz održavanje Sajma zdravlja koji se nakon prvih godina u Zagrebu i Osijeku ustalo u Vinkovcima, već godinama vodeću ulogu u oblasti zdravog urbanog planiranja i neformalnu ulogu koordinatora ovih djelatnosti u Hrvatskoj mreži zdravih gradova, koja je tijekom kampanje »Povezani zdravljem« i formalizirana, Vinkovci se posebno diče djeci igraštima koja su u poratnim godinama obnovljena ili novosagrađena u svim dijelovima grada. Dio je to i pojačane brige o najmlađim sugrađanima, ali i podizanje razine kvalitete života roditelja, pa i opće slike o zdravom načinu života u gradu na Bosutu.

Upravo je ta isprepletenost sadržaja i aktivnosti bitna značajka cijelokupnosti projekta Vinkovci – Zdravi grad, koji se razvija stalno istražujući potrebe i želje svojih stanovnika, a usmjerava se iznad svega ka djeci, kao budućnosti koja je već počela i budućim korisnicima i kreatorima svega što će se događati u gradu, pa naravno i novih projekata »Zdravoga grada«.

Možda je najbolja ilustracija pristupa zdravom urbanom planiranju u Vinkovcima projekt »Gradimo vrtić kakav želimo« koji je proveden u suradnji s Centrom za predškolski odgoj Vinkovci, pod vodstvom koordinatorice projekta Mirjane Pešec, prof. Zamisao je projekta bila razrada ideja vrtića po mjeri djeteta, a radionica je namijenjena djeci uzrasta od tri do deset godina. Cilj je projekta bio potaknuti djecu na zdravo urbano planiranje, razvijati njihovu likovnu imaginaciju i kreativnu apsorpciju, te proširiti djeće spoznaje o zdravom gradu, njegovoj suštini i smislu, kao i o osnovama urbanog planiranja.

Valjalo je osvijestiti stvarne želje i potrebe djeteta, u odnosu na oblikovanje prostora, ponuditi djeci da svojim znanjem i iskustvom prepoznaaju svoje potrebe i upoznaju starije sa njima.

I, zaista su prikupljeni zanimljivi odgovori i sugestije. Djeca u dobi od pet do devet godina istaknula su između ostalog kako žele u svome vrtiću imati bazen, neka su



zatražila sportsku dvoranu, a neki baš maštoviti su predložili gradnju zgrade vrtića u obliku kocke, koja će iznutra biti popločena na plavim pločicama. Druga su djeca opet predložila gradnju pozornice, na kojoj bi mogli izvoditi svoje predstave, a neke je zanimala i mogućnost izgradnje biciklističke staze. Koliko su djeca već u toj dobi svjesna ustroja društva u kakvome živimo dokazuje i prijedlog jednoga dječaka, da o svemu tome treba pitati gradonačelnika jer je »on glavni u Vinkovcima i najbolje zna što se može napraviti, a što ne«.

Projekt je dokazao kako djeca imaju posve jasne predodžbe o svojim željama i po-

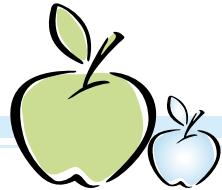
trebama u domeni zdravog urbanog planiranja, kako su svjesna realnosti odnosa između građana, kojima i sami pripadaju, i struktura uprave i drugih službi zaduženih za realizaciju pojedinih projekata, njihovo financiranje i izgradnju, iako su neke njihove želje posve bajkovite. No, i snovi i neostvarive želje su dio zdravog urbanog planiranja jer ukazuju na smjernice, na trenutno teško moguće ali u budućnosti možda realne projekte, na onaj dio čovjekova duhovnog života koji je oslonjen na igru i maštu, na vječito dijete u nama.

Djeca su tu da nam često pokažu putokaz, jer su neopterećena strahovima i nedoumi-

cama koje znaju blokirati nas starije. Zato je i ovaj projekt dragocjen kao još jedan dokaz da se u Vinkovcima zna kojim putem valja dalje, da se vodi računa o mogućnostima, ali i o željama pa se valja nadati da će kockasti vrtić, popločen plavim pločicama, sa bazenom, biciklističkom stazom i sportskom dvoranom zaista uskoro biti sagrađen.

Mandica Sanković, dipl. ing. arh.
mandica.sankovic@vk-t.com.hr

Duško Popović
popovidusko@yahoo.com



Osobno zdravlje



Uokviru medijske kampanje »Povezani zdravljem«, koja se provodila tijekom svih dvanaest mjeseci 2008. godine te kojom je prigodno obilježeno dvadeset godina »Zdravih gradova« u Republici Hrvatskoj, Grad Dubrovnik i Udruga »Dubrovnik – Zdravi grad« bili su koordinatori svih održanih aktivnosti.

Sudjelovanje u kampanji započelo je u siječnju okruglim stolom »Položaj žena na tržištu rada«, koji je organiziran u suradnji sa županijskim povjerenstvom za ravnopravnost spolova.

U veljači, u okviru teme mjeseca »Zdravljie obitelji«, organiziran je stručni skup na kojem su sudjelovali predstavnici zdravstvenih, socijalnih, obrazovnih i odgojnih institucija Grada Dubrovnika, a moderator skupa bio je Obiteljski centar Dubrovačko-neretvanske županije. Najznačajnije aktivnosti u sklopu kampanje odvijale su se u svibnju, u kojem su Grad Dubrovnik i Udruga »Dubrovnik – Zdravi grad« bili nositelji teme »Osobno zdravlje«.

Tijekom mjeseca održane su brojne prezentacije, humanitarne akcije, predavanja i stručni skupovi, sajam zdravlja, izložbe i brojne druge

aktivnosti kojima se nastojalo ukazati na značaj promicanja zdravlja u lokalnoj zajednici i podizanja svijesti svih građana o brizi za osobno zdravlje.

U obilježavanju »Mjeseca osobnog zdravlja« sudjelovale su predškolske ustanove, škole, zdravstvene i socijalne ustanove, te velik broj udruga iz oblasti zdravstva i socijalne skrbi koje djeluju na području Grada Dubrovnika. Upravo je ta sinergija lokalne samouprave, društvenih ustanova i organizacija i organizacija civilnog sektora na najbolji način prikazala razinu kvalitete življenja u zajednici, te ukazala na aktualne javnozdravstvene probleme i mogućnost njihovog rješavanja.

Sve su aktivnosti prigodnim člancima i emisijama popratili lokalni mediji.

Program aktivnosti predstavljen je putem »Dubrovačkog vodiča kroz mjesec osobnog zdravlja« na konferenciji za novinare u Gradskoj vijećnici.

U sklopu »Mjeseca osobnog zdravlja« u dubrovačkim dječjim vrtićima proveden je projekt pod nazivom »Vježbanjem do zdravlja«, kojim se nastojalo najmlađima ukazati na važnost tjelesne aktivnosti u njihovoj brizi za zdravlje.

U prostorijama Zavoda za javno zdravstvo tijekom cijelog mjeseca bila je otvorena izložba dječjih radova na temu »Osobno zdravlje«.

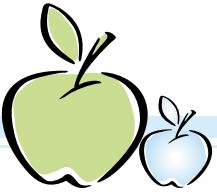
U srednjim školama (Ekonomsko-trgovačkoj, Obrtničkoj i Pomorsko-tehničkoj) održavale su se fokus grupe na temu »Kako to vide mladići«.

Planinarsko društvo Dubrovnik provodilo je akciju »Pješačenjem do zdravlja« i »Prezentaciju naših pješačkih staza«, kojima su se, osim članova društva, priključili i građani.

Održana su brojna stručna predavanja na temu očuvanja zdravlja, a između ostalih predavanje o pravilnoj prehrani djece u dječjim vrtićima te predavanje na temu »Duhovno zdravlje kao odrednica osobnog zdravlja«.

Udruga kronično bolesnog djeteta »Zajedno do zdravlja« organizirala je obilježavanje Svjetskog dana astme. Udruga Hepatos je u povodu Svjetskog dana hepatitisa organizirala medijsku kampanju »Vrijeme je da nešto poduzmemos«, a provedeno je i testiranje na hepatitis za građane i zaposlenike Gradske uprave.

U organizaciji Udruge Lukjernica održan je okrugli stol na temu »Stigma duševnih bole-



snika u zajednici». Obilježen je nacionalni dan doniranja i presađivanja organa u organizaciji Udruge dijaliziranih i transplantiranih bubrežnih bolesnika Dubrovnik.

Humanitarna udruga »Deša« organizirala je Okrugli stol na temu »Volonterstvo i partnerstvo u zajednici«. U Palači Sponza održana je humanitarna akcija Zaklade Ane Rukavine.

U kampanji su sudjelovali i Dom za stare i nemoćne osobe Dubrovnik te Dom za stare i nemoćne »Domus Christi«, koji su u Kazalištu Marina Držića održali kazališnu predstavu pod nazivom »Recept za zdravlje«.

Središnja manifestacija mjeseca pod nazivom »Dubrovački sajam – Povezani zdravljem« održana je na poznatoj gradskoj šetnici Uvale Lapad. Bila je to prigoda građanima da na jednom mjestu dobiju informaciju o radu i programima niza dubrovačkih udruga koje svojim djelovanjem pridonose unapređenju zdravlja u zajednici. Na sajmu su se predstavila 24 sudionika među kojima su svoj rad prezentirali i Zavod za javno zdravstvo DNŽ-a i Obiteljski centar. Tijekom sajma za građane je bilo organizirano mjerjenje razine šećera u krvi.

U sklopu programa »Mjeseca osobnog

zdravlja« održan je i IV. forum mladih protiv droge. Cilj Foruma bio je razvijanje svijesti za osobno zdravje djece i mladih, unapređenje stvaranja zdravog okruženja koje pridonosi zdravom rastu i razvoju djece i promicanje zdravih stilova života.

Tijekom svibnja u dubrovačkim osnovnim i srednjim školama održava se čitav niz sadržaja na temu zdravlja, s naglaskom na preventivne aktivnosti usmjerenе na jačanje svijesti o štetnosti konzumacije sredstava ovisnosti, naročito alkohola.

Društvo »Naša djeca« sudjelovalo je u organizaciji brojnih aktivnosti vezanih za temu zdravlja djece, zdravog okruženja i zdravlja obitelji. Održane su tematske radionice pod vodstvom voditelja-mentora u školama, s ciljem razvijanja modela zdravih stilova života, ali i s naglaskom na aktivno uključivanje mladih u život zajednice.

U radnom dijelu Foruma sudjelovali su učenici osnovnih i srednjih škola i Društva »Naša djeca«. Održane su prezentacije na temu »Zdravje djece« i »Alkohol i mladi«. Manifestacijski dio Foruma održava se pod motom »Zdravi mladi u zdravom gradu«. I u prosincu su održane brojne akcije koji-

ma je zaokružena cjelogodišnja kampanja. Tako je 3. prosinca obilježen Međunarodni dan invalida, u organizaciji Udruga gluhih i nagluhih, Udruga slijepih, Društva multiple skleroze te Društva distrofičara, invalida cerebralne i dječje paralize i ostalih tjelesnih invalida, a 5. prosinca i Međunarodni dan volontera. Organizator je bila Humanitarna udruga »Deša«, a predstavljen je projekt »Podizanje svijesti za volonterstvo u zajednici«.

Predavanje na temu »Obiteljski odnosi – rezultati istraživanja« održano je 10. prosinca, u organizaciji Obiteljskog centra DNŽ-a, a predavač je bio dr. sc. Petar Bezinović iz Instituta za društvena istraživanja.

Dva je dana, 20. i 21. prosinca, trajala humanitarna akcija »Podijelimo radost Božića«, u organizaciji Dubrovačke biskupije – vijeća za mlade.

Najvažnije aktivnosti tijekom kampanje prezentirali smo na završnoj konferenciji svih hrvatskih Zdravih gradova, održanoj u prosincu u Splitu.

Mirjana Beg

mbeg@dubrovnik.hr

Svibanj, mjesec osobnog zdravlja

Stavljanje naglaska na osobno zdravje i osnaživanje zajednice da brine o njemu uistinu je jako oružje u svakodnevnim nastojanjima da ostanemo zdravi ili to barem pokušamo. Kroz ovaj mjesec brojnim aktivnostima naša Županija pokazala je da zna i može biti zdrava i da svi njezini stanovnici, bili oni djeca vrtićkog uzrasta ili korisnici domova za starije osobe, svojim aktivnostima unutar svojih radnih zajednica i udruga čine svakodnevne korake na putu održivog zdravlja.

U svibnju 2008. godine Dubrovačko-neretvanska županija i Grad Dubrovnik koordinirali su aktivnosti posvećene osobnom zdravlju.

Organizirana su predavanja zdravstvenog karaktera (Sunc i prevencija malignoma kože; Etika u primaljstvu; Prepoznavanje i habilitacija razvojnih poteškoća; Važnost duhovnog zdravlja; Treća dob: prednosti i potrebe; Pravilnom prehranom do zdravlja; Kako riješiti problem nikotinske ovisnosti i druga), radioemisije (tematska emisija posvećena dvadesetoj obljetnici HMZG; ciklus emisija posvećenih osobnom zdravlju Radio-Delta Metković, »Zdravi radio u zdravom okruženju«; Tumori urološkog trakta – prevencija i liječenje, na Radiju Korčula i druge), radioemisije (tematska emisija posvećena suradnji s dječjim vrtićima, osnovnim i srednjim školama i nevladinim udrugama (oslikavanje prostora udruge »Dva skalina«; Kako pružiti prvu pomoć?; Kreativna likovna

radionica za djecu s posebnim potrebama i druge), izložbe (dječji radovi na temu osobno zdravje; fotografije eko programa »Sedam dana Lokruma« i druge), aktivnosti (humanitarne akcije za Zakladu Ane Rukavine; I tvoja kap život znači – akcija darivanja krvi; testiranje djelatnika Grada Dubrovnika i Županije na hepatitis u povodu Svjetskog dana hepatitisa; »Pješačenjem do zdravlja« po Konavlima i brdu sv. Ilike u Orebiću; obiteljsko druženje na Babinom Kuku u povodu Dana obitelji; Mjerenje krvnog tlaka i šećera; Tjelovježba za osobe treće životne dobi; Umjesto trave posadimo cvijeće i druge), tribine i okrugle stolove (Prevencija raka dojke u ordinaciji obiteljske medicine; Kako komunikacija utječe na mentalno zdravje?; Kako možemo riješiti problem ovisnosti o nikotinu?; Stigma duševnih bolesnika i psihijatrija u zajednici; Volonterstvo i partnerstvo u zajednici i druge) te predstave »Recept za zdravlje«, koju su priredili korisnici domova za starije osobe Domus Christi i Dubrovnik, »Proljetna priča« udruge »Dva skalina«, »Zajednički osmjeħ« učenika ženskog i muškog dačkog doma i drugi.

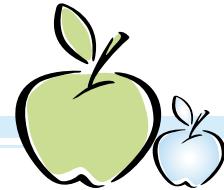
Među aktivnostima grada Dubrovnika posebno ističemo organizaciju Dubrovačkog sajma zdravlja u Uvali Lapad, u subotu, 24. svibnja 2008. godine, uz postavljanje štandova na glavnom šetalištu. Na njemu su izlagale institucije, brojne nevladine udruge i poduzetnici, koji svojom djelatnošću pridonose zdravlju i kvalitetnijem životu stanovnika našeg Grada

i Županije. Tako su svoj rad predstavili Udruga kronično oboljelog djeteta »Zajedno do zdravlja«, Udruga »Drvo mladih bonsai«, Udruga »KLA Libertas«, Udruga dijaliziranih i transplantiranih bubrežnih bolesnika Županije Dubrovačko-neretvanske, Udruga za zaštitu prava psihiatrijskih pacijenata i »Lukjernica« (udruga koja se bavi unapređenjem duševnog zdravlja i kvalitete života), Udruga Dubrovnik – Zdravi grad, Udruga matice umirovljenika, Hrvatska udruga medicinskih sestara, podružnica Dubrovačko-neretvanske županije, Udruga gluhih i nagluhih Dubrovačko-neretvanske županije, Društvo multiple skleroze DNŽ, Udruga osoba oboljelih od šećerne bolesti u Dubrovačko-neretvanskoj županiji »Slatki život«, Udruga građana za rješavanje problema ovisnosti »Ruka ljubavi« i druge. Zavod za javno zdravstvo predstavio je svoju djelatnost na posebnom štandu brojnim promotivnim materijalima i brošurama posvećenim pravilnoj prehrani, zdravom starenju, higijeni usne šupljine, zdravlju kože i zaštiti od melanoma, prevenciji osteoporoze kod starijih osoba, odgovornom roditeljstvu i drugim temama.

Kao simbol zdravlja i Hrvatske mreže zdravih gradova, na štandu su bile izložene jabuke koje su se dijelile posjetiteljima.

Marija Mašanović, dr. med.

spec. javnog zdravstva
marija.masanovic@zzjzdnz.hr



Recept za zdravlje

Dubrovnik, grad s respektabilnom povijesnom baštinom, UNESCO-m zaštićeni svjetski spomenik kulture, u XIII. stoljeću vodeći grad u Europi u zdravstvenoj i socijalnoj skrbi, bogatom povijesnom građom pohranjenom u dubrovačkom arhivu, govori da institucionalna skrb za starije osobe u Dubrovniku postoji od 1347. godine. Paralelno s razvojem institucionalne skrbi, u Dubrovačkoj se Republici razvijala i izvaninstitucionalna skrb »o građanima potrebnim pomoći«, među kojima su brojni korisnici bile upravo starije osobe. Postojaо je zbir višenamjenskih zaklada koje su se odnosile na široko područje društvenog života, organiziranih kroz instituciju Opera Pia (Blaga djela). Zaklada kontinuirano djeluje od 1350. godine. Danas se institucionalna skrb o starijim osobama u Dubrovniku odvija u dva Doma, Domu za starije i nemoćne osobe »Domus Christi« (od 1347. godine) te u Domu za starije i nemoćne osobe Dubrovnik (od 1970. godine), koji u svom sastavu od 1998. godine ima i Podružnicu »Thermotherapiju« u Mokošici.

Izvaninstitucionalna skrb o starijim osobama u Dubrovniku postoji od 1987. godine, a organizirana je pri Domu za starije i nemoćne osobe Dubrovnik u vidu Službe za njegu i pomoć starijim osobama u kući. Pružaju se usluge njegе, pomoći, pranja rublja u praonici Doma i organizirane prehrane, dostavljanjem ručkova iz kuhinje Doma zainteresiranim starijim građanima. Dostavljaju se i namirnice za ostale obroke, za dio korisnika usluga. Postoji i posudionica pomagala. Službu uglavnom financira Zaklada Blaga djela Dubrovnik.

Cilj nam je osigurati dostoјanstveno i kvalitetno življenje starijim osobama, ma gdje bili. Zamjetili smo da starije osobe, korisnici usluga Službe, lakše prihvacaјu institucionalni smještaj i brže se socijaliziraju.

Prilikom smještaja često se čuje: »Došli smo, svakako smo vaši.«

Na planu skrbi o našim korisnicima, surađujemo s odgovarajućim fizičkim i pravnim osobama, među kojima značajno mjesto pripada Zavodu za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije.

U suradnji sa Zavodom, u Kazalištu Marina Držića održan je 14. svibnja 2008. godine, uoči Dana obitelji, a u sklopu obilježavanja mjeseca Zdravih gradova, pod pokroviteljstvom Grada Dubrovnika, prigodan kulturno-zabavni program pod motom »Recept za zdravlje.«

U programu su sudjelovali Zbor sv. Cecilije Doma za starije i nemoćne osobe Dubrovnik i Recitatorska grupa Doma »Domus Christi«, kroz program je vodila korisnica Doma

Dubrovnik, gospođa Kate Vučićević, a Zbor je uvježbao i pratilo akademski glazbenik Goran Udovičić, prof. Korisnici su izvodili pjesme i recitacije koje uvježbavaju u sklopu svojih kulturno-zabavnih aktivnosti. Vodenje programa je osmišljeno tako da se na domaćem – dubrovačkom izričaju, posjetiteljima približe osjećaji i promišljanja starijih osoba, i osjeti život i rad u Domu.

A poruka je: Koliko god godina imali pred sobom, trebamo imati cilj, promišljati i činiti ono što nas vodi k ostvarenju izabranog cilja. I puževi koraci »naprijed« bit će dovoljni da se osjećamo dobro i budemo bolje.

Marica Miletić,

ravnateljica

Doma za starije i nemoćne osobe Dubrovnik

Ričeta za zdravlje?

Kako prepisati?

Znam, moram se prisjetiti definicije zdravlja našeg doktora, utemeljitelja socijalne medicine, dr. Andrije Štampara. »Zdravlje je psihičko, fizičko i socijalno blagostanje, a ne samo odsustvo bolesti i nesposobnosti.«

Znači, važno je voditi konte o tijelu i duhu, o svome položaju u obitelji i bližoj i daljoj okolini. Ako želimo dugo živjeti u zdravlju, moramo zadovoljiti sve svoje potrebe. Ne moramo imati sve što želimo, ali trebali bismo imati sve što nam je potrebno.

Sretni smo što imamo svoju domovinu, lijepu našu Hrvatsku! Sretni smo što živimo u našoj najljepšoj Županiji i najpoznatijem gradu na svijetu. S nadahnucem pjevamo o domovini.

Emocije su nešto što nam daje momenat. Važan nam je svaki dan. Točno znamo kad smo s djecom, prijateljem, kad činimo nešto za sebe da bismo održali svoju kondiciju.

Pješačenjem stazom »Prsten Gradac« nadahnjujemo svoju dušu. Dok hodamo, gledamo svoj grad, a sličice iz djetinjstva, mladosti, nižu se i nižu... Dosjećanje, rekli bi naši socijalni radnici. Nižu se jedna za drugom, baš kao i u pjesmama koje slijede.

Preventiva je važna.

Bolje spriječiti nego liječiti.

Jerbo od gorega vazda gore ima.

Pjevanje nas ništa ne košta, a pomaže.

Ljubav nas stalno prati.

Mislili smo od rođenja, znanstvenici govore, od začeća.

Ljubav je najjača emocija i najdulje traje.

Na putu za vječnost. Kad mislimo da je sve gotovo, ruka se pruža – najdražoj osobi daje.

Ljubav se prenaša.

Novo je vrijeme.

Fameja su muž i žena ili muž i žena i njihova djeca.

Mi spadamo u one treće, samce ili samačke fameje.

Živjeti sam doma, može se do nekih doba... dok nas ne počne hvatati strah od pada, slabosti...

Pitanje. Što ako se nešto grubo dogodi?

A živjeti je milo!

Rješenje je velika fameja – Dom.

Ima nas odsvakud, a najviše iz Grada, Primorja i Konavala.

Naša differenca je veliko bogatstvo. Dolazimo do novih spoznaja.

Vrijeme teče. Neka teče. Tu se ništa ne može učiniti.

Tokalo bi da kvalitetno teče. Kako?

Izaberimo nešto što životu godi, a ne škodi.

Govore, davno naučeno, najdulje se pamti, a dvadeset puta ponovljeno postaje navika.

Učiti mogu i stariji.

Ljepota učenja kod starijih je učenje za svoju dušu, slobodno, neopterećeno, zabavno...

Probudi se dijete u nama, a čujemo od stručnije judi, to je jako važno.

Raduje nas što se razvijamo u svjetski zdravstveni centar.

Tako piše u fojima.

Raduje nas što smo sveučilišni grad. Tu vidimo i svoju šansu. Znanja nikad dosta.

Živimo u nadi da će u bogatstvu programa biti mjesta i za nas starije – takozvanu treću životnu dob.

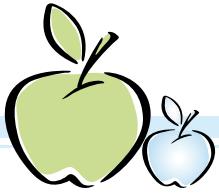
Za dob kada »Na nogama sam!!!«, znači pobedu.

Naša čejadi.

Drago nam je što smo večeras, uoči sutrašnjeg dana, Dana fameje, proveli ovo divno veče.

Bilo bi nam milo, da od nas izvučete i po koju pouku.

Dobranoc vam.



Svibanj u Metkoviću



Odred izviđača »Žapci«, čije aktivnosti koordinira Slobodan Vidović, obilježio je 19. svibnja, Dan izviđača Hrvatske, izletom s natjecanjem u izviđačkim disciplinama, sa svrhom rekreacije i jačanja osobnog zdravlja. Izlet je održan na području Klada – Vrbovci – Jeovci – Rep. Održan je i izlet-hodočašće sv. Anti u Dubravici, kao jačanje duhovnog zdravlja, te izlet u Dubrovnik i Ston, s ciljem upoznavanja šireg zavičaja i kulturno-povijesnih znamenitosti, pod motom »Proširujući znanje – jačamo osobnost«.

Udruga medicinskih sestara obilježila je 5. svibnja Međunarodni dan primalja, predavanjem Milke Mijić, ms., na temu MRSA – PROTOKOL (pravilnim pristupom do većeg standarda u kontroli infekcija). Međunarodni dan sestrinstva, 12. svibnja, obilježen je predavanjem Marije Šiljeg, ms., održanom u Domu zdravlja Metković, na temu »Gojaznost« (usvajanje zdravih prehrabnenih navika), a 20. svibnja, Dan zdravih gradova, predavanjem Marije Tutavac, ms., o glaukomu (prepoznavanje znakova bolesti i prevencija).

Gimnazija Metković obilježila je 9. svibnja,

Dan Europe, održavanjem radionice za učenike pod nazivom Kako misliti pozitivno o sebi, koju je vodila Mirjana Šutalo, prof. Krajem mjeseca, 29. i 30. svibnja, održana je radionica Mladi za mlade – Postizanje i održavanje optimalnog mentalnog zdravlja.

Srednja škola Metković tijekom mjeseca svibnja realizirala je radionice za sve učenike prvih, drugih i trećih razreda, s temom Kako unaprijediti svoje zdravlje, koje su vodili razrednici pojedinih razreda, a koordinirala Dana Svaguša, prof.

OŠ don Mihovila Pavlinovića održala je niz aktivnosti koje je koordinirala Marija Mioč, prof., potpredsjednica Udruge Metković – Zdravi grad, a sudjelovali su voditelji aktivnosti Marinka Jurković, Katica Vladimir, Kata Vladimir, Divna Dragović, Nino Šešelj, Nada Radonić, Antonela Dragobratović, Zrinka Jukić, Dubravka Šešelj i Žana Dodig. Između ostalog, održana je radionica za učenike prvih razreda Kako sačuvati zdrave zube te predavanje za učenike i roditelje Zdrava hrana – važnost doručka.

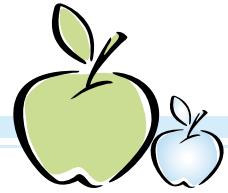
Dan Crvenog križa, 8. svibnja, obilježen je akcijom Moj cvijet humanosti – moje huma-

no djelo, koju su provodili razrednici i pedagoška služba, a koordinirala Žana Dodig. Radionice Biti ili piti, za učenike sedmih razreda, održane su 12. i 15. svibnja, a 28. svibnja, Svjetski dan sporta, obilježen je školskim natjecanjem u nogometu, te nogometnom utakmicom između učitelja i učenika i trčanjem krosa. Istoga je dana održana i tribina za učenike sedmih i osmih razreda na kojoj je gostovao rukometni reprezentativac Ivan Čupić, bivši učenik škole.

Svjetski Dan nepušenja, 31. svibnja, označila je parlaonica Pušenje – za i protiv, za učenike osmih razreda, na kojoj su sudjelovali i školski pedagog, profesor biologije, školski liječnik te bivši pušači i sportaši lokalnog kluba. Učenici završnih razreda bili su i voditelji aktivnosti naslovljenih Dan bez dima.

Crveni križ obilježio je 8. svibnja svoj Međunarodni dan, besplatnim određivanjem glukoze te savjetodavnim lecima o prevenciji dijabetesa, u suradnji s Dijabetičkom udrugom grada Metkovića, pod vodstvom Nele Orlović i Blagotvora Grgurinovića.

Udruga za edukaciju žena i rano otkrivanje raka dojke predstavila je Program za preven-



ciju raka dojke, o kojem je govorila Dubravka Smajić, ravnateljica Doma zdravlja Metković. Prezentacija je organizirana i provedena u suradnji s Ispostavom ZZJZ te uz uključivanje svih obiteljskih lječnika, kao poticaj svim pacijentima na samopregled dojke, a uključuje i tribine u školama, predstavljanje na lokalnim medijima te dijeljenje letaka o samopregledu dojke.

Udruga Metković – Zdravi grad, Policijska postaja, CZSS i Radio-Delta, u sklopu programa Zdravi radio u Zdravom gradu, obilježili su 15. svibnja Međunarodni dan obitelji, programom Prevencija zlostavljanja, koji koordinira Asja Palinić Cvitanović.

U suradnji s Udrugom osoba s invaliditetom Prijatelji, provedena je 6. svibnja radionica Antistresni program za osobe s posebnim potrebama i njihove roditelje, pod vodstvom Asje Palinić Cvitanović, Ivanke Jurić i Ante Puljevića.

Dan Zdravih gradova, 20. svibnja, proveden je u znaku mjerenja krvnog tlaka i glukoze, održanom ispred prodajnog centra Merkator, koji su proveli dr. Miljenko Ljubić, ms. Katica Jelaš i Blagotvor Grgurinović. U osnovnim školama su postavljene likovne izložbe na temu unapređenja zdravlja, a organizirale su ih Dubravka Šešelj, Meri Pehar, Lajla Mišur i Tomislav Zubčić.



Radijska emisija 20 godina projekta Zdravi grad u RH, devetnaesta godina projekta Metković – Zdravi grad, koju vodi Asja Palinić Cvitanović, imala je kao goste, koji su se javljali telefonom, prof. dr. Slobodana Langa,

doc. dr. Selmu Šogorić, dr. Andru Vlahušića i dr. Ankicu Boban.

Osnovna škola don Mihovila Pavlinovića proslavila je Dan zdravih gradova zdravim doručkom, od integralnih kruščića, čajeva od sušenog domaćeg bilja i jabuka umjesto hamburgera, te vježbama za učitelje umjesto sjedenja u zbornici, a sve je koordinirala Marija Mioč, prof.

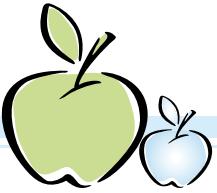
Udruga mladih grada Metkovića Kolektiv, koju vodi Mario Jurković, održala je kros natjecanje kroz grad, nazvano Od vrtića do umirovljenika, kao svoj doprinos obilježavanju Dana Zdravih gradova, u koju su bili uključeni svi, od djece iz vrtića do umirovljenika, a posebni sudionici bile su osobe s invaliditetom i njihovi asistenti. Inicijator i voditelj akcije bio je Goran Komazin.

Nacionalni dan darivanja i presađivanja organa, 26. svibnja, proslavljen je 27. svibnja održavanjem tribine o mogućnostima dobivanja donorske kartice, na kojoj je gošća bila dr. Mirela Bušić, nacionalna transplantacijska koordinatorica, a organizator dr. Gordan Čelić i mladež HDZ-a. U radijskoj emisiji Zdravi radio u Zdravom gradu – I nakon smrti možemo činiti dobro, sudjelovale su dr. Mirela Bušić i dr. Asja Palinić Cvitanović.

I Svjetski dan nepušenja, 31. svibnja, obilježen je radijskom emisijom na Radio-Delti u kojoj su sudjelovali dr. Asja Palinić Cvitanović i prim. dr. Veljko Đorđević, voditelj Škole nepušenja. Dr. Đorđević bio je gost i na tribini Zašto je važno prestati pušiti, u organizaciji ZZJZ Dubrovačko-neretvanske županije.

Asja Palinić Cvitanović, dr. med.
koordinatorica projekta Metković – Zdravi grad
asja.palinic@du.htnet.hr





Mjesec ekološke osviještenosti



Bogatstvo prirodnih ljepota, prirodni izvori termalne vode, općenito ukupnost kulturnih i prirodnih vrijednosti kojima Krapinsko-zagorska županija raspolaze, uvjetovalo je činjenicu da je svijest o potrebi očuvanja postojećeg eko-sustava prisutna kao nit vodilja u odrednicama cijelokupnog daljnog razvoja županije.

Promicanje i razvoj ekološke svijesti, svijesti o zdravlju i načinu življenja, zaštita i očuvanje prirode, okoliša, zdravlja i unapređenje kvalitete življenja, promicanje i provođenje aktivnosti za zaštitu i očuvanje prirode, pojmovi su koje nije moguće razdvojiti.

Stoga su i Krapinsko-zagorska županija i Grad Zabok s posebnim interesom prihvatali ulogu koordinatora »Lipnja – mjeseca ekološke osviještenosti«.

Kao što je i bilo najavljeno, tijekom lipnja na području cijele županije provođen je niz aktivnosti s ciljem popularizacije društveno odgovornih projekata temeljenih na suvremenoj ekološkoj građanskoj svijesti i kulturi

življenja po načelu održivog gospodarenja prirodnim resursima.

Programske manifestacije u jedinstvenu su cjelinu povezale znanstvene spoznaje, suvremeno ekološko gospodarstvo, ekološku građansku svijest i društvenu odgovornost (uprave i politike).

Razvijati ekološki svjesno društvo znači promovirati osobnu ekološku odgovornost i zauzimati se za aktivno partnerstvo grada i građana, koje će svima, osobito mladim načašnjima, pružiti pozitivan primjer suradnje s ciljem zaštite okoliša te kroz to i unapređenja zdravlja.

U obilježavanju teme mjeseca lipnja Grad Zabok je sudjelovao s cijelim nizom programa svojih ustanova i udruga, ali su se pri-družile i brojne udruge koje aktivno djeluju na području KZŽ, Ekološko društvo »EKO« Oroslavje, DVJ »Šlapica« Oroslavje, Ekološko društvo »Lijepa naša« Zlatar Bistrica i OŠ Zlatar-Bistrica, Mreža udruga mladih KZŽ, Savez eko-udruga KZŽ, Udruga za očuvanje narodnih običaja i legendi »Coprnjaci

i coprnice«, Crveni križ KZŽ, Zagorska liga za borbu protiv raka, Inicijativa za dosto-janstvo i kvalitetu života, te Zavod za javno zdravstvo KZŽ, u čijoj su organizaciji održane brojne tribine, stručni skupovi, edukacije i predavanja o očuvanju okoliša (kvaliteti i pročišćavanje voda, kvaliteta zraka, upravljanje otpadom, klimatske promjene, onečišćenje tla, biološka raznolikost).

S ciljem podizanja ekološke osviještenosti kod najmlađih generacija (djecu vrtićke dobi, učenika osnovnih i srednjih škola) u planiranju aktivnosti posebna je pozornost posvećena upravo aktivnostima prilagođenima ovoj populaciji. Tako su se odvijale likovne radionice i izložbe nastalih radova posvećenih ekološkim temama, akcije sana-cija odlagališta otpada te uređenja školskih vrtova i okoliša.

Na konferenciji za novinare održanoj po-četkom lipnja u Zaboku, na kojoj su pre-stavljene aktivnosti, županica Sonja Borovčak, između ostalog, naglasila je kako je Krapinsko-zagorska županija među prvim



županijama u Hrvatskoj prepoznala važnost lokalnog planiranja zadovoljavanja socio-zdravstvenih potreba svog stanovništva, te se još 2002. godine uključila u Programe »Rukovođenje i upravljanje za zdravlje u lokalnoj upravi i samoupravi«.

Događanja posvećena »našoj« temi dobro su pratili lokalni mediji (Zagorski list, Zabočki list, lokalne radiostanice). Također, i diljem Hrvatske održavane su različite edukativno-promotivne aktivnosti (TV i radio spotovi, dijeljenje brošura i CD-a).

Grad Zabok i Krapinsko-zagorska županija aktivno su sudjelovali u obilježavanju dvadeset godina projekta hrvatskih Zdravih gradova. Zdravi grad nije sam sebi svrha već je filozofija koja teži stvaranju što povoljnijih uvjeta za život unutar neke društvene zajednice. Projekt »Zdravi grad« ne radi na promociji zdravlja u užem smislu, već u najširem, koji podrazumijeva sve ono što je za čovjeka dobro i zdravo. Želimo ideju Zdravoga grada proširiti, utjeloviti i što više približiti Zabočanima, objasnio je na prezentaciji Projekta Zlatko Crkvenčić, predsjednik Povjerenstva za njegovo provođenje. Vrijedan projekt »mobilizirao« je sve generacije Zabočana, od mališana u dječjem vrtiću, preko osnovne i srednjih škola do raznih građanskih udruga, a realizacija programa započela je već u svibnju.

Početkom svibnja u zabočkoj Školi za umjetnost, dizajn, grafiku i odjeću predstavljen je učenički istraživački projekt »Biorazgradivost ambalaže«. Učenici prvog GT razreda su zajedno sa svojim starijim kolegama iz dvorišta škole iskopali godinu dana stare uzorke PET i staklene ambalaže, tetrapaka i biorazgradive ambalaže. »Razgradila se biorazgradiva ambalaža, dok se isto nije dogodilo sa staklenom, PET i tetrapak ambalažom. One štete okolišu i potrebno ih je skupljati za reciklažu«, zaključila je učenica Petra. Učenici su ispitivali kemijska i fizikalna svojstva raznih vrsta papira i razmatrali ekološke i etičke aspekte njihove proizvodnje, a održana je i radionica izrade recikliranog papira na kakvom su, kako i priliči, bili tiskani promotivni materijali za događanja u lipnju.

Djelatnici i polaznici Dječjeg vrtića i jaslica »Zipkica« uključili su se u Projekt Zabok – Zdravi grad organiziravši radionice izrade igračaka od ekoloških materijala, predstave za djecu, te izložbe radova i fotografija. Zahvaljujući brojnim aktivnostima tijekom cijele školske godine poput promicanja zdravog načina života, brige za okoliš i pravilne prehrane, »Zipkica« je zaslужila status eko-vrtića. Svečanom podizanju Zelene zastave prisustvovao je velik broj ponosnih roditelja, djedova i baka zabočkih klinaca. U lipnju su predstavili eko početnicu u kojoj je kroz tekstove i fotografije predstavljen čitav niz »zelenih« aktivnosti koje su provodili odgajatelji i djeca »Zipkice« te njihovi roditelji. »Skla-

dan odnos djeteta i prirode, ljubav prema cvjetu, plodu, travci i zraci sunca koju ono osjeća, pokretač je pozitivnog eko djelovanja«, objasnila je Dijana Lovinčić-Crnković, ravnateljica »Zipkice«.

Jedna od epizoda najlepše moderne zabočke priče odigrala se u mjesecu posvećenom zdravlju, kada je održana promocija »Zabočke kuharice«. Sve je počelo još prošle godine kada je Martin Kotarski, sedmaš OŠ Ksavera Šandora Gjalskog, kojeg je dirnuo život siromašnog kolege, dao ideju o knjižici u kojoj bi se našli recepti tradicionalnih jela zabočkoga kraja. Ideju je s deset tisuća kuna pomogla Nacionalna zaklada za razvoj civilnog društva, a veliku podršku pružili su Grad Zabok i Krapinsko-zagorska županija. Učenici su mjesecima od svojih baka marljivo sakupljali vrijedne recepte, a sve su konce u svojim rukama držale glavna koordinatorica »Zabočke kuharice«, pedagoginja škole Ružica Kotarski i odgovorna urednica, profesorica Branka Vrbanec. Projekt »Zabočka kuharica« izazvao je neviđeno zajedništvo, interes mladih i starih, podršku gradskih poduzeća i institucija pa je promocija kuharice dočekana s velikim nestripljenjem. »Najveće priznanje svima koji su zasluzni za njen stvaranje bit će ukoliko će na stolovima zabočki domaćinstava, sada i u budućnosti, »zadišati« kakva krepka juhica, zlijevanka ili orehov kolač«, zaključile su »glavne kuharice«.

Nekoliko tjedana kasnije prodano je ukupno 458 primjeraka »Zabočke kuharice« i prikupljeno 13.740 kuna. Tim su novcem kupljene živežne namirnice, koje je Gradsko društvo Crvenog križa Zabok podijelilo siromašnim kućanstvima.

Osnovni cilj projekta bio je sakupiti novac za pomoć socijalno ugroženim obiteljima, ali su postignuti daleko širi efekti, očuvanje tradicijske kulturne vrijednosti, jezika, važnost zdrave ishrane, a knjiga je postala idealan dar. Desetak primjeraka koje je zabočki gradonačelnik Ivan Hanžek odnio na sjednicu Sabora je »planulo«.

Martin je svoju ideju pretočio u esej na engleskom jeziku i njime pobjedio na svjetskom natjecanju koje je raspisala organizacija Goi Peace Foundation i UNESCO. On i njegova mentorica, učiteljica engleskog jezika Nataša Jurišić, u studenom su proveli pet nezaboravnih dana u Tokiju, gdje je Martin primio nagradu. Na velikom uspjehu čestitao mu je hrvatski veleposlanik Drago Štambuk i jedan od najbogatijih ljudi svijeta, Bill Gates. Grad Zabok je zahvaljujući »Zabočkoj kuharici« osvojio i Povelju Saveza društava Naša djeca Hrvatske za Naj-akciju u 2008. godini. Najljepša priča se nastavlja...

U Zagorskoj hiži u Dubravi Zabočkoj, u organizaciji Ekološkog društva »Lijepa naša«, krajem lipnja održana je dodjela priznanja za najljepše tradicijske vrtove na području grada Zaboka. »Vraćajući se tradicionalnom

bilju karakterističnom za zabočki kraj, naši vrtovi su svakim danom sve ljepši«, rekao je gradonačelnik Ivan Hanžek. Istoga dana predstavljena je knjižica »Zabočki tradicijski vrt – Izgubljeni raj?«, čija je urednica Gordana Gregurić, predsjednica Ekološkog društva »Lijepa naša«. »Knjižica predstavlja mali inat prema civilizaciji i veliku želju da se zaustavi trend nestajanja zelenih površina pod asfaltom, kamenom ili betonom«, pojasnila je Gordana Gregurić. Suradnici ED »Lijepa naša« bili su učenici Gimnazije Antuna Gustava Matoša, koji su proveli istraživanje na zabočkim livadama, i učenici OŠ Ksavera Šandora Gjalskog – Područna škola Špičkovina, koji su se potrudili oživjeti školski vrt. Jedna od najaktivnijih ekoloških skupina je ona pri OŠ Ksavera Šandora Gjalskog, koju vodi profesorica Božena Dragčević. Prošle godine pobijedili su na Državnom natjecanju iz biologije s istraživačkim radom »Staništa kockavice u okolini Zaboka«, a ove godine na istom natjecanju njihov rad »Zaštićene biljne vrste na nekim staništima Hrvatskog zagorja« osvojio je treće mjesto. Nagrađeni rad predstavljen je na županijskom eko kvizu, u školi i na planinarskom gruntu »Picelj« povodom akcije Zdravi gradovi.

Društvo Naša djeca Zabok uključilo se u projekt Zdravi gradovi kroz radionicu Moj zeleni grad u kojoj su djeca pokazala kakav bi Zabok željeli. U centru su smjestili veliki park sa šetnicom i biciklističkom stazom, fasade zgrada i kuća su obojili šareno, a posvuda raste mirisno cvijeće.

Zabočki planinari okupljeni u Planinarsko društvo »Zagorske steze« organizirali su pješačenje od centra Zaboka do planinarskoga grunta na Picelju, gdje raste njihov planinarski dom. Tamo je predstavljen Arboretum u nastajanju, poučni park autohtonog zagorskog drveća, grmlja i samoniklog bilja. Picelj je u lipnju posjetilo i osamdesetak učenika trećih razreda zabočke osnovne škole, koje su na cilju dočekali sendviči i sokovi.

I dok opijeni zelenim mirisima najljepših zabočkih tradicijskih vrtova brinemo o zaštitnim biljnim vrstama, a naša krepka juhica »diši« do Japana, možemo zaključiti da se Krapinsko-zagorska županija i grad Zabok trude živjeti – ekološki svjesno.

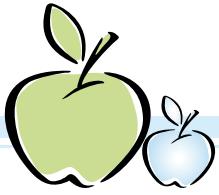
Martina Gregurević, KZŽ

martina.gregurovic@kr-zag-zupanija.hr

Dušanka Mikulec Mikac, stručna suradnica, Grad Zabok

Neven Miškulic, novinar





Promicanje demokracije



Osposobljavanje za aktivnog građanina u društvenoj zajednici i bolju kvalitetu života je zasigurno dobitak i za pojedinca, i za zajednicu, i za zdravlje. U toj vrijednosnoj usmjerenošći, osnovano je očekivati i ustvarjati da promicanje demokracije i nadalje proširuje obuhvat, program i projekte i jača mogućnosti ponajprije zbog nas samih, a i europskih standarda kojima težimo.

Kroz srpsku kampanju Hrvatske mreže zdravih gradova »Promicanje demokracije« Labin je postao središte u kojem su se mladi trudili naučiti kako biti učinkovit u zaštiti i ostvarivanju svojih prava, razmatrale su se mogućnosti proširivanja suradnje lokalne uprave i civilnog sektora, raspravljalo se o pravima nacionalnih manjina...

Cjelomjesečni program događanja najavio je gradonačelnik Tullio Demetlika konferencijom za tisak održanom 2. srpnja. Od 3. do 5. srpnja, u sklopu 15. motovunske ljetne škole unapređenja zdravlja, a u organizaciji Hrvatske mreže zdravih gradova, Srednje škole Mate Blažine i Projekta »Labin – Zdravi grad« održan je 11. susret škola demokracije – Vijeće mladih. Sudjelovalo je pedesetak

sudionika, učenici i predstavnici iz norveškoga grada Sandnesa (koji s Labinom – Zdravim gradom i Hrvatskom mrežom zdravih gradova ima potpisane sporazume o suradnji), učenici i predstavnici Rijeka – Zdravi grad, Medicinske škole iz Pule, Srednje škole iz Čakovca i Vijeća učenika Međimurske županije.

Rad mladih pratile su i savjetnice Ureda pravobraniteljice za djecu i mlade iz Zagreba, Tanja Opačak i Davorka Osmak Franjić.

Gosti iz Norveške predstavili su svoje izvješće »Uključenost mladih i djece« koje su predstavnici Sandnesa podnijeli u Ujedinjenim narodima, i projekt »Sandnes – grad djece«. Na radionici »Sustav i gradacija vrijednosti« koju su vodile Delfina Arapović i Laura Kokot, učenici su promišljali o skali vrijednosti koje su njima važne i o skali vrijednosti njihovih protivljenja. Vrijednosti do kojih je mladima stalo su zdravlje, prijateljstvo, ljubav i pravda. Skala vrijednosti kojima se mladi protive sadrži ratove, siromaštvo, zađađenje okoliša i nasilje u školama.

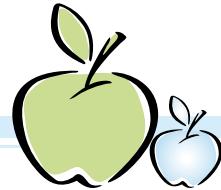
Da bi realizirali navedene vrijednosti, mladi su spremni sudjelovati u vrlo širokom rasponu aktivnosti – od rada na mentalnom

zdravlju, na komunikaciju, uvažavanju različitosti, toleranciji, razvijanju ekološke svijesti i poštivanju prava drugih.

Drugi dan započeo je otvaranjem izložbe likovnih radova na temu »Temeljna određenja i poruke o ljudskim pravima«. Tom prigodom otvorena je prostorija za dnevni boravak srednjoškolaca, te prostor za članove Gradskog vijeća mladih i članove Vijeća učenika. U nastavku su predstavljeni rezultati prethodno provedene ankete na temu »Poznavanje i poštivanje ljudskih prava«. Ankete su provedene u školama u Sandnesu (Norveška), Schiu (Italija), Baji (Mađarska), Medicinskoj školi Pula, Gimnaziji Rijeka i Srednjoj školi Labin.

Konstatirano je da učenici u Hrvatskoj, ali i u Norveškoj, kao i u Mađarskoj i Italiji nisu ili nisu u dovoljnoj mjeri upoznati s aktima o ljudskim pravima i pravima djeteta. Zaključeno je da na tom planu treba intenzivnije raditi na svim područjima i u svim sredinama i to upravo kroz škole.

Slijedila je radionica »Naša ljudska prava« koju su vodili Mladen i Biserka Momčinović iz Centra za građanske inicijative Poreč. Ispitivalo se kako učenici doživljavaju ostva-



rivanje ljudskih prava u okruženju škole, što su spremni učiniti i koliko osobno sudjeluju u ostvarivanju svojih i prava drugih.

Učenici su utvrdili da bi u školi trebali imati veća prava na svoje mišljenje, organizirati edukacije za učenike, profesore i roditelje, poboljšati metodologiju ocjenjivanja utvrđivanjem kriterija koji su jednaki za sve, isti predmet odgovarati kod više profesora, uvesti šifre umjesto imena prilikom pisanja ispita, više pomagati učenicima s teškoćama, manje tolerirati kašnjenja i pričanje, veću angažiranost profesora i psihologa, više zajedničkih druženja s profesorima.

Utvrđeno je da se promjene mogu postići javnim djelovanjem na satima razrednika, većim angažiranjem u Vijeću učenika, čime se utječe na stvaranje novih pravila koja će pridonijeti razvijanju humanijih i kvalitetnijih odnosa u školi, a time i kvalitetnijem ostvarivanju ljudskih prava i prava djece. Ti stavovi bit će upućeni nastavničkim vijećima, vijećima učenika i vijećima roditelja. Zaključeno je da će se zajednički kreirati program obuke za sve škole uključene u projekt, koji će se provesti tijekom sljedeće školske godine te će se na sljedećoj Školi demokracije evaluirati.

Dio aktivnosti bio je usmjeren na problem ranog pijenja kod mlađih. Konstatirano je da mlađi u svim zemljama sve ranije počinju konzumirati alkohol. Dogovorene su zajedničke aktivnosti na osjećivanju problema. U nastavku su predstavljeni modeli dobre prakse, rad Gradskog vijeća mlađih u Sandnesu, rad Gradskog vijeća mlađih Grada Rijeke, projekt »Briga o zdravlju« Medicinske škole Pula i projekt »Mladi uz mlađe« Vijeća učenika Međimurske županije.

Na Međunarodni dan suradnje 5. srpnja održan je Okrugli stol »Izazovi i mogućnosti međunarodne suradnje među mlađima«. Sudionici 11. međunarodne škole demokracije konstatirali su da je vrijedno i

korisno analizirati i raspravljati o zajedničkim problemima, učiti zajedno i dijeliti pozitivna iskustva iz vlastitih sredina s drugima. Najveći benefit je produbljenje postojećih veza i uspostavljanje novih, a najvrjednije, razvijanje međusobnog prijateljstva, što su najkvalitetniji temelji daljnje zajedničke suradnje. Definirani su prioriteti suradnje za naredni period, a to su daljnji rad na razvijanju ljudskih prava i prava djece, aktivnosti vezane uz prevenciju ovisnosti (alkohol i droge), programi vezani uz zaštitu i očuvanje okoliša; procjena mogućnosti otvaranja web stranica za međusobnu komunikaciju vezanu uz realizaciju zajedničkih projekata i održavanje veza e-mailom.

S ciljem ukazivanja na potrebu veće brige za siromašnu, bolesnu i narušenu djecu i njihove obitelji, 9. srpnja Labin – Zdravi grad, Udruga osoba s invaliditetom Labin, Liga protiv raka Labin i Brdsko - biciklistički klub »Istra Bike« uključili su se u Humanitarni biciklistički maraton »Život je lijep«, koji je Ratko Gvozdenović, humanitarac iz Belog Manastira, vozio u korist izgradnje prihvatnog centra u Zagrebu za roditelje djece koja se liječe od malignih bolesti.

Program je nastavljen 15. srpnja organizacijom Okruglog stola »Zajedno za zdravlje« – što županijske i lokalne samouprave i organizacije civilnog društva rade za zdravlje građanki i građana u Istri. U radu je sudjelovalo 25 predstavnika gradova i civilnog društva iz Buzeta, Rovinja, Pule, Poreča i Labina, te iz Upravnog odjela za zdravstvo i socijalnu skrb Istarske županije, Zavoda za javno zdravstvo Istarske županije i Zajednice udruga umirovljenika Istarske županije, kao i predstavnici medija.

Skup su otvorili gradonačelnik Tullio Demetlika i koordinatorica projekta Labin – Zdravi grad Eni Modrušan, a vodili su ga Mladen Momčinović i Biserka Momčinović iz Centra za građanske inicijative Poreč. Koordinatorica županijskog tima za

zdravlje Sonja Grožić Živolić predstavila je Plan za zdravlje građana Istarske županije i dosadašnja postignuća. Sudionici su predstavili programe i projekte koje provode na svojim lokalitetima. Raspravljalo se o potrebi povezivanja resursa koji djeluju u lokalnoj zajednici.

Konstatirano je da gradovi na različite načine nastoje podizati razinu zdravlja svojih sagrađana. Dio gradova provodi svoje projekte Zdravi grad, rade na izradama slike zdravlja, javnim natječajima povjeravaju dio poslova udrugama, a neke aktivnosti provode sami kao dio svojih zdravstvenih i socijalnih politika. Programi kojima gradovi podržavaju zdravlje i pokazuju socijalnu osjetljivost su vrlo različiti, inventivni, pa se osjeća potreba za boljim upoznavanjem pojedinih programa i mogućnostima međusobne razmjene modela dobre prakse.

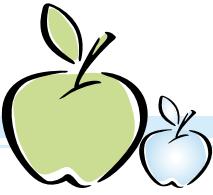
Sudjelovanje OCD-a na rješavanju problematike od presudne je važnosti jer su OCD u pravilu usmjerene na probleme ciljnih skupina, dobro su upoznate s problemima i posljedicama te često i načinima i mogućnostima razrješavanja problema. U rad OCD-a sve se više uključuju stručnjaci i volonteri, pa predstavljaju izvor znanja, iskustva i želje za rješavanjem problema.

Partnerstvom jedinica lokalne samouprave, ustanova i organizacija civilnog društva u području zdravlja i socijalne skrbi moguće je ostvariti bolje rezultate na veću korist građana, kojima su aktivnosti i namijenjene. Na temelju prepoznate ekspertnosti pojedinih lokalnih zajednica u određenim područjima, s ciljem razmjene modela dobrih praksi, a u interesu poboljšanja kvalitete aktivnosti i programa namijenjenih zadovoljavanju javnozdravstvenih potreba građana i građanki u Istarskoj županiji, zaključeno je osnivanje koordinacije pročelnika upravnih odjela gradskih uprava i organizacija civilnog društva na nivou Istarske županije. Uspostavljanjem i jačanjem suradnje između gradskih uprava i zajedno s OCD-om, omogućiti će se veći utjecaj na prepoznavanje i bolje rješavanje problema, a samim time i kvalitetnije ostvarivanje ciljeva razvoja zdravlja, kako pojedinaca, tako i određenih kategorija građana, odnosno zajednice u cijelini, gradova i županije.

Domaćin sljedećeg susreta je Grad Buzet, s temom »Pomoći i njega u kući«.

Radionica Međusektorska suradnja za lokalni razvoj – povjala o suradnji, održana je 21. srpnja, a sudjelovala su 23 predstavnika udruga koje djeluju na području Grada Labina. Moderator radionice bila je Lidija Pavić-Rogošić iz Udruge »Odraz«. Na radionicama su razmatrane mogućnosti ostvarivanja međusektorskog partnerstva, odnosno suradnja javnog i civilnog sektora. Utvrđena je potreba za uspostavljanjem kvalitetnijeg partnerstva s ciljem efikasnijeg zadovoljavanja javnih potreba u Gradu





Labinu. Zajedničkom suradnjom omogućuje se donošenje kvalitetnijih odluka temeljenih na stvarnim potrebama. Utvrđeno je da se jačanjem partnerstva pridonosi društvenom povezivanju osjećaju društvene odgovornosti te da se na taj način grade dobiti odnosi temeljeni na uzajamnom razumijevanju i povjerenju između predstavnika lokalnih vlasti i udruga, odnosno javnosti. Udrženim naporima moguće je obuhvatiti šire područje djelovanja, rješavati veće i složenije probleme i ostvariti dugoročnije učinke. Kroz zajedničko iskustvo i transfer znanja dolazi do rasta i razvoja ljudskih resursa svih sudionika. Slijedom svega navedenoga, zaključeno je da se kao izraz volje za suradnjom Grada Labina i organizacija civilnog društva pokrene postupak za donošenje povelje o suradnji. Imenovano je radno tijelo koje će pripremiti prijedlog teksta povelje.

Gradonačelnik Tilio Demetlika predstavio je 23. srpnja projekt Labin e-grad. Informacijsko-komunikacijska tehnologija danas je temeljna infrastruktura društva znanja. Projekt Labin e-grad novi je razvojni put demokratizacije zajednice primjenom suvremenih instrumenata komunikacije i razmjene informacija. Omogućava veću uključenost građana kao najšireg upravljačkog tijela i korisnika svih funkcija lokalne samouprave. Kroz Labin e-grad omogućit će se efikasniji rad gradske uprave, gradskih poduzeća i ustanova i otvoriti interaktivni komunikacijski kanali s okruženjem te pružati e-usluge. Projekt ima podršku Microsoft Hrvatska i Cisco Systems Hrvatska.

U veljači 2007. godine Hrvatski sabor donio je Zakon o savjetima mladih. Savjeti mladih su savjetodavna tijela županijskih, gradskih

i općinskih vijeća koja se osnivaju s ciljem uključivanja mladih u javni život jedinice lokalne i područne (regionalne) samouprave. Na temelju navedenog zakona, predstavnička tijela su dužna osnovati savjete mladih. Svrha njihovog osnivanja je osiguravanje boljeg položaja i utjecaja mladih na donošenje odluka u predstavničkim i drugim tijelima županije, gradova i općina, a za kvalitetnije razrešavanje pitanja i problema od neposrednog interesa za mlade.

U suradnji s Udrugom gradova RH organizirana je 25. srpnja Obuka za predsjednike i zamjenike predsjednika savjeta mladih. Udruga je krovna nacionalna udruga gradova u Republici Hrvatskoj, a zadaća je snaženje i razvoj lokalne samouprave temeljene na demokratskim načelima i decentralizaciji vlasti, te demokratizacija lokalne zajednice i približavanje lokalne samouprave građanima.

Cilj pokretanja programa obuke je podučiti mlade o njihovim mogućnostima javnog djelovanja, poticati ih na politički angažman (ne nužno stranački) u zajednici, osvestiti važnost i mogućnost utjecaja mladih u zajednici i podizati razine njihove informiranosti o zajednici i o tijelima lokalne vlasti te procesima donošenja odluka. Tečaj obuke organiziran je kao pripremni dio inicijalnog programa obuke članova gradskih savjeta mladih.

Na obuci, koju su provodili licencirani treneri Ivica Malatestinić i Eni Modrušan, sudjelovali su predstavnici članova savjeta mladih iz Varaždina, Rijeke, Crikvenice i Labina te iz županijskog savjeta mladih Istarske županije.

Na završetku je provedena usmena, interaktivna evaluacija obuke koja je za cilj imala isticanje mišljenja o opravdanosti provedbe programa obuke za sve članove savjeta mladih i preporučljivom obliku obuke. Istaknu-

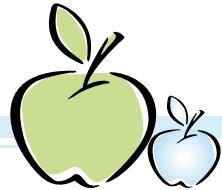
to je da je opravdano i potrebno provoditi program obuke za članove savjeta mladih te odlučeno kako treba uputiti zamolbu Udrži gradova RH za provedbu analize stanja u svezi osnovanih savjeta mladih i uspostavljanje baze podataka o gradovima koji su osnovali to tijelo i njihovim članovima. Predložena je i uspostava poveznice (linka) savjeta mladih na web stranicama Udruge gradova.

Nakon niza realiziranih aktivnosti, temu mjeseca Labin – Zdravi grad završio je Zajedničkom sjednicom vijeća talijanske i vijeća bošnjačke nacionalne manjine, koja je održana 31. srpnja 2008. godine. Bilo je to prvi put da se vijeća sastaju na zajedničkoj sjednici i predsjednici obaju Vijeća izrazili su zadovoljstvo tom inicijativom Zdravoga grada. Sjednici je prisustvovalo 28 članova obaju vijeća. Konstatirano je da je potrebno uspostaviti prisniju komunikaciju Grada prema vijećima nacionalnih manjina. Kako bi bili kvalitetno informirani, zatraženo je da se vijećima dostavljaju pozivi s materijalima za sjednice predstavničkog tijela. Sastanak dvaju vijeća bio je sadržajan i konkretan pa se rodila i inicijativa da se zajedničke sjednice održavaju i ubuduće. Svako od vijeća će odrediti po tri svoja predstavnika koji će operativno raditi na zajedničkim projektima. Članovi i talijanske i bošnjačke nacionalne manjine ustvrdili su da je položaj nacionalnih manjina u gradu zadovoljavajući, a zaključili su da će za svoje aktivnosti zatražiti veću finansijsku potporu Grada u proračunu za 2009. godinu. Zajednički sastanak obilježio je godinu ustroja vijeća nacionalnih manjina u Gradu Labinu.

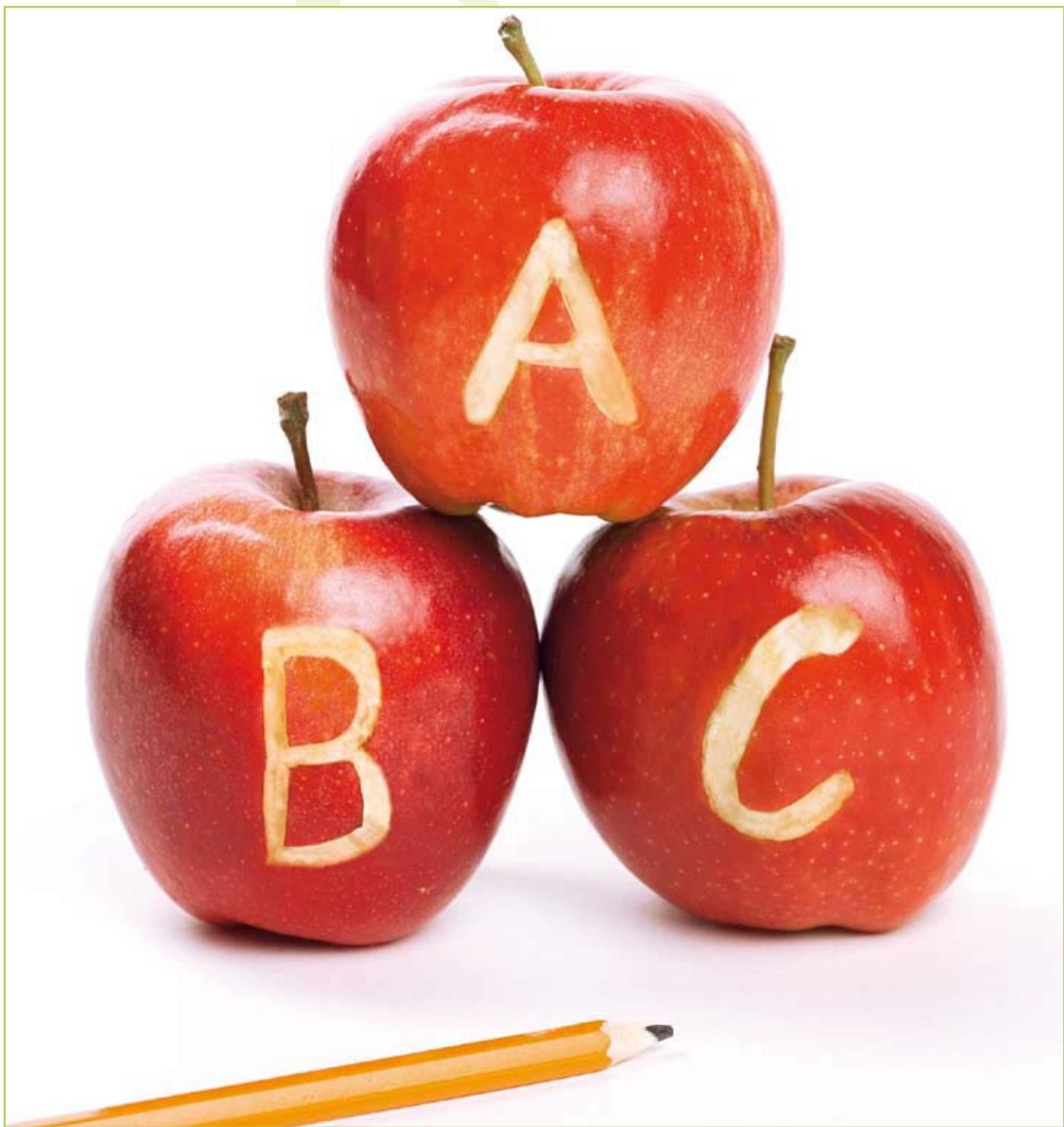
Eni Modrušan

eni.modrusan@labin.hr





Učenje za cijeli život



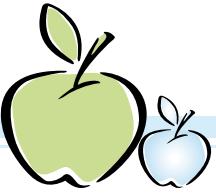
Sukladno Programu i Pravilniku o stručnom osposobljavanju i usavršavanju službenika Grada Rijeke za razdoblje od 2005. do 2009. godine, Odjel za gradsku samoupravu i upravu, u suradnji s ostalim upravnim tijelima Grada Rijeke, u prvom redu s Uredom Grada i Zavodom za informatičku djelatnost, proveo je niz aktivnosti iz područja informatike, uče-

nja stranog jezika i europskih integracija, a u cilju što veće učinkovitosti i djelotvornosti gradske uprave.

Prije upućivanja službenika na stručno osposobljavanje i usavršavanje, Odjel za gradsku samoupravu i upravu proveo je anketu u svim odjeljima gradske uprave, a na stručno osposobljavanje i usavršavanje prvenstveno su upućeni službenici – koordinatori web

stranica pojedinih upravnih tijela Grada Rijeke.

U 2006. godini na tečaj engleskog jezika upućeno je dvadeset službenika. Tečaj je prilagođen potrebama službenika, kao i zajedničkim europskim referentnim okvirima za učenje, poučavanje i vrednovanje jezika. Specijalizirane tečajeve iz područja informatike u 2006. godini pohađalo je sedam



službenika. Seminar iz područja europskih integracija, koji se održavao u suradnji s udrugom SMART, pohađalo je deset službenika.

Godine 2007. na tečaju iz područja informatike »EDL – FULL« u organizaciji FINE Rijeka bilo je dvadeset službenika, koji su stekli ECDL diplomu (Europsku računalnu diplomu – međunarodno priznati dokument o informatičkoj pismenosti, odnosno međunarodni standard za provjeru sposobljenosti korištenja računala).

Pri učenju engleskog jezika korištene su usluge Lingue d.o.o. Rijeka, a tečaj je pohađalo četrdeset službenika. Iz područja europskih integracija, u suradnji s Uredom Grada, Odjelom za gradsku samoupravu i upravu i Udrugom SMART, organizirane su dvije radionice na temu »Upravljanje projektnim ciklusom, izrada logičke matrice i pisanje prijedloga projekta prema zahtjevu Europske komisije«. Radionice je pohađalo sedamnaest službenika.

Osim toga, službenici Grada Rijeke kroz čitavu su godinu upućivani, prema prijedlogu pročelnika i uz suglasnost gradonačelnika, na stručno usavršavanje, brojne seminare, simpozije, kongrese i slično. Ukupno je u navedene programe bio uključen 251 službenik gradske uprave.

U Strategiji Sveučilišta u Rijeci, za razdoblje od 2007. do 2013. godine, navodi se da će organizirati programe cjeloživotnog učenja i uspostaviti institucijsku strukturu za njihovu provedbu. Programi cjeloživotnog učenja bit će otvoreni ljudima svih životnih dobi, posebice treće životne dobi (»Sveučilište za treću dob«), kako bi se omogućilo stalno obrazovanje i osobni razvoj svakog pojedinca. Za programe cjeloživotnog učenja provoditi će se akreditacijski postupak i primjenjivati standardi kvalitete kao i za sveučilišne studije, pa će se krediti ostvareni na njima moći koristiti za izgrađivanje i dograđivanje akademskog i kvalifikacijskog profila. Isto tako, Sveučilište u Rijeci uspostavit će institucijsku strukturu za akreditaciju prethodnoga neformalnog i informalnog učenja. Programi cjeloživotnog učenja bit će sastavni dio redovitih aktivnosti sveučilišnih djelatnika.

U dijelu Strategije vezanom za ospozobljavanje građana za život EU navodi se da će Sveučilište u Rijeci razviti ciljane obrazovne programe i uspostaviti obrazovne centre za obrazovanje hrvatskih građana za život u EU. Infrastrukturu, iskustvo i ljudi koji će se stvoriti kroz te aktivnosti, Sveučilište u Rijeci koristit će za obrazovnu ponudu svim državama i njihovim građanima, posebice državama zapadnoga Balkana koje još nisu započele pretpriступni i pregovarački proces. Primorsko-goranska županija od 1999. godine osigurava i finansijski podupire provođenje edukacijskih programa za ravnatelje i djelatnike ustanova zdravstva i socijalne skrbi, a posebno o kvalitetnoj komunikaciji na

putu k vođenju umjesto šefovanju (osam seminara, »Ponašanje – komunikacija«, »Ono što mislimo, to i pokazujemo«, »Osjećaji i govor tijela«, »Samoprocjena«, »Put ka kvaliteti rukovođenja«, »Vođenje kvalitetne kuće uz izradu misije«, »Proces« i »Intervizijski seminar«). Rezultati ovog programa i angažiranost pojedinaca u svojim ustanovama u razdoblju od 1999. do 2007. godine su izuzetni, dobila se skupina vrlo kreativnih menadžera koji su unaprijedili rad u ustanovama, povećali svoju kompetentnost i samopouzdanje te pridonijeli boljoj kvaliteti skrbi ustanova koje vode.

Od 2006. godine provodi se supervizija u oblasti socijalne skrbi (najprije ravnatelji, a potom i djelatnici i cijele ustanove). Rad se odvija u skupinama, s ciljem sprečavanja »izgaranja«, novog učenja kroz interakciju i analizu slučajeva podizanjem kompetentnosti i samopouzdanja u radu.

Od 2004. godine kontinuirano se provodi edukacija za djelatnike domova za starije i nemoćne osobe, koji se u svom radu susreću s psihički oboljelim osobama koje su kod kategorizacije domova za starije i nemoćne osobe zatećene u domovima, a za njih ne postoji odgovarajuća profesionalna skrb. Program je uveden s ciljem osnaživanja djelatnika kroz stjecanje novih znanja, rad u radionicama, vježbe i slično.

Od 22. do 26. rujna 2008. godine provedena je i Ljetna škola »Mentalno zdravlje osoba s intelektualnim teškoćama«, koju je vodio prof. dr. sc. Ante Došen, psihijatar/pedopsihijatar (Radboud University, Nijmegen, Nizozemska i Sveučilište u Zagrebu). Škola je održana na Odsjeku za psihologiju Filozofskoga fakulteta Sveučilišta u Rijeci, u organizaciji Projektnog ureda Rijeka – Zdravi grad i Odsjeka za psihologiju.

U Centru tehničke kulture Rijeka, 28. i 29. kolovoza 2008. organizirani su »Dani otvorenih vrata CTK«, s prezentacijom niza tema, predavanja i okruglih stolova namijenjenih učenicima osnovnih i srednjih škola i njihovim roditeljima, djelatnicima i umirovljenicima, domaćicama te osobama s invaliditetom i posebnim potrebama i njihovim roditeljima.

Gоворило se, između ostalog, o tome kako na laki način, s malo novca, nabaviti računalo i SW, kako na ekonomičan način doći na internet (kućna mreža, spajanje na internet, ADSL, wireless, e-servisi Grada Rijeke i besplatni internet, e-banking, o SW i HW mogućnostima za osobe s invaliditetom, uvodu u internet za slijepce), te o drugim privlačnim temama.

Osobe s invaliditetom imaju poteškoća pri obrazovanju, traženju zaposlenja i općenito integraciji u društvu. Jedan od razloga je nedovoljna upoznatost učitelja i poslodavaca s njihovim potrebama, mogućnostima i načinima kako im pristupiti. Značajan problem su i predrasude.

RRA Porin, kao nositelj projekta, te Obrtnička komora Primorsko-goranske županije, Udruga za pomoć osobama s mentalnom retardacijom i Hrvatski zavod za zaposljavanje, PS Rijeka, kao partneri, organizirali su i proveli niz predavanja i razgovora o mogućnostima promjene ovakvoga stanja. Ukupna vrijednost projekta je 106.114,91 EUR-a, a 80% budžeta je osigurano iz fonda EU, na temelju programa PHARE 2005, »Active Employment Measures for Groups Threatened by Social Exclusion«. Projekt je započet u studenome 2007. godine.

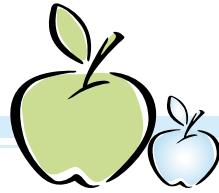
Na temelju ankete identificirana su tri zanimanja za koja se u sklopu projekta organizira neformalno obrazovanje, administrator, pripravitelj jednostavnijih jela i slastica te keramičar. Polaznici usvajaju nekoliko vještina iz navedenih zanimanja i upoznaju poslodavce kod kojih se obavljaju takvi poslovi.

U sklopu Učilišta Lovran – ustanove za obrazovanje odraslih osoba, osim programa školovanja, koji su namijenjeni odraslim osobama koje žele stići znanje, zvanje i diplomu za posao u turističkoj i wellness djelatnosti (programe je verificiralo Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa – upis u radnu knjižicu), provode se izuzetno inovativni i kvalitetni programi cjeloživotnog učenja na temu Zdravlje organizacije i pojedinca – LIFE COACH AKADEMIJA.

Posebnost i inovativnost ovih programa – seminara cjeloživotnog učenja je u njihovu održavanju u prostoru Učilišta Lovran, koji u naravi čini WELLNESS CENTAR, a sastoji se od dvorane za predavanja i radionice te prostorije za opuštanje u svijetu sauna, masaže, kupki, njege, savjetovališta i dvorane za vježbe, te su slijedom toga po točno određenom programu ti isti sadržaji ponuđeni na korištenje svakom polazniku seminara. Programi i seminari Life Coach Akademije namijenjeni su zdravstvenim, socijalnim, društvenim i ostalim radnim organizacijama, stručnjacima iz područja medicine i zdravlja te pojedincima koji žele stići nova znanja i vještine na putu održivog osobnog i profesionalnog rasta i razvoja.

Irena Deža Starčević, prof.
irena.starcevic@rijeka.hr





Kolovoza 2008. – mjesec cjeloživotnog učenja

Rijeka – Zdravi grad i Primorsko-goranska – Zdrava županija najavili su 31. srpnja 2008. godine u Ri-Info temu mjeseca, Cjeloživotno učenje, u okviru kampanje Hrvatske mreže zdravih gradova.

U bogatom programu aktivnosti Doris Sošić, dipl. oec., iz Regionalne razvojne agencije Porin, predstavila je 7. kolovoza Projekt INVA – uvođenje modela neformalnog obrazovanja sa svrhom boljeg zapošljavanja osoba s invaliditetom, a Ana Turak i Nada Paladin održale su 25. kolovoza predavanje Treća životna dob – cjeloživotno učenje, u Udrudi umirovljenika Rijeka.

Rachela Sindičić, dipl. iur., govorila je 26. kolovoza u Udrizi osoba s cerebralnom i dječjom paralizom o osobama s invaliditetom i cjeloživotnom učenju, a 27. kolovoza je održan okrugli stol »Cjeloživotno usavršavanje, znanje i vještine kod zdravstvenih i socijalnih radnika«, u Gradskoj vijećnici Grada Rijeke. Okrugli su stol vodili mr. sc. Iva Josipović, Nikica Sečen, prof. i prim. dr. sc. Vesna Šendula Jengić. O Ljetnoj školi Projekta »Zdravi grad« izvjestila je mr. sc. Irena Deže Starčević, prof. U Centru za tehničku kulturu govorilo se 28. kolovoza o Računalu i softveru u cjeloživotnom učenju, a posebno o zaštiti računala i besplatnim sistemima i softverima, te o temi

Mladi i računalo, odnosno kako i koliko djeца trebaju koristiti kompjutor, kako se djeца trebaju i moraju ponašati na internetu te kako nadzirati djecu koja koriste internet. Olja Stanić, dipl. oec., vodila je Okrugli stol na temu Informacije o obrazovnim programima, a idućeg je dana održala i predavanje o internetu općenito, o kućnim mrežama i spajanju na internet, wirelessu, ponašanju na internetu – internetskom bontonu, internetu za slike, besplatnom internetu u Rijeci te o zanimljivim e-servisima u državi i u Rijeci.

Irena Deže Starčević, prof.
irena.starcevic@rijeka.hr

Cjeloživotno učenje

Od 18. do 24. listopada 2001. godine proveli smo u sklopu projekta Rijeka – Zdravi grad »Tjedan doživotnog učenja«. Unutar Gradske uprave provedena je anketa sa sloganom Ciceronove izreke »obrazovanje je najprirodnije oružje...«.

Sedam godina kasnije, u sklopu kampanje Povezani zdravljem Hrvatske mreže zdravih gradova, Rijeka, uz Županiju, postaje nositelj događanja – teme mjeseca »Cjeloživotno učenje«. Kako Grad Rijeka, kao jedinica lokalne samouprave, podržava cjeloživotno učenje, kako se u Rijeci ostvaruje mogućnost cjeloživotnog učenja, prezentirano je tijekom kolovoza 2008. godine.

U sklopu programa osposobljavanja, Grad Rijeka je u razdoblju od 2005. do 2009. godine proveo niz aktivnosti u svezi stručnog osposobljavanja i usavršavanja službenika – primjerice, na području informatike, učenja stranih jezika, europskih integracija.

Nadalje, službenici Grada tijekom cijele godine bivaju upućeni, prema prijedlogu pročelnika, na seminare, simpozije, kongrese, tako da tijekom 2007. godine bilježimo učešće više od 250 gradskih službenika, uključenih u niz raznih programa.

Kada govorimo o cjeloživotnom učenju u Rijeci, valja istaknuti Sveučilište u Rijeci koje je donijelo strategiju za razdoblje od 2007. do 2013. godine, s naglaskom na akcijski plan,

koji kreće upravo tijekom rujna ove godine i uključuje ispitivanje potreba pripadnika treće životne dobi, odnosno mogućeg osnivanja Sveučilišta za treću životnu dob.

Vezano upravo za treću životnu dob, tijekom kampanje istaknuta su iskustva i učešće pripadnika treće životne dobi u informatičkom obrazovanju te nizu ostalih edukativnih programa projekta »Zdravi grad«.

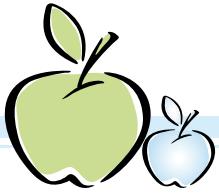
Vezano za osobe s invaliditetom, ponuđeni su programi prekvalifikacije, u sklopu projekta »Zdravi grad« ove godine. Organizirana je i prva Ljetna škola pod naslovom Mentalno zdravlje osoba s intelektualnim poteškoćama, koja uz stručno osoblje, liječnike, pedagoge, psihologe, medicinske sestre, uključuje i roditelje djece s intelektualnim poteškoćama.

O potrebi edukacije struke kroz cjeloživotno učenje održane su tribine i Okrugli stol u Gradskoj vijećnici. Tijekom mjeseca predstavila se Poslovna akademija Rijeka i Učilište Lovran – ustanova za cjeloživotno obrazovanje u Lovranu, zatim Prva poslovna škola u Rijeci VERTE i Narodno učilište – ustanova za obrazovanje i kulturu u Rijeci.

Mjesec posvećen cjeloživotnom učenju završio je radionicama i predavanjima koja su se održala u Centru za tehničku kulturu u Rijeci, u sklopu kojeg se uz ostale lokacije provodi edukacija informatičkog obrazovanja osoba treće životne dobi i osoba s invaliditetom.

Irena Deže Starčević
irena.starcevic@rijeka.hr





Rekreacija i tjelesna aktivnost



Danas smo suočeni s epidemijom nekretanja, kako u profesionalnom radu, tako i u svakodnevnom životu, a i slobodno vrijeme sve češće i sve veći broj osoba provodi na pasivan način. Nažalost, ni djeca, a ni mladi, ne ostvaruju potrebnu količinu dnevne tjelesne aktivnosti važne za njihovo zdravlje. Nedostatak tjelesne aktivnosti odraz je užurbanog, modernog stila života, kao i ubrzanog tehnološkog razvoja, no još niz drugih čimbenika pogoduju tjelesnoj neaktivnosti kao što su individualne osobine ljudi koje uključuju njihove sposobnosti, stavove, očekivanja i motivaciju te faktore iz mikro (tamo gdje ljudi žive, uče i rade) i makrokruženja (socioekonomski status, kultura, tradicija, transport, prirodni okoliš).

Svjetska zdravstvena organizacija procjenjuje na temelju brojnih provedenih studija da u zemljama Europske regije dvije trećine odraslog stanovništva nije dovoljno tjelesno aktivno, što uzima sve veći danak u smrtnosti i obolijevanju. Sedentarni način života tako je svrstan među deset vodećih svjetskih uzroka smrtnosti, pobola i invalidnosti. Procjenjuje se da tjelesna neaktivnost uzrokuje u zemljama članicama Europske regije Svjetske zdravstvene organizacije godišnje oko 600.000 smrti (oko 6% ukupne smrtnosti), a debljina i prekomjerna tjelesna težina još preko milijun smrti. Nedovoljnoj tjelesnoj aktivnosti može se također pripisati svake godine 5,3 milijuna izgubljenih godina života zbog prerane smrti ili godina produktivnog života izgubljenih zbog

invalidnosti. Zato se porast tjelesne aktivnosti u stanovništvu može smatrati »današnjom najboljom investicijom za opće zdravlje«.

Doprinos tjelesne aktivnosti zdravlju danas je dobro dokumentiran. Redovita tjelesna aktivnost smanjuje rizike za pojavu bolesti srca i krvnih žila, raka debelog crijeva, šećerne bolesti neovisne o inzulinu i osteoporozu, pomaže u održavanju poželjne tjelesne težine i u korigiranju debljine, važna je u prevenciji padova kod starijih osoba, te u prevenciji depresije, osamljenosti i tjeskobe. Podržava nezavisan život starijih osoba, te jača osjećaj pripadnosti grupi, a što je neobično važno zbog starenja populacije, promjena u strukturi obitelji te sveopćeg slabljenja socijalnih mreža u današnjem društvu.

Redovita tjelesna aktivnost u svakoj životnoj dobi tako unapređuje i štiti fizičko, psihičko i socijalno zdravlje kako pojedinaca, tako i cijele zajednice, omogućuje normalan rast i razvoj djece i mladih, povećava funkcionalnu sposobnost starijih osoba i radnu produktivnost aktivnog stanovništva te smanjuje stope bоловanja i potrošnju u zdravstvu.

Stoga je potrebno promovirati važnost aktivnog načina života, sportske rekreacije i redovite tjelesne aktivnosti za kvalitetan život, od najranije dobi pa do duboke starosti. Sve su to razlozi zbog kojih je rekreacija i tjelesna aktivnost odabrana kao jedna od 12 značajnih tema u sklopu kampanje »Povezani zdravljem« Hrvatske mreže zdravih gradova.

Međimurska županija bila je nositelj ove teme u rujnu, a u organizaciju i provedbu aktivno-

sti i događanja uključili smo različite sektore u društvu, od lokalne zajednice, nevladinih sektora, zdravstva, školstva, vjerskih zajednica do političkog sektora i medija, a i pojedinci su neprestano poticanici u preuzimanju dijela vlastite odgovornosti za zdravlje.

Aktivnosti u rujnu osmišljavao je Tim za zdravlje Međimurske županije sa svojim proširenim timom za nedovoljnu tjelesnu aktivnost, kao i Upravni odjel za zdravstvo, socijalnu zaštitu i nacionalne manjine te Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, u suradnji s mnogobrojnim partnerima i suradnicima.

Aktivnosti u rujnu bile su namijenjene svim građanima, ali i posebnim ciljanim skupinama stanovništva kao što su djeca predškolske i školske dobi, trudnice, osobe s invaliditetom, zaposlene osobe i osobe starije životne dobi. Kako u kreiranju zdravlja populacije treba početi od najranije životne dobi, u sklopu kampanje održane su 4 baby fitness radionice (dvije u gradu Čakovcu, a po jedna u Prelugu i Murskom Središtu), koje su sastavni dio UNICEF-ovog programa »Prve tri su najvažnije«. Rast i razvoj djeteta može se uvelike stimulirati upravo u tom najranijem djetinjstvu. Stimulacija pokreta i njegov pozitivan utjecaj na razvoj dječjeg mozga, dobro je poznat. Radionice su bile namijenjene roditeljima i njihovim malim bebama, provodili su ih pedijatar, psiholog i fizioterapeut, pod vodstvom pediatrice prim. mr. sc. Marije Hegeduš Jungvirth, rukovoditeljice Dječjeg odjela Županijske bolnice Čakovec, a program je uključivao razvojnu gimnastiku i stimulaciju glasovne komunikacije, masažu cijelog tijela bebe i psihološku podršku roditeljima. Program je izazvao veliki interes javnosti, kao i populacije kojoj je bio namijenjen. U radionicama su sudjelovala dvadeset i četiri roditeljska para sa svojim bebama.

Udruga za pomoć osobama s mentalnom retardacijom čak je deset dana posvetila različitim vidovima sportske rekreacije. Tako je bilo organizirano terapijsko jahanje, rekreativno pješačenje i plivanje te natjecanje u stolnom tenisu, pikadu i visećoj kuglani. Na svakoj od tih aktivnosti sudjelovalo je oko dvadeset osoba, uz izuzetno pozitivne dojmove, puno smijeha, radosti i veselja. Međimurski športski savez osoba s invaliditetom također se pridružio kampanji te je organizirao županijsko natjecanje u stolnom tenisu, odnosno kuglanju i bočanju, a rekreativno plivanje na gradskim bazenima u Čakovcu održavalo se jednom tjedno. Osamdesetak aktivnih članova sudjelovalo je na svim održanim aktivnostima koje će se nastaviti i u narednim mjesecima.

Veliku pozornost kako lokalnih medijskih kuća, tako i nacionalne televizije, izazvalo je



vježbanje osoba starije životne dobi u parku u Čakovcu, kojim smo željeli poručiti da godine nisu važne za uživanje u tjelesnoj igri. Uz vježbanje na otvorenom, štićenici Doma za starije i nemoćne osobe u Čakovcu, zajedno s udrugama umirovljenika, organizirali su rekreativne susrete osoba treće životne dobi kako bi pokazali da je dobru kondiciju moguće održati do duboke starosti i da je važno družiti se bez obzira na rezultate natjecanja. Za uživanje u starosti, uz tjelesnu aktivnost, potrebeni su i ostali vidovi rekreacije kao što je sviranje, pjevanje, plesanje i druge društvene igre, a sve to dostupno je štićenicima domova za starije i nemoćne kao i članovima udruga umirovljenika u Međimurskoj županiji, o čemu su tijekom rujna pisali lokalni županijski tjednici.

U mjesecu rekreacije i tjelesne aktivnosti bila su organizirana dva nagradna natjecanja. Natječaj »Pješke ili biciklom na posao« je bio namijenjen odraslim zaposlenim osobama koje su u tri tjedna natjecanja trebale barem tri radna dana u svakom tjednu doći na posao pješke ili biciklom. Na natječaj se prijavila 71 osoba, 56 biciklista i 15 pješaka koji su ukupno prošli više od 10.000 kilometara. Zahvaljujući sponsorima, najuspješniji pješak i biciklist dobili su kao nagradu bicikl, 2. i 3. biciklist i pješak poklon bonove za kupnju sportske opreme, a 50 najuspješnijih sudionika, dnevne karte za gradskе bazene. Kroz ovaj natječaj željeli smo dati svoj doprinos smanjenju onečišćenja okoliša ispušnim plinovima automobila, a s druge strane, željeli smo potaknuti zaposlene osobe da u svoju dnevnu rutinu unesu više aktivnosti, s obzirom na to da se često kao razlog neaktivnosti navodi nedostatak slobodnog vremena. Drugi je natječaj »Živimo zdravljem zajedno« bio namijenjen osnovnim školama koje su trebale organizirati zajedničke sportsko-rekreativne aktivnosti za djecu i njihove roditelje. Uspješnost se procjenjivala po broju uključenih roditelja. Tri najuspješnije škole dobile su po deset pilates lopti, a učenici najuspješnijeg razreda sportske majice s logom kampanje »Povezani zdravljem«. Kako se 10. rujna u Hrvatskoj obilježava Hrvatski olimpijski dan, mnogobrojne osnovne škole su ga i obilježile na razne načine, dok su se srednje škole, uz obilježavanje Hrvatskog olimpijskog dana, priključile kampanji organiziranjem krosa za svoje učenike na kojem je sudjelovalo više od 2.000 učenika. U mjesecu rekreacije i tjelesne aktivnosti Međimurska županija postala je bogatija za još jednu tržnu stazu koja je na Hrvatski olimpijski dan bila otvorena u Općini Belica, na kojoj se okupilo četiristotinjak djece vrtičke dobi i osnovnoškolaca, te pedesetak mještana. U rujnu je održan i 1. vrtički višeboj za djecu iz vrtića Mala Subotica, koji će, zahvaljujući angažmanu Udruge sport za sve iz Male Subotice, postati tradicionalan zbog velikog zadovoljstva vrtičkih mališana i njihovih odgojiteljica. Važno je napomenuti da je upravo zahvaljujući velikom naporu Udruge Sport za sve iz Male Subotice, kao i općine

te drugih udruga i nekih privatnih poduzeća, u aktivnostima u rujnu sudjelovalo oko 40% mještana općine Mala Subotica.

Osim sportsko-rekreativnih sadržaja, u rujnu je bilo organizirano i puno aktivnosti edukativnog karaktera, poput seminara »Živimo zdravo – spriječimo ovisničko ponašanje«, namijenjenog voditeljima sportskih i drugih udruga koje se bave mlađima, predavanja i radionica o važnosti tjelesne aktivnosti i zdrave prehrane za osobe starije životne dobi te za djecu predškolskog i školskog uzrasta, kao i njihove roditelje. U istom je mjesecu tradicionalno obilježen Svjetski dan srca, uz sportsko-rekreativne sadržaje te kontrolu zdravstvenog stanja našeg stanovništva.

U cilju promocije biciklizma kao značajnog vida sportske rekreacije, u rujnu su bile postavljene dvije izložbe, »Moj bicikl« i »Biciklizam i zdravlje«, te promovirane dvije knjige, »Uloga biciklizma u sportskoj rekreaciji« Udruge kinetologa grada Koprivnice i pretisak knjige »O vožnji na biciklu« Frana Gundruma Oriovčanina u izdanju Old timer Kluba »Biciklin« iz Koprivnice. Zahvaljujući dolasku dvadesetak članova te udruge iz susjedne Koprivničko-križevačke županije, kao i dvadesetak gostiju iz Slovenije – Kluba ljubitelja starih bicikala »Dimek« iz Beltinca, građani Čakovca mogli su uživati u promotivnoj vožnji prekrasno uređenih i uščuvanih starih bicikala (neki su proslavili 80. rođendan), a njihovi vozači bili su obučeni u prekrasne »stare oprave«.

To je samo dio onoga što se u Međimurskoj županiji odvijalo tijekom rujna u kampanji »Povezani zdravljem«, a ukupno je bilo održano 60 sportsko-rekreativnih i edukativnih aktivnosti, u koje se uključilo 12.500 osoba, što je 12% stanovništva Međimurske županije. U ovaj broj nisu uključeni volonteri koji su sudjelovali u organizaciji cijele kampanje, što je još oko 1.000 osoba.

Ova je kampanja pokazala kako stanovnici Međimurja i te kako imaju sluha za suradnju, ali i da znaju kako je zdravje naša najveća vrijednost. Uz već spomenute organizatore i

koordinatorke kampanje »Povezani zdravljem« u Međimurskoj županiji, aktivnosti su podržali i Grad Čakovec te Grad Prelog, uz šest općina, 50 udruga i klubova, 3 saveza te 17 ustanova i poduzeća. U kampanju se uključilo 15 osnovnih i 4 srednje škole, a gotovo sve su akcije izuzetno dobro popratili mediji. Svjesni smo da je održano i daleko više aktivnosti, no mi smo evidentirali samo one za koje smo dobili izvješće i foto - dokumentaciju.

U mjesecu rekreacije i tjelesne aktivnosti brojna događanja u sklopu obilježavanja Europskog tjedna kretanja (16. - 22. rujna) i Dana bez automobila (22. rujna) organizirali su Grad Zagreb, Dubrovnik, Karlovac, Čakovec, Koprivnica, Bjelovar i drugi, a Hrvatski olimpijski dan bio je u cijeloj Hrvatskoj obilježen u gotovo svim osnovnim i srednjim školama te u mnogim vrtićima.

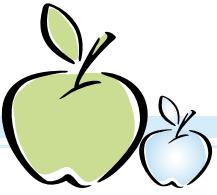
Tako su diljem Hrvatske u tom tjednu bile organizirane različite aktivnosti, od sportsko-rekreativnih do natjecateljskih, aktivnosti promocije vožnje biciklom kao transportnog sredstva, poticanja stanovništva na korištenje javnog prijevoza, čišćenja okoliša, edukacije o ponašanju u prometu, promoviranja sportova na zraku, kontrola zdravstvenog stanja, poligoni sigurne vožnje i drugo. U svim se gradovima vodilo računa da aktivnosti budu usmjerene i ciljanim skupinama, osobito najmlađima, starima i osobama s invaliditetom, ali i cjelokupnom pučanstvom.

Sve navedeno ukazuje da je kampanja »Povezani zdravljem« bila iznimno uspješna i da smo postigli gotovo sve zacrtane ciljeve radi kojih je ona osmišljena i pokrenuta, značajno smo podigli vidljivost projekta »Zdravi grad/zdrava županija«, poboljšali suradnju mnogobrojnih sektora u društvu i potaknuli brojne građane da preuzmu aktivnu ulogu u brizi za svoje zdravje i u brizi za bolji i kvalitetniji život u Međimurskoj županiji, ali i u cijeloj Hrvatskoj.

Renata Kutnjak Kiš, dr. med.

renata.kutnjak-kis@zzjz-ck.hr





Mjesec starijih osoba



Grad Zagreb, Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje, pored brige i skrbi o starijima u zadovoljavanju osnovnih potreba, kontinuirano poduzima različite mјere i aktivnosti u cilju razvoja svih oblika društvenog života i sustava brige za osobe starije životne dobi. Tijekom 2008. godine u Zagrebu je kroz različita događanja i manifestacije obilježen Međunarodni dan starijih osoba, pod pokroviteljstvom Gradskog poglavarstva Grada Zagreba.

U povodu obilježavanja desete godišnjice sportske rekreacije, Dom za starije i nemoćne osobe Trnje organizirao je proslavu koja je održana 10. rujna 2008., u prostorijama Doma. Cilj proslave je bila i prezentacija postignuća u području sportsko-rekreativnih aktivnosti koje su pridonijele podizanju kvalitete života, zdravlju i zdravom starenju. Dom, u suradnji s drugim nadležnim ustanovama, kontinuirano radi na poboljšanju kvalitete uvjeta stanovanja korisnika Doma, unapređenju zdravstvene njage i brige te razvoju novih socijalnih usluga, kako za korisnike smještaja, tako i za korisnike izvaninstitucijskih oblika skrbi. Pored nadležnih ustanova, Dom surađuje i s Nikolom Turkom, profesorom kineziologije, koji je osmislio, te kontinuirano već desetu godinu provodi sportsko-rekreativne aktivnosti u cilju aktivnog uključivanja korisnika smještaja

i korisnika izvaninstitucijskih oblika skrbi, poboljšanju zdravlja te uspješnjoj socijalnoj integraciji starijih osoba.

Pod pokroviteljstvom Gradskog poglavarstva Grada Zagreba i Vijeća Gradske četvrti Maksimir petu godinu za redom Društvo za sportsku rekreaciju Maksimir organiziralo je manifestaciju za osobe starije životne dobi pod nazivom Maksimirske jeseni. V. maksimirske jeseni održane su 17. rujna u zagrebačkom parku Maksimir. Program manifestacije organiziran je kroz sportsko-rekreacijska natjecanja te natjecanja u likovnom stvaralaštvu, uz veliku završnicu proglašenja pobjednika i dodjelu nagrada. Istovremeno, na velikoj pozornici odvijao se kulturno-umjetnički i zabavni program, a ispred pozornice organiziran je preventivno-zdravstveni dio programa (mjerjenje krvnog tlaka, mjerjenje šećera i masnoće u krvi, mjerjenje vitamina i minerala u organizmu i dr.). Tijekom održavanja programa sudionici su imali priliku razmijeniti iskustva o mogućnostima primjene različitih oblika aktivnosti prilagođenih starijim osobama i osobama s invaliditetom. Na ovogodišnjoj manifestaciji sudjelovalo je 1200 osoba starije životne dobi iz cijele Hrvatske (Rijeka, Rovinj, Novi grad, Čakovec, Varaždin, Koprivnica, Bjelovar, otok Krk).

U povodu Međunarodnog dana starijih osoba, na glavnem gradskom trgu je 1.

listopada 2008. održan 5. gerontološki tulum. Manifestaciju je organizirao Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje Grada Zagreba u suradnji s Centrom za gerontologiju Zavoda za javno zdravstvo Dr. Andrija Štampar. Tijekom četverosatnog programa na pozornici ispred Gradske kavane odvijao se bogat kulturno-zabavni i rekreativni program u kojem je sudjelovalo više od 600 osoba starije životne dobi, solista, zborova, plesnih, rekreativnih grupa te dramskih skupina domova za starije i nemoćne osobe i korisnika niza aktivnosti Projekta Gerontološki centri Grada Zagreba. Posebni gosti bili su članovi Zdravstveno-rekreativno-sportskog kluba Breza iz Pule, koji su svojim nastupom Ples od starine te atraktivnim kostimima posebno podigli ionako veselu atmosferu. Sudjelovanje naših starijih sugrađana promocija je zdravog starenja te pokazatelj mlađim generacijama kako i zlatna dob može biti aktivno razdoblje života.

Svojim nastupom nazočne je počastio i najbolji europski imitator Boris Kosmač, poznat u Hrvatskoj kao imitator naših glazbenih diva Josipe Lisac i Tereze Kesovije. Za naše starije sugrađane postavljeno je devetnaest štandova na kojima su prezentirane aktivnosti Projekta Gerontološki centri Grada Zagreba, domova za starije i nemoćne osobe, udruga umirovljenika te drugih organizacija civilnog društva usmjerenih pomoći starijim osobama. Na četiri štanda osigurani su besplatni ciljani pregledi, kao što su mjerjenja tlaka, kontrola razine šećera u krvi i mjerjenje tlaka venske cirkulacije. Građanima je podijeljeno na tisuće raznih brošura s nizom informacija o starenju i starosti, kao i uslugama te programima koji su dostupni svim starijim sugrađanima u svrhu njihove veće uključenosti i poboljšanja sadržaja života.

Matica hrvatskih umirovljenika grada Zagreba svečano je obilježila Međunarodni dan starijih osoba, organizacijom i sudjelovanjem na prigodnom koncertu u Koncertnoj dvorani Vatroslava Lisinskog. Koncert je ujedno i prigoda za godišnju smotru kulturno-umjetničkih društava, a na njemu nastupi preko 400 članova. U samu priredbu uključeni su pjevači, plesači, glumci i drugi izvođači. Važno je istaknuti da je ova priredba prikaz njihovog rada tijekom cijele godine.

A Centar za gerontologiju Zavoda za javno zdravstvo Dr. Andrija Štampar u suradnji s Gradskim uredom za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje organizirao je i gerontološku stvaraonicu pod temom Prevencija dekubitusa primjenom korisne prehrane koja je održana na Tribinama Grada Zagreba.

Marijana Prevendar

Marijana.Prevendar@zagreb.hr



Kvaliteta života osoba s invaliditetom



Sjedeći za stolom u ugodnom društvu u restoranu Sportskog rekreativnog društva Aquacity nadomak Varaždina, kao »javnozdravstvenjak« zauzimam neutralnu poziciju (kakvu bi svi mi koji radimo u javnom zdravstvu i morali kad se radi o stručnim pitanjima) i pitam svoje »društvo« kako im je zaista živjeti u Varaždinu i Varaždinskoj županiji.

Moje »društvo« su osobe s različitim stupnjem invaliditeta, a ipak sportaši. Neki rekreativci, a neki profesionalci. Došli su predstaviti svoje mogućnosti za rekreativno i profesionalno bavljenje sportom. Nakon što smo zajedno kuglali u visećoj kuglani, igrali pikado, šah..., svj zajedno, čak i pročelnice oba Upravna odjela za zdravstvo i socijalnu skrb, Županije i Grada, njihov se realističan iskreni odgovor može sažeti na nekoliko riječi. »Dobro nam je ovdje u Varaždinu i Varaždinskoj županiji, uvjeti života su ovdje mnogo bolji nego u drugim krajevima Hrvatske...«.

Odgovor je to koji pokazuje da se još mnogo toga može učiniti, ali i da je mnogo učinjeno u izjednačavanju mogućnosti. Namjerno koristim trajni, a ne svršeni glagol, jer »izjednačavanje mogućnosti« u postizanju najvećeg mogućeg stupnja zdravlja je proces koji traje. Nije do pokretanja toga procesa došlo slučajno, već kao rezultat uključenosti i Varaždinske županije i Grada Varaždina u Hrvatsku mrežu zdravih gradova i poslijedičnim nastojanjem da se vodi politika koja zdravlje kontinuirano uzima u obzir kad se donose odluke.

Županija je upravo izdvjajila sredstva za ginekološki stol prilagođen osobama s invaliditetom,

gradonačelnik najavljuje izgradnju najvećeg višeosjetilnog parka u Hrvatskoj, kontinuirano se financiraju udruge čiji rad podupire i unaprjeđuje kvalitetu života osoba s različitim invaliditetom, u izgradnji infrastrukture poštuje se standarde i normative po kojima su javni objekti jednako dostupni svima – sve je to istaknuto na konferenciji za tisak i tribini u povodu svečanog otvorenja kampanje.

Osobe s invaliditetom čine oko 10% populacije, a ako uzmemu u obzir i članove obitelji, osobe koje, u različitoj mjeri, žive s njihovim invaliditetom, tada dolazimo do trećine ukupne populacije na nekom području.

Javnozdravstveni problem imamo ako osobe s invaliditetom nemaju jednakе mogućnosti ostvarivanja najvećeg mogućeg stupnja zdravlja, kao što to imaju ostali. Zbog arhitektonskih barijera, kao i zbog barijera i predrasuda u stavovima prema njima, među osobama s invaliditetom postoji relativno nizak stupanj obrazovanosti i relativno nizak stupanj zapošlenosti. Poznato je da se zdravlje povećava općenito s mogućnostima, a ovakav status ih dodatno deprivira i to je kršenje svekolikih njihovih prava od Univerzalne deklaracije o ljudskim pravima, UN-ove konvencije o pravima osoba s invaliditetom pa sve do ustavnih prava.

Kroz cijelomjesečnu kampanju nastojali smo bolje vizualizirati građane s invaliditetom, preispitati njihove mogućnosti obrazovanja, zapošljavanja i provođenja slobodnog vremena te bavljenja sportom i rekreacijom.

Malo koga nije dirnula priredba u VI. osnovnoj

školi Varaždin, školi koja je potpuno prilagođena infrastrukturno i psihičkom klimom djeci s invaliditetom. Ples, pjesma i recitacije koje su zajedno izvodila djeca sa i bez invaliditeta bili su lijep pozdrav škole pravobraniteljici za osobe s invaliditetom gospodi Anki Slonjsak, koja je toga dana posjetila školu.

Svoja vrata su za građanstvo još šire otvorili Udruga slijepih i slabovidnih, Udruga Sunce za osobe s mentalnom retardacijom i Centar za odgoj i obrazovanje »Tomislav Špoljar« koji bi uskoro trebao dobiti nove prostore.

Mogućnosti kreativnog izražavanja »oslikanje« su u likovnim radovima Društva distrofičara, radionicama ručnog tkanja, keramike te male škole za djecu s poteškoćama u razvoju Udruge Sunce Ludbreg.

Dom za starije i nemoćne osobe Varaždin oduševio je javnost raznolikošću svojih sekcija, posebno literarno-novinske, fitness studijem, pjevačkim zborom, likovnom radionicom i suradnjom s Društvom za inovativne umjetnosti. Dječji vrtić Varaždin s grupom djece s cerebralnom paralizom i Društvo Naša djeca također su se uključili u promotivne aktivnosti mjeseca. HIDRA Varaždin prigodno je obilježila Dan sjećanja na žrtve Vukovara.

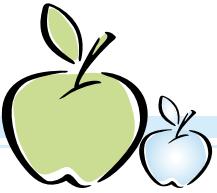
U sklopu kampanje predstavljen je i program referade za OSI Centra za socijalnu skrb Varaždin i Društva Crvenog križa Varaždinske županije, Društva za zaštitu oboljelih od dijabetesa, s preventivnim mjerjenjem ŠUK-a i mnogi drugi. Sljedeći »koncept zajednice« sastali su se predstavnici različitih vjerskih zajednica s predstvincima udruga i na tribini razgovarali kako crkva može biti promotor socijalnog uključivanja osoba s invaliditetom i općenito promotor zdravlja u populaciji.

Zaštitna radionica za OSI pri Srednjoj strukovnoj školi županijski je projekt zapošljavanja OSI. Svi oni, i mnogi drugi, uključili su se u promotivnu kampanju te je zaista cijeli mjesec studeni prošao u znaku osoba s invaliditetom.

Grad i Županija pokazali su da mogu biti »Povezani zdravljem«, a svi ostali samo su sljedili njihov primjer. Došlo je do umrežavanja, stvaranja novih veza i kontakata, prepoznavanja novih potencijala, nekih dobrih inicijativa i nacrta za budućnost i to su koraci kojima Zdravi gradovi i Zdrave županije, za razliku od onih koji to nisu, idu naprijed.

Tko zna do kuda sve mogu dogurati.

Irena Stipešević Rakamarić, dr. med., spec. javnog zdravstva, koordinatorica javno-zdravstvo@zzjzzv.hr



Razvoj zajednice i volonterstva

Medjusobna kampanja »Povezani zdravljem« zaokružena je održavanjem njezine završne konferencije u splitskoj Vili Dalmačija. Grad Split je kao nositelj teme mjeseca prosinca – razvoj zajednice i volonterstva organizirao ovaj skup na kojem su predstavnici hrvatskih Zdravih gradova predstavili svoje najuspješnije projekte. Split se predstavio projektima »Najbolji susjed«, kojeg je vodio Ured gradonačelnika, »A di si ti?« i »Volontiranje je moj đir« Udruge Most i »Plesom s anđelima« Udruge Split-zdravi grad.

Predstavnici Koprivnice, Osijeka, Poreča i Zagreba te Međimurske županije predstavili su svoje najuspješnije programe i razmijenili iskustva i spoznaje do kojih su došli organizirajući volonterske aktivnosti tijekom cijele 2008. godine.

Volonter je, po definiciji, osoba koja dobровoljno i bez materijalne naknade pruža svoje usluge onima kojima su neophodne. Koristi koje društvo ima od volonterskog rada očigledne su, no nismo uvijek svjesni pozitivnih učinaka koje volonterstvo ima za volontera. Volonter, u zamjenu za svoj rad, ne dobiva samo priznanje i zahvalnost nego i nova znanja, nove vještine, nova poznanstva i osjećaj da je nekome potreban.

Ljudi na volontiranje potiču različiti osjećaji i potrebe koje su vrlo često slojevite i obuhvaćaju altruističke oblike motivacije – želju da se pomogne ljudima kojima je pomoći potrebna, da budu korisni zajednici, kao i vlastiti interes – želju za upoznavanjem novih ljudi, učenjem novih vještina ili ugodnim provođenjem slobodnog vremena. Dva američka psihologa, Clary i Snyder, napravili su listu od šest glavnih motivacija volontera.

Vrijednosti. Nekim ljudima volontiranje omogućuje da djeluju u skladu s osobnim uvjerenjem o važnosti pomaganja drugima.

Razumijevanje. Za druge, volontiranje ima funkciju propitivanja i shvaćanja, gdje kroz volontiranje oni zadovoljavaju želju da razumiju ljudi kojima pomažu, organizaciju za koju volontiraju ili same sebe.

Karijera. Nekim ljudima volontiranje omogućuje da nauče nove vještine koje im mogu pomoći u pronalaženju zaposlenja ili u razvoju karijere.

Društvo. Za neke volontiranje predstavlja uspostavljanje novih društvenih kontakata i susretanje novih i zanimljivih ljudi.

Poštovanje. Volontiranje može pomoći osobi da podigne svoje samopoštovanje čineći da se bolje osjeća sama sa sobom.

Zaštita. Volontiranje može poslužiti nadavljanju od negativnih osjećaja krivnje ili osamljenosti.

Ali, bez obzira na motive, važno je naglasiti da ljudi volontiraju iz raznih interesa koji



uključuju osobne interese, isto toliko koliko i altruizam, što znači da volontiranje omogućava zadovoljenje najrazličitijih potreba.

Promicanje i razvijanje volonterskog rada i građanske odgovornosti u Splitu razvija se već petnaestak godina, a posebno snažan i vidljivi razvoj počinje 1998. godine, od kada se udruga »Mi« angažirala da u suradnji s Upravnim odjelom socijalne skrbi i zdravstvene zaštite Grada Splita organizira »Dane volonterskog rada« na kojima su udruge po

prvi put bile u mogućnosti prikazati svoje aktivnosti, dostignuća i doprinose u rješavanju važnih problema zajednice.

Od tada pa do danas, udruge su imale stalnu mogućnost učenja, informiranja, razmijene iskustava i konzultiranja, što je vidljivo povećalo stručnost i efikasnost rada udruga u Splitu i cijeloj regiji.

Tijekom proteklih deset godina održan je velik broj edukacija za nove volontere te je zahvaljujući poticajnoj zakonskoj regulativi registriran Volonterski centar udruge »Mi« čiji rad je značajno unaprijedio rad volontera i pomogao udrugama zainteresiranim za uključivanje volontera. Sačinjena je baza podataka o volonterima koja se redovito nadopunjuje i provjerava. Motiviranost i objektivne prilike prijavljenih volontera se prije angažiranja i uključivanja novih volontera u udrugama i organizacijama redovno provjeravaju. Iz godine u godinu povećava se broj osoba koje se žele uključiti u volontiranje, a posebno smo radosni što je sve veći broj mladih osoba koje prepoznaju vrednote volontiranja.

Osim redovnih potreba za volontiranjem, udruge se javljaju radi pozivanja većeg broja volontera na sudjelovanje u povremenim akcijama. Tijekom posljednjih nekoliko godina više udruga koje rade s volonterima pripremilo je i tiskalo priručnike za rad s volonterima, vodič za volontere i slične publikacije kojima jačaju kapacitete organizacija koje uključuju i osnažuju volontere.

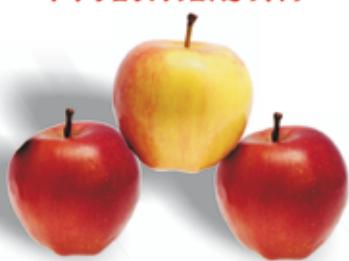
Vesna Zec, prof.

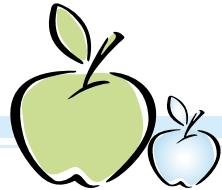
vesna.zec@split.hr

**POVEZANI
ZDRAVLJEM**

PROSINAC - GRAD SPLIT

**RAZVOJ ZAJEDNICE
I VOLONTERSTVA**





Za male Maestralice

Štićenici Dječjeg doma »Maestral« su djeca koja žive posebno teško djetinjstvo. Uglavnom dolaze iz nefunkcionalnih obitelji u kojima su bila odgojno i emocionalno zanemarivana, a u pojedinim slučajevima i zlostavljana. U Domu su smještena do završetka srednje škole, kada na određeno vrijeme odlaze u »stambenu zajednicu«. Potom ostaju prepušteni sami sebi i bez ičje podrške započinju samostalan život, najčešće bez posla, novca i obitelji.

Volonterka Senka Klarić, radeći s djecom u Dječjem domu »Maestral« u Splitu, osmisnila je projekt pomoći ovoj djeci u najtežim trenucima, prilikom napuštanja Doma. Realizacijom spomenutog projekta, svakom štićeniku Doma uplaćena je polica životnog osiguranja, od strane sponzora koji su se dobровoljno javili sa željom da pomognu štićenicima Doma »Maestral«. Novčana sredstva, oko 50.000 kuna, mladim će ljudima biti isplaćivana rentno do punoljetnosti. Ovaj novac poslužit će kao neka vrsta »odskočne daske«, bilo da ga djevojka ili mladić žele uložiti u daljnje

školovanje, iskoristiti ga za potrebe plaćanja stanarine i osnovnih životnih potreba ili pak za pokretanje posla.

Cilj je pružiti djeci osjećaj sigurnosti i eliminirati im strah od osamostaljivanja. Kao volonterka Dječjeg doma »Maestral« imala sam priliku, između ostalog, pomagati djeci u pronalaženju zaposlenja i dobro znam što znači dati šansu jednom takvom djetu», objašnjava Senka Klarić. »U kontaktu s uspješnim poslovnim ljudima otkrila sam da zaista postoje dobri ljudi koji uz smisao za biznis, imaju i veliku dušu. U ovom projektu sudjeluju samo oni koji to istinski žele, jer će jedino na taj način rezultat biti kvalitetan i trajan. Svi koji se odluče pomoći djeci na ovaj način upoznati će dijete kojem pomažu, a to će zasigurno biti jedan od onih trenutaka koji se dugo pamte.«

Ovaj projekt je (za razliku od svih drugih ovakvog karaktera) u javnost izašao tek nakon što je u potpunosti realiziran, što govori i o tome da je ideja razrađena zaista na kvalitetan način. Tako je 14. veljače ove godine, na Dan sv. Valentina, Dan ljubavi, u znak zahvalnosti u hotelu »Park« održan domjenak na kojem su sponzorima uručene

zahvalnice za sudjelovanje u projektu. Potrebno je naglasiti kako je posebnost projekta i u tome što je u samo nekoliko tjedana sklopljen i uplaćen veliki broj polica čija ukupna vrijednost iznosi gotovo tri milijuna kuna. Ta činjenica sama po sebi govori o kvaliteti ljudi koji su projektu »udahнуli život« i svojim primjerom pokazali kako u vrijeme globalne krize i recesije, uvijek ima načina za činiti dobro. Svi naši dobri sponzori su mahom sposobni poslovni ljudi, ali je posebno zadovoljstvo bilo konstatirati kako su to zaista ljudi, u punom smislu te riječi. Zato im još jednom VELIKO HVALA u ime volonterke, nositeljice projekta, u ime djece Doma »Maestral«, koja su ovim projektom zbrinuta, ali i one djece koja će tek doći u Dom i nadamo se isto tako naći svoga dobročinitelja.

Nakon prezentacije projekta široj javnosti, nadamo se njegovoj uspješnoj primjeni i na nacionalnoj razini.

Ukoliko na bilo koji način želite sudjelovati i pomoći na način koji je vama najprihvativiji, javite se! Podržimo prve korake u život onima kojima podrška uistinu treba.



HRVATSKA MREŽA ZDRAVIH GRADOVA

**Epoha zdravlja**

Glasilo Hrvatske mreže zdravih gradova

Izdaje

Hrvatska mreža zdravih gradova

Predsjednik HMZG

Prof. dr. Slobodan Lang
slobodan.lang@hzjz.hr

Glavna urednica

Doc. dr. sc. Selma Šogorić ssogoric@snz.hr

Odgovorni urednik

Duško Popović popovicdj@yahoo.com

Tajnica redakcije

Adriana Andrić, dr. med.

Grafičko oblikovanje

Ivan Gluhak, dipl. ing.

Redakcija: Škola narodnog zdravlja

»Andrija Štampar«, Rockfellerova 4, 10000 Zagreb, telefon 4566 996 telefax 4590 275

List izlazi periodično. Rukopise i fotografije ne vraćamo. Glasilo je otvoreno za suradnju. Prilozi se ne honoriraju.

Priprema i tisk

VJESNIK d.d.

Naklada 10.000 primjeraka