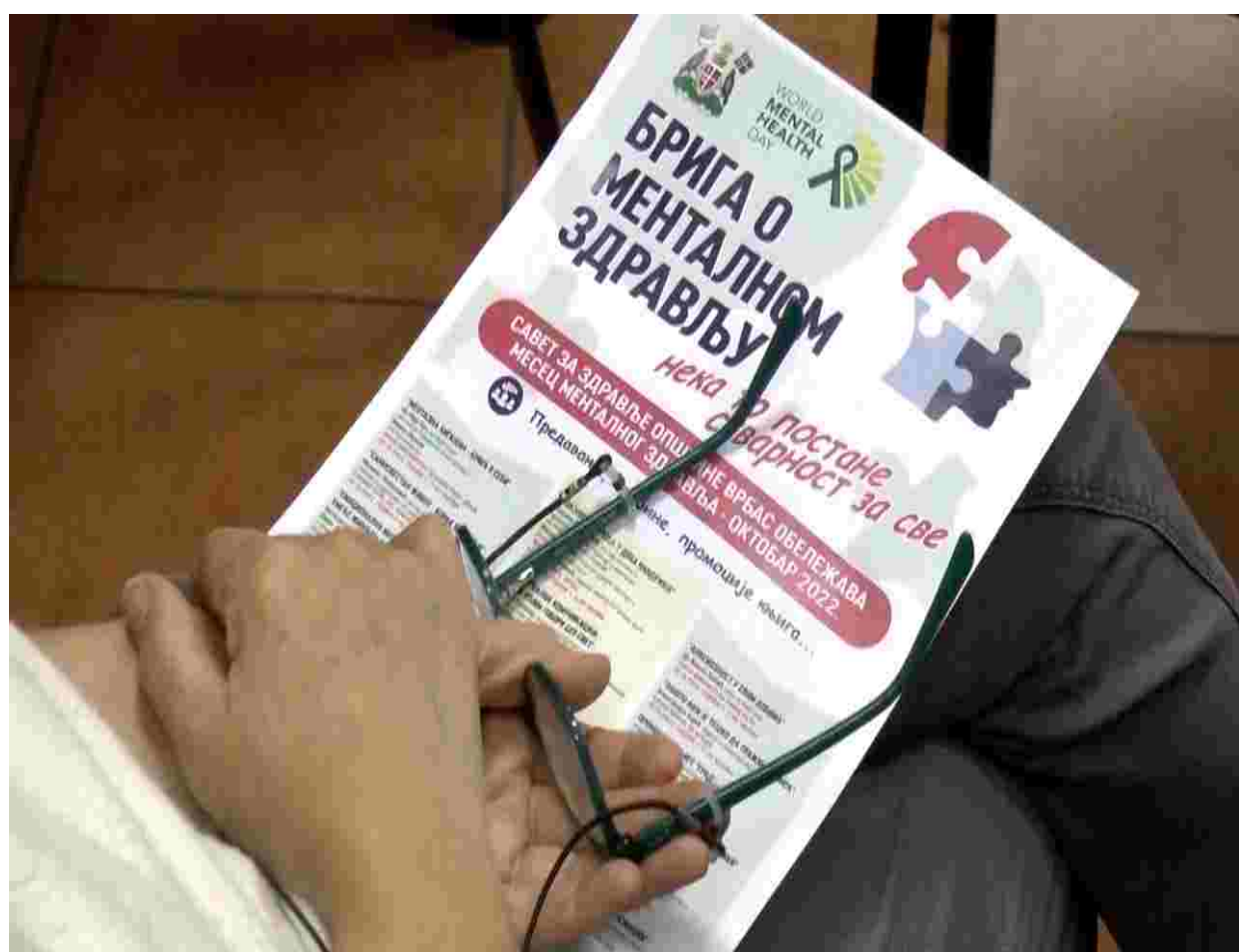


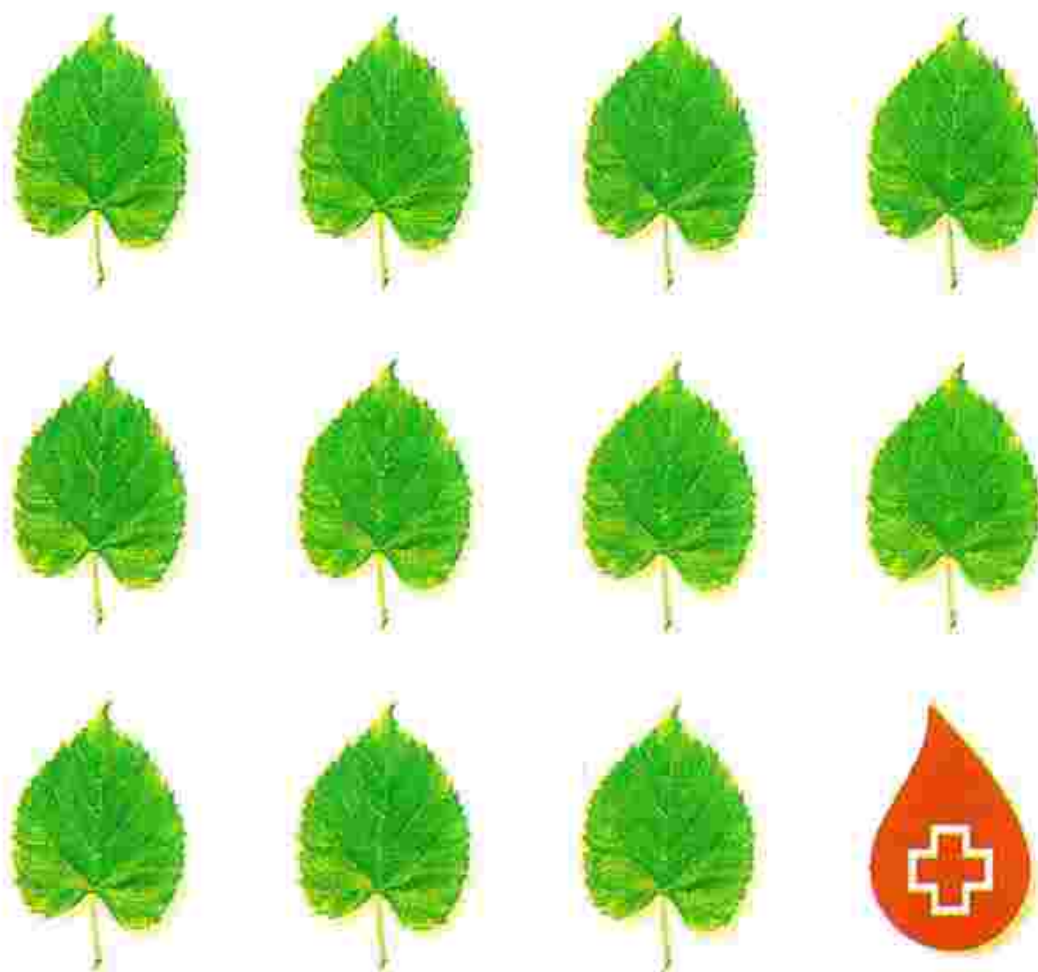


ЗДРАВСТВЕНИ БИЛТЕН

О РЕАЛИЗОВАНИМ АКТИВНОСТИМА ИЗ ОБЛАСТИ
ЗДРАВСТВЕНЕ ЗАШТИТЕ У ОПШТИНИ ВРБАС У 2022. ГОДИНИ



Колико ћете Ви живота спасити овог пролећа?



Produkcija: SP&S, RSFI, SAATCHI&SAATCHI, Advertising Balkans, STRAMPA, 2004

11. Мај - Дан давалаца крви

Црвени крст Србије

САДРЖАЈ

1 Уводна реч.....	3
1.Здравствено-промотивне активности које су реализоване у 2022. години.....	4
1.1. Промоција здравља и превенција болести.	4
1.2.Ментално и физичко здравље.....	19
1.3. Животна средина здравље становништва	32
1.4. Из области- поступање у кризним и ванредним ситуацијама.....	39
2. Репродуктивно здравље	44
3. Социјално здравље.....	48
4. Пројекти у области здравства.....	55
5. Донације.....	67
6. Здравство у јавном информисању	74

Нека ментално здравље и добробит постану приоритет за све

У складу са **Законом о здравственој заштити** ("Сл. гласник РС", бр. 25/2019), члан 13 и члан 16 и **Законом о јавном здрављу** ("Сл. гласник РС", број 15/16), члан 2, Савет за здравље, у циљу обавештавања јавности о реализованим активностима из области јавног здравља штампа „Здравствени билтен за општину Врбас за 2022. годину“.

Јавно здравље је систем знања, вештина и активности усмерених на унапређење здравља, спречавање и сузбијање болести, продужење и побољшање квалитета живота путем организованих мера друштва.

Светски дан менталног здравља представља најважнију годишњу глобалну кампању намењену подизању свести о значају менталног здравља. Обележава се на свим континентима и у готово свим земљама кроз локалне, регионалне и националне догађаје и програме. Ове године се обележава под слоганом „**Нека ментално здравље и добробит постану приоритет за све**“ и пружа прилику да се сви покрену ради заштите и побољшања менталног здравља.

Пре пандемије COVID-19 било је процењено да једна од осам особа у свету живи са менталним поремећајем. Пандемија је створила глобалну кризу за ментално здравље, а процене су показале да је пораст анксиозних и депресивних поремећаја износио више од 25% током прве године пандемије. У исто време, доступност услуга из области заштите менталног здравља је била угрожена.

Све је више примера да је очување и унапређење менталног здравља могуће коришћењем општих и циљаних интервенција заснованих на доказима. Велики значај има и побољшање социјалних детерминанти здравља (образовање, запослење, здравствено осигурање, услови за рад и становање итд.), али и смањење стигме и дискриминације особа које живе са поремећајима менталног здравља.

Потребно је креирати окружење у коме се ментално здравље поштује, чува и унапређује, где сви имају једнаке могућности да доживе ментално благостање, могу да остваре људска права и где свако може да добије здравствену заштиту која му је потребна.

Савет за здравље са својим сарадницама, предавачима, припремио је програм који се бави широким спектром менталног здравља. Предавања, радионице, панел дискусије су усмерене на интересовања и потребе свих генерација. Предавачи су реномирани стручњаци, лекари, психолози и психотерапеути са значајним референцама и искуством у пракси.

За непуних месец дана у Врбасу и селима општине одржано је 17 предавања на тему очувања и унапређења менталног здравља. Циљ Савета за здравље био је обезбедити могућност да се кроз низ трибина и радионица одговори на потребе грађана и њихову заинтересованост за одређене теме, и то на начин да буду усмерене ка свим старосним и циљним групама.

Фебруар

- 4. фебруар Светски дан борбе против рака
- 15. фебруар Међународни дан деце оболеле од рака

Међународни дан деце оболеле од рака

Подизање свести о малигним болестима у дечјем узрасту, важан је задатак који се обавља здружено са циљем пружања подршке напорима за обезбеђивање адекватне дијагностике, лечења и неопходне помоћи родитељима и породицама. Међународни дан деце оболеле од рака (15. фебруар) установљен је 2002. године ради уједињавања активности и слања јасне поруке у контексту претходно побројаних циљева. Утемељивач обележавања овог датума била је Међународна кофедерација Удружења родитеља деце оболеле од рака, док је део Календара јавног здравља у Републици Србији постао 2013. године.

Светска здравствена организација (СЗО) процењује да се у свету годишње постави око 400.000 дијагноза малигних болести код деце узраста 0 - 19 година. Најчешће врсте малигних болести у дечјем узрасту биле су леукемије, тумори мозга, лимфоми, неуробластом и Вилмсов тумор. Рана и тачна дијагноза малигних болести код деце, праћена ефективним лечењем, треба да буде циљ сваког делотворног приступа у контроли ових болести.

Успех излечења рака код деце је велики, знатно већи него у популацији одраслих. У високоразвијеним земљама света, стопа преживљавања прелази 80%. Рано откривање и тачна дијагноза малигних болести код деце могу значајно утицати на повећање вероватноће преживљавања, бољи одговор болести на терапију као и мање скупо и мање интензивно лечење. Сматра се да концепт ране дијагнозе малигне болести код деце обухвата три компоненте: знање и свест родитеља и здравствених радника о потенцијалним симптомима болести; тачну и благовремену клиничку процену и постављање дијагнозе; брз приступ потребној терапији. Постизање бољег ефекта програма који промовишу адекватан приступ у раном препознавању и тачној дијагностици малигних болести у дечјем узрасту, оствариво је као заједнички циљ (који обухвата и заједничку акцију) владиних тела, невладиних организација као и родитељских и удружења грађана.

Март

- Други четвртак у месецу Светски дан бубрега
- 22. март Светски дан вода

• **14. март 2022. године** – Поводом обележавања 14. марта, Светског дана бубрега – Савет за здравље је израдио флајере који је припремила Општа болница Врбас, а који су грађанима подељени преко Црвеног крста, Опште болнице Врбас и представника удружења из Врбаса.

БИТИ СВЕТАН

- болести бубрега
- значаја благовременог откривања примарне болести бубрега која је довела до бубрежне слабости (хипертензија, шећерна болест пре свега)
- адекватном и правовременом терапијом основног обољења не долази до развоја компликација у виду оштећена бубрежне функције, а уколико до исте дође, резидуална бубрежна функција се континуирано прати од стране ординирајућег нефролога.
- неопходности континуитета у лечењу компликација оштећене бубрежне функције (амбуланте за преддијализне и дијализне пацијенте).



ТЕРЦИЈАРНА првенција бубрежне болести има за циљ да успори прогресију болести и што дужи сачува резидуална бубрежна функција:

- благовремена дијагноза хроничних болести бубрега и лечење већ насталих компликација
- хигијенско - дијететске мере (специјалне мере намењене бубрежним болесницима које подразумевају рестрикцију уноса течности и калоријског уноса хране, ограничавање про-теинског уноса хране до 20г/кг ТМ, смањен унос електролита калијума и фосфора у исхрани)
- препознавање фактора погоршања бубрежне функције (смањене мокрење, појана нередуисаног крвног притиска, отока лица, екстремитета, стомака, развој анемијског синдрома или његово погоршање, појана опортунистичких инфекција, психоорганиски синдром услед акумулације уреје и креатинина у циркулацији)
- неопходна редовна контрола од стране специјалистичке службе намењене овим пацијентима
- адекватна терапија – дозирање лекова према према актуелном стању бубрежне функције

ОСОБЕ ВИСОКОГ РИЗИКА ЗА БОЛЕСТИ БУБРЕГА:

- ОСОБЕ СА ПОВИШЕНИМ КРВНИМ ПРИТИСКОМ
- ОБОЛЕЛИ ОД ШЕЋЕРНЕ БОЛЕСТИ
- СТАРИЈА ЖИВОТНА ДОБ (преко 50 година - бубрези су стари колико и ми!)
- СИСТЕМСКЕ БОЛЕСТИ
- КВС БОЛЕСТИ
- ОСОБЕ СА ЈЕДНИМ БУБРЕГОМ
- ПРИСТВО БОЛЕСТИ БУБРЕГА У ПОРОДИЦИ
- ЗАПАЉЕНСКЕ БОЛЕСТИ
- ХРОНИЧНЕ БОЛЕСТИ ДРУГИХ ОРГАНА
- БЛОКАДА МОКРАЉНОГ СИСТЕМА (камен у бубрегу, увећана простата)
- ГЕНЕТСКИ УСЛОВЉЕНЕ БОЛЕСТИ

МОДИФИКАЦИЈА ПРОМЕНЉИВИХ ФАКТОРА РИЗИКА

Ако спадасте у ризичну групу, редовно идите на контроле – једанпут годишње, после 40. године живота – два пута годишње. Обавезан преглед:

- Мокраће
- Крвне слике
- Уреје и креатинина у крви + Ултразвук бубрега (оптимални скрининг).

- КОНТРОЛА И РЕДОВНО ЛЕЧЕЊЕ КРВНОГ ПРИТИСКА
- ПОСТИЗАЊЕ ОПТИМАЛНИХ ВРЕДНОСТИ КРВНОГ ПРИТИСКА
- КОНТРОЛА ШЕЋЕРА У КРВИ И АДЕКВАТНО ЛЕЧЕЊЕ ШЕЋЕРНЕ БОЛЕСТИ
- СПРОВОЂЕЊЕ НАЦИОНАЛНЕ ПОЛИТИКЕ, СТРАТЕГИЈЕ У ПРЕВЕНЦИЈИ И ЛЕЧЕЊУ БОЛЕСТИ БУБРЕГА,
- ОБРАЗОВАЊЕ И ЕДУКАЦИЈА СУ ОД ОДЛУЧУЈУЋЕ ЗНАЧАЈА!

Издавач: Савет за здравље општине Врбас
Флајер припремио: Општа болница Врбас
Дизајн и штампа: Биг папир Врбас
Тираж: 200 примерака



САВЕТ ЗА ЗДРАВЉЕ ОПШТИНЕ ВРБАС



ЗДРАВЉЕ БУБРЕГА
свима и свуда

“ЗДРАВЉЕ БУБРЕГА СВИМА И СВДУА”

Светски дан бубрега се обележава на иницијативу Међународног друштва за нефрологију и Интернационалног удружења Фондације за бубрег у више од 100 земаља широм света. Од 2006. године обележава се сваког другог четвртка у марту месецу.

Слоган из овогodiшње кампање “Здравље бубрега свима и свуда” има за циљ да се повећа свест о значају оснаживања пацијената и њиховом активном укључивању у процес лечења, са крајњим циљем побољшања квалитета живота.

Поред значаја ефикасности мера за спречавање настанка и даље прогресије болести бубрега, појединачно је битна подршка друштвене заједнице како нефролошким болесницима, тако и дијализно зависним и трансплантираним пацијентима, али уопште и њиховим неговатељима, најближима посебно током изазовног периода пандемије Covid-19 инфекцијом.

ЗАШТО СУ БУБРЕЗИ ВАЖНИ И ШТА ЈЕ ЊИХОВА УЛОГА?

- елиминирају крајње продукте метаболизма и токсине
- одржавају равнотежу воде, соли и рН вредности организма
- производе хормоне који стимулишу продукцију црвених крвних зрнаца
- регулишу крвни притисак
- важни су у метаболизму коштаног система
- контролишу ткивни раст

БУБРЕЖНЕ БОЛЕСТИ

Глобални подаци

- 850 милиона људи има неко обољење бубрега
- свака десета одрасла особа има болест бубрега
- 20 милиона људи има оштећену бубрежну функцију
- болести бубрега могу довести до оштећења других органа (срце, плућа, коштаног-зглобни систем)
- болести бубрега ће постати ПЕТИ најчешћи узрок смрти у нашој земљи,
- због тега са мокраћним путевима, или са бубрезима, лекару се јави преко 600.000 људи
- болнички се лечи 40.000, а на дијализи је 5.000 пацијената

“Бубрег не боли ни кад трпи”
Оштећена бубрега могу бити и до 70% - да не постоје клинички знаци болести

БУБРЕЖНА БОЛЕСТ ЈЕ УВЕК ВЕЗАНА ЗА:

- високе (енормне), здравствено - економске издатке
- лош квалитет живота
- скраћене радног и животног века
- 2-3% годишњег буџета за здравство се троши на пацијенте са хроничним болестима бубрега
- трошкови дијализе и трансплантације бубрега

ДА ЛИ МОЖЕМО ДА САЧУВАМО ЗДРАВЕ БУБРЕГЕ И СПРЕЧИМО НАСТАНАК БУБРЕЖНЕ СЛАБОСТИ?
ДА ЛИ МОЖЕМО ДА ОДЛОЖИМО НАПРЕДОВАЊЕ БУБРЕЖНЕ САБОСТИ ДО КРАЈЊЕГ СТАДИЈУМА?

ДА!



ПРЕВЕНЦИЈА

ПРИМАРНА првенција бубрежне слабости

- Како водити рачуна о здравим бубрезима?
- здрава, умерена и избалансирана исхрана
- смањен унос соли (5-6 гр/24 х)
- довољан унос течности (у случају здраве бубрежне функције 2-2,5 л течности/24h, у случају бубрежне слабости количина измочреног урина + 500 мл max 724h)
- без конзумације вештачких слатких, негазираних и газираних напитака
- ограничење одн. престанак уноса алкохола
- престанак пушења
- Здрав начин живота:
 - * Редовна и адекватна физичка активност
 - * Довољно спавања
 - * Велики опрез код узимања лекова – посебно антиреуматика и антибиотика, разних суплемената и биљних екстракта
 - * Радиолошке процедуре - контрастна снимања

РЕДОВНА КОНЗУМАЦИЈА НЕЗДРАВЕ ХРАНЕ УНИШТАВА БУБРЕГЕ!!!
КОД ГОЉАЗНИХ БУБРЕГ РАДИ ЗА ДВОЈЕ!!!
КОНТРОЛИШИТЕ ЗДРАВЉЕ ВАШИХ БУБРЕГА ЈЕДНОМ ГОДИШЊЕ!!!

СЕКУНДАРНА првенција бубрежне слабости
Спроводи се код особа које већ имају оштећене бубреге!

Поводом Светског дана вода, Јавно комунално предузеће "Комуналац" расписало је ликовни конкурс за предшколце и ученике основних и средњих школа са територије општине Врбас, као и литерарни конкурс за ученике основних и средњих школа на тему "Вода пре свега". Конкурс је отворен до 22. марта у подне, до када је потребно доставити радове на адресу ЈКП "Комуналац", 21460 Врбас, Саве Ковачевића 87.

"Циљ конкурса је да се подстакну најмлађи да размишљају о води и њеном значају за целокупан живот на планети Земљи. Стручњаци упозоравају да у будућности снабдевање пијаћом водом може бити велики проблем. Зато код деце треба пробудити свест да воду треба чувати и штедети. Колико ћемо воде имати и какву воду ћемо пити у будућности, зависи од свих нас. С обзиром на то да се ЈКП 'Комуналац' бави водоснабдевањем, један од задатка предузећа је управо едукација јавности о значају водног ресурса.

Формат ликовних радова и ликовна техника: Радове треба доставити на блоку школских димензија (блок бр. III, IV и V). Дозвољене су све цртачке и сликарске технике.

Литерарни радови: Песме или кратке приче достављати откуцане или читко исписане штампаним словима на А4 формату. Уколико су написане на неком од језика националних мањина потребно је приложити и њихов превод.

Слање радова на конкурс врши се поштом или директно на писарницу ЈКП 'Комуналац'. Учесници конкурса радове треба да предају учитељима, односно, наставницима српског језика и ликовне културе (односно, особи коју одреди школа), који ће их даље дистрибуирати, а могу то учинити и родитељи, односно деца лично.

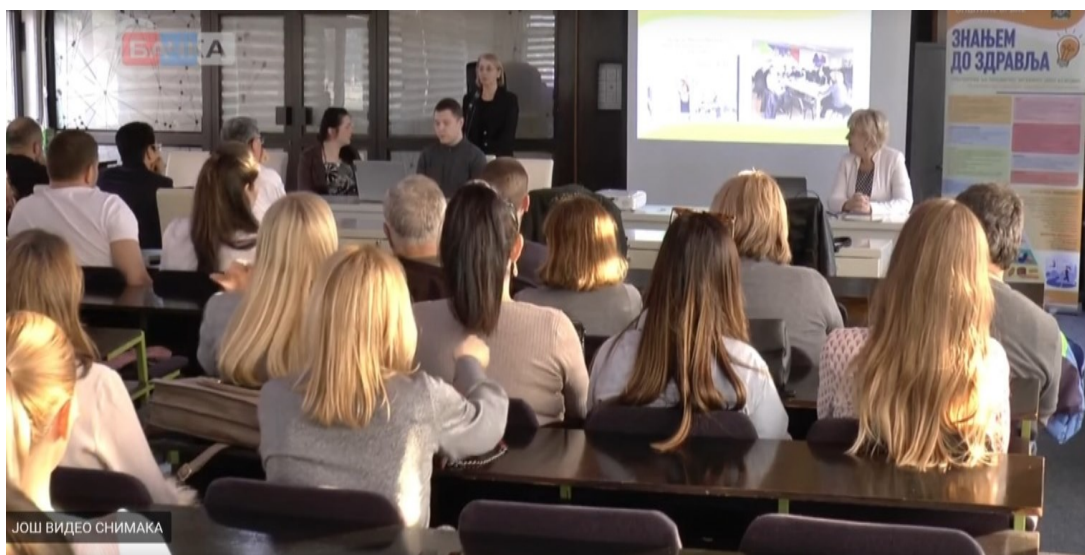
На полеђини сваког ликовног и литерарног рада, обавезно навести следеће податке: име и презиме аутора, назив вртића или школе, разред и одељење и контакт телефон, име и презиме васпитача, учитеља или наставника. Радови без тражених података не могу учествовати у конкурс. Један аутор на конкурс може послати највише по један ликовни или литерарни рад. Од свих благовремено пристиглих ликовних и литерарних радова, стручни жири ће направити селекцију од по три најбоља у свакој узрасној категорији. Награђени радови су представљени на сајту, званичној ФБ страници и Инстаграм профилу предузећа. Након жирирања је организована и изложба најбољих ликовних и литерарних радова.

Организатор конкурса је обезбедио пригодне награде и одговарајуће дипломе. Свечана додела награда и отварање изложбе награђених радова је одржана у априлу 2022. године.



Април

• **07. април 2022.године** – Трибином под називом "Рекреацијом до здравља", у Врбасу је обележен Светски дан здравља.



ЈОШ ВИДЕО СНИМАКА

САВЕТ ЗА ЗДРАВЉЕ ОПШТИНЕ ВРБАС

Позивамо Вас да присуствујете трибини

РЕКРЕАЦИЈОМ ДО ЗДРАВЉА

која ће се одржати
07. априла 2022. године
у 18 часова, на Светски дан здравља
у Анекс сали Центра за физичку
културу "Драго Јововић" у Врбасу.

ДОБРО ДОШЛИ

ПРОГРАМ

1. Уводна реч: Светски дан здравља др Ане Тамаш Варге; председница Савета за здравље
2. Рекреација као начин живљења и важност контроле здравља рекреативца, проф. др Милена Михалачки, председник Управног одбора „Спорт за све“ Војводине
3. 35 година обуке непливача у Врбасу (пливање као врста рекреације) проф. Петар Перовић
4. Тежи равнотежи, баланс у исхрани, нутрициониста Општа болница Врбас (флајер)
5. Значај исхране у рекреативном спорту, Страхиња Перовић
6. Рекреација - мој избор, Влаховић Даница
7. Врсте рекреативних програма и који одабрати, проф. Сузана Митровић
8. Додела захвалница тренерима рекреативца - промотерима здравља

Трајање: 60 минута

На трибини је било речи о исхрани и њеном значају за здравље људи. Под појмом исхрана подразумева се уношење различитих супстанци органске и неорганске природе у организам, које служе за обнављање и изградњу ћелија и ткива и које ослобађају енергију коју користи организам.

Пирамида исхране

Енергија коју ослобађају хранљиве материје користи се за рад унутрашњих органа, одржавању телесне тежине, метаболизам, за обављање умног и физичког рада, за растење и обнављање истрошених ткива. Храна се ту показала као прави лек који спречава болест и лечи је. Данас се тачно зна да дефицит појединих хранљивих материја, протеина, масти и угљени-хидрата (макронутријенси), као и дефицит витамина, минерала и воде (микронутријенси) може узроковати болест. Али исто тако и неумерено узимање нутријенаса може бити узрок многих болести повезаних са гојазношћу и хипервитаминозама. Из наведеног видимо да исхрана има важну улогу у расту и развоју организма од периода одојчета па до позне старости. Стога треба да развијемо и негујемо правилне навике у исхрани још од раног детињства, како би у каснијим годинама избегли појаву болести. Уколико дође до поремећаја неког од нутријенаса а то доведе до нарушавања здравственог стања организма прибегавамо дијеталној исхрани.

Ово не мора да важи за све, али нажалост за већину људи је истина. Брз и модеран начин живота у већини случајева значе мањак времена и недовољну посвећеност здравијим животним навикама. Лако је заборавити на нутритивно уравнотежен и окрепљујући доручак и у журби запоставити себе – што временом може довести до различитих проблема. Брз темпо живота утиче да се већина нас окреће и брзим решењима када је исхрана у питању, тако је и храна добила „временске“ називе: брза храна, инстант храна, оброк готов за пар минута и сл. Проблем брзе хране је то што не можете да знате одакле потичу намирнице, оброци нису избалансирани, нутритивна вредност obroка није задовољавајућа, превише је соли, шећера, засићених масти и адитива у вашем тањиру сваког дана. Такав начин исхране може довести до озбиљних здравствених проблема: кардиоваскуларних, ендокринолошких, дерматолошких, гастроентеролошких... да набројимо само најчешће. Одређене намирнице, додаци јелима и начин припреме (пржење највише), веома неповољно утичу на организам. Још један разлог зашто многи не обраћају пажњу на исхрану је то што се последице не виде одмах. Лоша исхрана постепено утиче на организам, подло и споро доводи до проблема. А када последице постану видљиве, лечење и опоравак могу бити мукотрпни и дуги.

Намирнице су битне

Проблеми не долазе само од брзе хране, већ и од домаћих јела за које многи сматрају да су здрава будући да су део домаће и традиционалне кухиње. А чест је изговор како су и наши преци живели на истој исхрани и доживели дубоку старост.

Разлика у исхрани наших предака и нас је у додацима и квалитету намирница. У “оно време” – време наших предака, нису се користили многи савремени додаци исхрани, различити адитиви, нити се користио шећер у количинама које су данас присутне у просечном obroку, а за неке намирнице (рецимо маргарине богате транс мастима) се није знало...Наши преци нису јели веће количине меса, а поготово га нису пржили на биљном уљу. Разлог је једноставан: уља није било у већим количинама а било је и поприлично скупо.Ипак, када говоримо о исхрани највише би пажње требало да обратимо на намирнице које свакодневно користимо у исхрани.

Препоруке су да се што више користи свеже воће и поврће, смањи конзумирање прерађене хране, смањи количина унете соли, нађе адекватна замена белом шећеру, минимално пржи храна и користе биљна уља.

САВЕТ ЗА ЗДРАВЉЕ ОПШТИНЕ ВРБАС



ЗНАЊЕМ ДО ЗДРАВЉА



ПРЕПОРУКЕ ЗА ПРАВИЛНУ ИСХРАНУ 2000 кСаl/дан Количина која чини једну порцију по намирницама

ХЛЕБ, ЖИТАРИЦЕ

(тестенине, пиринач, пахуљице), КРОМПИР

- 50 г хлеба (црни, интегрални, ражени) или једна кришка
- 30 г тоста
- 30 г житарица у зрну - пшеница, јечам, хељда, раж, оvas, палента
- 30 г (6 супених кашика) пахуљица – мусле, овсене, јечмене
- 30 г сирове тестенине интегралне (беле тестенине заједно са мекимљанама и клицама) или протеинске тестенине са сојом, најбоље у облику шлагета
- 25 г интегралног овсеног бисквита
- 30 г кокица – несланих
- 130 г кромпира

МЛЕКО И МЛЕЧНИ ПРОИЗВОДИ

- 200 мл млека са 2,8% млечне масти
- 220 мл (1 шоља средње пуна) јогурта или млека са 1,6% млечне масти
- 180 мл (2/3 шоље) јогурта или млека са 3,2% млечне масти
- 250 мл (1 шоља пуна) јогурта са 1% мл.масти
- 110 г (1/2 шоље) младог сира, пасног, крављег
- 50 г фета сира
- 30 г тврдог пуномасног сира

ПОВРЋЕ

- 350 г (1/2-1 шоље) круциферног и плодастог поврћа (карфиол, броколи, црни лук, пориљук, бели лук, келераба, боранија, паприка)
- 450 г (2 шоље) свежег зеленог листнатог поврћа (зелена салата, спанаћ, блитва, кел, купус)
- 600 г плодастог нискокалоричног поврћа (краставац, тиквице, парадајз, ротквице)
- 250 г коренастог поврћа (шаргарепа, цвекла, целер)
- 170 г смрзнутог грашка
- 90 г смрзнутог кукуруза шећерца
- 90 г маслаца
- 250 мл (1 чаша) незаслађеног сока од поврћа – сок од парадајза
- 350 г (2 шоље свежих) гљива (шампињона, вргања) – динстано, роштиљ

ВОЋЕ

- 230 г (1 комад воћа средње величине) јабука, крушка, поморанџа, мандарине, грейпфрут, киви, шљиве, вишње, трешње
- 450 г нискокалоричног воћа и зрнастог воћа (4-5 ком лимуна, 3 шоље малина, јагода, купина, рибизла)
- 200-250 мл (1 чаша) незаслађеног сока од воћа, најбоље сок од јабуке, поморанџе или грейпфрута.
- 50 г кестена
- 10 г сувих кајсија
- 100 г банана (1/2 веће банане)

МЕСО, РИБА, ЈАЈА, 2 ПОРЦИЈЕ ЛЕГУМИНОЗЕ ЈЕЗГРАСТО ВОЋЕ

- 80 г младог живинског меса (пилеће, ћуреће) без коже
- 100 г морске рибе (немасна риба, ослић, скуша, шарпина) или конзервисана туневина, сардина, сардела оцедена од уља
- 60 г (1 парче) телетине, јунетине, зечетине
- 2 кокошија јајета (узимати највише 5-6 јаја недељно)
- 100 г пилећих, ћурећих груди у омоту
- 20 г (1/4 шоље) семенки или језграстог воћа (очишћених, сушених, непржених семенки бундеве, сунцокрета, сусама, лана, ораха, бадема, лешника, кикирикија)
- 50 г некуваних легуминоза (пасуљ, сочиво, суви грашак, леблебија)
- 30 г соје у облику љуспица, комадића и сл.
- 80 г сојиних клица

МАСНОЋА

- 10 г (2 равне кафене кашичице) путера
- 2 каф.кашичице уља, најбоље хладно цеђено маслиново уље, уље семенки грожђа, бундевино, сусамово, кукурузно, сунцокретово
- 35 г путера од семенки сунцокрета или бундеве
- 35 г киселе павлаке са 20% мл.масти (1 супена кашика)

СЛАТКИШИ

- 2 кафене кашичице меда или пекмеза
- 15 г фруктозе (1 пуна супена кашика)
- 2-3 кокице (10-15 г) чоколаде – црне, млечне са језграстим воћем
- 1 житна штангла (Бонжита, Витанова)

ТЕЧНОСТ

Осим хране нашем организму потребна је и вода, односно течност. Најздравије је пити воду (8 чаша воде на дан). Могу се пити и белини чајеви и свеже цеђени сокови из воћа. У данашње време деце пуно пију газирани сокови (Coca-Cola, Fanta, Sprite и сл.) и остале слатке напите богате шећером. У њима се не налази ништа корисно за наш организам, пуни су шећера и разних вештачких боја и аромата које штете нашем организму. Газирана и заслађена пића, пића богата кофеином стимулишу излучивање течности из организма.

ДОБРЕ И ЛОШЕ „ПРАЗНЕ КАЛОРИЈЕ“

„Празним калоријама“ се називају намирнице богате шећером и чврстим мастима, а сиромашне у витаминима, минералима и беланчевинама.

У добре „празне калорије“ убрајају се мед, црна чоколада (садржи антиоксидансе) и џемови (због садржаја воћа).

У „празне калорије“ лоше по здравље спадају бели шећер, бомбоне, кондиторски производи, чипс, све врсте грицкалица, масна листната пецива.

ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

За добро здравље потребно је **60 минута** физичке активности **5-6 пута недељно**.



ИЗ ПРИРУЧНИКА „ПРАВИЛНА ИСХРАНА И ПОРЕМЕЋАЈИ ИСХРАНЕ“

Аутори:

Прим. др сц. мед др Нада Косић Бибић, Центар за промоцију здравља, Завод за јавно здравље Суботица, Спец. др мед. Каролина Берени, Центар за хигијену и заштиту животне средине, Завод за јавно здравље Суботица, Виши дијететичар/нутрициониста Нада Маџура, Центар за промоцију здравља, Завод за јавно здравље

• **АПРИЛ- Месец борбе против дијабетеса-** У месецу априлу Удружење за борбу против дијабетеса града Врбаса, сада већ традиционално, обележава кроз разне активности очувања здравља као и подизање сарадње са својом околином на неки виши ниво.

Од 08. до 10. Априла, Удружење „Плави Врбас“, присуствовало је Симпозијуму удружења оболелих од шећерне болести, на Златибору у хотелу Мона. Симпозијум је окупио многа удружења са територије Србије и Босне и Херцеговине. Представник „Плавог Врбаса“ била је Душица Ковачев, особа са дијабетесом, једна од наједукованијих и најактивнијих чланова Удружења. Предавачи на Симпозијуму били су доктори специјалисти из КЦ Србије, Крагујевца, Сарајева и други, који су представили најновија решења (нове инсулинске пумпе, сензоре, нове врсте инсулина и апарата за мерење нивоа шећера и кетона у крви) у области лечења дијабетеса.

Такође, током априла месеца, Удружење за борбу против дијабетеса града Врбаса – „Плави Врбас,“ донирало је пет апарата за мерење нивоа шећера у крви дечијем диспанзеру Дома здравља „Вељко Влаховић“ из Врбаса, како би најмлађима могло правовремено да се дијагностикује повишен шећер у крви.

Сваке последње суботе у месецу, од марта до новембра 2022. године у просторијама Удружења вршена је провера нивоа шећера у крви, крвног притиска и телесне тежине. У месецу мају 2022. године Удружење је имало представника на Кампу за младе лидере у дијабетесу које је организовано у Старој Пазови.



Мај

• **16-22. мај 2022.године** – Поводом обележавања **Недеље здравља уста и зуба**, Савет за здравље општине Врбас и Одсек за превентивну дечију стоматологију службе за стоматолошку заштиту Дома здравља "Вељко Влаховић", расписали су ликовни и литерарни конкурс на тему "Здраве навике за здраве зубе".



НЕДЕЉА ЗДРАВЉА УСТА И ЗУБА
16 – 22. МАЈ 2022.

Савет за здравље општине Врбас и
Одсек за превентивну дечију стоматологију службе за
стоматолошку заштиту
Дома здравља "Вељко Влаховић"
РАСПИСУЈУ

ЛИКОВНИ И ЛИТЕРАРНИ КОНКУРС НА ТЕМУ:
"ЗДРАВЕ НАВИКЕ ЗА ЗДРАВЕ ЗУБЕ"

**РАДОВЕ СЛАТИ ДО 16. МАЈА НА АДРЕСУ САВЕТА ЗА
ЗДРАВЉЕ**
МАРШАЛА ТИТА 89, ВРБАС
КОНТАКТ: РАДМИЛА ГОВЕДАРИЦА
☎ : 064/805-3058
✉ savetzazdravlje@vrbas.net

Јун

• **14. јун 2022 . године** – Поводом обележавања Светског дана добровољних давалаца крви организована је радионица-Симулација акције добровољног давања крви у Гимназији "Жарко Зрењанин" у Врбасу. Радионици су присуствовали матуранти, којима су дати савети и сугестије, како се припремити за добровољно давање крви. Поред младих волонтера Црвеног крста Врбас, радионицу су подржале својим стручним објашњењима Маријана др Панцијевић и Александра др Недељковић, лекари специјалисти у Одељењу банке крви Опште болнице Врбас. Након ових радионица, матуранти Гимназије су се прикључили следећој организованој акцији добровољног давања крви .



Црвени крст Србије
Red Cross of Serbia

* Kako da konkuriram *

Promocija dobrovoljnog, anonimnog i nenagrađenog davalaštva krvi
"Krv život znači"

- 1. Pravo učesća**
Učesnici osnovnih i srednjih škola
- 2. Kako konkurisati**
QR code
- 3. Smernice za sve radove**
 - Originalnost
 - Promocija lepog
 - Poziv na akciju
 - Lični doprinos
 - Sadržaj - uзраст
- 4. Budite originalni**
Poslati radovi se neće vratiti

Budite najbolji

NAGRADE VAS ČEKAJU!

Više informacija na
www.redcross.org.rs
www.hks.rs
www.transfuzijanis.rs
www.budidavalackrvi.com

Август

03. август 2022. године – <https://www.vrbas.net/info/8286-svetska-nedelja-dojenja-2022>
Првих седам дана августа протичу у знаку Светске недеље дојења. Овим поводом Дом здравља "Вељко Влаховић" - Одељење поливалентне патронаже, у сарадњи са Комисијом за популациону политику општине Врбас, организовало је радионицу за труднице под називом "Дојење најздравији почетак".

Радионица за труднице, међу којима је био и један број првороткиња, била је прилика за практичне демонстрације током којих је патронажна сестра појаснила трудницама како се дојењем продубљује контакт између мајке и бебе. За неке породиље дојење је често већа траума и од самог порођаја, али нема разлога да буде тако. Дојење је вишеструко корисно, за бебу јер јој омогућује бољи развој, за мајку јер нормализује њену телесну масу и смањује ризик од више обољења, као и за породицу јер растерећује кућни буџет и поједностављује процес храњења бебе. Поводом обележавања Светске недеље дојења, која траје од 01. до 07. августа, Комисија за популациону политику општине Врбас дарује поклон пакете опреме за све мајке и бебе са територије општине Врбас, рођене у августу 2022. године.

Иначе, подаци УНИЦЕФ-а показују да у Србији искључиво доји шест месеци мало више од 13% мама. Промоција, подршка и заштита дојења једна је од значајних области у свим стратешким документима Министарства здравља Републике Србије која се тичу здравља и благостања деце.

Поводом Дана породице и реализације УНИЦЕФОВОГ пројекта "Разиграно родитељство", у којем учествује општина Врбас, припремљена је публикација "Програмске активности Комисије за популациону политику општине Врбас".



 Поводом обележавања Светске недеље дојења
Дом здравља "Вељко Влаховић" Врбас - одељење
поливалентне патронаже у сарадњи са
Комисијом за популациону политику
организује радионицу

"Дојење најздравији њочешак"



Место: Диспанзер за жене - Дом здравља
Датум: 02.08. и 04.08. у 16.00 часова

Добродошле су све шруднице!

 **КОМИСИЈА ЗА
ПОПУЛАЦИОНУ
ПОЛИТИКУ
ОПШТИНЕ ВРБАС**



 brigaodeci@vrbas.net
 021 / 795 - 4038

 Информатор о правима
из области друштвене
бриге о деци

Септембар

11. септембар Светски дан прве помоћи -Радионице из програма

Промоција хуманих вредности у О.Ш. "Светозар Милетић" Врбас за ученике четвртог разреда, са волонтерима Оливером и Уном, које су и ученице ове школе. Оливера је учесник обуке за едукаторе по стандардизованој агенди програма.

ПРВА ПОМОЋ је један од препознатљивих симбола организације Црвеног крста.

Годишње више од **14 милиона људи** широм света научи како да пружи прву помоћ у оквиру организације Црвеног крста.

У Србији је просечан број обучених грађана у организацијама Црвеног крста **25000**, а међу њима је највише школске деце и младих.

СВЕТСКИ ДАН ПРВЕ ПОМОЋИ

Светски дан прве помоћи обележава се друге суботе у месецу септембру. На овај дан организације Црвеног крста широм света настоје да скрену пажњу колико је важно познавање прве помоћи за сваког појединца и за друштвену заједницу.

Светски дан прве помоћи ове године обележавамо путем четири јавне манифестације које ће се одржати истовремено у Београду, Новом Саду, Краљеву и Врању. Манифестације имају промотивни карактер.

Ове године у фокусу Светског дана прве помоћи су школска деца, а порука наше манифестације гласи **„Прва помоћ деци – прва помоћ за децу“**

Одлучили смо да том приликом представимо **најуспешније младе волонтере** организоване у екипе Црвеног крста који ће у виду смотре приказати вештине спасавања живота и пружања прве помоћи на симулираним ситуацијама несреће и повређивања код деце и младих.

Посебна вредност догађаја што ће истовремено наши суграђани моћи да нам се придруже и уз наше искусне предаваче обнове или стекну нова, за живот корисна знања пружања прве помоћи.

КАМПАЊА „КАДА ЈЕ ЖИВОТ У ТВОЈИМ РУКАМА“

Желимо да истакнемо да ћемо на Светски дан прве помоћи започети једну нама важну стратешку кампању за едукацију грађана како да реагују у случају наглог срчаног застоја, то јест како да примене мере оживљавања и употребе аутоматски дефибрилатор. У Србији се недовољно говори о томе, а овај паметни апарат дословно спасава живот у критичним тренуцима, а могу га применити медицински лаици без икаквог ризика и са веома сведеном обуком. Назив Кампање је **„Када је живот у твојим рукама“**.

Изразито смо поносни што кампању почињемо са нашим познатим спортистима и нашим младим олипијцима. У том имамо драгоцену подршку Олимпијског комитета Србије. У суботу у Београду на Савском шеталишту код бетон хале са нама ће бити један од њих, још не смемо открити тајну ко, али зато позивамо да нам се придружите и откријете оно што смо вам припремили. Обећавамо да ће то бити веома узбудљиво и за реалан живот корисно искуство.



ЗАШТО СМО ИЗАБРАЛИ ПОРУКУ „Прва помоћ деци – прва помоћ за децу“

Порука је сасвим јасна јер управо повреде су најчешћи разлог угрожености здравља код деце и младих.

Због психофизичких карактеристика деца у млађем узрасту се током игре и свакодневних активности могу наћи у ситуацији која угрожава њихово здравље и представља ризик за повреду. У старијем школском узрасту ризици повреда су везани за интензивне спортске активности, излагање ризичним ситуацијама, учешће у саобраћају и друго.

Изразито је важно како учити децу од најранијег узраста да правилно реагују у случају незгоде и како да пруже прву помоћ. Једнако је битно да сви који раде са децом и бораве са њима (васпитачни, наставници, спортски тренери) знају које су најчешће повреде код деце и како да пруже прву помоћ.

Свако дете може бити у прилици да му је потребна прва помоћ. У исто време свако од нас може да научи да пружи прву помоћ. Нису потребни ни чаробни штапић, ни супермоћи да бисте постали дечији херој. Потребни су само знање и одважност да га примените у тренутку када је потребно.

Октобар

• **ОКТОБАР месец**- Савет за здравље општине Врбас организовао је током октобра серију предавања и трибина под мотом **"Брига о менталном здрављу: нека то постане стварност за све"**. Савет за здравље са својим сарадницама, предавачима, припремио је програм који се бави широким спектром менталног здравља. Предавања, радионице, панел дискусије су усмерене на интересовања и потребе свих генерација, а предавачи су дали своје препоруке у вези са темама које су актуелне. Већина предавача су реномирани стручњаци из нашег града, али ту су и лекари, психолози и психотерапеути са значајним референцама и искуством у пракси из Београда и Новог Сада. Веома се водило рачуна да су теме обухватиле потребе свих генерација, од младих који су одабрали емоционалну интелигенцију и невербалну комуникацију, као нешто о чему би волели више да сазнају, до људи из средње генерације, за које је анксиозност предмет интересовања.



Новембар

14. новембар	Светски дан борбе против шећерне болести
15. новембар	Међународни дан борбе против опструктивне болести плућа
20. новембар	Међународни дан детета

Поводом обележавања **14. новембра - Светског дана борбе против дијабетеса**, Удружење за борбу против дијабетеса "Плави Врбас", као члан Дијабетолошког савеза Србије, учествоваће у кампањи под називом "770.000". Кампања позива на унапређење приступа савременој здравственој заштити за особе са дијабетесом, којих у Србији има управо 770.000. Циљ кампање је да подигне свест јавности о значају унапређења квалитета и доступности дијабетолошке заштите, која представља често једину шансу за нормалан живот за овај изузетно велики број људи у нашој земљи, саопштено је из "Плавог Врбаса".

Овим поводом Удружење 14. новембра, у сарадњи са Апотеком Врбас, организује акцију бесплатне провере нивоа шећера у крви за све заинтересоване грађане. Уз поштовање епидемиолошких мера, акција ће трајати од 10.30 до 12.00 часова, у просторијама Апотеке Врбас. Уз помоћ донатора "Плави Врбас" је допунио штампу прошлогодишњег флајера о коронавирусу, уз подршку Савета за здравље општине Врбас, који ће, такође, бити дељен учесницима у акцији.

"Тема овогодишњег Светског дана дијабетеса је приступ савременој дијабетолошкој заштити. Она наглашава важност системске бриге друштва о особама са дијабетесом и подразумева приступ модерним, иновативним терапијама, технолошким решењима, као и одговарајућу доступност лекара пацијентима, како би им се омогућио нормалан живот. За

иновативне терапије у лечењу дијабетеса залажемо се већ годинама. Најмодернији инсулини увелико су нам доступни, али иновативна терапија подразумева и модерне неинсулинске опције, предвиђене свим релевантним водичима за лечење дијабетеса, које још нису доступне у Србији. Радују нас најаве Републичког фонда за здравствено осигурање да би то ускоро требало да се промени. Сваки дан одлагања увођења нових терапија носи озбиљне последице за пацијенте.

Шећерна болест је један од највећих изазова савременог човечанства и представља велико оптерећење не само за оболеле особе него и за њихове породице, окружење и развој земље у целини. Број особа са шећерном болешћу свуда постепено расте, а данас приближно сваки десети становник Србије има ово обољење. Општина Врбас, не заостаје у овим бројкама, процењује се да је близу 10% становништва оболело од дијабетеса.

Ове године обележавамо 100 година од открића инсулина, лека чија је употреба означила историјску прекретницу и отворила нову перспективу оболелима. Читав век после тога је обележен бројним открићима у области терапија и унапређењима лечења, која још нису добила пуну практичну примену и нису доспела до свих оболелих, што указује да се у блиској будућности може очекивати значајан даљи напредак у лечењу овог обољења.

Током пандемије коронавируса особе са дијабетесом суочавају се са бројним тешкоћама, а једна од њих је немогућност редовног одласка код лекара. Особе са дијабетесом су у већем ризику од здравствених компликација услед COVID 19 пандемије, а подаци на светском нивоу показују да је свака трећа особа преминула услед коронавируса имала дијабетес. Ако особа са дијабетесом живи годину дана са нерегулисаним шећером, опасност од инфаркта миокарда већа је за чак 67 одсто", саопштено је из "Плавог Врбаса" чији је представник члан Савета за здравље Врбаса.

Међународни дан борбе против опструктивне болести плућа

У свету, али и Србији, данас се обележава Међународни дан борбе против хроничне опструктивне болести плућа (ХОБП). Према подацима Светске здравствене организације, од хроничне опструктивне болести плућа (ХОБП) болује око 50 милиона људи и сваке године умре скоро 3 милиона оболелих особа. Из Удружења за астму и хроничне опструктивне болести плућа (УДАХ) кажу да се процењује да у Србији тренутно има између 400.000 и 600.000 пацијената, док је процена да у свету од ове болести болује 210 милиона људи, док је скоро 90 одсто смртних случајева од ХОБП забележено у развијеним и средње развијеним земљама.

ГЛАВНИ ФАКТОРИ РИЗИКА НАСТАНКА ХОБП СУ: дугогодишње пушење, штетни фактори са радног места, аерозагађење, респираторне инфекције.

Симптоми ХОБП укључују: кашаљ, искашљавање гноја или слузи и осећај недостатка ваздуха. Престанак пушења је најбољи начин да се спречи или заустави даље напредовање ХОБП, а би се осећали боље и да би спречили погоршање болести потребно је:

- Престаните да пушите;
- Узмите сваки лек како Вам је лекар прописао, идите на преглед код лекара најмање једном годишње, интересујте се за вакцину против грипа;
- Идите на преглед код лекара или у болницу чим Вам се погорша дисање;
- Проветравајте стан и избегавајте удисање испарења, дима, прашине и свега што

отежава дисање;

- Одржавајте снагу свог тела, шетајте, редовно вежбајте и једите здраву храну;
- Ако имате тешку ХОБП, што више штедите своје дисање, олакшајте живот у кући колико је могуће.

Децембар



Друштво инвалида Врбаса у гостовањима у телевизијским емисијама и на свом јутјуб каналу промовише активности у циљу побољшања квалитета живота лица са инвалидитетом. Ретроспектива њиховог рада током 2022. године се може погледати на јутјуб каналу под називом „ДИВ ретроспектива 2022.“

Из области физичко, ментално и социјално здравље становништва:

- **•10. јануар 2022. године** – Црвени крст у сарадњи са Заводом за трансфузију Војводине организовао акцију добровољног давања крви у Врбасу;
- 14. јануар 2022. године** – Црвени крст у сарадњи са Заводом за трансфузију Војводине организовао акцију добровољног давања крви у Врбасу;
- 20. јануар 2022. године** – Црвени крст у сарадњи са Заводом за трансфузију Војводине организовао акцију добровољног давања крви у Врбасу;
- 28. јануар 2022. године** – Фармацеути врбаске Градске апотеке саветују жене у менопаузи /ТВ Бачка • Редакција ТВ Бачка /

„Завршетак репродуктивног периода код жена утиче у знатној мери на њихово психо-физичко здравље. Одређене тегобе које могу да се јаве прилично успешно се превенирају и лече медицинским препаратима, објашњавају фармацеути Апотекарске установе Врбас. Први знаци менопаузе код жена обично се јављају између 49. и 51. године. Манифестације, третман и терапија су индивидуални, то јест различити код сваке жене, због чега је лично

консултовање са гинекологом и фармацеутом најбољи начин за сагледавање начина на који ће жена носити са менопаузом.“

•**31. јануар 2022. године** – Црвени крст у сарадњи са Заводом за трансфузију Војводине организовао акцију добровољног давања крви у Врбасу;

•**7. фебруар 2022. године** – Црвени крст у сарадњи са Заводом за трансфузију Војводине организовао акцију добровољног давања крви у Врбасу;

•**8. фебруар 2022. године** – Савет за здравље општине Врбас утврдио план активности за наредни период.

- На седници Савета за здравље општине Врбас, другој од конституисања новог сазива, утврђен је годишњи план активности. У наредном периоду биће обележени многи датуми из календара јавног здравља и то кроз бројне превентивне и промотивне активности. У првом реду активности ће бити окренуте ка младима на теме превенције ковида и дијабетеса, промовисања правилне исхране, добровољног давалаштва крви и смањења стопе нефролошких и ендокринолошких обољења.

•**14. фебруар 2022. године** – Црвени крст у сарадњи са Заводом за трансфузију Војводине организовао акцију добровољног давања крви у Куцури;

•**14. фебруар 2022. године** – Црвени крст у сарадњи са Заводом за трансфузију Војводине организовао акцију добровољног давања крви у Савином Селу;

•**21. фебруар 2022. године** – Црвени крст у сарадњи са Заводом за трансфузију Војводине организовао акцију добровољног давања крви у Врбасу;

•**01. март 2022. године** – Црвени крст Србије расписао је конкурс посвећен добровољном давалаштву - "Крв живот значи" 2022.

"Конкурс 'Крв живот значи'“ расписује се сваког пролећа за ученике основних и средњих школа, траје од 01. до 31. марта 2022. године, и у суштини, представља позив за све здраве људе да се укључе у добровољно, ненаграђено и анонимно давање крви јер морамо бити ту једни за друге.

Овај конкурс је намењен најмлађима, онима који још увек или углавном још увек не могу бити даваоци крви али могу постати промотери, могу подстаћи своје најближе да постану и остану даваоци крви, а свакако желимо да их заинтересујемо да када стекну зрелост и сами дају крв и наставе то да чине дуго, што дуже, јер то значи да добро здравље служи.

•**07. март 2022. године** – Црвени крст у сарадњи са Заводом за трансфузију Војводине организовао акцију добровољног давања крви у Врбасу.

•**11. март 2022. године** – Црвени крст у сарадњи са Заводом за трансфузију Војводине организовао акцију добровољног давања крви у Врбасу.

•**15. март 2022.године** – „Плави Врбас“ је учествовао на радионици Дијабетолошког Савеза Србије са темом "Љубав и дијабетес". Више се може прочитати на линку: <https://www.diabeta.net/2022/razgovori-o-dijabetesu-10-ljubav-i-dijabetes>

•**18. март 2022. године** – Савети фармацеута Градске апотеке Врбас о лечењу болести простате-Са протоком година код значајног дела припадника мушке популације јављају се проблеми са простатом. О томе како се испољавају, дијагностикују, лече и који препарати помажу код одређених обољења простате сазнајемо од фармацеута Врбаске апотеке. Простата или кестењача је мишићно-злеждани орган чији раст и развој зависи од хормона, пре свега тестостерона. Данас се поремећаји до којих њена функција може да доведе у великој мери успешно лече у консултацији са лекаром и фармацеутом.

•**21. март 2022. године** – Црвени крст у сарадњи са Заводом за трансфузију Војводине организовао акцију добровољног давања крви у Врбасу.

•**30. март 2022. године** – Црвени крст у сарадњи са Заводом за трансфузију Војводине организовао акцију добровољног давања крви у Врбасу- Последња акција добровољног давања крви у марту месецу спроведена је у Врбасу у поподневном термину како би могли да јој присуствују и они које радне обавезе спречавају да дају крв током преподневних сати. Према речима надлежних из Завода за трансфузију крви Војводине и даље се апелује на све хумане људе да се одазивају акцијама јер су залихе крви на поприлично ниском нивоу иако има назнака да се ситуација побољшава.

•**01. април 2022. године** –обележен Светски дан особа са аутизмом. Учешће у обележавању овог дана узео је Центар за социјални рад општине Врбас, Удружење "Мултиарт" и многе друге организације и удружења, свесни да су подршка и свакодневно укључивање деце са аутизмом и другим развојним тешкоћама у друштво, најефикаснији облик борбе против стигматизације ових особа.

•**04. април 2022. године** – Црвени крст у сарадњи са Заводом за трансфузију Војводине организовао акцију добровољног давања крви у Врбасу- У просторијама Црвеног крста Врбаса одржана је прва априлска акција добровољног давања крви у нашој општини. Она је важна због допуне залиха крви које су последњих недеља на минимуму.

Прошлог месеца у Врбасу су одржане четири акције, а са праксом већег броја акција наставиће се и у априлу. На следећој по реду акцији, 11. априла очекује се већи број младих добровољних давалаца будући да ће акција бити одржана у Средњој стручној школи "4. јули", такође од 08 до 11 часова. И 18. априла даваци ће моћи да се одазову акцијама по насељеним местима врбаске општине. Од 8 до 9 часова у Змајеву, од 9.30 до 10. 30 у Равном Селу, а у термину од 11 до 12 сати у Бачком Добром Пољу. Добровољни давалац може бити свака одрасла особа од 18 до 65 година живота. Услови су да има телесну тежину већу од 50 килограма, нормалну вредност хемоглобина у крви и да нема знаке неке акутне болести.

•**18. април 2022. године** – Трансфузиолози посетили Змајево, Бачко Добро Поље и Равно Село-Лекари и медицинско особље Завода за трансфузију крви Војводине посетили су Змајево, Бачко Добро Поље и Равно Село и одржали у ова три места акције добровољног

давања крви. Одзив давалаца био је бољи од планова и очекивања, али залихе крви и крвних деривата и даље су на минимуму због чега се и даље апелује на све хумане људе. На акцији у Бачком Добром Пољу приметан је већи број припадника нежнијег пола, као и већи број младих што свакако охрабрује. Међу њима је и млада студенткиња медицине. Наредна акција добровољног давања крви у нашој општини биће одржана у петак 29. априла од 8 до 11 часова у просторијама Црвеног крста Врбаса. Организација Црвеног крста заједно са покрајинским Заводом за трансфузију крви ради на промоцији добровољног даваштва и прикупљању ове драгоцене течности.

•9. мај 2022. године – Црвени крст у сарадњи са Заводом за трансфузију Војводине организовао прву мајску акцију добровољног давања крви у нашој општини

•10-15. мај 2022. године – У новопазовачком хотелу „Филиа“ је од 10. до 15. маја одржан девети камп „Дијабетес лидери Србије“ у организацији Дијабетолошког савеза Србије, а по угледу на кампове Међународне Дијабетес Федерације. Камп је имао за циљ оснаживање и едуковање младих особа са дијабетесом, које онда своја новостечена знања примењују у својим локалним срединама. Удружење за борбу против дијабетеса града Врбаса „Плави Врбас“ имао је једног учесника.

Поред учешћа на кампу, Удружење за борбу против дијабетеса града Врбаса „Плави Врбас“ имао је и редовне пројектне активности провере нивоа шећера у просторијама Удружења.

•19. мај 2022. године – У Гимназији „Жарко Зрењанин“ у Врбасу одржана је матурска акција добровољног давања крви. Лекари и особље Завода за трансфузију крви Војводине, потпомогнути члановима Општинске организације Црвеног крста и уз подршку Савета за здравље општине Врбас, прикупљали су залихе крви од ученика завршних разреда врбаске Гимназије. Сличне акције одржавају се и у другим средњошколским установама, а већ по устаљеној пракси претходе им припреме нових давалаца.

•22. мај 2022. године – Удржења "Врбашки тренинг центар" и "Хумани Врбас", заједно са Канцеларијом за младе општине Врбас, разним партнерима и спонзорима, организовали у недељу, 22. маја, хуманитарни турнир у баскету 3x3. Овога пута сва прикупљена средства усмерена у лечење Нађе Туфегџић и Косте Пећанца.

Турнир се одржава на новом баскет терену на игралишту у улици Петра Шегуљева 12, у дворишту некадашње ОШ "Светозар Милетић", тзв. Мале школе. Правила налажу да екипа може имати највише четири члана, а котизација износи 4.000 динара.

"Мала школа" опет уједињује цео град.

• 06. јун 2022. године – Црвени крст Врбас у сарадњи са Заводом за трансфузију Војводине организовао акцију добровољног давања крви у просторијама Црвеног крста Врбасу;

• 21. јун 2022. године – Црвени крст у сарадњи са Заводом за трансфузију Војводине организовао акцију добровољног давања крви у Врбасу.



- **21. јун 2022. године** – Црвени крст у сарадњи са Заводом за трансфузију Војводине организовао акцију добровољног давања крви у Куцури и Савином Селу.
- **23. јун 2022. године** – У просторијама Црвеног крста Врбас, организована додела захвалница за вишеструке добровољне даваоце крви са 35, 50, 75 и 100 пута дату крв до децембра 2021.године.
- **20. јул 2022. године** – Црвени крст у сарадњи са Заводом за трансфузију Војводине организовао акцију добровољног давања крви у Врбасу.
- **последње недеље јула 2022. године** – „Плави Врбас“ је учествовао на кампу за децу и родитеље са децом оболеле од дијабетеса, где су имали једно дете са мајком. Камп је организован на Дивчибарама. Учесници кампа су све време трајања били под надзором лекара и медицинских сестара, али и едукатора како би стекли и развијали нове вештине, док су друштвене и спортске активности организовали Млади лидери Дијабетолошког савеза Србије. Програм активности подразумева свакодневно практично усвајање и усавршавање вештина давања инсулина, правилног мерења гликемије, упознавање са радом ЦГМ-а(сензори за континуирано мерење гликемије), корекције високих и ниских вредности гликемије, усклађивање физичке активности са дејством инсулина. Предавања и радионице су осмишљени да буду интерактивни, изузетно је важно свако дете осамосталити у односу на њихове личне способности, узраст, знање, али и средину у којој живе јер се у Србији дијабетес још увек схвата стигмом. Деца понекад доживљавају непријатности од вршњака, али битно је и њих научити да никако не користе дијабетес како би постигли привилегије. Веома је важно да родитељи буду оснажени и да стекну знања о дијабетесу и о самоконтроли у кућним условима, јер су они највећа подршка деци. Овај камп је, сматра педијатар ендокринолог Иинститута за здравствену заштиту деце и омладине Војводине, доц. др Ивана Воргучин, јединствен јер је нагласак на психолошкој подршци деци и родитељима.

- **25-31. јул 2022. године** – Програмом одмора и опоравка деце који финансира Покрајинска влада, са циљем да се оснаже деца у одрастању за самосталан живот кроз побољшање сопствених капацитета, обухваћено је 15 младих из Основне школе "Братство-јединство" из Куцуре. Они су били полазници Летње школе Црвеног крста, која подразумева седмодневни одмор и опоравак, у периоду од 25. до 31. јула, у Црвеном крсту Бачка Паланка, одмаралиште Багремара.
- **01. август 2022. године** – Црвени крст у сарадњи са Заводом за трансфузију Војводине организовао акцију добровољног давања крви у Врбасу и Савином Селу;
- **18. август 2022. године** – Црвени крст у сарадњи са Заводом за трансфузију Војводине организовао ванредну акцију добровољног давања крви у Врбасу;
- **23. август 2022. године** – Црвени крст у сарадњи са Заводом за трансфузију Војводине организовао акцију добровољног давања крви у Змајеву, Равном Селу и Бачком Добром Пољу;
- **05. септембар 2022. године**–Врбас и Врбашки атлетски клуб били су домаћини атлетске манифестације под називом "Врбашка трка", које је ове јесени одржана по други пут у нашем граду. У уличним тркама за рекреативце и професионалне атлетичаре, на пет и десет километара, као и у тркама за припаднике Војске Србије и Полиције Србије дугим један километар, те у бројним тркама за ђаке свих узраста и чланове удружења грађана, учествовало је више стотина заљубљеника у атлетику, чиме је "Врбашка трка" добила на значају и уврстила се у листу најмасовнијих спортских догађаја у граду и околини.
- **05. септембар 2022. године** – Црвени крст у сарадњи са Заводом за трансфузију Војводине организовао акцију добровољног давања крви у просторијама Црвеног крста у Врбасу;
- **07. септембар 2022. године** –За здравствене раднике врбаског Дома здравља „Вељко Влаховић“ организован је семинар о превенцији и повећању безбедности деце у саобраћају. У фокусу републичке Агенције за безбедност саобраћаја су били запослени на одељенијима медицинских установа који су у најдиректнијем контакту са децом и њиховим родитељима. Значај ове теме препознао је и Савет за безбедност саобраћаја општине Врбас.
Предавање на тему „Јавноздравствени значај повреда деце у саобраћају и мере превенције“ одржала је докторка Мирјана Штрбац са Института за јавно здравље Војводине.
- **16. септембар 2022. године** -Емисија „Из нашег града“ посвећена је здрављу, тачније доноси савете фармацеута врбаске Градске апотеке. О проблемима који се јављају услед прекомерне исхране, са простатом или у току менопаузе, те о њиховом излечењу, као и о нези дечије коже, правилној употреби витамина и чајевима, говорили фармацеути Марина Бичкеи, Гордана Жуковски, Петар Николић, Марија Ходак, Божица Бербер и Слађана Ковачевић.

• **16. септембар 2022. године** – Црвени крст у сарадњи са Заводом за трансфузију Војводине организовао акцију добровољног давања крви у просторијама Прве месне заједнице у Врбасу;

• **1. октобар 2022. године** – Обележен Међународни дан старијих особа. Поводом 01. октобра - Међународног дана старијих особа, представници локалне самоуправе посетили су штићенике Геронтолошког центра. Са старим лицима, корисницима услуга установе, разговарала је Јасна Бјелица, чланица Општинског већа задужена за социјална питања, избегла и расељена лица, која је искористила прилику и руководству Геронтолошког центра уручила штампач, поклон општине Врбас.

• **октобар 2022. године** – "Брига о менталном здрављу-нека то постане стварност за све"

Програм:

"Ментална хигијена-брига о себи"- Маја Куч, мр педагогије и системски породични психотерапеут и Ивана Наумов, мастер психолог - Јавна библиотека „Данило Киш“, 03.10.2022. године у 17 часова;



10.10.2022. СВЕТСКИ ДАН МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА

Предавање:
"МЕНТАЛНА ХИГИЈЕНА - БРИГА О СЕБИ"

мр Маја Куч
мр педагогије
системски породични психотерапеут и породични саветник
Ивана Наумов
мастер психолог

- Колико дуго смо спремни да толеришемо менталну нехигијену?
- Како се обраћамо себи, а како другима?
- Како препознајемо да су наше личне границе угрожене?
- Како постављамо и штитимо своје границе?
- Да ли смо спремни да платимо цену наших жеља и како остварујемо своје циљеве?

Врбас, 3. 10. 2022.
17.00 часова
Друга месна заједница

Савет за здравље општине Врбас

ОКТОБАР, 2022.



„Самосвестан живот - корак ка срећи“ - Миљана Пилиповић мастер психолог и породични саветник, терапеут у едукацији системске породичне терапије - Савино Село, ОШ „Бранко Радичевић“, 04.10.2022. године у 18 часова;



10.10.2022.
**СВЕТСКИ ДАН
МЕНТАЛНОГ
ЗДРАВЉА**

Предавање:
"САМОСВЕСТАН ЖИВОТ - КОРАК КА СРЕЋИ"

Миљана Пилиповић
мастер психолог и породични саветник
терапеут у едукацији системске породичне терапије

НАУЧИТЕ СЕ И НАУЧИТЕ СВОЈУ ДЕЦУ
"Желиш бити на врху, пењи се, буди истрајан. Попни се на планину, дрво. Седи на кров. Изабери циљ.
Ако ти је битан пословни успех, пењи се његовим степеницама.
Али пре свега, добро се забави!
Позитиван став о животу није самовааравање.
Успешан човек није онај који потискује непријатне емоције или не види прави смисао оног што се око њега дешава.
Самосвесна особа је она која у свему што ради, говори или мисли, види лична искуства кроз које учи.
Није све црно-бело, у свему црном има нешто бело, али и у свему белом има нешто црно.
Питане је само, чему ви придајете значај?"

Савино Село, 4. 10. 2022.
18.00 часова
ОШ "Бранко Радичевић"



Савет за здравље
општине Врбас

ОКТОБАР, 2022.



„Емоционална интелигенција –умеће живљења“- Интегратива Психолошки центар Нови Сад, Дејан Живковић, психолог, корпоративни тренер и тренинг координатор- Анекс сала ЦФК, 11.10.2022. године у 17 часова;



10.10.2022.
**СВЕТСКИ ДАН
МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА**

ПРЕДАВАЊЕ:
**"ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА –
УМЕЋЕ ЖИВЉЕЊА"**

Интегратива Психолошки центар Нови Сад
Дејан Живковић, психолог, корпоративни тренер
и тренинг координатор

- Емоционално интелигентна особа неће се лако збуњити, рејко жали за својим одлукама или њиховцима и врло добро се носи са стресом.
- Научи како

АНЕКС САЛА
ЦФК "ДРАГО ЈОВОВИЋ", ВРБАС
11.10.2022. ГОДИНЕ
У 17.00 ЧАСОВА



Савет за здравље
општине Врбас

ОКТОБАР, 2022.



„Улога саветовалишта за брак и породицу у превладавању животних криза"- Јасмина Пецељ, дипломирани психолог- Трећа месна заједница, 12.10.2022. године у 17 часова;




10.10.2022.
**СВЕТСКИ ДАН
МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА**

ПРЕДАВАЊЕ:
**"УЛОГА САВЕТОВАЛИШТА ЗА БРАК И ПОРОДИЦУ
У ПРЕВЛАДАВАЊУ ЖИВОТНИХ КРИЗА"**

Јасмина Пецељ,
дипломирани психолог

- Збој којих проблема у области менталног здравља би илустрирали ситуацију помоћ?
- Шта су то животне кризе? Који су начини њиховог превладавања?
- Какву врсту подршке јружа саветодавањима за брак и породицу?
- Које су препоруке за тражење и добијање стручне подршке?

ТРЕЋА МЕСНА ЗАЈЕДНИЦА
ВРБАС
12.10.2022. ГОДИНЕ
У 17.00 ЧАСОВА



Савет за здравље
општине Врбас

ОКТОБАР, 2022.



„Како победити стрес - алати и технике“ - Ана Карабасил, NLP тренер, ауторка Soul healing сесија, Реики мастер, полазник едукације Системских констелација, - Змајево, 13.10.2022, године у 17 часова;



10.10.2022.
**СВЕТСКИ ДАН
МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА**

РАДИОНИЦА:
"КАКО ПОБЕДИТИ СТРЕС - АЛАТИ И ТЕХНИКЕ"

Ана Карабасил, NLP тренер,
ауторка Soul healing сесија, Реики мастер,
ползник едукације Системских констелација,
радионица у трајању од 1,5h.

- Како себе довести у добро стање чак и у стресним ситуацијама?
- Шта када нам делује да то није могуће?
- NLP технике за ублажавање стресних ситуација.

МЕСНА ЗАЈЕДНИЦА
ЗМАЈЕВО
13.10.2022. ГОДИНЕ
У 17.00 ЧАСОВА



Савет за здравље
општине Врбас

ОКТОБАР, 2022.



„Изазови старења у доба пандемије”-Миљана Пилиповић, мастер психолог и породични саветник, терапеут у едукацији системске породичне терапије, Михаило Симић, психолог и радни терапеут у Геронтолошком центру и Татјана Глушчевић андрагог, секретар ОО Црвеног крста- Клуб за старе, 14.10.2022. године у 12 часова;



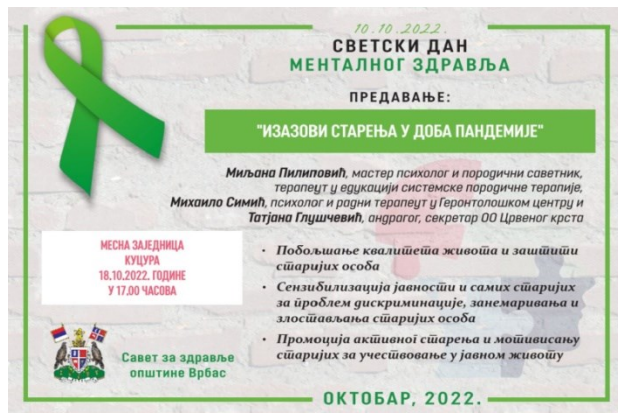
„Невербална комуникација-језик којим говори цео свет”- Марко Буразор, пословни консултант и аутор књига „Научите језик којим цео свет говори (Невербална комуникација на делу)” и „Разлике међу културама”, - Анекс сала ЦФК, 15.10.2022. године у 17 часова;



„Емоционална писменост” - Интегратива Психолошки центар Нови Сад, Дејан Живковић, психолог, корпоративни тренер и тренинг координатор-Гимназија „Жарко Зрењанин”, 17.10.2022. године у 17 часова;



Ментално здравље у доба короне - Валентина Нинић, психолог, асертивни инструктор и саветник системске породичне психотерапије - Месна заједница Равно Село, 17.10.2022. године у 17 часова;



"Анксиозност у свим добима" - др Жељко Бибић, спец. Психијатрије - Јавна библиотека Равно Село, 18.10.2022. године у 17 часова;



„Зашто нам је тешко да тражимо помоћ“ - Александра Бајић, педагог и психотерапеут-
Канцеларија за младе , 19.10.2022. године у 17 часова;



Промоција књиге "Град", психобиографија цара Душана - др Александар Мисојчић,
психијатар-Јавна библиотека „Данило Киш“ Врбас, 21.10.2022.године у 18 часова;



„Каналисање животне енергије-реики“ - Маја Петровић, дипл. психолог, реики тренер, -
Канцеларија за младе, 22.10.2022. године у 18 часова;



„Асертивна комуникација“- Валентина Нинић, психолог, еасертивни инструктор и саветник системске породичне психотерапије и Дарија Радовић, др психологије- Месна заједница Бачко Добро Поље, 24.10.2022.године у 18 часова;

"Анксиозност у свим добима"- др Жељко Бибић, спец. Психијатрије- Јавна библиотека „Данило Киш“ Врбас, 25.10.2022. године у 18 часова;



„Зашто астролог, а не психолог“ - Ивана Котлаја Николић, мастер психолог, психотерапеут- Прва месна заједница, 28.10.2022. године у 17 часова.



- **14. новембра 2022. године** – „Плави Врбас“ у сарадњи са Апотеком Врбас обележио Светски дан борбе против дијабетеса.
- **30. новембар 2022. године** – Прва дијабетолошка ординација на точковима посетила Врбас/Редакција ТВ Бачка /

Након четрнаест других градова и места, Прва дијабетолошка ординација на точковима посетила је и Врбас. У последњој акцији за новембар, месец у коме се обележавају важни

дати у борби против дијабетеса, Врбашани су на Тргу Николе Пашића могли да бесплатно преконтролишу ниво шећера у крви и посаветују се са стручњацима. Овом акцијом која се спроводи широм Србије указује се на важност ове проблематике за лично и јавно здравље.

Грађани којима је установљен висок ниво гликемије, а тиме и већи ризик од шећерне болести, на поколон су добли апарат за мерење шећера у крви. Дијабетес се као болест обично јавља када панкреас не лучи довољно инсулина или не може да искористи постојећи инсулин. Светска популација приближава се броју од пола милијарде људи који имају проблем са дијабетесом. Пројекција је да ће се тај број до 2040. године попети на више од 650 милиона људи. Начин живота и исхране озбиљо утичу на настанак ове болести и важни су и као превенција и као начин лечења. Уз то су важне и честе контроле јер добар део популације живи и не знајући да има проблема са дијабетесом.

Из области животна средина и здравље становништва:

- **28. јануар 2022. године** - Пословна јединица "Чистоћа" ЈКП "Комуналац", 28. јануара, урадила је акцију одношења амбалажног ПЕТ отпада са врбаских улица.
- **29. јануар 2022. године** - Волонтери ЕПВ извели акцију поделе флајера у центру Врбаса и разговор са пролазницима на тему подизања нових и очувања постојећих шума у Војводини. Активност је део заједничке уличне акције мреже Пошумимо Војводину са још 9 еколошких удружења из исто толико градова, уз координацију Еколошког центра Станиште из Вршца, на тему резултата вишемесечног истраживања о пошумљености и политикама пошумљавања у Војводини.

 **Комуналац Врбас**
Јавно комунално предузеће
Ако имаш између шест и 19 година,
напиши или нацртај рад на тему
„ВОДА ПРЕ СВЕГА“
потпиши се и предај васпитачу, учитељу, наставнику,
професору или на писарницу ЈКП Комуналац Врбас
до 22. марта 2022. године и можеш очекивати награду



ЗА ВИШЕ ИНФОРМАЦИЈА ПОСЕТИТЕ НАС НА ДРУШТВЕНИМ МРЕЖАМА



marketing@komunalacvrbas.rs

• **01. фебруар 2022. године** - поводом обележавања 22. марта - Светског дана вода, Јавно комунално предузеће "Комуналац" традиционално расписује литерарно-ликовни конкурс "**Вода пре свега**", којим ово предузеће промовише међу младима важност воде као ресурса и очување тог ресурса за будуће генерације. Од пристиглих осамдесетак радова, награђено је и похваљено 16 радова ученика основних и средњих школа.

• **09. фебруар 2022. године** - У циљу што ефикаснијег спровођења систематске дератизације на територији Врбаса и свих насељених места, Општинска управа Врбас обавестила све заинтересоване грађане да су дератизациони мамкови достављени свим месним заједницама и могу се слободно преузети.

Из истог предузећа подсетили да су џакови за ПЕТ бесплатни, а суграђани који врше селекцију ПЕТ отпада, добијају их сваке последње суботе у месецу. Могу их набавити и на шалтеру у управној згради ЈКП", наводи се у саопштењу.

• **17. фебруар 2022. године** - Еколошки покрет Врбаса, у сарадњи са Локалном самоуправом, ЈАЗИП-ом, ЈКП Комуналац, Удружењем ловаца "Врбас 2018" и Удружењем пчелара Врбаса, разматрали су могућности повећања пошумљености у Општини Врбас. Главна тема је била садња 2500 приспелих садница багрема, које је Еколошком покрету донирао приватни расадник Павла Матариха из Сомбора и још око 5000 додатних садница које се ускоро очекују из Горанског расадника Сомбор, Индустрије меса Карнекс и Министарства заштите животне средине. Локална самоуправа, ЈАЗИП, комуналци, ловци, пчелари и "еколози", договарали су начин и могућности садње уз примену основног начела легалитета.

Назначене су локације на излетишту Провалије, у насељу Виногради, неки стамбени блокови у Врбасу, Лазин парк и друге.

• **18. фебруар 2022. године** - Млади волонтери Еколошког покрета Врбас очистили Лазин парк, највећу зелену оазу у Врбасу.

• **26. фебруар 2022. године** - ЈКП "Комуналац" у суботу, 26. фебруара, урадило акцију одношења амбалажног ПЕТ отпада са врбаских улица.

• **24. март 2022. године** - Поводом обележавања Светског дана шума, у Савином Селу засађено је 140 стабала јавора, јасена, храста, дивље трешње и сефоре.

Компанија "Карнекс" је у сарадњи са Еколошким покретом Врбаса обезбедила саднице за акцију пошумљавања, у којој су учествовали студенти Факултета за инжењерски менаџмент, одсек Врбас, ђаци Основне школе "Бранко Радичевић", млади еколози и заинтересовани грађани.



- **24. март 2022. године** – У удруженој акцији ЈКП "Комуналац", Јавне агенције за зоохигијену и пољопривреду и Туристичке организације Општине Врбас, поред дечијег игралишта у насељу Либра посађене су јеле, а постигнут је и договор о даљем уређењу овог простора, саопштено је из ЈКП.
- **26. март 2022. године** - Пословна јединица "Чистоћа" ЈКП "Комуналац" у суботу, 26. марта, урадила је трећу акцију одношења амбалажног ПЕТ отпада са врбаских улица.
- **30. март 2022. године** - На ободима Бачког Доброг Поља и Равног Села, данас је почела велика акција садње храста лужњака. За пошумљавање нових површина општина Врбас добила је 10.000 садница од ЈП "Србија шуме" и у сарадњи са Министарством заштите животне средине, што представља доказ опредељености Владе Србије и општине Врбас да решава питања очувања и унапређења животне средине.
- **06. април 2022. године** - Удружење пчелара Врбас упутило је апел пољопривредницима да не прскају воће у цвету. Пчелари упозоравају да се на овај начин прави двострука штета, јер је доказано да прскање воћа у цвету не само да не даје никакве резултате, већ да се на овај начин уништавају пчеле који су главни опрашивачи воћа.
- **17. април 2022. године** - Млади волонтери ЕПВ и чланови удружења Лазин парк залили саднице које су јесенас посадили, а и парк је очишћен.
- **09. април 2022. године** - Пословна јединица "Чистоћа" ЈКП "Комуналац" организовала акцију одношења кабастог отпада из домаћинства. Под кабастим отпадом не подразумева се грађевински материјал и отпад животињског порекла. Биљни отпад може бити упакован у зелене џакове или повезан у снопове.
- **07. мај 2022. године** - Акцију чишћења на излетишту Шлајз у Врбасу извела комбинована екипа врбашких и црвеначких волонтера ЕПВ. Акција је изведена у сврху санације штете коју излетници редовно чине на првомајском уранку. Очишћено је двадесетак џакова смећа и другог кабастог отпада сакривеног у шуми крај канала.



• **19 мај 2022. године** - ЈКП "Комуналац" санирало и уредило грађевинску депонију у Врбасу.

• **22. мај 2022. године** - Пригодном радионицом млади волонтери ЕПВ, обележили Међународни дан биодиверзитета на спортским теренима "Јасике 2003" у Врбасу. Радионицу је спровео Себастијан Бесермењи, вршњачки едукатор и ученик трећег разреда Гимназије "Жарко Зрењанин" у Врбасу, а све са циљем подизања свести о виталном значају очувања биолошке разноликости. Обележена је под слоганом „Изградња заједничке будућности за цео живот“.



• **24 мај 2022. године** - Поводом обележавања 24. маја – Светског дана паркова, бројни грађани одазвали су се позиву месних заједница и прикљичили акцији уређења парковских површина у Врбасу. Током акције уређени су делови парка и саниран мобилијар у центру града, крај терена Спортског друштва „Виногради“, у блоку зграда на углу Космајске и Његошеве улице, као и крај амбуланте у Старом Врбасу. Зелене површине и парковски мобилијар уређивани су и у Бачком Добром Пољу, Змајеву, Равном Селу, Куцури и Савином Селу.

Прослављање Светског дана паркова почело је 1999. године, док се у Србији овај дан обележава од 2001. године.



- **24 мај 2022. године** - Уз сусретљивост руководства ОШ "Вук Караџић" из БДП и нарочиту подршку наставнице биологије Наташе Стевовић, ЕПВ помогао седмацима ове школе да залију неколико стотина садница хрста, које је Општина Врбас засадила крајем марта месеца. ЈКП Комуналац из Врбаса уступио је цистерну, без које се заливање не би могло извести.
- **26-28. мај 2022. године** - Циклонизација АД из Новог Сада од четвртка, 26. маја, до суботе, 28. маја, извршила хемијски третман сузбијања крпеља на јавним површинама на територији Врбаса и свих насељених места у општини. Третман је извршен препаратом Aqua K-Othrine EW20, активна супстанца Делтаметрин. Препарат је токсичан за пчеле. Дејство препарата траје један дан.
- **27. мај 2022. године** - У оквиру редовног одржавања система на Водозахвату у Савином Селу, екипе ПЈ „Водовод и канализација“ обавиле испирање водоводне мреже у овом месту.
- **28. мај 2022. године** - Пословна јединица "Чистоћа" ЈКП "Комуналац", у суботу, 28. маја, обавила акцију одношења амбалажног ПЕТ отпада.
- **03. јун 2022. године** – Одељење за урбанизам и просторно планирање, стамбено-комуналне послове и заштиту животне средине општине Врбас, Одсек за заштиту животне средине и индустријски менаџмент, дана 03. јун 2022. године, доставило је Савету за здравље општине Врбас информацију везано за програм сузбијања амброзије и систематског третирања крпеља и комараца на територији општине Врбас за 2022. годину.

ПРЕДМЕТ: Информације

Веза : Ваш број 50-4-8/2022-IV/04 од 31. 5. 2022.године

Одељење за урбанизам и просторно планирање, стамбено-комуналне послове и заштиту животне средине, Одсек за заштиту животне средине и енергетски менаџмент, везано за ваш захтев, којим сте затражили информације везане за програме сузбијања амброзије и систематског третирања крпеља и комараца на територији општине Врбас за 2022. годину, достављамо следеће:

- Влада АПВ за 2022. годину, преко Финансијског плана Покрајинског секретаријата за урбанизам и заштиту животне средине број 140-402-99/2022-02 од 5. 1. 2022.године, кроз

Програм управљања заштитом животне средине, финансира и реализује сузбијање ларви комараца на територији АПВ.

Стим у вези, радови су обухваћени на територији општине Врбас (1920 ha) и то у виду третмана са земље на површини 1500 ha и третмана из ваздуха на површини 420 ha.

За ове потребе, у складу са потписаним уговором, третмане изводи предузеће „Екосан“ доо из Београда.

Препарати који се користе нису токсични за пчеле: Larvastop ZG i Piriprox YG у дози 6kg/ha.

Општина Врбас, у складу са Програмом коришћења средстава буџетског фонда за заштиту и унапређење животне средине у општини Врбас за 2022. годину, број 06-3-40/2022-II/02 Од 5.1.2022.године, Програмом систематског сузбијања комараца (Culicidae) на територији општине Врбас 2022-2024 године, број 501-5-6/2022-IV/05 од 24.02.2022. године и Програмом систематског сузбијања крпеља, број 501-5-12/2022-IV/05 од 13.05.2022. године, финансира и реализује сузбијање комараца и крпеља на својој територији.

Програмом систематског сузбијања комараца планирано је извођење три врсте третмана, и то Биолшки третман ларви комараца са земље на 7 ha са препаратом Vectobac 12 AS и расподела БТИ таблета по домаћинствима; Хемијски третман ларви комараца са земље на 130 ha са препаратом Dimilin и са воде на 150 ha са препаратом Dimilin; Хемијски третман одраслих форми комараца ULV уређајима са земље на 8000 ha са препаратом Icon ULV, који је токсичан за пчеле и из ваздуха микронер уређајима на 1600 ha са препаратом Icon ULV.

Динамика рада није утврђена. Она се одвија од маја до краја септембра, а време третмана зависи од временских услова, количине падавина, бројности комараца и степена заражености WNV.

Програмом систематског сузбијања крпеља планирано је извођење хемијског третмана на локацијама, односно на јавним површинама, на којима се утврди повећана бројност крпеља након мониторинга од стране извођача радова и стручног лица. Препарат који се користи је Aqua K-otrine EW20 активна супстанца delmetrin који је токсичан за пчеле. Динамика третмана зависи мониторинга стања на терену.

За ове потребе у складу са потписаним уговором, третмане изводи предузеће „Циклонизација“ ад из Новог Сада.

-Општина Врбас, у складу са Програмом коришћења средстава буџетског фонда за заштиту и унапређење животне средине у општини Врбас за 2022. годину, број 06-3-40/2022-II/02 од 5.1.2022. године и Програмом систематског сузбијања амброзије (Ambrosia artemisiifolia L. i Ambrosia trifida L.) на територији општине Врбас за 2022 годину број 501-5-1/2022-IV/05 од 24.2.2022. године, финансира и реализује систематско кошење и сузбијање амброзије на својој територији односно на јавним површинама.

Програмом је планирано, да се третман изведе механички: машински на површини 42.154 m² и ручно на површини 101.740 m².

Локације за третман и врсту третмана утврђује именовано стручно лице на основу предлога потцијалних површина од стране грађана инспекције, надлежних институција, МЗ и сл. Степен закоробљености се утврђује по Braun- Bratshtetovoj методи и на основу исте се издају налози за кошење извођачу радова.

За потребе, у складу са потписаним уговором, третмане изводи ЈКП „Комуналац Врбас“ из Врбаса.

На површинама у власништву других лица, а у складу са Уредбом о мерама за сузбијање и уништавање коровске биљке амброзије *Ambrosia artemisiifolia* L (ssp) („ Службени гласник Републике Србије“, број 69/2006) и Инструкцијом о промени Уредбе Министарства пољопривреде, шумарства и водопривреде, надлежност за спровођењем мера има фитосанитарна инспекција преко локалног инспекционог система.

Обрадила
Александра Кртолица

ПО ОВЛАШЋЕЊУ НАЧЕЛНИКА,
РУКОВОДИЛАЦ ОДЕЉЕЊА,
Јелена Поповић

• **05. јун 2022. године** - Обележен Дан заштите животне средине –ЕПВ уз подршку Индустије меса Карнекс из Врбаса, организовао радну акцију заливања садница у Савином Селу, које су пролетос засадили на старом дечијем игралишту. У Савином Селу сада већ постоји "моћан зелени тим" састављен од младих активиста из ОШ "Бранко Радићевић", са њиховим координатором Небојшом Вуканићем, наставником математике, новоформирану ватрогасну екипу, ДВД Савино Село, са Данилом Раичевићем, председником и месну заједницу са Милорадом Томовићем, секретаром. Вредну подршку и учешће у акцији пружила је Општина Врбас.



• **12 јун 2022. године** - Зелене површине у општини Врбас третиране против крпеља

На свим зеленим површинама у општини Врбас извршен је систематски третман против крпеља. Паразити су третирани у парковима, спортско-рекреативним површинама, дечијим игралиштима. Против крпеља су прскане и међублоковске површине, излетишта, као и дворишта у вртићима и школама на целој територији општине Врбас.

Ивор Лукин, члан Општинског већа задужен за комуналне послове, наводи да је након прскања на 56 локација у првој недељи јуна обављен мониторинг успешности третмана. "Хемијски третман је извршило предузеће „Циклонизација“ а.д. из Новог Сада, са којим општина Врбас има потписан уговор о пружању услуга. Третман је извршен у периоду од 26. до 28. маја, препаратом Aqua K - Othrine EW20. Након третирања, од 04. до 07. јуна извршен је мониторинг крпеља на 56 локација на територији општине Врбас и у извештају „Циклонизације“ се наводи да ни на једној од 56 локација није узоркована ни једна јединка крпеља", рекао је Лукин.

• **22. јун 2022. године** - Инвалиди ангажовани у јавним радовима у Врбасу и Куцури

Уз подршку Националне службе за запошљавање Еколошки покрет Врбаса и ове године ће, по пети пут за редом у периоду од јуна до септембра, спровести јавне радове за инвалиде. На рок од четири месеца ангажоване су три особе да чисте и уређују Врбас и Куцуру, саопштено је из Еколошког покрета Врбаса.

"Уз договор и у сарадњи са Јавним комуналним предузећем „Комуналац“ чисте се периферни делови града, до којих у довољној мери не допиру званичне службе. То су спортско-рекреативни терени, стамбени блокови изван центра града, зелене површине крај приступних путева, паркови. У Куцури је ангажована екипа, уз подршку Месне заједнице, преузела бригу за чистоћу села. Поред чишћења, до краја пројекта биће саниране инфо табле, клупе, дечија игралишта", наводи се у саопштењу ЕПВ.

Подршка реализацији јавних радова омогућена је и реализацијом пројекта "Заједно за активно грађанско друштво - АКТ", који је добио подршку Владе Швајцарске а спроводе га Helvetas Swiss Intercooperation и Грађанске иницијативе. Помоћ је стигла и од компанија Витал, Шећерана Црвенка, Суноко и Индустрија меса Карнекс.

• **25. јун 2022. године** - Пословна јединица "Чистоћа" ЈКП "Комуналац", у суботу, 25. јуна, урадила је акцију одношења амбалажног ПЕТ отпада са врбаских улица.

ЈКП је такође, обавестило кориснике услуга да ће због високих температура одношење смећа током јула и августа месеца бити организовано од 6.00 часова, а не од 7.00, како је било до сада.

• **29 јун и 1. јул 2022. године** - Надлежне службе су 29. јуна и 01. јула извршиле третмане сузбијања комараца из ваздуха и са земље на подручју општине Врбас.

У складу са повољним метеоролошким условима и оптималном температуром за извођење ефикасног третмана, сузбијање одраслих форми комараца, из ваздуха и са земље, на територији општине Врбас изведено је 01. јула.

Из ваздуха третиране заштитне зоне уз насеља, дуж канала у Куцури и Савином Селу, док су у Врбасу третиране зоне дуж Великог Бачког канала, депоније, шећерана "Бачка", „Карнекс“, ПД „Сава Ковачевић“. Третмани су изведени препаратима на бази ламбда-цихалотрина из ваздуха, и делтаметрина са земље.

Упозорени су пчелари да је препарат токсичан за пчеле, те да кошнице затворе или уклоне најмање пет километара од наведених места третирања. Дејство препарата траје један дан, наведено је у саопштењу.

• **16. јул 2022. године** - Летњи базен Центра за физичку културу "Драго Јововић" био је 16. јула домаћин такмичења "**Vojvodina Summer by Invictus**", манифестације на води такмичарско – забавног карактера."

• **22. јул 2022. године** – Савет за здравље општине Врбас упутио је апел грађанима да због екстремних температура и појачаног зрачења предузму све неопходне мере за заштиту здравља.

• **23. јул 2022. године** – Уз активно учешће Месне заједнице, ДВД Савино Село, Еко-тима ОШ "Бранко-Радичевић" из Савиног Села и групе расположених грађана, претежно младих, и деце, уз пригодну радионицу, још једном заливане саднице на Старом дечијем игралишту у овом насељу, које је пролетос донирао Карнекс, индустрија меса из Врбаса.

• **30. јул 2022. године** – Пословна јединица "Чистоћа" ЈКП "Комуналац" урадила је акцију одношења амбалажног ПЕТ отпада са врбаских улица.

• **10. август 2022. године** – Још једном је еко-ћоше у Лазином парку у Врбасу послужило за комбиновану радионицу о дрвећу и важности шума. Млади волонтери ЕПВ, појачани са неколико родитеља, активно су, уз свог модератора, председника ЕПВ, откривали добробити дрвећа за људе и планету.

Контролу стеченог знања извршили су прегледом Радне свеске коју су пригодном израдили њихови партнери, Покрет горана Новог Сада. Свесни сталних "станара" Лазиног парка, допунили су раније постављену појилицу за псе луталице и хранилицу за птице.

• **12. септембар 2022. године** -Пословне јединице "Чистоћа" Јавног комуналног предузећа "Комуналац" кренуле су у акцију кошења површина на којима је примећена амброзија. Послове обављају на основу уговора са Општинском управом, а локације са којих овај коров треба уклонити одређује Одељење за урбанизам, стамбене послове, заштиту животне средине и енергетски менаџмент.

• **14. септембар 2022. године** -Радници ЈКП "Комуналац" санирали су дивљу депонију у Змајеву, саопштено је из предузећа. Посао је обављен на основу решења Одељења за инспекцијске послове Општинске управе Врбас.



• **29. септембар 2022. године** – Врбас је један од 11 градова у Војводини у којем су резултати испитивања воде за пиће из јавних водовода градских насеља показали задовољавајући квалитет воде за пиће (исправан јавни водовод). Ово су показали резултати истраживања Института за јавно здравље Србије "Др Милан Јовановић Батут" за 2021. годину. Међу војвођанским градским насељима са исправним системом водоснабдевања, поред Врбаса, налазе се и Нови Сад, Бечеј, Бачка Паланка, Беочин, Бачка Топола, Рума, Сремска Митровица, Инђија, Панчево и Ковин.

• **04. децембар 2022. године** – Еколошки покрет Врбаса био је домаћин и технички партнер реализацији дводневне активности мреже Пошумимо Војводину, уз учешће 10-так њених чланица, еколошких организација из Војводине. Сврха сусрета еколошких активиста била је јачање међусобне сарадње, али и давање личног доприноса здравијем и зеленијем локалном амбијенту.

После првог дана и састанка у хотелу „Бачка“, у Врбасу, други дан су учесници скупа испунили акцијом садње у Лазином парку у Врбасу, уз драгоцену подршку чланова Удружења Лазин парк, на челу са Видојем Драгнићем. Ручно су ископане рупе, замењене су суве саднице новим. Засађено је и заливено више од 100 племенитих лишћара, јасена, јавора, липе, копривића, врбе, дуда...

Из области- поступање у кризним и ванредним ситуацијама:

Мутација вируса и симптоми

/ Бачка Пресс бр. 129. од 27. јануар 2022./

Нови сој корона вируса даје блажу клиничку слику, али много брже инфицира ћелије, повећава стопу размножавања вируса и његову преносивост. Притом, симптоми су му јако слични прехлади и грипу, па дијагноза може да се постави само тестирањем.

Проф. др Нада Куљић Капулица, вирусолог, која се са корона вирусима први пут срела почетком осамдесетих година прошлог века, када их је дијагностиковала на ВМА, о каквој мутацији је реч, који симптоми указују да смо заражени омикрон сојем и како да се заштитимо, говорила је за портал espresso.co.rs- "Вируси мутирају за време репликације.

Већина мутација није значајна, али некад се појаве и оне мутације које чине да вирус изазива тежу болест, брже се преноси или боље избегава наш имуни систем. Омикрон сој SARS CoV2 је најновија значајна мутација.

Др Куљић Капулица каже да болест услед инфекције омикрон сојем генерално има блажи клинички ток, а симптоми су слични као код осталих хуманих сезонских корона вируса који најчешће изазивају прехладу." Основни симптоми су главобоља, цурење из носа, знојење, бол у грлу, продуктивни испљувак, малаксалост и друго. Због умножавања у горњим партијама плућа јавља се и бронхитис, али не и упала плућа као код осталих варијанти. Поједини аутори истичу да су симптоми који их разликују од осталих варијанти то што углавном нема повишене температуре, кашља, губитка чула мириса"

• **27. јануар 2022. године** – / Бачка Пресс бр. 129. од 27. јануар 2022./

Свакодневно се у КОВИД и дечијој амбуланти у општини Врбас тестира између 150 и 200 грађана. Од тестираног броја више од половине је позитивно. Последњих дана примећене

су веће гужве испред КОВИД амбуланте у Врбасу, тако да је око 8 ујутру пре неколико дана, на ред за тестирање или контролу чекало више од 50 грађана. Међу зараженим приметно је повећан и број малолетних грађана. Такође, како сазнајемо, поједини грађани иако имају блаже симптоме, што је карактеристично за омикрон сој, уопште не долазе на тестирање. Број активних случајева у општини Врбас, 21. јануара износио је 515 грађана. У оквиру КОВИД амбуланте постоји и посебна КОВИД лабораторија само за пацијенте који су КОВИД позитивни, па долазе на контролу.

Од сада лакши приступ КОВИД амбуланти

/ www.vrbas.net- 21. фебруар 2022./

На молбу Дома здравља "Вељко Влаховић", Јавно комунално предузећа "Комуналац" уредило је приступни пут до КОВИД амбуланте. Део објекта установе у којој је са појавом пандемије смештена КОВИД амбуланта налази се ван главне саобраћајнице, па је због лакшег превоза пацијената до места где добијају здравствену заштиту било неопходно уредити приступни пут. Посао је завршен веома брзо насипањем гребаног асфалта на део зелене површине.

"На молбу директора Дома здравља, др Горана Ђуровића, оператива ЈКП 'Комуналац' је изашла на терен и у рекордном року израдила привремени приступни пут до КОВИД амбуланте. Постојао је проблем у транспорту пацијената који су стизали возилима Хитне помоћи јер није било пута, посебно у кишним данима, па је било потребно да одмах реагујемо на позив директора Дома здравља и за готово један дан уредимо приступ. Ово није асфалтирани пут већ пут насут гребаним асфалтом, што доноси довољан квалитет за свакодневну употребу. Надамо се да смо успели да решимо један проблем Дома здравља и да ће сада пацијенти лакше стизати до КОВИД амбуланте", рекао је Игор Шкундрић, директор ЈКП "Комуналац", и изразио спремност предузећа да настави да пружа подршку свим установама и институцијама које пружају услуге грађанима.

Др Горан Ђуровић, директор ДЗ "Вељко Влаховић", захвалио се локалној самоуправи и ЈКП "Комуналац" на подршци у решавању овог и других свакодневних проблема. "Овај прелаз до КОВИД амбуланте био је земљани, веома неуслован, и њиме се увек после кише тешко пролазило. Сада смо добили много чвршћу подлогу, а имамо обећање да ће још једна значајна количина гребаног асфалта бити распоређена на овој траси", рекао је др Ђуровић.

•4. март 2022. године – У оквиру пројекта Министарства здравља „Хитан одговор Републике Србије на КОВИД 19“, који се финансира средствима зајма Светске банке и који доприноси успешнијој борби против пандемије корона вируса, Министарство здравља је у пројекат укључило и Црвени крст Србије због мреже локалних организација, како би се поделили хигијенски сетови крајњим корисницима.

Сви корисници народне кухиње у Врбасу појединачно су добили хигијенски сет, који садржи:

- 50 комада заштитних маски
- 5 флашица дезинфекционог средства
- 10 тоалетних сапуна

Такође и ресторан Центра за физичку културу, у коме се припремају оброци народне кухиње, добио је одређену количину убруса и дезинфекционог средства.

•2. мај 2022. године - ИНФОРМАЦИЈЕ ОД ЗНАЧАЈА ЗА ПУТНИКЕ У МЕЂУНАРОДНОМ САОБРАЋАЈУ

УЛАЗАК У РЕПУБЛИКУ СРБИЈУ

Уредбом о мерама за спречавање и сузбијање заразне болести КОВИД-19 („Службени гласник РС“, бр. 33/22, 48/22 и 53/22), Упутством о престанку важења Упутства о начину примене ограничења уласка у Републику Србију лицима која долазе из држава захваћених епидемијом заразне болести КОВИД-19 („Службени гласник РС“, бр. 53/22) и Упутством о престанку важења Упутства о начину примене ограничења уласка у Републику Србију лицима која долазе из држава са посебним ризиком од заразне болести КОВИД-19 („Службени гласник РС“, бр. 53/22), престају да важе све мере контроле и ограничења за улазак лица у Републику Србију, у вези са заразном болешћу Ковид-19, како за стране тако и за домаће држављане.

Држављани Србије као и страни држављани, при уласку у Републику Србију неће бити у обавези да имају негативан ПЦР тест, брзи антигенски тест, доказ о прележаној болести нити потврду о вакцинацији, без обзира на то из које земље света долазе у Републику Србију.

Одлука о слободном уласку грађана Србије и страних држављана у земљу донета је на основу тренутне епидемиолошке ситуације у нашој земљи и у складу је са одлукама већине земаља Европе и региона. Надлежне институције настављају да прате развој епидемиолошке ситуације у Србији из сата у сат и благовремено ће обавештавати јавност.

Битно је напоменути да ова одлука не значи да је пандемија корона вируса завршена и да грађани не треба да воде рачуна о свом здрављу. На снази остаје препорука о ношењу маски у затвореном простору, док је ношење маски у здравственим установама обавезно. Ковид амбуланте, пунктови за тестирање на присуство вируса Ковид-19 и пунктови за вакцинацију настављају да раде уобичајено.

• 24. август 2022.године –Дом здравља "Вељко Влаховић" организује вакцинацију четвртом дозом против вируса КОВИД-19, на Одељењу опште праксе. Осим четврте дозе, паралелно се обавља и вакцинација првом, другом и трећом дозом вакцине против КОВИД-19. Препорука здравствених радника јесте да се прими четврта доза.

•1. септембар 2022. године - Епидемиолошка ситуација у општини Врбас слична је као и у другим војвођанским општинама, а око трећине прегледаних позитивно је на Ковид 19.

Према последњим подацима, у Ковид амбуланте у Дому здравља, у Врбасу, током дана прегледа се и до 70 пацијената, од чега је 50 првих прегледа. Око 20 пацијената дневно позитивно је на Ковид 19.

Према речима шефице Ковид амбуланте у Врбасу, Сузане Богић Бановић, у протеклом периоду дошло је и до промене у клиничкој слици заражених, те је мање пацијената са упалама плућа, а више оних са симптомима у горњим дисајним органима, попут гребања у грлу, кашља, цурења из носа.

Више пацијената жали се на повећану температуру, малаксалост и главобољу, али се већина лечи на нивоу примарне здравствене заштите.

Радно време Ковид амбуланте у Дому здравља у Врбасу је сваког дана од 8 до 22 часа, а тестирања су до 20 часова.

У Дому здравља у Врбасу грађанима је доступна и четврта доза вакцине, а паралелно се обавља и вакцинација првом, другом и трећом дозом. На располагању су вакцине произвођача Синофарм и Фајзер, а имунизација је могућа сваке среде од 8 до 12 часова на Одељењу опште праксе. /Извор: ртв.рс/



РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЉЕ

Редовна делатност Службе за поливалентну патронажу

Локација: Дом Здравља “Вељко Влаховић” Врбас, Палих Бораца 20;

Телефон: 021/7954424;

Телефон: 062/8014640 (од 7:00 до 14:00 часова);

Електронска адреса: polivalentnapatronazavrbas@gmail.com

РАДНО ВРЕМЕ

Радним даном: 07 - 20 часова;

Суботом: 08 - 12 часова;

Недељом: нерадни дан;

Празницима: 08 - 12 часова;

Савети телефоном: радним даном 07 - 09 часова и 13 - 15 часова.

Школе за труднице:

Од јануара до краја новембра одржано је 6 школица за труднице. Обухваћено је 48 трудница. Школица се одржава 2 пута недељно, по 2 школска часа. Укупно 20 часова, тј. око пет недеља.

Поливалентна патронажна служба је посебна организациона јединица, софистицирана кадровски и технолошки оспособљена да координише и имплементира промоцију здравља кроз индивидуални и групни здравствено- васпитни рад.

У 2022. годину смо ушли са недостатком простора неопходног за рад, смањеним бројем кадра и недостатком једног возила. Из тих разлога групни здравствено- васпитни рад је био мање реализован у односу на индивидуални здравствено-васпитни рад и кућне посете, али захваљујући разумевању главног техничара Дома здравља, Миљана Мићуновића, струковног специјалисте клиничке неге, успели смо организујемо следећа предавања и радионице:

„Штетност дуванских производа по здравље људи“

- До сада 11 предавања на тему „Штетност дуванских производа по здравље људи“-деци седмих и осмих разреда. Обухваћена су деца седмих и осмих разреда ОШ „20. октобар“ у Врбасу, ОШ „П.П.Његош“ у Врбасу и ОШ „Бранко Радићевић“ у Равном Селу. Предавања су и даље у току, и планирано је да се обухвате деца из свих основних школа на нивоу целе Општине.

„Бебе не доносе роде“

На иницијативу запослених у ЈПУ „Бошко Буха“, у току Дечије недеље, деца су одржана 3 предавања на тему „Бебе не доносе роде“.

„Дојење најздравији почетак“

Поводом обележавања Светске недеље дојења, у августу, патронажне сестре су одржале две радионице на тему „Дојење најздравији почетак“. Обухваћено је 12 трудница, а поводом обележавања Националне недеље, промоције дојења у октобру је одржана 1. радионица на тему „Дојење“. Обухваћено је 9 трудница.

Поливалентна патронажа је активна на свом Фејбук профилу и дели стручне савете везане за промоцију здравља и превенцију болести. Велики је значај телефонског саветовалишта, путем којег су патронажене сестре до сада пружиле преко 700 стручних савета.

Пројекат “ Разиграно родитељство“

Патронажне сестре су се укључиле у пројекат“ Разиграно родитељство“ и ускоро ће грађанима општине Врбас бити омогућено и телевидео саветовалиште, бољи квалитет рада у кућним посетама, као и боља сарадња и повезаност институција из здравственог, социјалног и образовног сектора на нивоу Општине.

Кадровска структура: 4 медицинске сестре (профил висока/ виша медицинска школа) које поседују веома висок ниво професионалног знања и вештина, укључују се у перманентну едукацију, примењују високо етичке принципе у професији и комуникативне су и сензибилисане за тимски рад.



Рад патронажне сестре у породици спроводи се по садржају и обиму превентивних мера у области примарне здравствене заштите ("Службени гласник РС", број 12/12 и број 7/19) и обухвата:

ПОПУЛАЦИОНА ГРУПА	САДРЖАЈ	ОБИМ
ТРУДНИЦА	Упознавање са здравственим стањем жене, здравствено - васпитни рад уз давање савета у вези са негом, личном хигијеном и правилном исхраном	96
ТРУДНИЦА - ВИСОКОРИЗИЧНА ТРУДНОЋА	Упознавање са факторима ризика, давање савета у вези са хигијенско - дијетеским	Према индикацијама Уз налог изабраног

	режимом	лекара 14
НОВОРОЂЕНЧЕ И БАБИЊАРА	Упознавање са здравственим стањем мајке и детета, обука у вези са негом новорођенчета - купање и обрада пупчаног патрљка; контрола здравственог стања бабињаре, а посебно преглед стања и млечности дојке; здравствено - васпитни рад	Пет посета почев по изласку са неонатолошког и акушерског одељења, као и после порођаја у ванболничким условима 308/1274
ОДОЈЧЕ	Провера знања, ставова и понашања у вези са негом и исхраном детета и даља едукација	230/50
МАЛО ДЕТЕ, ДРУГА И ЧЕТВРТА ГОДИНА ЖИВОТА	Провера знања, ставова и понашања у вези са негом и исхраном детета и даља едукација	139/134
ДЕЦА У ОБРАЗОВНОМ СИСТЕМУ	Здравствено - васпитни рад Подршка и оснаживање	Према индикацији

Савети за здраву исхрану деце:

- Мајчино млеко - најздравија исхрана и најнежнији оброк, дојење - најбољи почетак и много више од хране;
- Увођење немлечне исхране;
- Правилна исхрана деце узраста од 1. до 5 година.

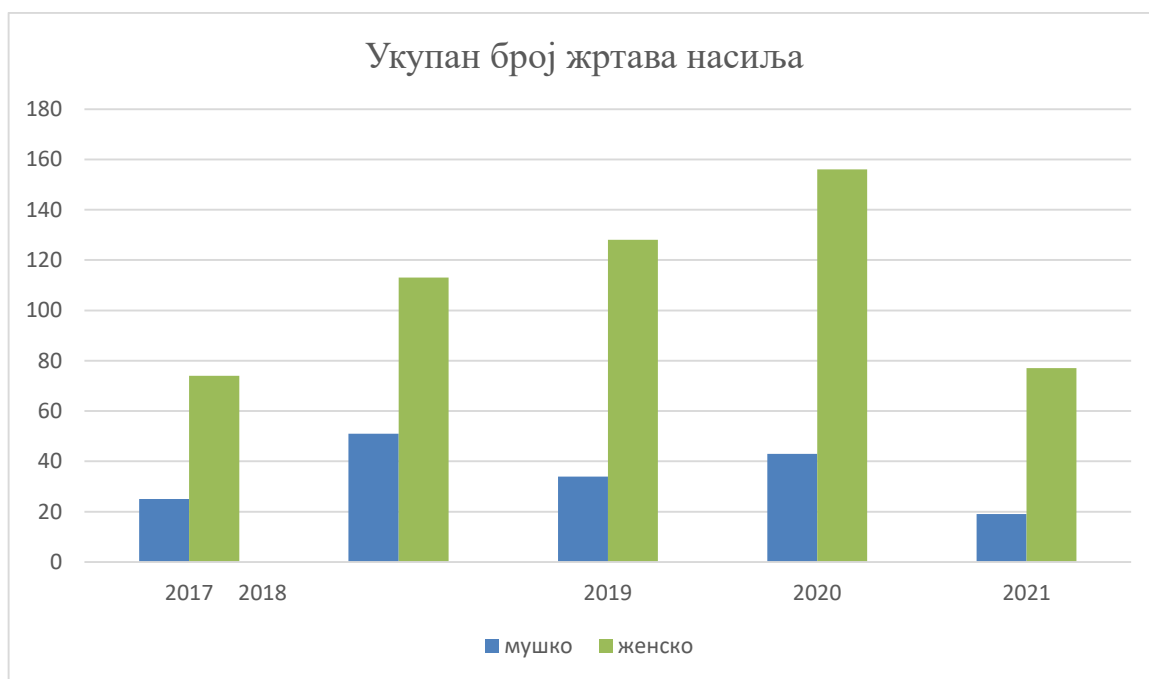
СОЦИЈАЛНО ЗДРАВЉЕ

Спречавање насиља у породици задатак целог друштва

Ступањем на снагу Закона о спречавању насиља у породици, повећала се ефикасност у заштити особа које трпе или су у ризику да претрпе насиље. Током 2022. године у Центру за социјални рад у Врбасу је евидентирано 139 лица која су трпиле насиља и исти предмети су процесуирани по Породичном или Кривичном закону. Поред тога евидентирано је и 41. особа код којих је процењено постојање партнерског (14) или другог породичног конфликта (30). Сви наведени случајеви (180) прошли су комплетну стручну процедуру у ЦСР Врбас и разматрани су понаособ на састанцима радне групе са представницима ПС Врбас и ОЈТ Врбас. По налогу ресорног министарства, учешће Тима у раду са жртвама, представља тешкоћу, због повећаног обима посла и ангажмана, барем још једног стручног радника уз водитеља случаја. Рад на предмету се не завршава достављањем извештаја надлежним институцијама, већ захтева континуирану подршку жртви и породици, у складу са сачињеним Планом услуга. Најновији Налог МИНРЗС упућује Центре да се баве безбедношћу жртве путем активне сарадње са управама за извршење кривичних санкција и полицијским управама и станицама током лишења слободе извршиоца насиља, са циљем процена потреба жртве и планирање њене заштите. Комплексност рада у превенцији и заштити особа које су преживеле насиље захтева додатни ангажман стручних радника, како би се доследно примењивали закони, правилници, уредбе и други акти.

У мају месецу 2015. године, ЦСР Врбас је потписао „*Споразум о сарадњи на локалном нивоу у ситуацијама насиља у породици*“ међу институцијама на локалу. Такође је председник општине Врбас формирао *Кординационо тело за спречавање и сузбијање насиља у породици*, 20.04.2015. године. У складу са инструкцијама истог протокола, формиран је **Интерни тим за сузбијање насиља у породици и партнерским односима**. Тим чине сви запослени стручни радници Центра. Начин рада смо ускладили са истим протоколом, тако да се: провери валидност поднеска, задужи радник, размењују информације, по потреби са: Полицијском станицом, СХМП, ОЈТ-ом, Прекршајним судом, Одељењем психијатрије, образовним институцијама, а потом врши почетну процену, планира услуге, те прати реализацију плана. Полицијска станица осигурава безбедност, а ЦСР се ангажује на обезбеђењу минимума егзистенционалних услова, пружању породично-правне помоћи, пружању саветодавно терапијских услуга, упозорава насилника, покреће поступке у име лица под стартељством, учествује у поступцима, спроводи психосоцијалне третмане, прати ефекте рада.

У сарадњи са ПС и СХМП, Центар за социјални рад спроводи и услуге 24. часовне неопложне интервенције.



Деца жртве насиља

Стратегија за превенцију и заштиту деце од насиља за период од 2020. до 2023. године „Службени гласник РС,, бр 80 од 3. јуна 2020. године, дефинише насиље међу децом (назива се и вршњачко насиље)- намерна је, свесна жеља да се узнемири/малтретира, застраши, нанесе повреда другој особи – вршњаку. Најчешћи облици вршњачког насиља су: вербално злостављање, отимање и уништавање ствари, присиљавање и уцењивање других да раде оно што им је наређено, батине и физичко повређивање, новчано уцењивање, претње оружјем и сексуално насиље, социјална изолација детета, исмевање, вређање. Родно засновано насиље међу и над децом је сваки чин насиља над особом због рода, пола или сексуалне оријентације, а може да укључи родне предрасуде и дискриминацију (сексизам), родно укалупљивање и сексуалну објектификацију, сексуално узнемиравање, насиље у (раним) партнерским везама, насиље због сексуалне оријентације и друге форме физичког, сексуалног и психичког насиља заснованог на роду.

Родно засновано насиље међу и над децом је сваки чин насиља над особом због рода, пола, сексуалне оријентације или родног идентитета, а може да укључи родне предрасуде и дискриминацију (сексизам), родно укалупљивање и сексуалну објектификацију, сексуално узнемиравање, насиље у (раним) партнерским везама, насиље због сексуалне оријентације и родног идентитета и друге форме физичког, сексуалног и психичког насиља заснованог на роду. Реч је о кршењу људских права и облику дискриминације које доводе до или могу да доведу до физичке, сексуалне, психичке, односно финансијске повреде или патње за жртве, обухватајући и претње таквим делима, принуду или произвољно лишење слободе, било у јавности или у приватном животу.

Структурно насиље обухвата насиље које је укорењено у социјалним структурама које одликују неједнакости. Манифестације овог типа насиља могу се кретати од неједнаких шанси за васпитање и образовање, право на здравствену заштиту, запослење, до расних неједнакости, глади и сиромаштва, као последица економског насиља, родне неравноправности, неодговарајућих законских решења. Ти облици неправди су институционализовани и обухватају шире социјалне односе, као што су класни (експлоатација), родни (сексизам), међуетнички (национализам, етноцентризам) и слично.

Институционално насиље представља насиље учињено од стране професионалаца у институцијама, а може да обухвати директно насиље према корисницима услуга, као и ставове и понашања која воде неосетљивом опхођењу, занемаривању потреба и ускраћивању помоћи, умањивању учињеног насиља или последица, окривљавању жртве, неделотворном, неефикасном и неповезаном поступању, која доприносе поновној виктимизацији корисника услуге, односно жртве насиља.

УНИЦЕФОВА студија Детерминанте и фактори насиља над децом у Србији, (Издавач публикације УНИЦЕФ Србија, датум објаве публикације август 2017. године), пружа документоване увиде у оне аспекте насиља који до сада нису били у средишту политика посвећених превенцији и заштити деце – детерминанте и факторе који покрћу насиље, ради дефинисања нових националних политика. Налази истраживања показују да је насиље према деци у Србији широко распрострањено у различитим облицима. Типови насиља према деци могу се поделити према две основе: врста повреде, која се наноси детету и према контексту, у коме се насиље одвија.

УНИЦЕФ са партнерима покреће од септембра 2022. године свеобухватну кампању за промовисање ненасилног васпитног дисциплиновања деце под мотом „Буди рука која воли и реч која соколи“. У последњих 15 година све је мање деце у Србији која су изложена насилном дисциплиновању у својим домовима. Ипак, скоро половина (45 %) деце узраста од једне до 14 година и даље доживљава телесно и психолошко кажњавање. Овакве васпитне методе најчешће се примењују код мале деце, која већ у узрасту од 2 до 3 године добијају прве батине.

Охрабрујуће је да је преко 90 одсто родитеља сагласно да насилна дисциплина није добра за дете. Она повређује и понижава дете, развија неповерење и несигурност, а непожељна понашања се неретко понављају. Јер ауторитет који се гради на страху и насиљу производи страх и насиље које дете преноси и на односе са другима, често током целог свог живота.

Раскорак између широко распрострањене свести о томе да насилна дисциплина није добра и чињенице да се и даље примењује, говори о томе да је родитељима данас више него раније потребна подршка у савладавању изазова родитељства и усвајању алтернативних, позитивних дисциплинских пракси.

Чувам те - национална платформа за превенцију насиља у школама омогућава деци да пријаве вршњачко насиље или неки други облик насиља на тој платформи.

На националној платформи за превенцију насиља у школама је могуће похађати бесплатне онлајн обуке:

- Обука за запослене-породично насиље;
- Како да помогнем детету да не буде мета вршњачког насиља;

- Заштита деце са сметњама у развоју од дискриминације и занемаривања;
- Шта можеш да урадиш ако имаш сазнање да друг или другарица трпе насиље;
- Безбедно коришћење дигиталне технологије, превенција дигиталног насиља;
- Шта треба да уради родитељ када има сазнање о насиљу у школи;
- ...

Налази истраживања показују да је насиље према деци у Србији широко распрострањено у различитим облицима. Типови насиља према деци могу се поделити према два основа: врсти повреде која се наноси детету и према контексту у коме се насиље одвија.

Према врсти повреде разликујемо: физичко, психолошко/емоционално, сексуално насиље, занемаривање које детету ускраћује задовољење потреба и спречава његов развој, експлоатацију (штетну употребу детета у сврхе профита, рада, или сексуалних и других активности), принудни брак и структурно насиље.

Структурно насиље је посредно насиље уткано у друштвене структуре које одликују неједнакост и дискриминација, укључујући неравноправне могућности за образовање, здравствену заштиту или запошљавање, глад, сиромаштво, расизам, родну неравноправност, као и друге институционализоване форме неправде које наносе штету деци и спречавају њихов развој.

Врсте насиља разликујемо и у зависности од тога у каквом контексту се насиље одвија:

- Насиље над дететом у породици обухвата све облике насиља којима је дете изложено у домаћинству и/или од чланова породице и сродника, укључујући и присуствовање насиљу између одраслих.
- Насиље у школи обухвата све облике насиља који се одвијају између деце, тзв. вршњачко насиље, као и насиље које према деци врше одрасли (наставно и/или ненаставно особље).
- Социјално насиље

Социјално насиље, социјално понашање, социјално насиље у школи и злостављање је понашање којим се искључуједете и ученик из групе вршњака и различитих облика социјалних активности, одвајањем од других, неприхватањем по основу различитости, ускраћивањем информација, изоловањем од заједнице, ускраћивањем задовољавања социјалних потреба.

- Насиље у институцијама обухвата све облике насиља који се одвијају према деци смештеној у резиденцијалне установе за бригу о деци (вршњачко као и насиље одраслих према деци).
- Дигитално насиље представља све облике насиља који се одвијају путем дигиталних средстава комуникације и на интернету.
- Насиље у заједници обухвата различите облике директног насиља које према деци врше непозната лица или познаници, али и структурне облике насиља који се манифестују као друштвено искључивање и дискриминација.

Протокол о међусекторској сарадњи на превенцији и заштити деце од насиља, злостављања и занемаривања за општину Врбас је донешен марта 2018. године. Овај протокол предвиђа формирање локалног Интерсекторног тима за превенцију и заштиту деце од насиља, злостављања и занемаривања. Њега чине делегирани представници институција/организација, а задужени за креирање и спровођење Протокола. Центар за Социјални рад је координатор Интерсекторног тима за заштиту деце од насиља. Задужен је за планирање, реализацију и евалуацију Протоколом дефинисаних облика сарадње.

Решење о образовању Координационог тела за превенцију насиља и злостављања у основним и средњим школама на територији општине Врбас је објављено у „Службеном листу општине Врбас“, бр 17/2022.

Координационо тело за превенцију насиља и злостављања у основним и средњим школама на територији општине Врбас планира спровођење следећих мера:

- Предузимање превентивних мера и активности кроз едукације у виду стручних састанака, радионица, трибина, стручних скупова, семинара;
- Учествовање у превенцији и сарадњи са ученицима, наставницима, психолошко-педагошким установама, родитељима, како би се смањила појава насиља међу ученицима;
- Правовремено препознавање и адекватно и ефикасно реаговање на све облике насиља, те омогућавање сарадње између свих учесника у заштити безбедности ученика;
- Упућивање препорука и праћење доследности примене истих, остваривање редовне комуникације са медијима, и редовно учествовање у реализацији програма и пројеката за превенцију насиља и злостављања у основним и средњим школама, и другим мерама намењених заштити безбедности ученика;
- Подстицање активне сарадње између свих учесника, односно спољних фактора, као што су Центар за социјални рад и Министарство унутрашњих послова, и унутрашњих фактора, као што су запослени у школама, психолошко-педагошка служба и директор, како би се обезбедила безбедност ученика;
- Квартално прикупљање и обрађивање података од тимова за заштиту од дискриминације, насиља, злостављања и занемаривања у основним и средњим школама у Србији;
- обука педагошко-психолошких служби и секретара школа и чланова ученичких парламената на територији.

Национална кампања „Буди рука која воли и реч која соколи“

УНИЦЕФ са партнерима покреће свеобухватну кампању за промовисање ненасилног васпитног дисциплиновања

Током последњих 15 година значајно се променио став родитеља о томе које дисциплинске праксе дају резултате у формирању пожељних понашања детета. Данас је преко 90 одсто родитеља сагласно да насилна дисциплина није добра за дете.

Социјално насиље

Шта је социјално насиље

Социјално насиље, социјално понашање, социјално насиље у школи и злостављање је понашање којим се искључује дете и ученик из групе вршњака и различитих облика социјалних активности, одвајањем од других, неприхватањем по основу различитости, ускраћивањем информација, изоловањем од заједнице, ускраћивањем задовољавања социјалних потреба.

Социјално насиље у школи

Облици социјалног насиља у школи, односно понашања и злостављања деле се по нивоима, од првог до терћег нивоа и могу бити следећи:

-Први ниво социјалног понашања, односно социјалног насиља у школи и злостављања може-бити добацавање, подсмевање, искључивање из групе или заједничких активности, фаворизовање на основу различитости, ширење гласина.

-Други ниво социјалног понашања, социјалног насиља у школи и злостављања може бити-ускраћивање пажње од стране групе (игнорисање), неукључивање, неприхватање, манипулисање, искоришћавање.

-Трећи ниво социјалног понашања, социјалног насиља у школи и злостављања може бити-претње, изолација, малтретирање групе према појединцу или групи, организовање затворених група(кланова) које има за последицу повређивање других.

Дакле, социјално насиље у школи међу вршњацима се дешава када неко искључује из групних активности, оговара, када се причају лажи о некој особи, или се наговарају други да се с том особом не друже.

Радионице („Оснаживање школских тимова за подршку у заштити ученика од дигиталног насиља,„)

- Интервенција за први ниво-појачан васпитни рад у сарадњи са родитељем: одељенски старешина, наставник, васпитач са васпитном групом, одељенском заједницом, групом ученика и индивидуално;

- Укључивање ученика у спортске и ваннаставне активности;

- Израда ИПЗ;

- Едукација на тему насиља;

- Појачана дежурства наставника;

- Појачан надзор над појединим ученицима;

- Организовање литерарних и ликовних конкурса на тему насиља;

- Укључивање ученика у хуманитарне акције;

- Контакти са ЦСР И МУП (у појединим ситуацијама.

Планиране мере

- Активности Интерсекторног тима за заштиту деце од злостављања и занемаривања;

- Дефинисана координација на прикупљању доказа и рад по налогу судских органа;

- Дефинисане улоге и координације актера у процесу социјалне реинтеграције и подршке детета након интервенције;

- Дефинисана сарадња на превенцији насиља, посебно уважавајући посебно рањиву децу и специфичности заштите у односу на : ромску популацију, децу са сметњама у развоју, адолесценте, децу млађу од три године;
- Предвиђа се Посебно тело које се формира протоколом са задатком да прати спровођење споразума и даље унапређење интерсекторне сарадње;
- Увођење СОС телефона за вршњачко насиље, подршком невладиној организацији у спровођењу активности;
- Саветовалиште за младе, подршком невладиној организацији у спровођењу активности.

Партнерство за пример "Чарнок" и "Кућица"

/ <https://www.vrbas.net>- 14. фебруар 2022./

Бокс клуб "Чарнок" и Друштво за помоћ ментално недовољно развијеним особама "Кућица" успоставили су сарадњу у којој су штићеници врбаског друштва постали придружени чланови познатог спортског колектива и од сада се за њихову физичку спрему и могућности брину тренери "Чарнока".

"Сарадњу смо успоставили крајем претходне године, у децембру, и већ смо одржали неколико тренинга. Окупљамо се понедељком у 10.00 часова, и наши нови спортски другови из тренинга у тренинг показују све већу жељу да се окупљају у Центру за физичку културу. Веома су вредни и радни, а на нама је да покушамо да организујемо тренинге који ће им увек бити занимљиви. Не ради се о класичном боксу, тренинзи су модификовани и усклађени са њиховим интересовањима и могућностима, због чега позивамо и друга слична друштва да нам се придруже", рекао је пред данашњи тренинг Жељко Жмукић, тренер у БК "Чарнок". "

„У име чланова Друштва за помоћ ментално недовољно развијеним особама „Кућица“, могу да кажем да нас је идеја Боксерског клуба 'Чарнок' изненадила и веома обрадовала, јер сви знамо колико је период пандемије био стресан за све нас, а посебно за особе са инвалидитетом. Мање је било контаката, мање дружења, а тиме и физичке активности. Сама 'Кућица' бави се више стварима везаним за ментално здравље, за концентрацију и пажњу, а овим особама једнако је важна и физичка активност. Тренинзи у Боксерском клубу веома радују младе, једва чекају понедељак јутро и окупљање у хали, и ово је најлепши начин за почетак недеље", рекла је Александра Бајић, председница Друштва за помоћ МНРО "Кућица."

II ПРОЈЕКТИ

Пројекат "Услуге социјалне заштите за осетљиве групе"

/ <https://www.vrbas.net> - 04. фебруар 2022./

Реализацијом пројекта немачко-српске развојне сарадње "Услуге социјалне заштите за осетљиве групе", Немачка организација за међународну сарадњу - ГИЗ, донирала је Геронтолошком центру Врбас техничку и заштитну опрему у вредности од 610.000 динара. Пројекат је осмишљен и подржан у циљу обезбеђивања континуираног пружања услуга и превазилажења последица пандемије вируса КОВИД 19, саопштено је из Геронтолошког центра.

Радмила Мусић, директорка Геронтолошког центра Врбас, истакла је да ће вредна техничка донација - лаптоп и таблет рачунари, професионалне конференцијске камере, слушалице и пројектор са платном, унапредити свакодневни рад стручних радника са корисницима и олакшати процес едукације запослених, који се у условима пандемије одвија на даљину. Ови модерни апарати ће се користити и за свакодневно све веће потребе комуникације корисника са породицом и пријатељима током трајања мера изолације. Донација обухвата и постављање новог смарт телевизора у дневном боравку установе, чиме ће се поправити квалитет живота корисника који у њој бораве", саопштено је из Геронтолошког центра Врбаса.

Пројекат „Отворени подаци за одрживи развој“

/ www.vrbas.net- 10. фебруар 2022./

Агенција за заштиту животне средине саопштила је да ће, уз подршку Владе Уједињеног Краљевства, помоћи да 15 градова и општина у Србији успостави локалне дигиталне регистре извора загађивања.

Локалне регистре ће формирати Врбас, Ваљево, Осечина, Нови Сад, Крагујевац, Суботица, Нова Варош, Пријеполје, Кладово, Бор, Врање, Лесковац, Пирот, Ниш и Чачак, користећи већ постојећи информациони систем на коме је заснован Национални регистар извора загађивања.

Најавили су да ће подаци о локалним изворима загађивања бити доступни и широј јавности на једном месту, у оквиру Националног регистра извора загађивања Агенције, у дигиталном и машински читљивом формату. То ће омогућити приватном, цивилном и академском сектору, али и медијима и грађанима, да се на једноставан начин информишу и креирају производе засноване на отвореним подацима, наводи се у саопштењу. Помоћница директора Агенције за заштиту животне средине, Тамара Перуновић Ђулић, сматра да је адекватно прикупљање података основни предуслов за ефикасну заштиту животне средине. "Једино тако можемо знати колико су загађене реке, земљиште, ваздух, колико отпада производимо и како њиме треба да управљамо. Починемо са ових 15 општина и градова, а жеља нам је да до краја 2022. године све локалне самоуправе у Србији формирају своје регистре," рекла је Перуновић Ђулић.

Запослени у 15 локалних самоуправа биће обучени за креирање локалних регистара и евидентирање загађивача на својој територији. На основу тих података, надлежне локалне институције ће моћи да доносе планове и мере, како би се спречило и смањило загађење животне средине и очували природни ресурси. Успостављање дигиталних регистара локалних извора загађивања је део активности Агенције у оквиру пројекта „Отворени подаци за одрживи развој“.

Пројекат „Подршка подстицајном родитељству“

/ <https://www.vrbas.net> - 29. април 2022./

Пројекат "Подршка локалним самоуправама за ширење добрих политика и пракси подршке родитељству" има за циљ да развије и унапреди постојеће јавне политике и процедуре локалних самоуправа ради јачања система подршке родитељима и старатељима у првим годинама одрастања детета. Овај пројекат се реализује као део програма "Подршка подстицајном родитељству кроз игру", а који заједно спроводе УНИЦЕФ, СКГО, Конзорцијум институција и организација који чине Градски завод за јавно здравље Београд, Републички институт за социјалну заштиту, Савез удружења медицинских сестара предшколских установа Србије, Хармонија – Центар за подршку раном развоју и породичним односима, као и Институт за психологију Филозофског факултета Универзитета у Београду, уз финансијску подршку Фондације ЛЕГО.



Циљ програма 'Подршка подстицајном родитељству кроз игру', је да се унапреди квалитет услуга за децу раног узраста и њихове родитеље, кроз подршку родитељима у стварању сигурног окружења, доброг здравља, одгајања у складу са потребама детета и раног учења кроз игру. Програмом се покрећу промене на четири нивоа: родитељске праксе, институционалних и професионалних капацитета здравства, образовања, социјалне заштите и локалних услуга намењених пружању доступне, квалитетне и одрживе подршке родитељима, затим јавних политика и прописа, као и уравнотеженог учешћа оба родитеља у подизању деце и развоју односа родитеља и детета од рођења.

Представници општине Врбас, Центра за социјални рад, Предшколске установе "Бошко Буха" и Дома здравља "Вељко Влаховић" учествовали су 30. септембра 2022. године на

првом заједничком састанку градских/општинских радних тела за подршку подстицајном родитељству и развоју деце, који је организован у оквиру реализације пројекта "Подршка локалним самоуправама за ширење добрих политика и пракси подршке родитељству" - "Разиграно родитељство". Овом приликом представљени су индикатори за мапирање капацитета и пракси локалних самоуправа за подршку родитељима и деци у периоду раног развоја из области међусекторске сарадње, области здравља, области предшколског образовања и васпитања, области социјалне заштите и популационе политике, те области локалних финансија.

"Отворимо широм врата, улазе мама и тата"

/23. јун 2022 Бачка Пресс бр. 138./

Министарство за бригу о породици и демографију, уз подршку УНИЦЕФ-а и Сталне конференције градова и општина, организовало је у "Палати Србија" национални скуп "Отворимо широм врата, улазе мама и тата" у оквиру друге фазе пројекта "Подстицајно родитељство кроз игру", на којем је учествовала и општина Врбас. У оквиру скупа уприличено је потписивање меморандума о сарадњи са представницима 29 градова и општина о примени интегрисаног модела подршке овом пројекту на локалном нивоу, у периоду до 13. јануара 2024. године. У име општине Врбас Меморандум о успостављању сарадње између локалне самоуправе и СКГО у циљу пружања стручно-саветодавне подршке за реализацију активности у оквиру друге фазе пројекта "Подршка локалним самоуправама за ширење добрих политика и пракси подршке родитељству", потписала је Тијана Алексић, заменица председника општине Врбас. Пројекат има за циљ унапређење локалних јавних политика и прописа и развој институционалних и професионалних капацитета локалне самоуправе и сектора здравства, образовања и социјалне заштите за спровођење локалних услуга намењених пружању доступне, квалитетне и одрживе подршке родитељима у периоду раног развоја детета. Пројекат се реализује као део програма "Подршка подстицајном родитељству кроз игру", а који заједно спроводе УНИЦЕФ, Хармонија – Центар за подршку раном развоју и породичним односима и СКГО, уз финансијску подршку Фондације ЛЕГО.

Пројекат „Шума зове на дијалог 2“

<https://www.vrbas.net>- уторак, 16. август 2022./

Мрежа "Пошумимо Војводину" и ове године наставља са пројектом, који скреће пажњу јавности на важност очувања и подизања нових шума на подручју Војводине, под називом "Шума зове на дијалог 2", а Врбас ће поново бити део ове акције.

Пројекат "Шума зове на дијалог" реализују Покрет горана Новог Сада, Еколошки центар Врбас, Рурални центар Сова и Дечија еколошка академија. Циљ је да се повећа свест грађана о значају шума и очувању екосистема кроз интерактивне радионице за децу у образовним установама у Врбасу, Новом Саду и Сремској Митровици. Посебан фокус биће усмерен у рад са децом и просветним радницима, како би се истакла важност и исправно вредновао значај шума, затим у креирање кампање о начинима пошумљавања и значају шума, те наставио дијалог између грађана и доносиоца одлука за подизање шумских заштитних појасева у Војводини.





***„Активне радионице ОСИ-инвалида рада“
Савез инвалида рада Војводине ООИР Врбас***

- Радионице школе сликања;
- Спортско такмичење особа са инвалидитетом на нивоу општине Врбас и учешће на покрајинском такмичењу ОСИ;
- Студијско-едукативни једнодневни излети;
- Едукативне трибине;
- ОСИ-инвалида рада укључени у разне активности;
- Побољшање психофизичког здравља ОСИ;
- Побољшање квалитета живота ОСИ- инвалида рада и лакша инклузија;
- Међусобно дружење и боље упознавање наших чланова из свих пет месних организација.

***„Развој и унапређење здравствене, социјалне и инвалидске заштите слепих и слабовидих општине Врбас“
Међуопштинска организација слепих и слабовидих Кула, Врбас, Оџаци***

Циљеви пројекта су сервисна подршка члановима за обављање различитих индивидуалних потреба које због своје инвалидности нису у могућности да обаве сами. Овај сервис пружа секретар удружења сваког радног дана од 10 до 14 часова, у

просторијама удружења, по потреби у ЦФК „Драго Јововић“, као пратилац и возач за разне манифестације, такмичења, радионице и остало, те читање и тумачење докумената, рачуна и лекарских рецепата, одлазак у својству пратиоца слепих лица при обављању потребних радњи у јавним установама, обилазак домаћинстава чланова са задатком да се радом на терену увиде проблеми и изнађу могућности решавања разних проблема и потреба, саветодавна подршка родитељима слепе и слабовиде деце и сличне активности.

Радионице „Могу и ја“ где слепе жене штрикају, хеклају, баве се маркамеом /чворовањем/, вајањем, сликањем и слично. Активност се изводи у просторијама удружења или у дому секретара удружења, четири пута месечно по два сата девет месеци уз помоћ радионичара.

Култура- Певај и кажи, али лепо-подразумева учешће талентованих чланова на разним такмичењима у певању, рецитовању, изложбама рукотворина и сл.

Радионице-Спортом до психофизичко здравља-Куглање и пливање су главне спортске активности. Радионице се одвијају у ЦФК „Драго Јововић“. Будући да су слепи и слабовиди спортисти изузетно успешни, учествују у такмичењима у разним градовима Србије. Пет пута у години се организују такмичења Прве републичке лиге у куглању /најмање једном у току године је Удружење домаћин такмичења/, једном у години се одржава покрајинско и државно такмичење, једном у години учествују на међународном турниру, једном годишње одлазе на пливачко и атлетско такмичење, а шест пута у току године на шах турнире, где је потребно обезбедити смештај.

Обележавање 4. јануара –Дана рођења Луј Браја, 15. октобра- Међународног дана белог штапа и 3. децембра-Међународног дана особа са инвалидитетом. Предвиђена су окупљања чланова на којима ће председник удружења или модератор одржати говор у вези права особа са инвалидитетом, са освртом на могућност запошљавања слепих и слабовидих особа, упознати чланство са могућношћу коришћења мобилних телефона са говорним софтвером и сличне теме.

„СУВЕНИРИ“

Удружење за помоћ ментално недовољно развијеним особама „Кућица“ општине Врбас

Радионица „Сувенири“ одржава се једном недељно по 2 сата током периода јун-септембар. Планиран наставак израде привезака за кључеве. Прошле године је набављена машина за израду привезака и нешто материјала и почели са радом. Израђивали привеске са црно-белим сликама. За наставак рада потребан штампач у боји, резервни тонери и пластични и метални привесци.

Привеске би понудили Општини, фирмама, сувенирници као рекламни материјал. Циљ пројекта је оснаживање особа са инвалидитетом као равноправних чланова заједнице и представљање њихових способности и квалитета.

„Знај своја права“

Удружење „Друштво инвалида Врбас“

Удружење „Друштво инвалида Врбас“ има за циљ да окупи особе са инвалидитетом и чланове њихових породица како би унапредили процес друштвених промена у локалној заједници. Подизање нивоа свести о инвалидности, упознавање ОСИ са њиховим правима и укључивање ОСИ у све сфере друштвеног живота. Удружење ће оформити пројектни тим сачињен од правника из области социјалних права. Чланови пројектног тима ће три пута недељно по два сата у канцеларији Удружења окупљати ОСИ и чланове њихових породица придржавајући се прописаних епидемиолошких мера и уз стручну помоћ и подршку пружати саветодавне услуге из области психосоцијалне подршке и права ОСИ. Такође, уколико то епидемиолошка ситуација дозволи реализација трибина у школама на територији општине, са циљем упознавања и приближавања начина живота ОСИ деци и младима.

Од пројекта се очекује подизање нивоа свести о инвалидности, упознавања инвалида са њиховим правима и укључивање инвалида у све сфере друштвеног живота.



Društvo invalida Vrbas

„Програм рада удружења“ у 2022. години

„МултиС“ удружење оболелих од мултипле склерозе ЈБО са седиштем у Новом Саду

- Пружање психо-социјалне и хуманитарне помоћи члановима удружења који живе на територији општине Врбас.

Удружење окупља и води бригу о 250 чланова, особа оболелих од мултипле склерозе са територије ЈБО, а од тог броја 11 чланова живи на територији општине Врбас.

За 11 чланова који живе на територији општине Врбас, дужи низ година Удружење обезбеђује финансијску помоћ. Добијена средства од општине Врбас Удружење пребацује нашим члановима као помоћ кућном буџету /плаћање рачуна за струју, куповину огрева, хране, лекова/. Велику пажњу посвећујемо и климатском опоравку чланова. У претходним годинама по два-три члана из Врбаса упућивали смо на рехабилитацију у Бању Врдник.

**Пројекат Удружења грађана „Мултиарт“ -ИНКЛУЗИЈА НИЈЕ ИЛУЗИЈА
– помоћ и подршка деци и младима са развојним тешкоћама и свим облицима
инвалидитета и њиховим родитељима**

Пројекат се примарно односи на подршку деци са тешкоћама у развоју и њиховим родитељима и у потпуности је прилагођен њиховим потребама. Све активности и сви програми у оквиру пројекта су за све кориснике потпуно бесплатни. Већи број деце има 100% инвалидитет, мањи број 70%. За своје програме награђени смо Сребреном плакетом Вечерњих новости за најплеменитији подвиг године и признањем Новосадског сајма образовања Путокази за посебан допринос у социјалној инклузији. На стручним семинарима лиценцираним код Коморе социјалне заштите „Мултиарт“ је у току 2021. године два пута презентовао своје програме као најуспешније примере праксе.

Удружење је активно сваког дана у години. Сви родитељи имају кључеве од просторија и долазе када год то пожелеле (форма стално отвореног клуба). То је од великог значаја јер родитељи и сарадници могу причувати међусобно једни другима децу у познатом и безбедном простору. Не треба заборавити, да дневни боравак који општина планира ускоро отворити неће по капацитетима моћи да прими ни трећину деце и младих са тешкоћама у развоју који имају потребу боравка, те је капацитет удружења „Мултиарт“ не само потребан, него неопходан, све више у наредним годинама. Из тих разлога потребно је обезбедити потпуно радно време за једног дефектолога, који би употпунио све програме и свакодневно могао радити са децом.

Радионице се одржавају искључиво викендом, материјал се углавном купује.

У оквиру пројекта 25 породица из удружења боравиће у планинској кући крај Сирогојна на Златибору. За породице је неопходно обезбедити превоз у више група и оброке. Сам објекат и даље прилагођавамо и додатно опремамо, како би га породице из општине Врбас користиле трајно. Боравак за циљ има терапеутско дејство, али је истовремено и камп животних вештина. Неке породице бораве више пута у току године и то у случајевима где се боравак на планини показао посебно благотворним за здравље и понашање деце. Код више деце се агресија и аутоагресија анулирала, а имунитет знатно појачао. Прави резултат, по саветима лекара, а показало се и код нас у пракси, се постиже тек после боравка дужег од 21 дан. Пред превоза и оброка, потребно је платити комуналне трошкове и рачун за стрију у објекту боравка.

Од 02. 07. -07.07. у оквиру пројекта деца и родитељи (20 породица) са стручним лицима из удружења боравиће на кампу на Дипчибарама под називом „Подржимо породицу“, у оквиру организованог програма са још 7 удружења из Србије. То је највећи камп овог типа у Србији, при чему се због велике групе знатно смањују трошкови, а удружења сумирају капацитете и размењују искуства. Свако удружење покрива своје трошкове, а ФБ група „Возачи векиког срца“, коју је „Мултиарт“ основао је носилац реализације кампа.

У оквиру пројекта планира се реализација 20 психотерапеутских радионица са родитељима (рад у више група).

У оквиру пројекта, у току целе године се користи возило удружења /форд мондео караван/, добијен решењем Владе Републике Србије 2018. године. Возило је неопходно регистровати, урадити минимално 1-2 сервиса и обезбедити довољну количину горива за превоз деце и остале активности.



**„Дијабетес није баук, ако на време стекнеш наук“
Удружење „Плави Врбас“**

- *Период реализације пројекта:*

Пројекат ће бити реализован од прве суботе априла 2022. до прве суботе децембра 2022.

- *Детаљан опис активности (трајање и план активности)*

Поред едукације новооткривених и приближавања појма шећерне болести од стране здравствених радника, дијабетес је велика непознаница. Од дијабетеса у Србији болује 700 хиљада, а у Војводини преко 290 хиљада људи. Према проценама у Општини Врбас, од дијабетеса, болује око 10% становништва, а тај број је константно у тенденцији пораста. Свест о дијабетесу, као појави са којом се сасвим нормално живи и ради није присутна у довољној мери. Овакве појаве (због необавештености и практичног неискуства) представљају велику потешкоћу у спровођењу нормалног начина живота и добре самоконтроле болести.

Овим пројектом предвиђено је мерење нивоа шећера у крви, мерење крвног притиска, мерење телесне тежине и попуњавање интернационалног обрасца за утврђивање висине ризика од настанка дијабетеса, као и адекватну едукацију људи (у даљем тексту активности скрининга грађана). Такође, предвиђено је прављење сајта Удружења, како би скринингом покрио што већи број људи.

Због алармантно лоше информисаности грађана о дијабетесу, едуковање и саветовање о здравим стилевима живота, буђење свести код грађана о настанку и последицама дијабетеса, је неопходно подићи на виши ниво. Превенција дијабетеса је врло битна код ризичне групе грађана, као и упућивање новооткривених изабраном лекару, како би се компликације у одмаклој болести (оштећење вида, бубрега, срца, ампутације екстремитета) смањили на што мањи број. Такође

ширењем свести, као и праћење њиховог здравственог стања кроз будуће акције Удружења, резултовало би смањеним бројем изостанака са посла, факултета, школа и сл., смањењу трошкова лечења особа са дијабетесом, као и побољшање квалитета живота великом броју грађана општине Врбас.

Акцију спровођења пројекта обављали би волонтери Удружења „Плави Врбас“ у сарадњи са организацијом Црвеног Крста из Врбаса и Апотеком Врбас. Желели би да напоменемо, да међу нашим волонтерима има доктора, специјалиста медицине, медицинских сестара, психолога, такође и студената Медицинског Факултета, и.т.д., а пре свега Удружење чине особе са дијабетесом, које су обучене за вршење едукације људи оболелих од дијабетеса, као и људи у ризику. Едукација и скрининг ће се вршити од прве суботе априла 2022. године, па до прве суботе децембра 2022. године и обухвата објашњење шећерне болести као појаве, примену основних принципа исхране, физичке активности, терапије, спровођење добре самоконтроле, развој опште свести о дијабетесу који ће отклонити често присутно неразумевање и предрасуде, као и утицај дијабетеса на психофизичке способности, указивање на неопходност редовних посета изабраном лекару, а такође један део едукације биће и психолошко саветовање оболелих особа, као и њихових породица. Сајт Удружења биће активан током целе године и доступан целој популацији. Едукације и провере здравља ће бити вршене у просторијама Удружења и у просторијама Апотеке Врбас (све државне апотеке на територији општине Врбас), а у случају одзива већег броја људи, едукација ће бити у просторијама Канцеларије за младе општине Врбас, са којима имамо одличну сарадњу, уз придржавање предложених епидемиолошких заштитних мера, како би се спречило ширење ковид заразе.

Од добијених стедстава, један део биће утрошен на дизајнирање и штампање едукативних постера и лифлета који ће сваки посетилац акције добити приликом овог скрининга. На штампаном материјалу, сајту, као и на презентацијама, биће јасно објављено да је реализацију пројекта финансирала Општина Врбас.

Неизоставан део наше акције, провере здравља биће и мерење крвног притиска, јер је дијабетес обољење које је уско везано са срчаним обољењима и како резултати истраживања показују да од сваке десете особе која има повишен крвни притисак, две оболи од дијабетеса типа 2.

Како се број оболелих особа од дијабетеса скоро удвостручио у односу на претходних 10 година, дијабетес је постао болест 21. века пандемијских размера. Због непостојања саветовалишта за особе са дијабетесом, а са друге стране великог броја пацијената, лекари специјалисти нису у могућности да пруже пацијентима квалитетну едукацију. Стога овај програм едуковања, провере здравља и саветовања о здравим стиловима живота, буђења свести код грађана о настанку и последицама дијабетеса ће дугорочно допринети смањењу компликација које ова болест носи и тиме смањити трошкове општинског и државног буџета, а са друге стране, допринети реализацији Плана јавног здравља општине Врбас у све три кључне области деловања - кроз побољшање физичког, менталног и социјалног здравља становништва.

Општи циљ нам је да подигнемо свест грађана о дијабетесу и озбиљним компликацијама које настају услед недовољне контроле, а које воде до високог степена инвалидитета /слепило, ампутације екстремитета, срчана обољења/. Такође нам је циљ да, мерењем нивоа шећера у крви, крвног притиска, тестом тежине и тестом ризика на дијабетес, проверимо колико грађани воде рачуна о

свом здрављу и колико пажње посвећују здравим стиловима живота. Осим тога, циљ нам је, поред едукације и психолошко саветовање, оснаживање и мотивација особа оболелих од дијабетеса, јер су проблеми депресије, осећаја маргинализованости и одбачености у друштву врло чести.

Вишеструки резултати који ће бити остварени реализацијом овог пројекта су побољшање положаја живота грађана општине Врбас и околине. Такође, један од важних резултата који ће бити постигнут овим пројектом је подизање свести код особа које немају дијабетес и стицању знања и вештина, који ће бити у прилици да се активно укључе у рад Удружења. Затим, социјално активирање грађана и укључивање у даље ширење свести о дијабетесу и његовој превенцији.

Објективни показатељи резултата били би: спречавање компликација /оштећење вида, бубрега, срца, ампутације екстремитета/, смањење броја изостанака са посла, факултета, школа и сл. Смањење трошкова лечења особа са дијабетесом, као и побољшање квалитета живота.

10D2
OSOBE SA
DIJABETESOM
NE ZNAJU DA GA IMAJU

**DA LISI
U RIZIKU?**

Besplatna provera nivoa šećera u krvi
14.11. (nedelja) od 10:30-12h u Apoteci Vrbas
(M.Tita 72, Vrbas)

Akciju će sprovesti Udruženje za borbu protiv dijabetesa grada Vrbasa - **PLAVI VRBAS** u saradnji sa **Apotekom Vrbas i Savetom za zdravlje Opštine Vrbas.**

DIJABETES:
ZAŠTITIMO BUDUĆNOST

Opština Vrbas

svetki dan dijabetesa

1/

Учешће на X Конгресу Савеза здравствених радника Војводине: "Знање као поуздан партнер за здравље"

Удружење медицинских сестара и здравствених техничара Дома здравља „Вељко Влаховић“ Врбас-

Подаци о предлогу пројекта

Од 01.02.2022. године- припрема стручних радова

Од 28-31.5.2022. . године- Конгрес СЗРВ

У јуну сумирање резултата Конгреса.

Детаљни опис активности (трајање и план активности)

- 1.фаза: Од 1.02.-14.02.2022. . године-анкетирање чланства о жељи за активним учешћем у Конгресу;
- 2.фаза: 28.02.2022. . године- састанак ИО Удружења ради доношења одлуке о укупном броју пасивних учесника Конгреса у односу на број активних;
- 3.фаза: Од 1.03.2022. . године-пријава стручних радова за Конгрес;
- 4.фаза: Присуство на Конгресу од 28.05.-31.05.2022. . године;
- 5.фаза: 15.06.2022.г. састанак ИО Удружење-Евалуација Конгреса и припреме за трансфер иновација осталим члановима Удружења.

Образложење пројекта (циљеви)

- 1.Стицање нових знања и вештина из области здравствене неге са циљем да се имплементирају у примарну здрав.заштиту у Дом здраља у Врбасу. Тако би подигли на виши ниво свеколике превенције и очување здравља становништва Општине Врбас, као и квалитет њиховог живота;
 2. Размена искуства и иновација са учесницима Конгреса из целе Војводине;
 3. Добијање 6 бодова неопходних за обнављање лиценце чланова Удружења;
 4. Преношење новостеченог знања са Конгреса осталим члановима Удружења (124), а то су СВЕ мед. сестре и здрав. техничари запослени у Дому здравља и Гернатолошком центру у Врбасу. Та предавања ће свим члановима омогућити обнављање лиценце.
-

III ДОНАЦИЈЕ

Геронтолошком центру 4,5 милиона динара од Покрајинске владе

/ <https://www.vrbas.net> - 19. мај 2022./

Председник Покрајинске владе Игор Мировић уручио је данас уговоре за унапређење социјалне заштите у Војводини, истакавши да Влада, на чијем је челу води одговорну социјалну политику, те да је од 2016. године у ту област уложено милијарду и 500 милиона динара. Овим конкурсом додељено је 160 милиона динара за реализацију 74 уговора – за укупно 35 установа, за смештај корисника и центара за социјални рад – који се односе на набавку медицинске и друге опреме, реконструкцију, одржавање и адаптацију објеката социјалне заштите и подршку редовним програмима у директном раду с корисницима.

Геронтолошком центру Врбас припала су средства за реализацију три уговора, вредна више од четири милиона динара. "Установе социјалне заштите, чији је оснивач Покрајинска влада, имају континуирану, знатно већу финансијску и техничку подршку него раније, чиме повећавамо њихове капацитете и функционалност, а тиме обезбеђујемо и боље услове за рад запослених и боравак корисника", изјавио је председник Мировић и додао да је Покрајинска влада у протеклом периоду основала и два нова центра за породични смештај и усвојење.

Геронтолошки центар Врбас реализоваће одобреним средствима три пројекта - за Усаглашавање са новим законом о електронском фактурисању издвојено је 1.180.000 динара, за пројекат "Сигуран превоз старих у ГЦ Врбас 2.400.000 динара, а за пројекат "Ко дланом о длан" 1.000.000 динара. Уговоре у Покрајинској влади примила је и потписала Радмила Мусић, директорка Геронтолошког центра Врбас.

Геронтолошком центру дигитална опрема од GIZ -а

/ <https://www.vrbas.net> - 04. фебруар 2022./

Реализацијом пројекта немачко-српске развојне сарадње "Услуге социјалне заштите за осетљиве групе", Немачка организација за међународну сарадњу - ГИЗ, донирала је Геронтолошком центру Врбас техничку и заштитну опрему у вредности од 610.000 динара. Пројекат је осмишљен и подржан у циљу обезбеђивања континуираног пружања услуга и превазилажења последица пандемије вируса КОВИД 19, саопштено је из Геронтолошког центра.

Радмила Мусић, директорка Геронтолошког центра Врбас, истакла је да ће вредна техничка донација - лаптоп и таблет рачунари, професионалне конференцијске камере, слушалице и пројектор са платном, унапредити свакодневни рад стручних радника са корисницима и олакшати процес едукације запослених, који се у условима пандемије одвија на даљину. „Ови модерни апарати ће се користити и за свакодневно све веће потребе комуникације корисника са породицом и пријатељима током трајања мера изолације. Донација обухвата и постављање новог смарт телевизора у дневном боравку установе, чиме ће се поправити квалитет живота корисника који у њој бораве“, саопштено је из Геронтолошког центра Врбаса.

Република Србија
Аутономна Покрајина Војводина
ГЕРОНТОЛОШКИ ЦЕНТАР ВРБАС
Број: 01-1699/1

Дана: 06.12.2022. године
В Р Б А С, Маршала Тита 34
☎-Факс: 021/706-232

ОПШТИНА ВРБАС
Савет за здравље

ПРЕДМЕТ: Доставна подлога

Поштовани,

Претходна година у Геронтолошком центру Врбас је обележена низом здравствених промотивних активности у циљу очувања јавног здравља корисника наших услуга које су пружали стручни радници, психолози и здравствени радници наше установе. Свеобухватном вакцинацијом корисника (62% је примио IV дозу вакцине против вируса COVID-19; 70% вакцинисана против грипа) и мерама превенције, сачували смо здравље наших корисника од вируса COVID-19.

Обавештавамо Вас да је Геронтолошки центар Врбас у току 2022. године добио вредну донацију Немачке организације за међународну сарадњу „GIZ“ у оквиру пројекта Немачко-српске развојне сарадње „Услуге социјалне заштите за осетљиве групе“, и то донацију техничке и заштитне опреме у вредности од 610.000,00 динара; састоји се од заштитне опреме (рукавице, маске, мерири, капање) која је неопходна медицинским радницима у превенцији болести COVID-19; техничка опрема подразумева употребу смарт телевизора, лаптоп и таблет рачунара, камере, слушалица и пројектора који су унапредили свакодневни рад стручних радника са корисницима и комуникацију корисника са њиховим члановима породице и пријатељима током трајања мера у условима епидемије вируса COVID-19.

Поводом обележавања 1. октобра Међународног дана старих, установу је посетила члан општинског већа за социјалну заштиту са сарадницима, донеле су поклоп штампач за потребе активности радне терапије. За кориснике је организовано предавање о превенцији исхране као предуслову за здраво старење, након чега су припремали „здраву храну“.

Назном радно-окупиционих активности, радницима на тему окупационих метода здравља обележена је „Сунчана јесен живота“.

С поштовањем,



ДИРЕКТОР
Гадмила Мусаб

За нови паркет у хали ЦФК обезбеђено 11,5 милиона динара

/ <https://www.vrbas.net> -07. јун 2022. године /

Председник Покрајинске владе Игор Мировић уручио је данас уговоре представницима локалних самоуправа, школа и спортских центара за финансирање 38 пројеката у области изградње, одржавања и опремања спортских објеката у АП Војводини, за шта је издвојено 120 милиона динара. Један од уговора реализоваће се у општини Врбас, у Центру за физичку културу "Драго Јововић". За замену паркета на спортском терену ове установе издвојено је чак 11.480.000 динара. Реализацијом ових пројеката унапређује се школска спортска инфраструктура, јавни спортски терени и центри доступни свим грађанима, као и тренажни центри намењени врхунским спортистима, речено је приликом доделе уговора.

Председник Мировић подсетио је да је формирањем Покрајинске владе 2016. године, при Покрајинском секретаријату за спорт и омладину, формиран Сектор за управљање инфраструктурним пројектима, чија је надлежност развој спортске инфраструктуре. "Од 2016. године до данас путем ових јавних конкурса у спортску инфраструктуру уложено је готово 730 милиона динара за 422 пројекта. Из године у годину средства за ове намене су све већа, јер желимо да поред великих градова, који су били и остали спортски центри, и у мањим срединама створимо услове за развој спорта унапређењем спортске инфраструктуре", рекао је Мировић.



Нови реанимобил у Дому здравља "Вељко Влаховић"

/ <https://www.vrbas.net> -четвртак, 30. јун 2022. године /

Дом здравља "Вељко Влаховић" од јуче је богатији за један реанимобил који ће додатно унапредити и учинити ефикаснијим услуге Службе хитне медицинске помоћи. Ново возило Дому здравља обезбедио је Покрајински секретаријат за здравство.

"Већ добро опремљен возни парк, од јуче нам је проширен за ново специјализовано возило за Службу хитне медицинске помоћи. У њему је инсталирана најсавременија медицинска опрема, и захваљујући томе, али и захваљујући стручности особља СХМП, додатно унапређујемо услове за транспорт тешких пацијената или тешко повређених. На располагању нам је најмодерније возило ове врсте и услуге које пружамо сигурно ће бити још квалитетније, посебно када имамо у плану да у њега инсталирамо додатну опрему. Моћи ћемо рећи да имамо покретну амбуланту", рекао је др Горан Ђуровић, директор Дома здравља "Вељко Влаховић".

ЈАЗИП-у за пошумљавање пола милиона динара

уторак, 08. новембар 2022. <https://www.vrbas.net/info/>

Покрајински секретаријат за пољопривреду, водопривреду и шумарство данас је организовао потписивање уговора са корисницима који су на годишњем конкурсном остварили право на бесповратна средства из буџетског фонда за шуме АП Војводине.

Један од уговора припао је Јавној агенцији за зоохигијену и пољопривреду општине Врбас, којој је за пошумљавање површине од 3,78 хектара, припало 540.400 динара, уз обавезу да из сопственог буџета обезбеди додатних 576.853 динара. Укупна вредност пројекта је 1.117.253 динара.

Помоћник покрајинског секретара за пољопривреду, водопривреду и шумарство, др Саша Стевановић, уручио је овом приликом укупно шест уговора у вредности од 29,6 милиона динара. Право на ова средства остварила су и јавна предузећа "Војводинашуме", Национални парк "Фрушка гора", "Комунал" Мали Иђош и "СИМ Проинг" Зрењанин.

"Реч је о активности која нам је веома значајна, јер наша покрајина спада у ред регија које су недовољно пошумљене, на шта указује и сам проценат од свега седам одсто. Покрајинска влада и ресорни секретаријат улажу напоре и средства да се то побољша. Вредност данашњих уговора за пошумљавање је 8,2 милиона динара, док је за мелиорацију деградираних шума опредељено нешто више од 21,4 милиона динара. На тај начин добићемо нових 187 хектара под шумом", рекао је Стевановић. Он је истакао да су средства предвиђена за наредну годину у буџетском фонду за шуме знатно већа него раније, јер је намера да се та улагања подигну на виши ниво. Помоћник секретара је навео да је у програму за наредну годину за пошумљавање тврдим лишћарима планирано издвајање од 220.000 динара по хектару, за пошумљавање меких лишћарима 180.000 динара и за пошумљавање багретом 140.000 динара по хектару.

Општој болници Врбас 23,4 милиона динара за нову опрему

/Редакција ТВ Бачка • 9. новембар 2022. /

Покрајинска влада донела је на седници решење да се издвоји укупно 44,4 милиона динара за набавку медицинске опреме за опште болнице у Врбасу, Вршцу и Сенти и за Институт за онкологију у Сремској Каменици.

Општој болници у Врбасу усмерено је 23,4 милиона динара за набавку новог мобилног радиографско-флуороскопског апарата са Це-луком. Тај апарат користи се код

ортопедских, уролошких, општих хируршких и гинеколошких операција. Набавком тог апарата биће омогућено да се раде и ендоваскуларне, као и нове минимално инвазивне хируршке процедуре. Такође, биће обезбеђена боља радиолошка заштита медицинског особља и пацијената, саопштено је након седнице.

Општа болница у Вршцу добила је средства за набавку портабилног ултразвучног апарата и аутотрансфузијског уређаја с вакумском пумпом за континуирано процесуирање сакупљене крви, а укупна вредност опреме је 10 милиона динара.

Институту за онкологију Војводине у Сремској Каменици усмерено је 6,5 милиона динара за нови савремени систем за звучну и светлосну сигнализацију на Хируршком одељењу.

За набавку кардиолошког ултразвучног апарата за потребе Службе за интерну медицину у Општој болници у Сенти издвојено је 4,5 милиона динара.

Донације Општој болници Врбас 2022.године:

Основно средство	Одељење	Бр.	Наб.вр.	Датум	Донатор
Лежај за одмор-начелник	Гинекологија	1 ком .	27.140,00	02.01.2022 .	Pharmaceutilas-Београд
Рачунар"Леново"-сервер	Лабораторија	1 ком .	146.592,65	12.04.2022 .	Yunusom--Београд
Рачунар"Интел"	Лабораторија	1 ком .	42.999,00	14.04.2022 .	Викор доо-Београд
Рачунар	Операциони блок		80.000,00	24.05.2022 .	Роквић др Драган
Кауч	РТГ	1 ком .	16.000,00	13.06.2022 .	Mark Medical-Београд
Клима	Пулмолошка амбуланта	1 ком .	70.990,00	13.06.2022 .	Mark Medical-Београд
Клима	Амбуланта за интернистичке болести	1 ком .	35.400,00	30.06.2022 .	Доктори запослени у служби за интерну мед.
Клима	Амбуланта за гастроентерологију	1 ком .	35.400,00	30.06.2022 .	Доктори запослени у служби за интерну мед.

Здравствени билтен за Општину Врбас, 2022. година

Канцелариска столица "Ево"	Неурологија	2 ком	13.700,00	11.07.2022 .	Ricter Gedeon Nyrt - Београд
Клима "Воџ"	Ургентна интерн. и неур. амбуланта	1 ком	35.990,00	11.07.2022 .	Ricter Gedeon Nyrt - Београд
Клима "Тесла"	Хирургија	2 ком	71.982,00	22.07.2022 .	РПД-ФТО- Врбас
Клима "Воџ"	Хирургија	1 ком	35.991,00	18.08.2022 .	Представништво о Лаборатоире Innotech - Београд
Клима "Мидеа"	Лабораторија	1 ком	83.490,00		Yunusom-- Београд
Угаона гарнитура	Хирургија	1 ком	35.889,00	07.09.2022 .	Magna pharmacia -Београд
Регал	Хирургија	1 ком	15.990,00	07.09.2022 .	Magna pharmacia -Београд
Рачунар "Фалцон"	Урологија	1 ком	27.000,00	03.10.2022 .	Роквић др Драган
Штампач	Урологија	1 ком	13.000,00	03.10.2022 .	Роквић др Драган
ТВ "Хисенсе"	Гинекологија	1 ком	26.000,00	12.10.2022 .	Вушуровић др Милица, Килибарда др Милош
Машина за прање веша	Вешерај		455.477,64	06.10.2022 .	Герентолошки центар Врбас
Машина за сушење веша	Вешерај		257.653,00	06.10.2022 .	Герентолошки центар Врбас
Рачунар	Пулмолошка амбуланта		43.490,00	28.10.2022 .	Маклер доо-Београд
Клима "Воџ"	Хирургија		32.990,00	12.07.2022 .	Пхарманова доо -Обреновац
Канцелариска столица	Болничка аптека	6 ком	71.920,00	22.11.2022 .	Проспера доо-Београд
Орман	Гинекологија		25.829,00	23.11.2022 .	Nestle Adriatic S doo -Београд

Тросед	Гинекологија		25.829,00	23.11.2022	Nestle Adriatic S doo -Београд
УКУПНО:			1.726.742,2 9		

Две вредне донације за још ефикаснији "Мултиарт"

[/https://www.vrbas.net/info-](https://www.vrbas.net/info-) уторак, 13. децембар 2022./

Удружење "Мултиарт", у сарадњи са партнерским организацијама и хуманим појединцима, успело је да обезбеди два значајне донације које ће додатно унапредити ефикасност и услуге лицима са развојним тешкоћама. На адресу "Мултиарта" ових дана стиже прилагођено возило за превоз особа са телесним инвалидитетом и особа са менталним тешкоћама, а већ је на адресу удружења из Словеније стигла мека хипербарична комора за потребе деце са аутизмом и другим развојним тешкоћама.

"Возило Удружењу „Мултиарт“ додељује на петогодишње коришћење организација „Корак срцем“ из Руме, у оквиру заједничког пројекта бесплатног превоза особа са телесним инвалидитетом и менталним тешкоћама. У питању је комби возило - продужени Fiat Ducato, опремљен хидрауличном рампом и лифтом за подизање инвалидских колица. Приоритет у превозу имаће деца, али ће се у складу са могућностима возило бити на услузи одраслим особама и старим лицима. Трошкове регистрације и сервиса покриваће организација „Корак срцем“, док су обезбеђивање горива и возача волонтера обавезе наше организације и ФБ групе „Возачи великог срца Србија“. Возило ће се примарно користити за следеће потребе: превоз до школе, превоз у дневни боравак, превоз на лекарске прегледе и интервенције, превоз ради одласка на терапије, превоз у кућу Удружења „Мултиарт“ на Златибору на терапеутски боравак, превоз на бањска лечења и терапије, превоз на кампове и излете у организацији удружења, превоз на спортска такмичења, манифестације и културна дешавања, превоз хуманитарне помоћи", рекао је Борис Бијеловић, председник "Мултиарта". Свечано уручење возила заказано је за суботу, 17. децембар у подне.

Такође, "Мултиарт" је примио донацију меке хипербаричне коморе за потребе деце са аутизмом и другим развојним тешкоћама. "Хероји су међу нама. Др Владан Станојковић је први лекар у Словенији који је добио лиценцу словеначког Министарства здравља за лечење хипербаричном оксигенацијом. У својој ординацији поседује пет комора. Бесплатно је лечио много деце са тешкоћама у Словенији. Комора коју нам је донирао је половна, али у одличном стању. Подсетићу да су наша деца били корисници бесплатних терапија у Специјалној болници за хипербаричну медицину у Београду, али ти програми су угашени још пре две године. Од тада, у Србији не постоје овакве бесплатне терапије. Настављамо даље, на здравље и радост деце и родитеља", поручио је Бијеловић и захвалио др Станојковићу на донацији која још једном потврђује његову, свима добро знану хуманост.

IV ЗДРАВСТВО У ЈАВНОМ ИНФОРМИСАЊУ

Мутација вируса и симптоми

/Бачка Пресс бр. 129. од 27. јануар 2022./

Нови сој корона вируса даје блажу клиничку слику, али много брже инфицира ћелије, повећава стопу размножавања вируса и његову преносивост. Притом, симптоми су му јако слични прехлади и грипу, па дијагноза може да се постави само тестирањем.

Проф. др Нада Куљић Капулица, вирусолог, која се са корона вирусима први пут срела почетком осамдесетих година прошлог века, када их је дијагностиковала на ВМА, о каквој мутацији је реч, који симптоми указују да смо заражени омикрон сојем и како да се заштитимо, говорила је за портал espreuuo.co.rs "Вируси мутирају за време репликације.

Већина мутација није значајна, али некад се појаве и оне мутације које чине да вирус изазива тежу болест, брже се преноси или боље избегава наш имуни систем. Омикрон сој SARS CoV2 је најновија значајна мутација.

Др Куљић Капулица каже да болест услед инфекције омрикон сојем генерално има блажи клинички ток, а симптоми су слични као код осталих хуманих сезонских корона вируса који најчешће изазивају прехладу. "Основни симптоми су главобоља, цурење из носа, знојење, бол у грлу, продуктивни испљувак, малаксалост и друго. Због умножавања у горњим партијама плућа јавља се и бронхитис, али не и упала плућа, као код осталих варијанти. Поједини аутори истичу да су симптоми, који их разликују од осталих варијанти, то што углавном нема повишене температуре, кашља, губитка чула мириса"

Светски дан борбе против рака

/Бачка Пресс бр. 130. од 10. фебруар 2022./

Кампања је покренута са циљем да се јасно укаже на новонастале, актуелне и глобалне проблеме који оптерећују све учеснике у процесу превенције, дијагностике и лечења малигних болести. Пандемија КОВИД-19 одразила се на врло сличан начин у целом свету, на комплетан систем здравствених услуга усмерених ка раном откривању и адекватном лечењу малигних болести. Запажено је да је у бројним земљама дошло до мањих или већих поремећаја у раду ових медицинских служби, што се одразило на спровођење програма раног откривања, као и додатно усложњавање процеса лечења и пружања неге пацијентима. Превентивне активности на пољу спречавања настанка малигних болести веома су разнородне, и представљају кључни јавно здравствени приступ у процесу контроле малигних болести. Уколико до болести ипак дође, њен је исход могуће побољшати раним откривањем, адекватним лечењем и рехабилитацијом уз одговарајуће палијативно збрињавање.



Ни један лек не може да замени физичку активност

/Бачка Пресс бр. 135. од 21. април 2022./

Трибину је отворила председница Савета за здравље општине Врбас, др Ана Варга. О рекреацији као начину живљења говорила је проф. др Милена Микалачки, председница Управног одбора Савеза спорта Војводине. „Рекреација је изузетно важна, можемо да кажемо рекреација једнако здравље. Још давно је један француски лекар рекао да ни један лек не може да замени физичку активност. Физичка активност подједнако делује на све органе и органске системе, док лек лечи оно што је болесно. Рекреација је важна и што се тиче друштва, зато се каже да је најбогатија држава која има здраву нацију, а најисплативије је улагање у здравље, а не у лечење“, истакла је Микалачки. О обуци непливача која у Врбасу траје 35 година, говорио је проф. Петар Перовић, а о значају исхране у рекреативно спорту говорио је Страхиња Перовић. Даница Влаховић говорила је о рекреацији као избору, док је проф. Сузана Митровић, присутне упознала о врстама рекреативних програма и који одабрати.

Из нашег града - Савети фармацеута врбаске Градске апотеке

/ТВ Бачка • 14. септембар 2022./

Овонедељна емисија „Из нашег града“ посвећена је здрављу, тачније доноси савете фармацеута врбаске Градске апотеке. О проблемима који се јављају услед прекомерне исхране, проблемима са простатом или у току менопаузе, те о њиховом излечењу, као и о нези дечије коже, правилној употреби витамина и чајевима, говоре фармацеути Марина Бичкеи, Гордана Жуковски, Петар Николић, Марија Ходак, Божица Бербер и Слађана Ковачевић.

У најранијем животном узрасту људска кожа је посебно осетљива, а њено неправилно третирање може да се одрази на здравље бебе. Данас постоје разни препарати који спречавају да дође до иритације, као и она средства којима се иритација код новорођенчади ефикасно отклањају. Како кажу фармацеути Врбаске апотеке нега коже новорођенчета разумљиво је највећи изазов за родитеље који добију прво дете, јер се до тада нису сусретали са овим дерматолошким проблемима.



Марија Ходак, фармацеуткиња Грдске апотеке - „Менопауза означава последњу менструацију код жене и крај њеног репродуктивног периода. Она наступа у просеку око педесете године живота жене, а ако настане пре, онда је то превремена менопауза. Менопауза може настати губитком менструалног циклуса у сред оперативног захвата и уклањања јајника или услед неке хормоналне терапије, тада се назива менопауза вештачком. Постменопауза наступа након последње менстуације т.ј. после менопаузе. Симптоми који се јављају у менопаузи су последице пада два хормона, то је естороген, када настају проблеми са нередовним циклусом и прогестерон, када долази до продужених болних менстуација у перименопаузи. Симптоми могу бити умор, несаница, депресија, кардиоваскуларни проблеми, гојење, валнузи, смањење либида, сува вагина или остеопороза, т. ј. губитак коштане масе када кости постану крте, може доћи до прелома и до тежег зарастања. Решење симптома менопаузе, свакој жени је потребно индивидуално наћи начин како да јој се помогне у тој фази, што значи, било да су у питању терапије хормонским лековима, препаратима или да је у питању терапија помоћним лековитим средствима. Хормонску терапију може искључиво гинеколог или ендокринолог да укључи. У случају када је хормонска терапија контраиндикована, онда можемо приступити лечењу природним препаратима. Природни препарати су биљни препарати који у себи садрже фитоестероген,е то јест биљне естерогене /ту спада соја, црвена детелина/. Уносом тих фитоестрогена, у ствари биљног естрогена, организам опонаша естроген, т.ј. утиче на редукацију телесне врућине, смањује осећај умора, стабилизује крвни притисак и смањује проблем несанице. За ублажавање сувоће вагине користимо препарате са хијалуронском киселином, млечном киселином и пробиотским препаратима. Стил и начин живота су веома битни за очување здравља у менопаузи жене. Наша препорука за све жене је, да редовним гинеколошким прегледима и контролама, ради правовременог реаговања и очувања здравља, спречавања и ублажавања симптома последица менопаузе, учиниш живот лепшим и безбрижнијим. Ми смо ту за стручан савет, правилан избор, помоћу лековитог средства и помоћ у решавању проблема. Ако имате проблем слободно нам се јавите јер имамо решење и за вас.“

Први знаци менопаузе код жена обично се јављају између 49-51 године. Манифестација, третман и терапија су индивидуални т.ј. различити код сваке жене, због чега је лично консултовање са гинекологом и фармацеутом најбоље за сагледавање начина на који ће се жена односити са мрнопозом.

Конзумирање чајева, рецепт је за здравље, поручују фармацеути Градске апотеке Врбас, међутим, додају и да је врло битно да се чајеви конзумирају на правилан начин што често није случај .



Божица Бербер фармацевт у Градској апотеци Врбас - „Зимско време је време које нас асоцира на топао дом и на топле напитке. Један од најважнијих топлих напитака је управо чај. Популарно се каже да су они чувари нашег здравља. Имају више функција у нашем организму које бих ја издвојила, а једну као основну, то је хидратација, односно унос довољне количине течности. Напитак, који у зимском периоду опушта и даје енергију, док у летњем периоду, осигурава довољну количину воде и витамина. Следећа важна улога, јеста чишћење организма, односно детоксикација и једна од најважнијих улога је лековита улога. Значи биљни чајеви су познати и као претеча лекова. Они служе у терапији, као самостална терапија или допуна терапији. Они садрже супстанце које смањују штетно деловање појединих продуката у организму и испољавају лековита својства. Ми их се најчешће сетимо једино када нам се јаве неки од здравствених проблема. Чајеви су данас доступни како у продавницама прехранбене робе, продавницама здраве хране, тако и у специализованим установама т.ј. апотекама. Ми као стручно особље смо ту да сваком кориснику, односно сваком нашем пацијенту, појаснимо правилну и безбедну примену и припрему истих. Чајеве представљају осушени делови биљака. То је цвет, надземни део, лист, корен, семе, плод. Они могу бити монокомпонентни, да садрже значи један чај, један део једне биљке, или као чајна мешавине значи више делова и више компоненти. Чајеви могу бити биљни, воћни, и цветни. Прерада свих ових биљака врши се под надзором фармацевта, по одређеним и детаљним спецификацијама, за сваку биљну врсту. Чајеви, као биљни лекови, су веома важни као самостална терапија, односно, као допуна терапији коју је лекар прописао. Зависно од тога који део биљке се користи, постоје три начина припреме чајева, што је веома важно. Због тога смо ми ту, као стручно особље, да појаснимо сам начин припреме одређеног чаја. Стручно се називају инфузи, декокти, мацерати. Значи, ја ћу вам само укратко објаснити та три начина припреме:

- **Инфузи**, то је начин припреме чајева која у свом саставу садрже ароматични део биљке, типа нана, камилица, жалфија, и матичњак. Припремју се тако што се чај прелије са прокључалом водом, остави се десетак минута, и након тога може да се конзумира.
- **Декокти**, на тај начин се припремају чајеви типа као што је шипурак, тако што се чај прелије са водом и загрева до тачке кључања, и трећи облик припреме то су
- **Мацерати**, то су чајеви који у себи садрже супстанце које нису отпорне на високу температуру. Припремају се тако што се чај прелије са хладном водом и остави да одстоји 2, односно до 12 сати, зависно који је чај у питању, и на тај начин се припрема бели слез и сена, који су иначе у нашој употреби у великом броју. Биљни чајеви, поред свог лековитог дејства, треба да буду и безбедни т.ј. да не изазивају никаква нежељена дејства, односно интеракције са појединим лековима. Важно је конзумирати препоручену дозу чаја, јер свака повишена количина у конзумацији може да изазове нежељена дејства. Битно је водити

рачуна о примени чаја код трудница, код деце и код породиља. Због свих лековитих својстава које чај пружа, веома је важна консултација и препорука стручне особе и битно је када, који чај и у које доба дана се пије. Значи наша препорука да се ујутру конзумирају чајеви који буде, освежавају, подржавају креативност, ту спада зелени чај, црни чај, шипурак. У подне треба пити чај који опушта и обнавља или чисти организам, неки воћни чај или биљна мешавина и увече онај који умирује, успављује, осигурава здрав сан и олакшава пробаву и ту препоручујемо камилицу, сену или неку биљну мешавину. И наша препорука је конзумирајте чајеве и будите здрави“.

Код нас не постоји култура конзумације чајева будући да је кафа напитака који користи већина становништва. Чајеве пијемо углавном кад се разболимо, а они су и сјајна превентива многим болестима, јер имају благотворно дејство.

Из Градске апотеке Врбас скрећу пажњу на проблем прекомерне исхране, који се готово последично јављају, поготово у време празника. Упркос бројним упозорењима, знатан део грађана тешко се суздржава од тога да не претера са уносом калорија у ово доба године, а то изазива здравствене сметње и оставља последице.



Слађана Ковачевић дипломирани фармацеут - „ Вероватно знате да се витамини сврставају у нутритивне материје, које су довољне у малој количини, али су веома битне за ензимске процесе у нашем организму. И, ако се налазе у мањој количини, оне могу да направе праву пометњу у нашем организму и самим тим, да наруше имунитет. Витамини се деле грубо у две групе, то су: липосолубилни и хидросолубилни. Липосолубилни витамини, то је витамин А, Д, Е, К и хидросолубилни витамини су они витамини који се растварају у води, то је витамин Ц и витамини Б групе, као што је витамин Б1, Б2, Б6, Б9, Б12, и фолна киселина. Они витамини који се растварају у мастима, битно је да их узимамо уз храну која је богата мастима, зато што се они на тај начин најбоље апсорбују и тад им је највећа и најбоља искористивост у организму. Хидросолубилни витамини су они који су мање захтевни, што значи да их можемо попити било кад у току дана и они нису везани за оброк. Генерално, оно што је важно за све суплементе витамина, да их не треба узимати директно пред спавање, зато што, непосредно пред спавање, они повећавају енергију у организму и тада могу да нам доведу до тога, да нам поремете сан, да не можемо заспати“.

Уз то што ове нутритивне материје не треба узимати у касним сатима пред спавање, наша саговорница додаје, да суплементи и витамини никако не могу да буду замене исхране. Савремени начин живота довео је до тога да се људи у приличној мери хране неправилно,

односно, на лош начин. Некад не можемо да проценимо да ли смо унели довољно витамина у организам, искључиво тада користимо суплементе, као додатак исхрани.

У Врбасу месец октобар посвећен менталном здрављу 07. октобар 2022 РТВ (Александра Дејановић)

У сусрет Међународном дану менталног здравља, 10. октобра, током овог месеца у Врбасу ће бити организовано више од седамнаест радионица, трибина и предавања на тему менталног здравља које ће одржати истакнути стручњаци из области психологије, психијатрије и социјалних вештина.

Савет за здравље општине Врбас организоваће током октобра серију предавања и трибина под мотом **"Брига о менталном здрављу: нека то постане стварност за све"**.

"Савет за здравље са својим сарадницама, предавачима, припремио је програм који се бави широким спектром менталног здравља. Предавања, радионице, панел дискусије су усмерене на интересовања и потребе свих генерација и предавачи су дали своје препоруке у вези са темама које су актуелне. Већина предавача су реномирани стручњаци из нашег града, али ту су и лекари, психолози и психотерапеути са значајним референцама и искуством у пракси из Београда и Новог Сада. Веома се водило рачуна да су теме обухватиле потребе свих генерација, од младих који су одабрали емоционалну интелигенцију и невербалну комуникацију као нешто о чему би волели више да сазнају, до људи из средње генерације за које је анксиозност предмет интересовања, а у петак, 14. октобра, у Дому за старе бавићемо се нашим најстаријим суграђанима и њиховом психосоцијалном подршком", истакла је Мира Недић, начелница Одељења за друштвене делатности општине Врбас.

Ивана Котлаја Николић је мастер психолог и последња радионица коју ће она одржати биће на веома занимљиву тему "Зашто астролог, а не психолог". "Желим да направим неку границу између астрологије и психотерапије, с тим да нимало не оспоравам астрологију као такву. Желела сам да ставим акценат на пасивност, јер астролози клијентима помажу да схвате и прихвате свој положај, јер то како ћемо живети одређује наша натална карта и ту не можемо ништа да променимо. Да ли је заиста тако? У психотерапији се ради на развоју промена личности, разумевању појединца и клијент је у том процесу веома присутан и одговоран да унесе промене у свој живот. Морам да кажем да су све теме заиста важне и звучне и срећемо их у пракси доста често. Постоји веровање да само слаби људи иду на психотерапију, али то су само предрасуде појединаца. Већина ових предавања је управо усмерена ка томе да бринемо о себи и да не одустанемо од себе", рекла је Ивана Котлаја Николић.

Идеја је да се са радионицама оде у сва насељена места општине Врбас и да обухвати све популације становништва, а након две радионице које су ове недеље одржане у Врбасу и Савином Селу са предавањима се наставља следеће недеље.



”Ментална хигијена– бригаа о себи”

Предавачи:

Ивана Наумов, маг. Рсихолог и
мр Маја Куч, педагог, системски породични психотерапеут
У Врбасу, дана: 03.10.2022. г.

Ментално здравље је:

- Доживљај благостања у којем особа остварује своје потенцијале;
- Конструктивно се носимо са свакодневним стресом;
- Осећамо се слободним да планирамо своје време,
- Развијамо здраве међуљудске односе
- Продуктивно радимо, активно доприносимо себи и другима
- Постављамо реалне циљеве
- Ако смо способни да желимо, волимо и радимо...

Данас се чини да многи људи узимају здраво за готово своје психичко благостање. Ментална хигијена и тражење помоћи од стручњака, и данас се често сматрају табуом. Недовољна брига о сопственом психичком здрављу неретко доприноси развоју врло непријатних последица, попут различитих психичких поремећаја, па до соматских обољења. И то су само неки од разлога због којих је од изузетне важности подстицати савременог човека да позиционира спокојство на врх листе личних приоритета.

Најчешћи фактори који угрожавају ментално здравље савременог човека су:

1. Недостатак баланса између рада, одмора и разоноде
2. Тешкоће у постављању личних граница
3. (Не) преузимање одговорности за сопствени живот
4. Неадекватна бригаа о општем здрављу
5. Предрасуде у вези родне равноправности
6. Ирационална уверења
7. Неразрешене трауме

8. Недовољно развијене социјалне вештине
9. Нереална слика о себи
10. Проблеми у брачном и породичном животу
11. Мобинг на радном месту
12. Предрасуде о старењу
13. Животни губици...

За почетак – освестимо одговорност за заштиту личних граница

Личне границе су можда и најважнији услов доброг менталног здравља. Успостављањем јасних личних граница штитимо целокупно наше биће, а штитимо и односе са људима до којих нам је стало. Помажу нам да укажемо другима шта је за нас прихватљиво а шта није. Увид у своје границе и њихов значај за себе помаже нам да се сигурно осећамо у већини животних ситуација. Помажу нам да преуземо одговорност и контролу над својим животом.

Према коме или чему постављамо границе?

1. према себи (мисли, начин на који се себи обраћамо, јело, физичка активност, употреба интернета, морално-вољне кочнице ...)
2. чланови породице и други сродници (умреженост / индивидуалност)
3. пријатељи (козависност, међусобно уважавање различитости)
4. колеге са посла и послодавац (једни се шеткају по ходницима други изгарају)
5. комшије
6. интернет, друштвене мреже
7. осталим људима

Како да препознамо да нисмо адекватно поставили личне границе?

Лењи смо, летаргични, други су нам криви за наше неуспехе...

Озлојеђени смо

Имамо потребу да оговарамо, руминирамо

Имамо потребу да увучемо другог у наш проблем

Не можемо да престанемо да се у мислима враћамо на непријатни догађај, имамо присилне мисли

Анксиозни смо, преједамо се, имамо проблеми са спавањем, преиспитујемо се да ли са нама нешто није у реду...

Осећамо напетост, бол у стомаку, кнедлу у грлу...

Конфликте решавамо трајним прекидањем контакта

Нелагоду држимо у себи и не реагујемо изнова и изнова...

Жртвовали смо краћу нелагоду за дужу и интензивнију нелагоду

Како да поставим адекватне личне границе?

- Буди у сталном контакту са собом!
- твоје тело је твој најбољи пријатељ
- упозорење пред жути и црвени картон:
- - "Осећам се ... Када чиниш ...
- Ако наставиш са тим понашањем

- предузећу ... како бих се побринуо/ла за себе предузећу ... како бих се побринуо/ла за себе

Такође, у ситуацијама када нисте у могућности да изађете у сусрет туђим потребама можемо рећи и:

- ”Не хвала, имам друге обавезе.”
- ”На жалост, није право време.”
- ”Извините, али нисам спремна на то у овом тренутку.”
- ”Звучи сјајно, али тренутно имам друге приоритете.”
- ”Можда други пут, када се околности промене.”
- ”Хвала што мислите на мене, али нисам у могућности.”
- ”Не хвала, али звучи баш сјајно.”
- ”То није добра идеја за мене.”
- ”Жао ми је, заузета сам.”

Шта ћемо са туђим границама?

Будимо отворени за различитост.

Свако има право на своје критеријум и стандарде.

Не прихватајте туђе постављање граница лично. Настојте да прихватите да други има право на своје виђење своје ”тврђаве”.

Свака страна је одговорна да штити своје границе, али је одговорна и за своје емоције

"Брига о менталном здрављу: нека то постане стварност за све"

/ 26. октобар 2022.године – <https://www.vrbas.net/>

За непуних месец дана, у Врбасу и селима општине, одржано је 17 предавања на тему очувања и унапређења менталног здравља. Циљ Савета за здравље, био је омогућити, да се кроз низ трибина и радионица, одговори на потребе грађана и њихову заинтересованост за одређене теме, и то на начин да буду усмерене ка свим старосним и циљним групама. Претпоследње предавање - "Анксиозност у свим добима", одржано је у Јавној библиотеци "Данило Киш" и на ову тему говорио је др Жељко Бибић, специјалиста психијатрије.

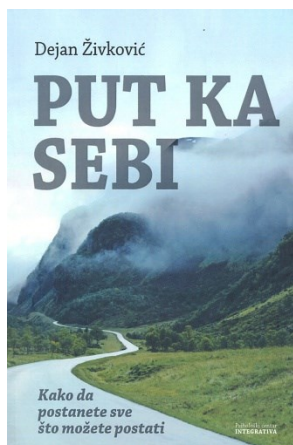
"Теме за младе, тицале су се емоционалне интелигенције, емоционалне писмености, невербалне комуникације и о њима се говорило у Канцеларији за младе и Гимназији „Жарко Зрењанин“, док су теме за особе средњег доба имале у фокусу јачање отпорности у сусрету са стресом и промоцију капацитета за пружање системске психолошке помоћи на локалном нивоу, као што су Саветовалиште за брак и породицу у Центру за социјални ради или Психолошко саветовалиште у Дому здравља „Вељко Влаховић“, у којим раде стручна лица, едукована за пружање помоћи. За најстарије суграђане, у сарадњи са Геронтолошким центром Врбаса и Црвеним крстом Врбаса, организовали смо и предавања на тему деменције и активностима које је спречавају или успоравају", рекла је Мира Недић, чланица Савета за здравље општине Врбас, ангажована на реализацији овог пројекта.

Када је у питању ментално здравље, она је подсетила да грађани увек могу да имају подршку у наведеним службама, код свог изабраног лекара или у Савету за здравље,

такође, који ће своје активности и даље усмеравати у организацију оваквих и сличних трибина и радионица.

Дејан Живковић, психолог, ангажован у организацији Интегратива - Психолошки центар Нови Сад, један од бројних предавача током пројекта, није крио задовољство што је имао прилику да буде део манифестације "Брига о менталном здрављу: нека то постане стварност за све".

Емоционална интелигенција је пре свега наша способност да шта радимо: пре свега да боље контролишемо своје емоције, а не само да их контролишемо него да их боље препознамо, да би смо контролисали опште наше емоције морамо их прво препознати тј да их будемо свесни али није само то. Емоционална интелигенција се односи не само на нас саме него и на друге људе, тј да ми имамо да препознамо емоције других људи, и онда да се прилагодимо њима, односно да им приђемо у складу са њиховим емоцијама и да можемо да се саосећамо са њима, да их боље разумемо, односно емпатишемо како би се рекло. Тако да Емоционална интелигенција нема везе само са нама, него и са нашим односом према другим људима. Поред тога оно што је још интересантно Емоционална интелигенција обухвата то колико смо ми свесни себе, односно својих врлина и мана. Колико смо свесни наших циљева, жеља, наших неких личних вредности, тако да је она једна велика способност, или да кажем вештина која нам може помоћи да ми боље живимо да се боље осећамо и оно што је најважније да будемо здравији, како ментално чак и физички, јел особа која је Емоционално интелигентна на пример уме боље да се носи са стресом. Уме да препозна свој стрес, да препозна узроке стреса, и самим тим да се боље бави својим стресом, и да на релативно лагани и бржи начин елиминише стрес из свог живота, не до краја што то није реално, али барем до одређене мере да помогне себи у таквим ситуацијама. Е сад шта је оно што можемо да урадимо?! Можемо да урадимо доста тога. Просто да кренемо да обраћамо пажњу на своје емоције, што је кључ да обратим пажњу на то, а које ситуације у нама изазивају неке бурне емоције, и онда да видимо шта можемо да урадимо. Значи, да постанемо оно што би се рекло Емоционално самосвесни. Такође важно је да научимо, са једне стране да контролишемо емоције. То треба да раде људи који су темпераментни, који лако плану, а са друге стране има доста људи који су доста повучени, који су тихи, смирени, е они би тебало да науче више да показују емоције, наравно до одређене границе али да нађу неки баланс јер стварно циљ јесте уствари да ми живимо у складу са нашим емоцијама да их показујемо на адекватан начин не онакав какав нама у правом неком налету падне на памет, овај и да са другим људима комуницирамо нашим емоцијама да ја на крају крајева кажем отворено према колеги на послу да сам љут на њега, због тога и тога. Али једна ствар је изразити емоције и рећи како се осећамо, а друга ствар окривити неког за то. Сад Емоционална интелигенција подразумева да смо ми свесни у ствари на крају крајева да смо одговорни за наше емоције. Значи условно речено да нико није крив за оно како се ја осећам, него је одговорност на мени. Сад пазите, када је одговорност на нама, када то схватмо онда можемо нешто и да мењамо, онда можемо и себи да помогнемо. Док год мислимо да други крив за наше емоције ко год то неко други био ми нећемо моћи себи да помогнемо. Кад преузмемо одговорност за своје емоције, онда можемо и себи помоћи. И оно што ја још људима кажем, што је јако корисно ако желе да осећају више позитивне емоције у животу јесте да записују своје циљеве. Значи запостави циљеве, а да их запишу, и онда се баве са њима, да размишљају о њима, јер постављање циљева и остваривање циљева један је од најбољи начина у ствари да ми кренемо више да осећамо позитивне и пријатне емоције у нашем животу. Тако томи је овако један савет и мислим да свако може то да уради у свом животу, било везано то за посао, било за приватне аспекте свог живота.



У нашем друштву се недовољна пажња придаје теми менталног здравља, а овакве манифестације су одличан начин да се, не само покрене прича о тој веома важној теми, већ и да се грађани подстакну да се баве својим менталним здрављем. Кроз позитивну енергију која се шири оваквим догађајима, учесници добијају јасну поруку о значају бриге за ментално здравље, али се и ради на смањивању стигме, која често прати ову тему. Некада је само једна информација, само један разговор довољан, да се један живот промени на боље. С тога, ако ова манифестација промени живот само једне особе, верујем да је њена мисија испуњена, јер свет се на боље мења тако што мењамо једну по једну особу", истакао је Живковић.

Имао сам велико задовољство да будем део манифестације "Брига о менталном здрављу: нека то постане стварност за све".

У нашем друштву се недовољна пажња придаје теми менталног здравља, а овакве манифестације су одличан начин да се, не само покрене прича о тој веома важној теми, већ и да се грађани подстакну да се баве својим менталним здрављем.

Кроз позитивну енергију која се шири оваквим догађајима, учесници добијају јасну поруку о значају бриге за ментално здравље, али се и ради на смањивању стигме која често прати ову тему.

Некада је само једна информација, само један разговор довољан да се један живот промени на боље. С тога, ако ова манифестација промени живот само једне особе, верујем да је њезина мисија испуњена јер свет се на боље мења тако што мењамо једну по једну особу.

ЕМОЦИОНАЛНА ПИСМЕНОСТ ВАЖАН ДЕО БРИГЕ О МЕНТАЛНОМ ЗДРАВЉУ

Ово предавање је специфично што се бавимо конкретно само једном темом, а то су наше емоције, односно колико добро препознајемо своје емоције али и колико добро се носимо са својим онако јаким емоцијама као што су на пример: бес, страх, трема, и слично и ова радионица је баш онако практична, значи није циљ само да информише људе него да их и подучи како у ствари себи могу да помогну у тако неким изазовним ситуацијама што људи често сматрају јесте да немогу ништа да ураде поводом својих емоција и онда им се или

препуштају или их потискују. Оно што ја морам да урадим јесте нешто између а то је да их осетимо, да их доживимо а да их онда на адекватан начин у ствари испољимо. Јер свака моција коју ми потискујемо ће нам се пре или касније обити о главу и неће бити добро по нас. Тако да циљ ове радионице јесте да људе освестимо у вези разних идеја како можемо лакше да се носимо са нашим емоцијама и то не само са овим непријатим, негативним емоцијама, него како да ми у ствари можемо свом снагом воље и плански да у себи понекад да изазовемо и позитивне односно пријатне емоције као на пример кад се неосећамо добро значи да небудемо жртва свих орасположења него да имамо један проактиван приступ у ствари ка нашим емоцијама и да ми на неки начин утичемо на њих. Наравно емоцијама се не може управљати, али можемо негде да утичемо како би смо ми били и срећни и задовољни ал на дуже стазе и здравији.

- Колико смо онда данас Емоционално писмени као нација и као појединци?

Као појединци има нас разних, као нација бојим се да нисмо довољно Емоционално писмени. Да се небавимо довољно емоцијама, ми смо онако једна тврда нација ја бих рекао као цео Балкан, доста смо тврди и мислим да се неприча доста о емоцијама нарочито не у мушкој популацији где се наравно подразумева да мушкараци не плачу, не показују слабости, и слично онда се те неке емоције доживљавају баш као слабост, а у ствари нису слабост него су природни део нас, и онда у главном мушкарци крену да се баве својим емоцијам кад им крену здравствени проблеми и лекар им каже да је то од стреса и не морају да се баве собом.

Тако да нисмо довољно писмени треба да се ради на томе и сјајно што имамо прилику да сад причамо о том, и све што је већи број људи причамо, то је боље да ширимо ту поруку у ствари да са емоцијом је океј, али да је наша одговорност да пазимо на себе и да када смо под јаком емоцијом да контролишемо себе и своје понашање јер после ћемо да зажалимо ако урадимо нешто што неби требало.

Било да их разликујемо као позитивне или негативне, пријатне или непријате, адекватне или не адекватне, Емоције су нам корисне. Током човекове еволуције биле су кључне за развој и имале су покретачку улогу. А тако је и на индивидуалном плану Емоционална писменост зато нам је битна да знамо како да емоцију усмеравамо, то није само ослобађање емоције већ и учење о томе како да их разумемо, како да њима управљамо и контролишемо их.



Књига „Град“, психобиографија цара Душана представљена у Врбасу 24. октобар 2022.

Психијатар Александар Мисојчић аутор је књиге под називом „Град“, психобиографије Цара Душана. Ова књига спаја више научних области попут психологије, медицине и историје, а представљена је у Врбасу у оквиру серије предавања Брига о менталном здрављу које организује општински Савет за здравље. Назив књиге „Град“ заправо се односи на, у време цара Душана и

осталих Немнајића највећу светску метрополу, Константинопољ или Цариград. Он је у то време једноставно називан град, а у њему је знатан део свог детињства провео и будући српски владар Душан. Цариград је допринео формирању његове личности коју је Мисојчић детаљно анализирао у својој књизи.

„ Писање психобиографије је увек изазов и човек се увек пита колико је заиста дубоко мого да продре у неке, неке тајне живота познате личности и коју изучава, али је управо у томе изазов био мој док сам се припремао и док сам писао ову књигу. Ја се надам да сам макар једним делом успео у томе.“

- Колико су психобиографије као књига, као жан или под жан, колико је то заступљено у књижевности опште и дали сте се тиме бавили? и дали сте то истраживали?.

„Психобиографија је заправо стара колико психијатрија. Прву психобиографију написао је Фројд. Најпознатија психобиографија је о Гандију која је добила Полицијеру награду. Од савремених личности рецимо има психобиографија од Џорџ Буша или Ленона, тако да многе колеге се баве заправо писањем психобиографија а и мислим да се ми психијатри делимо некако на оне који воле психобиографију и оне који на неки начин критикују. Свакако да постоји не мали број критичара психобиографија као књижевног правца, али ја сам без дилеме у овој првој групи која то воли.“

- Кад је упитају цар Душан он је ипал личност која је живела давно шта су вам били неки извори поменули сте Ганија, али има савременика забележених неких записа, шта су били извори кад је у питању цар Душан?.

„Највећа замка код истраживања људи из неког давног периода је да не одемо ван неких официналних извора и да несклизнемо у доме неких спекулација или неких теорија. тако трудио сам се моји извори буду прво званични извори и да бежим од неких теорија које би можда могле да одведу нас кроз у овом другом правцу“.

- Дали сте можда посегнути овом психобиографијом да напишете психобиографију о још некој познатој личности?.

Па ја се надам да ћу успети у томе и искрено већ увелико припремам али верујте то је један мукотрпни посао да би човек уопште дошао до неких елементарних хипотеза заиста мора доста литература да се прочита, тако да ја волим историју тако се омарам, релаксирам и сад се бавим једном другом историјском личношћу, а дали ћу имати храбрости и знања да напишем неку другу психобиографију видећемо „ Рекао је психијатар Александар Мисојчић Немњиће су као владарску породицу одликовали доста компликовани породични и династички односи, па другачије није било ни у случају цара Душана. Ти односи утицали су да Душан од младости и касније кроз цео живот буде неповерљив. Друга важна страна његове личности јесте способност успостављања и држања контроле и фокусираност на циљеве, због чега је постигао да његова држава буде моћна и да досегне размере царства.



НАУЧИТЕ ЈЕЗИК КОЈИМ ЦЕО СВЕТ ГОВОРИ (НЕВЕВЕРБАЛНА КОМУНИКАЦИЈА НА ДЕЛУ)

Оно на шта се фокусира ова књига и истраживање које је спроведено је елемент пословне комуникације која чини пословне преговоре и тиче се невербалне комуникације особа инволвираних у бизнис које су уједно и главни доносиоци одлука пословања предузећа.

Познавање невербалне комуникације сваком од Вас који читате ову књигу сутра може дати додатни алат било да се бавите неким послом који изискује рад са људима на свакодневној основи, или ово што ћете прочитати у њизи искористите за боље разумевање других особа из вашег окружења, јер као што и мото књиге гласи: „Други пут је касно за први утисак,,

Свака индивидуа шаље више порука невербално него вербално. Један од циљева ове књиге је да се у што већој мери расветли неопходност познавања невербалне комуникације у настојању оспособљавања и подизања ефективности пословања и генерално свакодневног обичног живота. Невербална комуникација даје пословним људима у бизнису затно више информација од вербалне. Преко 90% комуникације у пословној комуникацији се одвија невербално, а само 10% вербално.



ШТА ЈЕ НЕВЕВЕРБАЛНА КОМУНИКАЦИЈА ?

Невербална комуникација представља несвесни вид комуникације (ширење зеница, црвенило, дизање обрве,померање усана, итд.) који није под контролом особе и као такав је погоднији за оцену веродостојности вербалне комуникације која долази од друге стране .

ШТА СУ ПОСЛОВНИ ПРЕГОВОРИ ?

Пословни преговори се могу схватити као процес узајамног убеђивања и прилагођавања где је циљ да се стране које имају неиндентичне ставове и преференције доведу до једне заједничке одлуке. Овако схваћени пословни преговори представљају механизам који се појављује на скоро сваком нивоу при друштвеним интеракцијама између великог броја учесника.

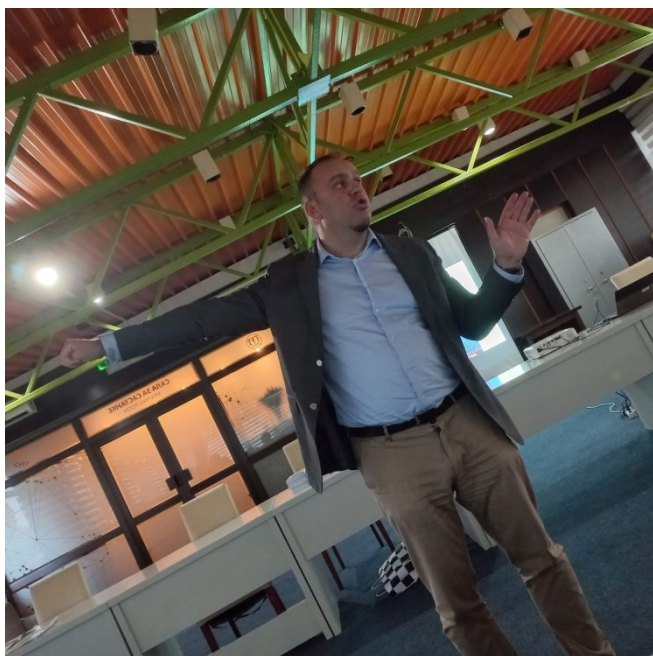
КОЈИ СУ ЕЛЕМЕНТИ ЉУДСКОГ ПОНАШАЊА ?

Основа људског понашања је личност. Оно што личност чини јединственом је карактер који особа поседује, начин размишљања, осећања и манифестивање понашања у одређеним

околностима. Личност се може сматрати козистентном и организованом, под утицајем биолошких фактора и проузрокује разне облике понашања. Спознања личности се манифестује кроз размишљања, осећања и понашање.

Понашање и личност човека су блиско повезани појмови које је изучавао велики број аутора. Постоје групе теорија које најчешће помињемо у литератури и могу се класификовати на следећи начин.

- **Теорије типа** – представљају теорије које понашања објашњавају на основу различитих типова личности. Суштина ове теорије је да постоји ограничен број типова личности које се могу повезати са биолошким факторима. Најчешће помињани типови личности су: екстравертне (отворене) и интровертне (затворене) личности.
- **Хуманистичке теорије** – заснивају се на слободној вољи у понашању појединаца и индивидуалном искуству појединаца. Карл Роџерс и Абрахам Маслов представљају главне утемељиваче ове теорије.
- **Бихоналитичке теорије** – сугеришу да је личност последица интеракције појединаца са окружењем. Узимају у обзир само мерљива понашања док одбацују интерна размишљања и осећања.
- **Психоаналитичке теорије** – представљају највише рад и дело Зигмунда Фројда у којем се објашњава да је понашање последица динамичких и несвесних конфликта који се одвијају у појединцу. Флојд дели људску личност на ид, его и супер его.
- **Теорије карактеристика** – сугеришу да су интерне карактеристике личности генетски записане
- **Масловљена теорија хијерархије** – ова теорија истиче да се људске потребе могу разврстати у групе и да постоји јасна хијерархија између тих група потреба. Нижи нивои потреба се морају задовољити пре него што се активирају потребе виших нивоа. На слици се види да постоје четири групе у хијерархији људских потреба почев од најнижих ка највишим: физиолошке потребе (потреба за храном, водом, ваздухом, сном,), потреба за сигурношћу (неугроженост живота, сталан посао, сигурност породице, здравља, имовине), потреба за припадношћу (пријатељство, породица), потреба за уважавањем (успех, поштовање других), и потреба за самоостварењем (самопоштовање, поштовање других, признања својих успеха). Примећује се да се на врху пирамиде налазе потребе за самоостваривањем или самопотврђивањем.



КАКО ПРЕПОЗНАТИ САМООСТВАРЕНУ ОСОБУ И ОЈЕ ОНА ТО ОСОБИНЕ ИМА ?

Резултат Масловљевог истраживања везаног за питање самоостварене особе и њених особина су:

Реалистичне

- Лакше прихватају ствари
- Спонтане
- Орјентисане на проблем
- Аутономне
- Лакше склапају познанства
- Демократичне
- Имају смисао за хумор
- Креативне

КОЛИКИ ЈЕ ДОПРИНОС ФРОЈДА ?

Фројдов допринос је неумерљив. У изучавању људске психе, његов рад је достигао највише висине. Нећемо се превише расплињавати на цео његов опис, већ ћемо само рећи коју реч о његовој теорији психе. У најосновнијим цртама он описује људску психу као подељену на три компоненте. Прва компонента представља **ид** који функционише по принципу задовољавања потреба. Обично се захтева моментално задовољење без обзира на спољне околности. Друга компонента представља **его**, који за разлику од **ида** има реалистичнији приступ проблему где се узимају спољне околности у разматрање и сагледава се на који начин може да се оствари оно што **ид** захтева. И на крају **супер его** представља неку врсту моралне компоненте или савести психе, где се захтеви **ега**, а пре тога **ида** стављају под лупу, дали је то нормално.

Свака особа је засебна јединка која има осећања, мишљења, ставове, личност али у великом броју случајева и поремећаје личности .Поремећаји личности се не трабају повезивати

иницијално са менталним установама и личностима које се етикетирају „лудима „, из разлога што ти поремећаји представљају честе појаве у друштву (тако и код пословних људи), стога их је важно препознати како би се дошло до задовољавајућег резултата у пословању.

КОЈИ СУ ТО ПОРЕМЕЋАЈИ ?

Листа поремећаја личности према Светској Здравственој Организацији као најмеродавнијој институцији:

- **Нарцисоидни поремећај (нарцисоидност)** – основне карактеристике: потреба за дивљењем, величањем и недостатак осећања;
- **Опсесивно – компулсивни поремећај** – ригидан конформитизам за правила, пренаглашеност моралних кодова и тежња да све иде по свом неком замишљеном реду. Овај поремећај је карактеристичан за велику већину успешних и богатих људи;
- **Параноидни поремећај (параноја)** – сумњичавост и неповерење према другима која прелази нормалне границе ;
- **Шизоидни поремећај** – недостатак потребе за повезивањем у друштвеној средини, несхватање потребе за провођењем времена са другим људима;
- **Шизотипни поремећај** – препознаје се по чудном понашању и размишљању;
- **Асоцијалан поремећај** – непризнавање закона и права других;
- **Поремећај граничне линије** – размишљање по принципу црно – бело, нестабилност;
- **Поремећај избегавања** – уздржавање од друштва, осећај нелагодности, преосетљивост на критику избегавање интеракције са другима;
- **Поремећај зависности** – зависност од других;
- **Поремећај театарности** – инсистирање на центру пажње, плиткост и пренаглашена опуштеноост са другима;

Познавање ових поремећаја омогућава пословним људима бољу анализу друге стране и боље прилагођавање ситуацији у којој се одвија пословна комуникација. Према изреци „Вештине ратовања,,(Сун Тсу):,,Уколико добро познајете супарничку страну, не треба се бојати исхода ни стотину битака,,.

КАКО ГЛАСИ ФОРМАЛНА ДЕФИНИЦИЈА НЕВЕРБАЛНЕ КОМУНИКАЦИЈЕ ?

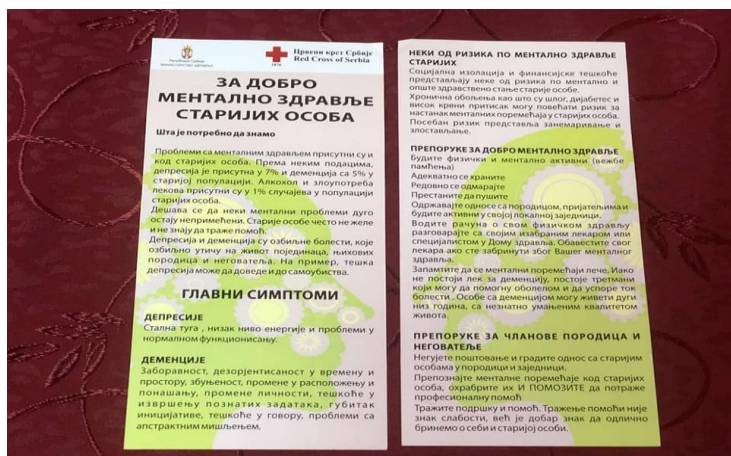
Једна од дефиниција (Х. Цалеро) невербалне комуникације која истичу суштину онога о чему ова књига говори,гласи:,,Кад год се нека информација не пласира на писани или вербални начин, ми можемо даје схватимо невербално. Људска бића имају способност да примају информације и мимо да су вербално исказане. Наш осећаји укуса, додира, гледања, чујења, симбола, фазијалне експресије, боја, мириса, гестикулације, држања и интуиције представљају примарне изворе порука које примамо. То представља тихи језик онога што се мисли, који је постојао много пре него што је човек измислио језик,,.

КОЈЕ ИНФОРМАЦИЈЕ ПРУЖА НЕВЕРБАЛНА КОМУНИКАЦИЈА

У овој анкети смо се позабавили питањима које информације можемо да добијемо из невербалне комуникације, шта можемо да сазнамо а да нам наш саговорник то није рекао, који тип информација можемо да добијемо у пословној комуникацији, да ли је саговорник искрен или неискрен према нама или се можда поставља доминантно – подређено, да ли је опуштен или неровозан, итд.

С слике се види да су учесници анкете одговорили да им невербална комуникација највише информација даје када имају посла са пословним људима који су неровозни или опуштени. Неровоза се најбоље примећује. Затим су истакли да такође добијају доста информација о нечијој доминантности (испитаници је примећују преко положаја тела и држања руку) и емоцијама тј. колико особе имају емотивних промена израза лица услед повољне информације). Испитаници су се изјаснили да неискреност примећују највише када их друга страна не гледа у очи. За контакт очима везују и поверење, и неповерење тј. уколико их особа не гледа у очи, то схватају као негативан знак. За стабилност или нестабилност везују импресију коју су добили путем руковања и контакта очима.

Из резултата ове анкете се може приметити да се најекстремнији елементи невербалне комуникације најбрже примете, док се искреност примећује тек после одређеног времена проведеног са особом.



Изазови старења у доба пандемије тема трибине у Клубу за стара лица 14. октобар 2022. ТВ Бачка

"Изазови старења у доба пандемије" био је назив трибине одржане у Клубу за стара и одрасла лица Геронтолошког центра Врбас. Окупљене је испред Савета за здравље општине Врбас и Геронтолошког центра Врбаса поздравила директорка ове установе. Поред Службе за ванинституционалну заштиту старијих, то јест дневног боравка, Центар управља и домским делом у коме је успешно одговорено на изазове пандемије.

- Радмила Мусић -, „Ми смо установа за смештај једна од ретких, у Републици Србији која није имала оболелих корисника од КОВИДа -19, нити преминулих корисника значи то је доказ да су све мере прописане процедуре Министарства за рад социјална и борацка питања и Покрајинског секретаријата за Социјалну политику демографију равноправност полова, као и општинског

штаба за вандредне ситуације, испоштоване тако могу да кажем да смо успешно препродили све изазове пандемије КОВИДа – 19.”

Учесници трибине били су Татјана Глушчевић, андрагог, Миљана Пиилиповић, психолог - породични саветник, и Михаило Симић, радни терапеут Геронтолошког центра.



- Михајло Симић -, „ За стару популацију је пандемија и те како још актуелна. Посебно у нашој установи, мере заштите су и даље на снази, људи су захтевни, на понашање која нису баш пријатна ал су неопходна била да се све то преброди. И сва та понашања, заједно са том пандемијом су довела сваког човека да стави прст на чело, да види мало и какав му је живот, шта су вредности његове, шта му је битно мање, шта више у животу. Тако да само старење односно процес старења, је процес који прати сваког човека такође, и мало је можда лоше дефинисати старење само да је везано за старија лица“.

Препоруке старијама за добро ментално здравље су да буду физички и ментално активни, да се адекватно хране, не конзумирају дуван и алкохол, да се редовно одмарају, и пре свега да одржавају односе са породицом, пријатељима и остану укључени у живот локалне заједнице. Брига о менталном здрављу биће повод за још трибина, предавања, раидионица, панела и промоција књига. Њих током октобра приређује Савет за здравље општине Врбас.



WORLD
MENTAL
HEALTH
DAY



БРИГА О МЕНТАЛНОМ ЗДРАВЉУ

Нека то постане
стварност за све

САВЕТ ЗА ЗДРАВЉЕ ОПШТИНЕ ВРБАС ОБЕЛЕЖАВА
МЕСЕЦ МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА - ОКТОБАР 2022.



Предавања, трибине, промоције књига...

"МЕНТАЛНА ХИГИЈЕНА - БРИГА О СЕБИ"

мр Маја Куч, мр педагогије,
системски породични психотерапевт
Ивана Наумов,
мастер психолог
ЈАВНА БИБЛИОТЕКА "ДАНИЛО КИШ", ВРБАС
03.10.2022. ГОДИНЕ У 17.00 ЧАСОВА

"САМОСВЕСТАН ЖИВОТ - КОРАК КА СРЕЋИ"

Миљана Пилиповић, мастер психолог и породични саветник,
терапеут у едукацији системске породичне терапије
САВИНО СЕЛО, ОШ "БРАНКО РАДИЧЕВИЋ"
04.10.2022. ГОДИНЕ У 18.00 ЧАСОВА

"ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА - УМЕЋЕ ЖИВЉЕЊА"

Интегратива Психолошки центар Нови Сад
Дејан Живковић, психолог, корпоративни тренер
и тренинг координатор
АНЕКС САЛА ЦФК "ДРАГО ЈОВОВИЋ", ВРБАС
11.10.2022. ГОДИНЕ У 17.00 ЧАСОВА

УЛОГА САВЕТОВАЛИШТА ЗА БРАК И ПОРОДИЦУ У ПРЕВЛАДАВАЊУ ЖИВОТНИХ КРИЗА"

Јасмина Пецељ, дипломирани психолог
ТРЕЋА МЕСНА ЗАЈЕДНИЦА, ВРБАС
12.10.2022. У 17.00 ЧАСОВА

"КАКО ПОБЕДИТИ СТРЕС - АЛАТИ И ТЕХНИКЕ"

Ана Карабасић, МР тренер,
ауторка Soul healing sesija, Реики мастер,
полтавник едукације Системских констелација,
радионица у трајању од 1,5h,
МЕСНА ЗАЈЕДНИЦА ЗМАЈЕВО
13.10.2022. ГОДИНЕ У 17.00 ЧАСОВА

"ИЗАЗОВИ СТАРЕЊА У ДОБА ПАНДЕМИЈЕ"

Миљана Пилиповић, мастер психолог и
породични саветник, терапеут у едукацији
системске породичне терапије
Михаило Симић, психолог и радни терапеут у
Геронтолошком центру и
Татјана Глушчевић, андрагог, секретар ОО Црвеног крста
КЛУБ ЗА СТАРЕ, ВРБАС
14.10.2022. ГОДИНЕ У 12.00 ЧАСОВА

"НЕВЕРБАЛНА КОМУНИКАЦИЈА - ЈЕЗИК КОЈИМ ГОВОРИ ЦЕО СВЕТ"

Марко Буразор, пасловни консултант и аутор књига
„Научите језик којим цео свет говори (Невербална комуникација
на делу)" и „Разлике међу културама",
радионица и промоција књиге у трајању од 1,5h,
АНЕКС САЛА ЦФК "ДРАГО ЈОВОВИЋ", ВРБАС
15.10.2022. У 17.00 ЧАСОВА

"ЕМОЦИОНАЛНА ПИСМЕНОСТ"

радионица у трајању од 1,5h
Интегратива Психолошки центар Нови Сад
Дејан Живковић, психолог,
корпоративни тренер и тренинг координатор
ГИМНАЗИЈА "ЖАРКО ЗРЕЂАНИН" ВРБАС
17.10.2022. ГОДИНЕ У 17.00 ЧАСОВА

"МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ У ДОБА КОРОНЕ"

Валентина Нинић, психолог, асертивни инструктор
и саветник системске породичне психотерапије
МЕСНА ЗАЈЕДНИЦА РАВНО СЕЛО
17.10.2022. У 17.00 ЧАСОВА

"ИЗАЗОВИ СТАРЕЊА У ДОБА ПАНДЕМИЈЕ"

Миљана Пилиповић, мастер психолог и породични саветник,
терапеут у едукацији системске породичне терапије,
Михаило Симић, психолог и радни терапеут у
Геронтолошком центру и
Татјана Глушчевић, андрагог, секретар ОО Црвеног крста
МЕСНА ЗАЈЕДНИЦА КУЦУРА
18.10.2022. ГОДИНЕ У 17.00 ЧАСОВА

"АНКСИОЗНОСТ У СВИМ ДОБИМА"

др Жељко Бибић, спец. психијатрије
ЈАВНА БИБЛИОТЕКА РАВНО СЕЛО
18.10.2022. ГОДИНЕ У 17.00 ЧАСОВА

"ЗАШТО НАМ ЈЕ ТЕШКО ДА ТРАЖИМО ПОМОЋ"

Александра Бајић, педагог и психотерапеут
КАНЦЕЛАРИЈА ЗА МЛАДЕ
19.10.2022. ГОДИНЕ У 17.00 ЧАСОВА

ПРОМОЦИЈА КЊИГЕ "ТРАД"

психобиографија цара Душана,
др Александар Мисојчић, психијатар,
ЈАВНА БИБЛИОТЕКА "ДАНИЛО КИШ" ВРБАС,
21.10.2022. ГОДИНЕ У 18 ЧАСОВА

"КАНАЛИСАЊЕ ЖИВОТНЕ ЕНЕРГИЈЕ - РЕИКИ"

Маја Петровић, дипл. психолог, реики тренер
предавање у трајању од 1,5h
КАНЦЕЛАРИЈА ЗА МЛАДЕ,
22.10.2022. ГОДИНЕ У 18.00 ЧАСОВА

"АСЕРТИВНА КОМУНИКАЦИЈА"

Валентина Нинић, психолог, асертивни инструктор и
саветник системске породичне психотерапије и
Дарија Радовић, др психологије
МЕСНА ЗАЈЕДНИЦА БАЧКО ДОБРО ПОЉЕ
24.10.2022. ГОДИНЕ У 18.00 ЧАСОВА

"ЗАШТО АСТРОЛОГ, А НЕ ПСИХОЛОГ"

Ивана Котлаја Николић, мастер психолог, психотерапеут
ПРВА МЕСНА ЗАЈЕДНИЦА
28.10.2022. ГОДИНЕ У 17.00 ЧАСОВА

Институт за јавно здравље Србије 'Др Милан Јовановић Батут'

Делатност у области јавног здравља у Србији, у ужем смислу, обавља Институт за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут”, заједно са мрежом од три института (Нови Сад, Ниш и Крагујевац) и 20 завода за јавно здравље. Оснивач свих института и завода за јавно здравље је Влада Републике Србије која је својим оснивачким актом дефинисала њихове основне делатности.

Адреса: 11000 Београд Др Судотића 5

Телефон: +381 11 2684 566

Факс: +381 11 2685 735

Институт за јавно здравље Војводине

Футошка 121, 21102 Нови Сад, ПАК 403872

Централа	+381 (0)21 4897-800
Факс	+381 (0)21 661-3989
Директор	Проф. др Владимир Петровић +381 (0)21/4897-886 vladimir.petrovic@izjzv.org.rs direktor@izjzv.org.rs
Пословни секретар	+381 (0)21/4897-886 poslovni.sekretar@izjzv.org.rs
Центар за промоцију здравља	Начелник Центра - Доц. др мед. Оља Нићифоровић-Шурковић +381 (0) 4897-887 promocijazdravlja@izjzv.org.rs, olja.niciforovic@izjzv.org.rs
Центар за хигијену и хуману екологију	Начелник Центра - Проф. др Сања Бијеловић +381 (0) 4897-829 higijena@izjzv.org.rs, sanja.bijelovic@izjzv.org.rs
Центар за анализу, планирање и организацију здравствене заштите	Начелник центра - Помоћник директора за образовну и научно-истраживачку делатност - Проф. др Ержебет Ач - Николић +381 (0)21/4897-846 planiranje.zz@izjzv.org.rs, erzebet.ac@izjzv.org.rs
Центар за информатику и биостатистику у здравству	Начелник Центра - Др сц. мед. Миодраг Арсић +381 (0) 4897-864 biostatistika@izjzv.org.rs, miodrag@izjzv.org.rs
Центар за контролу и превенцију болести	Начелник Центра - Прим. др Младен Петровић +381 (0) 4897-889 epidemiologija@izjzv.org.rs
Центар за микробиологију	Начелник Центра - Др Биљана Милосављевић +381 (0) 4897-901 mikrobiologija@izjzv.org.rs
Центар за вирусологију	Начелник Центра - Проф. др Весна Милошевић +381 (0)21/4897-841 vesna.milosevic@izjzv.org.rs
Служба за правне и економско-финансијске послове	Начелник Службе - Милан Рацић, дипл. економиста +381 (0)21/4897-828 milan.racic@izjzv.org.rs
Служба за техничке и друге сличне послове	Начелник Службе - Зоран Топалов, дипл. инг. електротех. +381 (0)21/4897-862 tehnicka@izjzv.org.rs, zoran.topalov@izjzv.org.rs

p://www.izjzv.org.rs e-mail: izjzv@izjzv.org.rs

Важни телефони у Дому здравља 'Вељко Влаховић'

Телефони за информације у вези са здравственим стањем, отварањем боловања, исписивањем редовне терапије или неког другог питања за изабраног лекара

021-7954-436,
021-705-400

Телефони за информације у вези са здравственим стањем, отварањем боловања, исписивањем редовне терапије или неког другог питања за изабраног педијатра

021-7954-440,
021-7954-444

За пацијенте који су фебрилни и који имају респираторне здравствене тегобе контакт телефони у респираторној амбуланти

021-7954-434,
062-780-289,
064-846-81-05,
064-846-81-06

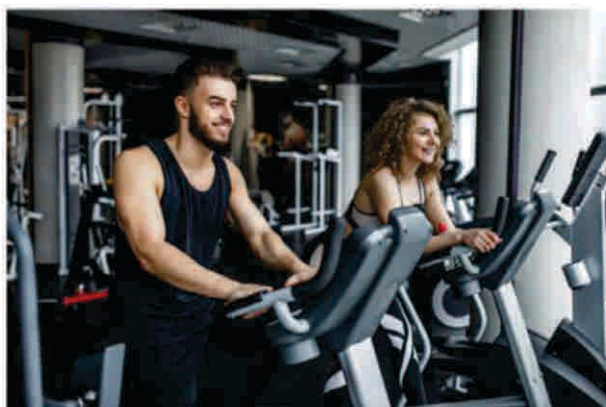
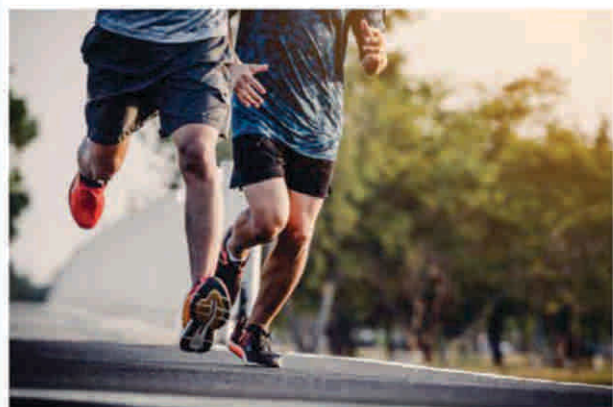
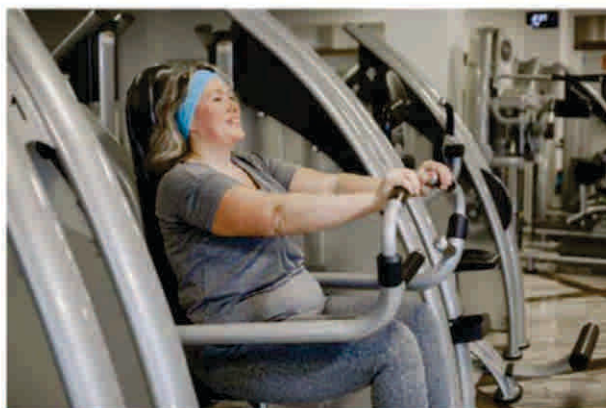
За све додатне информације можете се обратити и на следеће бројеве телефона сваког радног дана од 07. 00 до 15. 00 сати

021-7954-458,
021-7954-423

За све додатне информације можете се обратити и на следеће бројеве телефона сваког радног дана од 07.00 до 20.00 сати

063-860-70-34,
062-780-285,
062-780-259

РЕКРЕАЦИЈОМ ДО ЗДРАВЉА





WORLD
MENTAL
HEALTH
DAY



БРИГА О МЕНТАЛНОМ ЗДРАВЉУ

НЕКА ТО ПОСТАНЕ
СТВАРНОСТ ЗА СВЕ

САВЕТ ЗА ЗДРАВЉЕ ОПШТИНЕ ВРБАС ОБЕЛЕЖАВА
МЕСЕЦ МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА - ОКТОБАР 2022.



Предавања, трибине, промоције књига...

"МЕНТАЛНА ХИГИЈЕНА - БРИГА О СЕБИ"

мр Маја Куч, мр педагогике,
системски породични психотерапеут
Ивана Наумов,
мастер психолог
ЈАВНА БИБЛИОТЕКА "ДАНИЛО КИШ", ВРБАС
03.10.2022. ГОДИНЕ У 17.00 ЧАСОВА

"САМОСВЕСТАН ЖИВОТ - КОРАК КА СРЕЋИ"

Миљана Пилиповић, мастер психолог и породични саветник,
терапеут у едукацији системске породичне терапије
САВИНО СЕЛО, ОШ "БРАНКО РАДИЧЕВИЋ"
04.10.2022. ГОДИНЕ У 18.00 ЧАСОВА

"ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА - УМЕЋЕ ЖИВЉЕЊА"

Интегратива Психолошки центар Нови Сад
Дејан Живковић, психолог, корпоративни тренер
и тренинг координатор
АНЕКС САЛА ЦФК "ДРАГО ЈОВОВИЋ", ВРБАС
11.10.2022. ГОДИНЕ У 17.00 ЧАСОВА

УЛОГА САВЕТОВАЛИШТА ЗА БРАК И ПОРОДИЦУ У ПРЕВЛАДАВАЊУ ЖИВОТНИХ КРИЗА"

Јасмина Пецељ, дипломирани психолог
ТРЕЋА МЕСНА ЗАЈЕДНИЦА, ВРБАС
12.10.2022. У 17.00 ЧАСОВА

"КАКО ПОБЕДИТИ СТРЕС - АЛАТИ И ТЕХНИКЕ"

Ана Карабасил, NLP тренер,
аутарка Soul healing sesija, Реики мастер,
полазник едукације Системских констелација,
радионица у трајању од 1,5h.
МЕСНА ЗАЈЕДНИЦА ЗМАЈЕВО
13.10.2022. ГОДИНЕ У 17.00 ЧАСОВА

"ИЗАЗОВИ СТАРЕЊА У ДОБА ПАНДЕМИЈЕ"

Миљана Пилиповић, мастер психолог и
породични саветник, терапеут у едукацији
системске породичне терапије
Михаило Симић, психолог и радни терапеут у
Геронтолошком центру и
Татјана Глушчевић, андрагог, секретар ОО Црвеног крста
КЛУБ ЗА СТАРЕ, ВРБАС
14.10.2022. ГОДИНЕ У 12.00 ЧАСОВА

"НЕВЕРБАЛНА КОМУНИКАЦИЈА - ЈЕЗИК КОЈИМ ГОВОРИ ЦЕО СВЕТ"

Марко Буразор, пословни консултант и аутор књига
„Научите језик којим цео свет говори (Невербална комуникација
на делу)" и „Разлике међу културама",
радионица и промоција књиге у трајању од 1,5h.
АНЕКС САЛА ЦФК "ДРАГО ЈОВОВИЋ", ВРБАС
15.10.2022. У 17.00 ЧАСОВА

"ЕМОЦИОНАЛНА ПИСМЕНОСТ"

радионица у трајању од 1,5h
Интегратива Психолошки центар Нови Сад
Дејан Живковић, психолог,
корпоративни тренер и тренинг координатор
ГИМНАЗИЈА "ЖАРКО ЗРЕЊАНИН" ВРБАС
17.10.2022. ГОДИНЕ У 17.00 ЧАСОВА

"МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ У ДОБА КОРОНЕ"

Валентина Нинић, психолог, асертивни инструктор
и саветник системске породичне психотерапије
МЕСНА ЗАЈЕДНИЦА РАВНО СЕЛО
17.10.2022. У 17.00 ЧАСОВА

"ИЗАЗОВИ СТАРЕЊА У ДОБА ПАНДЕМИЈЕ"

Миљана Пилиповић, мастер психолог и породични саветник,
терапеут у едукацији системске породичне терапије,
Михаило Симић, психолог и радни терапеут у
Геронтолошком центру и
Татјана Глушчевић, андрагог, секретар ОО Црвеног крста
МЕСНА ЗАЈЕДНИЦА КУЦУРА
18.10.2022. ГОДИНЕ У 17.00 ЧАСОВА

"АНКСИОЗНОСТ У СВИМ ДОБИМА"

др Жељко Бибић, спец. психијатрије
ЈАВНА БИБЛИОТЕКА РАВНО СЕЛО
18.10.2022. ГОДИНЕ У 17.00 ЧАСОВА

"ЗАШТО НАМ ЈЕ ТЕШКО ДА ТРАЖИМО ПОМОЋ"

Александра Бајић, педагог и психотерапеут
КАНЦЕЛАРИЈА ЗА МЛАДЕ
19.10.2022. ГОДИНЕ У 17.00 ЧАСОВА

ПРОМОЦИЈА КЊИГЕ "ГРАД"

психобиографија цара Душана,
др Александар Мисојчић, психијатар,
ЈАВНА БИБЛИОТЕКА "ДАНИЛО КИШ" ВРБАС,
21.10.2022. ГОДИНЕ У 18 ЧАСОВА

"КАНАЛИСАЊЕ ЖИВОТНЕ ЕНЕРГИЈЕ - РЕИКИ"

Маја Петровић, дипл. психолог, реики тренер
предавање у трајању од 1,5h
КАНЦЕЛАРИЈА ЗА МЛАДЕ,
22.10.2022. ГОДИНЕ У 18.00 ЧАСОВА

"АСЕРТИВНА КОМУНИКАЦИЈА"

Валентина Нинић, психолог, асертивни инструктор и
саветник системске породичне психотерапије и
Дарија Радовић, др психологије
МЕСНА ЗАЈЕДНИЦА БАЧКО ДОБРО ПОЉЕ
24.10.2022. ГОДИНЕ У 18.00 ЧАСОВА

"ЗАШТО АСТРОЛОГ, А НЕ ПСИХОЛОГ"

Ивана Котлаја Николић, мастер психолог, психотерапеут
ПРВА МЕСНА ЗАЈЕДНИЦА
28.10.2022. ГОДИНЕ У 17.00 ЧАСОВА

Издавач: Савет за здравље општине Врбас
За издавача: др Ана Тамаш Варга
Уредник: Мира Недић (savetzazdravlje@vrbas.net)
Штампа: Биг папир Врбас