

suncokret

List "Suncokret" Saveza za cerebralnu i dečiju paralizu Vojvodine

jul 2026. broj 51



POETSKI DAN U SOMBORU



Pokrenuli smo zvaničnu Facebook stranicu

Sa zadovoljstvom vas obaveštavamo da je Savez za cerebralnu i dečiju paralizu Vojvodine – Suncokret od sada prisutan na Facebook-u sa svojom zvaničnom facebook stranicom

„Suncokret“ Savez za CDP Vojvodine ZAHVALJUJE Sektoru za zaštitu osoba sa invaliditetom Ministarstva za rad, zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja što je preko Projekta Programске aktivnosti za 2026. godinu podržao izlaženje časopisa Suncokret

3

OBRACANJE
PRESEDNICE

4

USVOJEN ZAKON
RODITELJ
NEGOTELJ

6

POTPISIVANJE
UGOVORA
SA SAVEZIMA

7

SUNCOKRET
POEZIJA
MEĐUNARODNI
DAN SAMOSTALNOG
ŽIVOTA OSI

8

SUNCOKRET
FOTOREPORTAŽA

10

EVROPSKI DAN
SAMOSTALNOG
ŽIVOTA OSI

11

SUNCOKRET
PSIHOLOGIJA

12

SUNCOKRET
ISHRANA I
ZDRAVLJE

13

VESTI IZ
UDRUŽENJA

16

SUNCOKRET
POEZIJA

SUNCOKRET

List Saveza za cerebralnu
i dečiju paralizu Vojvodine
broj 51, jul 2026.
prvi broj je štampan juna 2007.

Izdavač: Savez za cerebralnu i dečiju
paralizu Vojvodine, ul. Bulevar
oslobođenja 6-8, Novi Sad
Urednik: Željko Kanurić

Pomoćnik urednika: Slavko Milas
Redakcija: Drago Ilić, Ružica Garunović,
Željko Kanurić, Slavko Milas i Jelena
Radović.
Redakcija: SUNCOKRET, Željko Kanurić,
ul. Matije Gupca br. 68
Sombor 25000
e-mail: kzsuncokret369@gmail.com
RUKOPISI, FOTOGRAFIJE
I DRUGI PRILOZI NE VRAĆAJU SE!

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Biblioteka Matice srpske Novi Sad

Suncokret/ glavni i odgovorni urednik. - god. 18 br.
51 (jul 2026); "Suncokret" Savez za cerebralnu i dečiju
paralizu Vojvodine, (Bulevar oslobođenja 6 - 8, Novi
Sad); - CMYK - printing (Ivana Milutinovića 75, Crvenka);
-30cm; 345 kom

tromesečno ili šestomesečno
ISSN 1452-7855
COBISS.SR-ID220062983

OBRAĆANJE PREDSEDNICE UDRUŽENJA GRAĐANA ZA CDP NOVI SAD „SUNCE“ SKUPŠTINI POKRAJINSKOG SAVEZA ZA CDP VOJVODINE

Poštovani,

Obraćam vam se kao osoba sa cerebralnom paralizom i kao neko ko već petnaest godina aktivno učestvuje u radu organizacija osoba sa invaliditetom. Sve te godine verovala sam da su članovi, njihove porodice i kvalitet njihovog života razlog zbog kojeg postoji „Suncokret“ savez za CDP Vojvodine.

Zato danas postavljam pitanje: da li smo dovoljno posvećeni potrebama svojih članova i ciljevima zbog kojih je Savez osnovan? Stiće se utisak da se sve više pažnje posvećuje administrativnim obavezama, izveštajima i predstavljanju aktivnosti, dok se sve manje razgovara o stvarnim potrebama članova i porodica koje Savez predstavlja. Fotografije i izveštaji mogu da pokažu da je neka aktivnost održana, ali ne mogu da pokažu koliko su se životi ljudi promenili nabolje.

Posebno želim da ukažem na značaj članova koji učestvuju u radionicama. Oni nisu samo učesnici aktivnosti. Oni su srce Saveza. Njihov trud, kreativnost, vreme i zalaganje zaslužuju mnogo više pažnje i poštovanja. Radionice ne treba da postoje zbog fotografija, već zbog ljudi koji u njima pronalaze prostor za druženje, razvoj, osnaživanje i pripadnost.

Kao neko ko živi sa cerebralnom paralizom, pitam se da li dovoljno govorimo o temama koje su od suštinskog značaja za naše članove. Gde su razgovori o starenju osoba sa cerebralnom paralizom? Gde su inicijative koje se odnose na samostalan život, ličnu asistenciju, rehabilitaciju, podršku porodicama i budućnost osoba koje će jednog dana ostati bez roditelja i najbližih?

„Suncokret“ savez za CDP Vojvodine osnovan je da bude glas osoba sa cerebralnom paralizom i njihovih porodica. Zato je važno da se čuje svaki član, svako udruženje i svaka lokalna sredina. Organi upravljanja moraju biti uvaženi, a odluke donošene u interesu članstva, jer bez članova nema ni Saveza. Posle petnaest godina rada i volontiranja i dalje verujem da su najveća vrednost našeg Saveza ljudi. Ne projekti, ne izveštaji, ne funkcije već ljudi. Zato verujem da je vreme da se vratimo suštini! Da se manje bavimo time kako izgledamo na fotografijama, a više time kako žive osobe sa cerebralnom i dečijom paralizom. Da manje brojimo aktivnosti, a više rezultate. Da manje



govorimo u ime članova, a više slušamo šta nam članovi govore, jer svrha Saveza nije da postoji zbog sebe. Svrha Saveza je da bude oslonac, podrška i glas osoba sa cerebralnom paralizom i njihovih porodica. Ako izgubimo taj cilj iz vida, izgubićemo i poverenje onih zbog kojih stojimo. Tada neće biti važno koliko smo izveštaja napisali, koliko smo projekata sprovedi ili koliko smo fotografija napravili. Važno će biti samo jedno pitanje:

Da li smo bili tu za svoje članove kada im je to bilo najpotrebnije?

Jelena Radović

УСВОЈЕН ЗАКОН РОДИТЕЉ НЕГОВАТЕЉ



Милица Ђурђевић Стаменковски истиче да се први пут говори о правима родитеља, док се до сада говорило само о правима деце.

– Права родитеља који двадесет четири часа брину о својој деци овим законом су загарантована тиме што они први пута добијају месечну накнаду у износу од 65.000 динара – рекла је Ђурђевић Стаменковски додајући да се накнада добија без обзира на то колико је година родитељ био уз дете.

Дакле, уз накнаду од шездесет пет хиљада динара, за коју морам да нагласим

Шта доносе нове промене у закону:

Усвојен је закон којим се уводи право на статус родитеља-неговатеља и неговатеља, као и месечна новчана накнада од 65.000 динара, уз уплату доприноса за здравствено, пензијско и инвалидско осигурање. Ресорна министарка Милица Ђурђевић Стаменковски рекла је да тај закон не може уназад исправљати неправде, али да ће елиминисати будуће. Наводи и да се планира увођење услуге инклузивног пратиоца и заједнице становања, како родитељи не би морали да брину шта ће бити са децом када њих не буде било.

Скупштина Србије усвојила је у петак Закон о родитељима-неговатељима и неговатељима.

– Увек ће постојати садржај који можемо да унапредимо, употпунимо, али ми смо усвајањем овог закона, на чему сам захвална народним посланицима који су гласали за њега у Скупштини, али пре свега удружењима родитеља који су учествовали у радној групи. Створићемо здраве темеље на којима ћемо моћи касније да градимо положај родитеља-неговатеља – рекла је министарка Ђурђевић Стаменковски за РТС.

ИЗНОС НОВЧАНЕ НАКНАДЕ НИЈЕ ФИКСАН

да није фиксна. Накнада ће се, каже, повећавати сваког првог марта и усклађиваће се са номиналном стопом раста просечне зараде у Србији.

ЗАКОН НЕ СУСПЕНДУЈЕ НИЈЕДНО ПОСТОЈЕЋЕ ПРАВО

Истиче и да, уколико родитељ није пензијски осигураник, није запослен и није радно ангажован, може остварити право на овај статус кроз Закон родитеља-неговатеља. Напомиње и да овај закон не суспендује ниједно од постојећих права.

– Деца и особе настављају да примају увећани додатак за туђу негу и помоћ и настављају да користе услуге социјалне помоћи.

ИНКЛУЗИВНИ ПРАТИЛАЦ И ЗАЈЕДНИЦА СТАНОВАЊА

Истиче и да се не суспендује право родитеља-неговатеља након навршене осамнаесте године детета, већ се продужава уколико постоји потреба. За наредну недељу најављује усвајање измена правилника којим ће увести нову услугу, а то је услуга инклузивног пратиоца.

– Инклузивни пратилац је ту да настави да буде у

пратњи детета чак и када оно заврши школовање – рекла је Ђурђевић Стаменковски.

Најављује и увођење заједнице становања како би се решило кључно питање које родитељи имају пред собом – „Шта ће бити с мојим дететом када мене више не буде?“

„НЕКИ РОДИТЕЉИ ЋЕ ПРВИ ПУТ ДОБИТИ ЗДРАВСТВЕНУ КАРТИЦУ“

Уз новчану накнаду родитељима ће бити уплаћивани порези и доприноси, што значи да они могу да акумулирају тај стаж.

– Ако је мајка неговала дете и у претходном периоду стекла радни стаж, да ли је он пет година, три године, није важно, оног часа када она постане родитељ-неговатељ, она тај стаж који стиче током статуса родитељ-неговатељ може да акумулира, односно придружи годинама стажа које већ има – рекла је Ђурђевић Стаменковски.

Навела је да је суштина закона у томе да родитељи-неговатељи буду осигураници.

– Ми ћемо након 1. октобра, када родитељи крену да се пријављују, добити ситуацију у којој ће неке мајке и очеви први пут стећи право на здравствену књижицу. То њима много више значи од месечне накнаде, нарочито зато што говоримо о људима који су до сада били у по-

тпуности невидљиви за систем – рекла је министарка.

Предвиђено је и да у случају да дете премине, родитељ наставља шест месеци да прима накнаду по основу статуса родитеља-неговатеља.

– Нисмо желели да те људе, суочене са таквом трагедијом, преко ноћи оставимо саме са собом, без егзистенције, без примања, без било каквих накнада – рекла је Милица Ђурђевић Стаменковски.

РЕШЕЊА ЋЕ ИЗДАВАТИ ЦЕНТРИ ЗА СОЦИЈАЛНИ РАД

Родитељима је поручила да припреме документацију јер се од 1. октобра креће у процедуру за стицање права на статус родитељ-неговатељ. Решења издају центри за социјални рад.

– Ми ћемо ту процедуру максимално поједноставити, извршићемо обуке у центрима за социјални рад. Центар је тај који издаје решење на основу документације која се подноси, а са Министарством се потписује уговор – закључила је министарка Милица Ђурђевић Стаменковски.

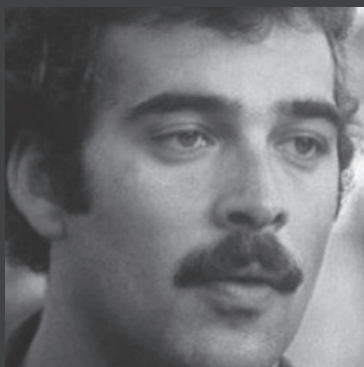
Преузето са веб сајта РТС и часописа „Комапас“

О ИНТЕРНЕТУ



Интернет постаје градски трг за сутрашње глобално село.

Бил Гејтс
амерички научник
(1955)



На интернету нико не зна да ли сте човек или пас.

Питер Стајмер Млађи
амерички глумац
(1959)



Интернет подсећа на време златне грознице. На њему највише зарађују људи који копачима продају посуде за испирање злата.

Вил Хобс
амерички писац
(1961)

УГОВОРИ ВРЕДНИ ВИШЕ ОД 97 МИЛИОНА ДИНАРА САВЕЗИМА ОСОБА СА ИНВАЛИДИТЕТОМ



Министарка за рад, запошљавање, борачка и социјална питања Милица Ђурђевић Стаменковски данас (10. 7. 2026) је представницима различитих савеза особа са инвалидитетом уручила уговоре за пројекте вредне више од 97 милиона динара, чији је циљ да пробуде свест да они који су другачији нису мање вредни, већ да треба да буду равноправни и једнаки чланови друштва.

— Сви ови пројекти имају за циљ да код свих нас пробуде свест о томе да је реч о људима који због тога што су другачији нису мање вредни. Напротив, њихова вредност је утолико већа, јер упркос одређеним психофизичким потешкоћама они показују вољу за животом, показују колике висине могу да досегну бавећи се различитим вештинама, професијама — нагласила је она.

Ђурђевић Стаменковски је указала да то што су неки од њих успешни уметници, лекари, доктори, спортисти, показује да је заправо њихов дух најважнији ресурс који имају.

— Ми желимо да изградимо Србију у којој ће од најранијег узраста да се показује поштовање према онима који су другачији. Морамо да разумемо да иза свих њих стоје животне приче, стоје породице, стоје судбине, али пре свега стоје њихова осећања, која никада не смео да повредимо, јер од њих можемо много да научимо. Богатство је познавати особе са инвалидитетом, привилегија је бити у њиховом друштву. И ми треба да им будемо захвални на томе што нас сваког дана оплеменењују. То је Србија без баријера. То је земља у којој нема барикада, у којој нема подела, у којој нема подозрења, нема неповерења — поручила је министарка.

Министарство се ове године, како је рекла, изборило да за подршку особама са инвалидитетом имају за 11 одсто већи буџет у односу на прошлу годину и изразила уверење да ће ова, као и идућа година бити у знаку особа са инвалидитетом и њиховим бољим положајем.

— Они су украс Србије и тај украс желимо да представимо и на изложби 2027. године — поручила је она.

Неки од најупечатљивих пројеката које ће министарство финансирати, како је навела министарка, поред ликовних колонија, шаховских турнира, турнира у боћању и риболова, финансираће и кампове у Трепчи и Боговађи, као и летње школе за младе особе са инвалидитетом са, како је нагласила, циљем да се ради на развијању њихових талената, вештина и на свега онога како би они били равноправни и једнаки у друштву.

Средства ће, како је рекла, бити уплаћена већ сутра и савези ће моћи да реализују своје пројекте.

Навела је и да они раде на изради стратешких докумената, програмских платформи и да на тај начин помажу министарству да креирају политику.

— Њихов став је да ни о чему не треба да се одлучује без њих самих и због тога ми сваки пут када уводимо неки нови пропис консултујемо се са њима, јер ми јесмо ту због њих, а не они због нас — указала је Ђурђевић Стаменковски.

Она је нагласила да министарство наставља са пројектима сајмова једнаких који су били обустављени током пандемије Корона вирусом, додајући да ће ове године обновити одржавање сајма једнаких.

— Министарство је определило значајна средства како бисмо имали прилику да се боље упознамо шта је то што особе са инвалидитетом раде у Србији. Низ различитих идеја, програма, кампова, обилазака, теренских возила која ћемо такође у овој години обезбедити, инклузивних игралишта. Градимо сваки кутак наше земље по мери особа са инвалидитетом — поручила је министарка.

Она је додала да се све то уклапа у тежњу министарства да ове године усвоји Закон о централном регистру особа са инвалидитетом како би се омогућила системска и озбиљна евиденција из које треба да проистекне креирање политике.

— Желимо да подстакнемо локалне самоуправе да оне развијају своје локалне политике по мери и потребама особа са инвалидитетом. Све ово јесте свакако наш програмски став, наш државотворан став, наш институционални однос према њима, али оно што верујем да као министар који је задужен за бригу о особама са инвалидитетом треба данас да поручим јесте да је дошао тренутак да се пре свега обрачунамо са предрасудама према особама са инвалидитетом — истакла је Ђурђевић Стаменковски.

Од укупно 97 милиона динара, Савезу за церебралну

и дечју парализу Србије је уручено више од 23 милиона динара, Националној организацији особа са инвалидитетом Србије готово 23 милиона динара, Савезу дистрофичара Србије више од 17 милиона динара, Савезу паралегицара и квадриплегицара Србије више од 12,5 милиона динара, Савезу инвалида Србије више од 10 милиона динара, Спортском савезу инвалида Србије готово шест милиона динара и Савезу бубрежних инвалида Србије више од четири и по милиона динара.

Извршна директорка Националне организације особа са инвалидитетом Србије Иванка Јовановић, рекла је данас да је уговор о реализацији пројекта „Права у пракси—једнакост у заједници“ од 22 милиона динара, изузетно значајан за рад те организације, као и да је то највећу буџет који је организација до сада добила у оквиру конкурса, који им, како је објаснила, обезбеђује одрживост, видљивост и остваривање њихових мисија и циљева.

Захваљујући тој подршци, како је указала, организација ће до краја априла 2027. године, до када траје тај пројекат, реализовати низ значајних програма и активности.

— Поред оних редовних, као што је учешће у изменама прописа и све што се тиче законодавних активности, што је наша кључна активност како би се унапредио положај особа са инвалидитетом, реализоваћемо и летњи камп за младе лидере са инвалидитетом, реализоваћемо сајам „Једнаки“ и то је све увод за обележавање 20 година постојања НОИС-а, као и у сусрет ЕХПО изложби, а иначе наши јубилеји ће бити обележени идуће године у јулу месецу — поручила је она.

У оквиру тог програма данас ће, како је најавила Јовановић, бити расписана три конкурса за доделе награда за најбоље радове, односно конкурс „Једнаки“ у три категорије — приступачност, недискриминација и једнаке могућности, затим у оквиру фото-конкурса и у оквиру конкурса „Др Дамјан Татић—визија за будућност“.

— Сигурна сам да ћемо захваљујући овој доброј сарадњи са министарством и програму који ћемо реализовати уз подршку средстава, за које смо данас потписали уговор, бити за неколико корака ближе бољем положају особа са инвалидитетом, мањим предрасудама и већој видљивости, а пре свега бољим законским прописима који представљају предуслов за бољи положај свакога ко има инвалидитет у овој земљи, без обзира да ли живи у мање развијеној средини, у граду, у селу или у било ком делу наше земље — нагласила је Јовановић.

POEZIJA VESNA PAUŠIĆ

TIHA ODLUKA

*Kažu: to je samo posao.
Samo nekoliko sati između jutra i večeri, samo ime na ugovoru,
broj na platnoj listi.
A nije!
Posao je prvo „dobro jutro“ koje ti neko uputi kao sebi ravnomo.
Posao je mesto za stolom na kome ne objašnjavaš zašto si drugačiji,
nego pokazuješ šta znaš.
Posao je kada te pitaju: „Možeš li?“ umesto: „Šta ti fali?“
I nije najveća prepreka stepenik na ulazu,
najveća prepreka je pogled koji unapred odluči da ne možeš.
Koliko je talenata ostalo iza zatvorenih vrata?
Koliko je ruku čekalo da pokažu šta umeju?
Koliko je snova ostalo neostvareno jer je neko računao trošak
a nije računao čoveka?
Ja ne tražim povlasticu!
Tražim šansu
Da radim, da stvaram, da budem deo sveta kojem i sama pripadam.
Jer plata nije samo novac!
To je potvrda da si potreban, da tvoje znanje vredi, da tvoj trud ostavlja trag
i da dostojanstvo ima glas koji pripada svakome od nas.
Nismo rođeni da budemo fusnota na margini tuđih života
već da svojim radom i svojim snom ispišemo poglavlje pod sopstvenim imenom.
Jer nije najveća tuga kad nemaš krila, niti što te je sudbina drugačije svila.
Najveća je kada ti bez glasa i buke zatvore horizonte i zavežu ruke.
Kada ti kažu da nebo nije za tebe, da snove spustiš niže od samoga sebe.
A nebo je otkad postoji svet i ptice dovoljno veliko za svačija krila i letove.
Zato neka pamte oni što nam crtaju granice: ne lome čoveka prepreke,
stepenice i litice već predrasude što mu oduzimaju prilike
i pretvaraju snove u nedosanjane vidike.*



MEĐUNARODNI DAN SAMOSTALNOG ŽIVOTA OSI

Za mene, samostalni život ne znači da sve radim sama, već da imam slobodu da živim svoj život i donosim odluke uz podršku kada mi je potrebna. Moja asistencija mi je mnogo više od pomoći. Ona je moj „prevod“ kada neko ne razume moj govor. Zahvaljujući tome, moj glas se čuje, moje mišljenje se razume i ja mogu da budem ono što jesam.

Asistencija mi omogućava i da putujem, da se krećem slobodno i da budem deo sveta bez prepreka. To mi daje sigurnost, nezavisnost i dostojanstvo. Kroz svoje iskustvo sam naučila da prava podrška ne ograničava ona daje slobodu. Kada te neko vidi kao osobu koja može, a ne kao nekog ko ne može, tada počinje pravi samostalni život.

Ali isto tako verujem da nije u redu što osobe koje ne mogu da komuniciraju na uobičajen način često nemaju

jednako pravo na ličnu asistenciju. Podrška mora da postoji za sve bez obzira na dijagnozu i način komunikacije. Moja porodica zna da živim samostalno i njihova podrška mi daje dodatnu snagu i sigurnost.

PORUKA ZA MLADE:

Samostalnost ne dolazi odjednom. Ona se gradi korak po korak. U redu je da vam treba podrška, važno je da verujete u sebe i da učite da donosite odluke. Vaš život treba da bude vaš izbor.

Danas ne slavim to što sve mogu sama. Slavim to što imam pravo da živim svoj život na svoj način.

Jelena Radović



У Геронтолошком центру, 26. јуна, на Пр-
ромајском булевару одржао се песничко
музички програм особа са инвалидитетом
под покровитељством „Сунцокрет“ Савеза
за церебралну и дечију парализу Војводи-
не. Домаћин програма је било Друштво за
ЦДП Сомбор.

Пред почетак програма уводну реч и по-
здрав за све присутне дао је Драго Илић
председник Покрајинског Савеза за ЦДП
Војводине. А у име домаћина добродошли-
цу је свима пожелела Камелија Утвић секре-
тарица Друштва за ЦДП Сомбор. Представ-
ник сомборске општине био је помоћник
градоначелника Давор Француз.

Своје песме, пред бројном публиком, из
својих објављених збирки поезије, читали
су бројни аутори из Новог Сада, Зрења-
нина и Сомбора: Марко Иванчевић члан
Друштва књижевника Војводине, Синиша
Туцић, члан Друштва књижевника Војводи-
не, Јелена Панић, Јелена Стошић, Томислав
Говедарица, Јелена Радовић председник
Удружења „Сунце“ Нови Сад, Весна Паушић
и Жељко Канурић члан Друштва књижев-
ника Србије. Прочитане су и песме Јелене
Загорац и Дубравке Кртинић које нису биле
присутне. У музичком делу програма на-
ступили су Милош Зубац, Виктор Орсоваи
и фолклорна група КУД Раванград Сомбор.
Целокупни догађај надахнуто је водила би-
блиотекарка Франсоаз Молнар из сомбор-
ске библиотеке „Карло Бијелици.“



Н У СОМБОРУ



EVROPSKI DAN SAMOSTALNOG ŽIVOTA- ZAŠTO IZ BAČKE TOPOLE U NOVI SAD

Danas kada se obeležava Evropski dan samostalnog života, prisećam se zašto sam pre više od 3 godine otišla iz svoje Bačke Topole i zahvaljujući usluzi personalne asistencije započela samostalan život u Novom Sadu.



Kada se mama razbolela, pozvala sam poznanicu iz Centra za socijalni rad i (u privatnom pozivu, doduše) zamolila sam je za pomoć. Zamolila sam je da mi pomogne da pronađem odgovarajuću osobu koja bi meni, osobi sa invaliditetom, pružila podršku u funkcionisanju. Pored finansijskog momenta i predrasuda, najveći problem je bio taj što su mi se javljale starije žene, kojima je trebalo da dopune penziju, ali koje nisu imale dovoljno snage da mi budu podrška pri kretanju.

BAČKA TOPOLA I PRAVO NA DOSTOJANSTVEN ŽIVOT

Poznanica iz Centra za socijalni rad u Bačkoj Topoli odgovorila mi je vrlo kratko:

Osloni se na porodicu.

Osetila sam neverovatan bes. Bila sam svesna činjenice da osoba zna da moja rođena sestra kao zaposlena žena i majka dvoje male dece živi u Novom Sadu, a da ja, kao osoba sa invaliditetom, još uvek živim sa roditeljima, tad već u penziji. Pošto nisam imala snage da se raspravljam, samo sam pitala:

Da li bi ti išla sa tatom da se tuširaš?

Ne bih – odgovorila je.

A što onda treba ja to da uradim? Zbog čega ja nemam pravo na svoje dostojanstvo? I zašto pravo na dostojanstvo svih osoba na svetu, pa tako i osoba sa invaliditetom, treba objašnjavati ženi koja je psiholog u Centru za socijalni rad? Do danas mi nije jasno. Osim ako odgovor ne leži u činjenici da je psiholog samo deo lanca u kom u Topoli ne postoji adekvatna podrška osobama sa invaliditetom.

ŠTA JE PERSONALNA ASISTENCIJA

Iako je po zakonu svaka opština u Srbiji dužna da je obezbedi, u Bačkoj Topoli usluga personalne asistencije još uvek ne postoji.

Opština nije obezbedila dostojanstven i ispunjen život potencijalnim korisnicima personalne asistencije. Time nije obezbedila ni radna mesta ili dodatne prihode onima koji bi bili potencijalni personalni asistenti ili personalne asistentkinje. Opština nije obezbedila osobama sa invaliditetom mogućnost izbora asistenta, tj. mogućnost izbora ko će im, u kojim aktivnostima i na koji način pružati podršku. Na primer, ja odlučujem u koliko sati ću ujutro ustati i uveče leći u krevet i ja objasnim asistentkinji na koji način da to uradimo. Baš kao što i svi ostali ljudi to rade na način koji njima odgovara. Ne postoje osobe sa posebnim potrebama. Sve potrebe su iste, samo se razlikuje način na koji ih zadovoljavamo. Slično kao u prethodnom primeru, bez obzira da li smo osoba sa invaliditetom ili ne, možemo imati potrebu da pređemo visoku bankinu. Ali dok osoba bez invaliditeta o tome uglavnom ne razmišlja, kod osoba sa invaliditetom je to drugačije. Kada kolicima treba da se spustim niz visoki ivičnjak, ja volim da to radim unazad, nailazeći na ivičnjak najpre zadnjim točkovima, pa tek onda prednjim. Nekome ne smeta da visok ivičnjak pređe najpre prednjim točkovima. Ako zanemarimo činjenicu da bi trebalo da su ivičnjaci svuda spuštени, stvar je našeg izbora kako ćemo kolicima preći visoki ivičnjak. Primer jeste banalan, ali suština je tu: naš život – naš izbor. Naravno, nije loše da postoji doza

fleksibilnosti i dogovora sa asistentom ili asistentkinjom, ali kontrola mora biti u našim rukama.

Zbog nepostojanja usluge personalne asistencije, mnoge osobe sa invaliditetom završe u domovima, gde moraju poštovati pravila doma, umesto da slede svoje potrebe i želje i samostalno odlučuju o svom životu.

KAKO ŽIVIM U NOVOM SADU

Osobama sa invaliditetom je, kao i svakom drugom čoveku, potrebno mnogo više od same nege. A u Topoli čak ni ona ne postoji.

Zbog svega navedenog, danas kada mame više nema, ja živim u Novom Sadu. Živim sama, bez tate. On je već čovek u godinama i više ne može da mi pomogne onoliko koliko bi želeo, pa je nastavio svoj život u Topoli. Pošto je mama otišla uverena da ću biti dobro, često se nadam da me ne vidi. Iako svi tvrde da je u Novom Sadu asistencija najbolje rešena, problema ima bezbroj. Kako može bolje neka ostane tema sledećeg posta.

Bez obzira na sve izazove, nastavila sam da živim, dostojanstveno. Iz topolskog dvorišta došla sam u novosadski beton, ali u stan. Nisam u domu, koji je, inače, za državu mnogo skuplji nego personalna asistencija. Ne znam koliko živim samostalno, jer reč »samostalno« u svom korenu ima reč »sam«, što prema mom tumačenju znači da mogu sama, bez toga da tražim podršku od bilo koga. Ja ne mogu sama ni do toaleta da odem, ali trudim se da živim život kakav meni odgovara. Trudim se da živim ispunjen život. U dogovoru sa Aleksandrom, Ljiljom, Silvanom i Biljom uživam u prirodi, učim, čitam, pišem (što znači da radim), posećujem različita kulturna i sportska dešavanja, učestvujem na raznim radionicama i seminarima.

Upijam tuđa, ali i prenosim drugima svoja iskustva.

Jelena Zagorac

SAMOPOUZDANJE

Samopouzdanje je osećanje emocionalne sigurnosti koje proističe iz vere u sebe, vere u to da ćemo istrajati u nečemu, završiti neki projekat, rešiti neki problem, ostvariti cilj kojem težimo, i izboriti se sa životnim teškoćama.

Iako nam je važna procena drugih ljudi, ukoliko smo samopouzđani naša slika o sebi neće biti lako uzdrmana ukoliko nas neko kritikuje. Tokom ličnog razvoja dolazi do jačanja unutrašnje samopodrške i postajemo manje zavisni u odnosu na procene drugih.

S druge strane kada smo nesigurni naša slika o sebi biva lako poljuljana mišljenjem i komentarima drugih što se u ponašanju može ispoljiti kao poniznost, rezigniranost, povlačenje, ili suprotno agresivnost.

Znaci zdravog samopouzđanja su optimizam, izdržljivost, ambicija, nezavisnost, tolerancija, sposobnost za rešavanje ličnih problema...

Znaci nezdravog samopouzđanje su nesigurnost u sebe, kao i preterano

samohvalisanje, cinizam, agresivnost, želja da se kontrolisu drugi i da se ima moć nad drugima...

Manjak samopouzđanja možemo prepoznati kroz preteranu ljubaznost, neiskazivanje sopstvenog mišljenja, strah od sebe i drugih, preterana samokritičnost, odlaganje ličnih obaveza...

Samopoštovanje je pozitivno vrednovanje sebe i poštovanje sopstvenih osobina i kvaliteta. Neki ljudi su nesvesni da poseduju određene kvalitete, a neki su svesni, ali ih ne vrednuju dovoljno.

Izvori samopoštovanja su prihvatanje svog fizičkog izgleda, optimizam, vera u sopstvene sposobnosti, osećaj da smo svoji i da imamo slobodu da izrazimo sebe.

Neki od neprijatelja samopouzđanja su izloženost stresu i subjektivna procena da se ne može izadji na kraj sa životnim događajima, izloženost kritici i ismejavanju, nedostatak porodične i društvene podrške i pohvale, neispunjavanje



standarda sopstvenih ili tuđih, porodični emocionalni ili problemi na poslu....

Kada nemamo dovoljno samopouzđanja, ne isprobavamo nove stvari, ne primećujemo pozitivne komentare i pohvale, izbegavamo rad da ne bismo pogrešili ili preterujemo u radu, u svakom slučaju osiromašujemo bogatstvo svog života. Samopouzđanje se vremenom vežba i razvija. Postoje razne terapijske tehnike pomoću kojih se to postiže.

Preuzeto sa web sajta Euromedic

О ШКОЛИ

Школа робија наших
најлепших година.

Графит на зиду

Никада нисам допустио
да се школа меша
у моје образовање.

Марк Твен
амерички писац
1835 – 1910

Деца јесу за шлолу, али
школа врло често није за децу.

Уместо да даје одговоре
лоша школа само поставља питања.

Душко Радовић
српски писац
1922 - 1984

KAKAO



Ukusan je i koristan za vaše zdravlje. Nije bez razloga ovaj začini u prahu postao protagonista brojnih objava influencersa o hrani, koji ga dodaju „kašičicom“ u smutije i druga zdrava pića. Pored očigledne činjenice da je zadovoljstvo za nepce, on je također prava superhrana sa antioksidativnim i antiinflamatornim dejstvom.

To je jedna od namirnica koja je zdrava za mozak, srce, kožu i raspoloženje, pa čak može pomoći i kod mršavljenja. Ali samo ako je u pitanju čisti, gorki kakao, jer nisu sve mešavine kakao praha koje se mogu naći u prodaji iste.

Naime, mnoge od ovih mešavina sadrže zaslađivače i aditive, pa je veoma važno da, ako zaista želite da učinite nešto dobro za svoje zdravlje, birate samo čisti, gorki kakao, što manje obrađen, a po mogućnosti „sirov“, tj. obrađen na niskim temperaturama, jer tada zadržava sve nutritivne prednosti

Poreklom je iz ekvatorijalne zone Centralne i Južne Amerike, a dobija se od malog, zimzelenog drveta iz porodice slezova, čiji je naučni naziv *Theobroma cacao*. Kakao koji svi poznajete dobija se iz semena ploda kakaoa, čija se pulpa danas koristi za pravljenje sokova, sladoleda i sorbeta.

Kakao prah se dobija mlevenjem prženih zrna kakaoa nakon uklanjanja većine kakao putera i bogat je hranljivim materijama

Kakao prah se dobija od prženog semena, odnosno zrna ploda kakaoa, iz kojih se hidrauličnim presovanjem uklanja većina kakao putera, a preostala suva masa se melje u fini prah koji je gorkog ukusa i bogat hranljivim materijama.

Čitav proces obuhvata fermentaciju zrna, sušenje, prženje, mlevenje i presovanje, i tako se dobija 100% čisti kakao prah. Ovaj fini prah je prava superhrana, bogata vitaminima poput onih iz grupe B, mineralima poput kalcijuma, bakra, magnezijuma, fosfora, kalijuma i cinka, i moćnim antioksidansima koji štite ćelije tela od oksidativnog stresa.

Kakao je jedan od najboljih izvora polifenola, posebno fla-

vanola, koji smanjuju upale i poboljšavaju protok krvi, što je izuzetno važno za zdravlje srca.

Moćni efekti

Zahvaljujući visokom sadržaju flavonoida, kakao prah može pomoći u snižavanju krvnog pritiska. Pored toga, flavanoli iz kakaa poboljšavaju protok krvi u koži i time povećavaju hidrataciju kože i štite je od UV zraka.

Poboljšanjem cirkulacije, kakao čini krv razređenijom i fluidnijom, što može pomoći u sprečavanju srčanih i moždanih udara. Konzumiranje čistog kakaa u odgovarajućim dozama može čak smanjiti nivo LDL-a ili lošeg holesterola. I opet, zahvaljujući obilju polifenola, kakao poboljšava protok krvi u mozgu, čime se poboljšavaju kognitivne funkcije i mogao bi pomoći u sprečavanju neurodegenerativnih bolesti poput Alchajmerove bolesti.

Poboljšanjem cirkulacije, kakao čini krv razređenijom i fluidnijom, što može pomoći u sprečavanju srčanih i moždanih udara Foto: Profimedia

Kao da to nije dovoljno, kakao takođe sadrži hemijska jedinjenja poput feniletilamina, koji je povezan sa proizvodnjom endorfina u mozgu, i triptofana, koji je prekursor serotonina. Drugim rečima, kakao poboljšava raspoloženje i ublažava simptome blage depresije i daje osećaj smirenosti i zadovoljstva.

Treba napomenuti i da sadrži antiastmatična jedinjenja teobromin i teofilin, zahvaljujući kojima može ublažiti astmu.

Da li pomaže kod gubitka težine?

Ako se konzumira kakao dobrog kvaliteta, u obliku nezaslađenog praha ili u obliku gorke čokolade sa najmanje 70 procenata kakaa, i u malim dozama, kakao bi čak mogao da pomogne i kod gubitka težine jer pruža osećaj sitosti. Studija objavljena u Nacionalnoj medicinskoj biblioteci povezuje konzumiranje crne čokolade sa nižim indeksom telesne mase.

Na šta treba obratiti pažnju

Kakao sadrži stimulanse poput kofeina i teobromina, pa ga treba izbegavati uveče, pre spavanja, a trebalo bi ga izbegavati i ljudi koji pate od tahikardije. Naravno, kao i svi koji su alergični na njega ili na bilo koje od jedinjenja prisutnih u njemu, poput teobromina.

Mnogo ili malo kalorija

100 grama kakao praha sadrži 350 kalorija. Međutim, pošto se ne konzumira u velikim količinama, nije visokokalorična hrana. Važno je da kalorije potiču prvenstveno iz dobrih, nezasićenih masti i proteina, što kakao čini zdravom hranom koja se može slobodno jesti u umerenim količinama.

Kakao je bogat izvor antioksidanata i flavanola koji povoljno

utiču na zdravlje srca i usporavaju procese starenja. Preporučena dnevna doza je oko 20 grama dnevno.

Kakao ili čokolada?

Neki možda misle da nije bitno da li konzumiraju kakao kao prah ili u čokoladi, ali je veoma važno biti svestan razlike. Kakao dolazi, kao što smo rekli, od semena kakao drveta, koje se suši, presuje i melje. To je hrana koja je korisna za zdravlje u svom čistom, „sirovom“ obliku, bez dodatka šećera i raznih aditiva.

Čokolada je, s druge strane, proizvod dobijen industrijskom preradom različitih sastojaka, uključujući kakao, šećer i mleko u prahu. Takozvana čokolada za kuvanje sadrži najveći procenat kakaa (koji može ići i do 99 procenata), dok mlečna čokolada sadrži manje kakaa (oko 25 procenata) i više šećera, a da ne pominjemo belu čokoladu koja uopšte ne sadrži kakao, već samo kakao puter, mleko i šećere.

Kako uključiti kakao u ishranu?

Kakao je zapravo veoma svestran sastojak koji se može koristiti u raznim desertima, grickalicama, doručcima, kao i toplim i hladnim napicima. Na primer, pokušajte da ga pomešate sa svojim običnim mlekom za ukusnu toplu čokoladu ili dodajte kašičicu u svoj banana frappe ili jutarnji proteinski smuti za dodatnu dozu antioksidanata koji su dobri za vašu kožu.

Kakao je zapravo veoma svestran sastojak koji se može koristiti u raznim desertima, grickalicama, doručcima, kao i toplim i hladnim napicima

Možete ga posuti po voćnoj salati, pomešati sa puterom od kikirikija ili badema, dodati ga u jutarnju ovsenu kašu, dodati ga u bilo koji kolač, koristiti ga kao fil za palačinke ili čak dodati u testo za palačinke. Dodajte ga u pudinge, kolače i pite, šta god vam padne na pamet. Biće boljeg ukusa i zdravije.

Preuzeto sa web sajta Zdrava ishrana

KAKO JEDNA REČ MENJA ŽIVOT: MOJA PRIČA S TRIBINE U NOVOM SADU

Ja sam Jelena Radović, pravnička, govornica i žena koja veruje u osmeh čak i onda kada život postavi izazove. Nedavno sam u Novom Sadu održala tribinu pod nazivom „I dalje sa osmehom-Moć jedne reči“, u organizaciji CDP Sunca i Suncokreta CDP Vojvodine, a pod pokroviteljstvom Ministarstva za rad, zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja – Sektora za zaštitu osoba sa invaliditetom.

Na tribini sam govorila o svom životu — o prihvatanju svojih pokreta, svog ritma, svog govora i svojih kolica. Nisam govorila o borbi, već o slobodi: o tome kako su moja kolica moja krila, moja nezavisnost i put kojim idem uz osmeh.

Poseban deo tribine posvetila sam moći lepe reči. Ona je često mala, jednostavna, ali može da promeni nečiji dan, uverenje ili pogled na život. Kada neko stane, sasluša me i prati moj ritam govora, barijere

padaju. I tu počinje prava podrška.

Govorila sam i o pravu na izbor – o važnosti i reči „mogu“, i reči „neću“. O potrebi da sistem razume da osobama sa invaliditetom nije potrebno oduzimanje prava, već podrška u donošenju odluka. Dostojanstvo počinje tamo gde počinje samostalnost.

Mladima sam poručila da budu vidljivi i glasni, jer njihov glas vredi. Roditeljima sam poručila da njihova vera u dete gradi njegovu hrabrost — dete nikada nije problem, problem je sistem koji nije dovoljno fleksibilan da razume različitosti.

Kao i uvek, tribinu sam završila sa osmehom. Jer osmeh je poklon, a lepa reč je podrška koja menja svet.

Hvala svima koji su bili deo ove tribine i koji su podelili sa mnom moj ritam i moju poruku. Nastavljam dalje — sa jednom rečju više i mnogo osmeha.

Jelena Radović



EDUKATIVNA OBUKA

Dana 28.05. održana je obuka „Razvoj rezilijentnosti kod osoba sa posledicama CDP” u Novom Sadu, u sali Saveza OSI Vojvodine. Obuka je redovna aktivnost „SUNCOKRET”-a Saveza za cdp Vojvodine u sklopu programa „KORAČAJMO ZAJEDNO”- Programске активности „SUNCOKRET”-а Saveza za cdp Vojvodine за 2026.godinu koji je finansiran od strane Ministarstva за рад, запошљавање, бораčka и социјал-

на питања. Обуци су присуствовали чланови из Сомбора, Кале, Апатина, Титела, Новог Сада, Зрењанина. Било је присутно 19 учесника.

Обука је едукативног карактера и обухватала је интерактивне сесије којима смо осposobljavали особе са cdp да овладају практичним вештинама за прилагођавање животним

изазовима. Кључне компоненте су разумевање отпорности тј. дефинисање отпорности као способности прилагођавања, управљање стресом користећи технике: пажњу, дубоко дисање, и идентификовање личних окidaча стреса. Као и увек излагање Душка Бурсаца држи пажњу учесника. Интерактивним приступом Душко Бурсац мотивише чланове да побољшају ментално здравље. Циљ активности је побољшање копинг механизма код особа са последицама cdp.



РАДИОНИЦА ДОБРОГ РАСПОЛОЖЕЊА



У нашем Дневном боравку сваки дан је прилика за нова пријатељства, дружење и лепе успомене. Управо зато је „Радионица доброг расположења” постала један од најомиљенијих програма наших корисника и место где се осмех, игра и заједништво природно преплићу.

Кроз различите друштвене игре, креативне активности, разговоре и рекреативне садржаје, корисници раз-

вијају комуникацију, самопоуздање, тимски дух и међусобно поверење. На свакој радионици учествује од 10 до 20 корисника, који са радошћу долазе и учествују у свим активностима.

Највећа вредност ове радионице није само у игри и забави, већ у осећају припадности који она ствара. Сваки сусрет доноси нове осмехе, охрабрује дружење, подстиче међусобну подршку и показује да су искрени разговор, смех и заједнички тренуци драгоцени за сваког човека.

„Радионица доброг расположења” данас је препознатљив део рада нашег Дневног боравка и свакодневно доприноси квалитетнијем испуњавању слободног времена, социјалном укључивању и унапређењу квалитета живота наших корисника.

Поводом обележавања рођендана нашег Дневног боравка, поносни смо што заједно градимо место у којем се не броје само реализоване активности, већ и осмеси, пријатељства, подршка и успомене које остају за цео живот.

Јелена Радовић
председница Удружења ЦДП „СУНЦЕ” Нови Сад

РАДНЕ АКТИВНОСТИ



„Пријатељи Титела“ удружење за церебралну и дечију парализу Тител успешно обавља своје редовне активности :

Почетком године сређивали смо документацију за завршни рачун и припремали проширен пословни простор уз помоћ разних донатора и волонтера. школских другара Гудовски Глигорија и осталих и волонтера. Опрели смо још један тоалет и очистили дворишни простор са члановима удружења. Обновили смо продужетак уговора за пословно-техничку сарадњу са локалном управом . Припремили смо и послали тражену документацију „Сунцокрету“ Савезу за ЦДП Војводине који аплицира за годишњи програм савеза и локалних партнера код Министарства за рад. Присуствовали смо УО Годишњој и Изборној скупштини. Као и трибинама Душка Бурсаћа активностима нашег Савеза. Символично смо обележили међународни Дан жена и 1 мај међународни празник рада уз роштиљ у дворишту.

Тек половином јуна одржане су прве радионице и уметнички кутак из ликовног уз подршку професора и сликара Добре Марића Одржане су и психолошко терапеутске радионице путем индивидуалних и групних третмана уз едукатора дипл. дефектолога Владиславе Дукић.

Потписан је Уговор са локалном управом за средства удружењу на годишњем нивоу. На нашу иницијативу уз помоћ х.о. СРБИ ЗА СРБЕ у току је акција за куповину куће за породицу Хорњак из Мошорина са четворо деце.

Бошка Влашки -волонтер који са сопственим возилом превози децу са кућне адресе или из школе по местима и на третмане логопеда са говорно-језичким манама у Дом здравља у Тителу по распореду дипл.логопеда Наташе Зорановић која један дан буде и у Дому здравља у Шајкашу, где локална управа учествује за трошкове превоза преко родитеља.

Уз помоћ сарадничког удружења за Ц.Д.П.Ивањица са лиценцом и локалне управе обезбеђена је соц.услуга личних пратилаца деце за једанаесторо чланова у основној и средњој школи у Тителу и шосо Милан Петровић у Новом.саду која је неопходна како би деци и члановима породица олакшали свакодневни живот и образовање. Пратимо конкурсе НСЗ у Покрајини и Министарству.

-Планирана је наша 15-та манифестација „Тестенијада и ваљушци“ у организацији удружења и уз помоћ донатора , волонтера и локалне управе. Добро су дошли представници свих удружења и сарадници на нивоу Покрајине и Републике Србије 19.септембра у ул.Главна 42 наше нове просторије у старој црквеној згради.

П.у.Надежда Влашки

Текст који је прочитала Јелена Радовић на Поетској дану, одржаном у оквиру манифестације „Буди ми пријатељ – прихвати разлике“, као дела програма „Корачајмо заједно“, у организацији Савеза за церебралну и дечју парализу Војводине, 26. јуна 2026. године у Сомбору.

Живот је као путовање.

Неко хода.

Неко трчи.

Неко се креће у колицима.

Али није важно којим путем идемо, већ како се успут односимо једни према другима.

Јер најлепши путеви нису они без препрека, већ они на којима сретнемо некога ко нам пружи осмех, разумевање или руку.

Не морате бити нечији херој.

Не морате променити цео свет.

Понекад је довољно да изговорите једну лепу реч.

Јер лепа реч је као светионик.

Не помера обалу.

Не зауставља олују.

Али показује правац.

Као сунчев зрак после кише, подсети нас да светлост увек постоји, чак и када је тренутно не видимо.

Можда ће вама требати само неколико секунди да некоме кажете:

„Верујем у тебе.“

„Можеш.“

„Ту сам.“

А тој особи ће управо те речи можда вратити снагу да направи следећи корак.

Никада не знате какву битку неко води.

Зато нека ваше речи буду мост, а не зид.

Нека буду ветар у нечија леђа, а не камен на путу.

Када данас одете одавде, понесите једну лепу реч са собом.



Поклоните је некоме.

Можда ћете је ви заборавити.

Али неко ће је памтити целог живота.

Понекад једна једина реч промени нечији дан.

Понекад промени нечију будућност.

А понекад – промени цео један живот.

Будите та реч.

Будите тај ослонац.

Будите светло које другима показује да могу даље.

А ја... идем даље. Са осмехом. И са вером да једна лепа реч заиста може променити свет – не одједном, већ човека по човека.