

# СТАРИ ГРАД

*Мисли на тебе!*





Стари  
град



**Драги пријатељи,**

Година која је за нама била је пуна изазова, а могу слободно рећи да сте ви они који су први показали одговорност и спремност да помогну нашој заједници да се изборимо са пандемијом. Хвала вам на томе! Хвала вам на свему што сте учинили за наше друштво и што сте показали прави староградски дух у тешким временима. За Градску општину Стари град брига о нашим најстаријим суграђанима је наш императив. Као и до сада радимо на усавршавању постојећих и креирању нових бесплатних програма који у први план стављају корист сениора.

У оквиру програма "Стари град мисли на тебе" креирали смо бесплатне едукативне радионице, трибине и програме који су намењени свим пензионерима са пребивалиштем на нашој општини.

Са великим задовољством вас позивамо да се пријавите и учествујете у бесплатним програмима које смо са посебном пажњом осмислили за вас.

Председник  
Градске општине Стари град,  
**Радослав Марјановић**

# ОСНОВНЕ ИНФОРМАЦИЈЕ

Сениори су у прилици да стекну жељена знања и вештине као и да прошире постојећа, похађају неке од рекреативних или креативних активности или едукативних курсева, сходно својим интересовањима и могућностима.



**СВИ ПЛАНИРАНИ ПРОГРАМИ СУ ПОДЛОЖНИ ИЗМЕНАМА И ПРОМЕНАМА У СКЛАДУ СА МЕРАМА ТОКОМ ТРАЈАЊА ПАНДЕМИЈЕ КОВИД-19.**





## КУРС ДЕКУПАЖ ТЕХНИКЕ

Курс декупаж технике полазницима пружа основна знања и вештине из области осликавања и украшавања предмета декупаж техником, упознаје их са врстама боја, употребом украсних салвета и предложака, као и са техникама сенчења. Програм ће се реализовати у просторијама ГО Стари град. Број места је ограничен на 10 полазника по групи.



## ШКОЛА СЛИКАЊА

Полазници ће током двомесечног курса савладати основне вештине сликања потребне сваком уметнику, од тога како сликати и цртати људски лик, фигуре и пејзаже, преко одабира сопственог стила, до начина остварења успешне уметничке каријере. Школа се реализује у сарадњи са Зоран Арт Академијом. Програм ће се реализовати у просторијама ГО Стари град. Број места је ограничен на 20 полазника по групи.



## КУРС ТРАНСФЕР ТЕХНИКА

Курс трансфер технике полазницима пружа основна знања и вештине из области трансфер технике, осликавања и украшавања, упознаје их са врстама боја, употребом трансфер гела и предложака, као и начином израде предмета овом техником.

Курс се спроводи кроз теоријско предавање и практичан рад који су повезани и надограђују се. Програм ће се реализовати у просторијама ГО Стари град. Број места је ограничен на 10 полазника по групи.



## КУРС ФОТОГРАФИЈЕ

Курс фотографије кроз предавања и практичне вежбе обезбеђује полазницима да овладају основама дигиталне фотографије и коришћењем дигиталног телефона или фото апарата. Упознају се са основним техничким и ликовним елементима савремене фотографије. Курс се састоји из теоријског и практичног дела који су повезани и надограђују се.





Програм курса је конципиран тако да полазници теорију примењују кроз практичан рад и домаће задатке у циљу бољег разумевања материје. Програм ће се реализовати у просторијама ГО Стари град. Број места је ограничен на 10 полазника по групи.



## ЕКО РАДИОНИЦЕ

Програм предвиђа радионице, туторијале и обуке које имају за циљ да полазницима прикажу како на креативан начин могу рециклирати производе у свом домаћинству и стварати нове употребне или декоративне предмете. Еко радионице су циклус више креативних радионица које имају за циљ да се на креативан начин рециклирају ствари, предмети и амбалаже, као и отпад и да им се да нови живот и облик. У оквиру ове радионице сениори ће

имати прилику да науче: Израда предмета од папира, израда новогодишњих украса од различитих рециклажних материјала (пластика, амбалажа, папир), израда саксија од флаша, израда употребних предмета од кеса, израда свећњака од старих тегли, израда абажура од рециклажних материјала. Програм ће се реализовати у просторијама ГО Стари град. Број места је ограничен на 10 полазника по групи.



## РАДИОНИЦЕ РУЧНОГ РАДА - ВЕЗ, ХЕКЛАЊЕ, ПЛЕТЕЊЕ

Радионице ручног рада подразумевају активности старијих као што су плетење, хеклање, вез, златовез и др. На овај начин полазници ће исказати креативне идеје и развијати додатне вештине. Као резултат радионица сваки полазник ће направити креативне производе (миље, попке, гоблен и др.) Након едукације свако од полазника ће бити у могућности да настави самостално да спроводи вештине које је стекао на радионицама. Програм ће се реализовати у просторијама ГО Стари град. Број места је ограничен на 10 полазника по групи.





## ПАМЕТНИ ТЕЛЕФОНИ И АНДРОИД АПЛИКАЦИЈЕ ЗА СЕНИОРЕ

Овај курс има за циљ да полазници кроз едукацију овладају употребу паметних телефона, сходно својим интересовањима, упознају се са могућностима које нуде паметни телефони, самостално рукују и управљају телефоном, савладају основне апликације за комуникацију (интернет, поруке, вибер, фејсбук) и на тај начин постану и чланови општинске заједнице на интернету. Курс се састоји из теоријског и практичног дела који су повезани и надограђују се. Предавања су конципирана тако да полазници стекну основна знања и вештине из области управљања смарт телефонима кроз упознавање и савладавање основних операција и употребу мобилних апликација. Програм ће се реализовати у просторијама ГО Стари град. Број места је ограничен на 10 полазника по групи.



## КУРС ЕНГЛЕСКОГ ЈЕЗИКА

Програм подразумева општи курс енглеског језика за сениоре. Настава енглеског језика организована је са посебном пажњом на рад, а предвиђено је да курс траје 3 месеца по групи. Програм ће се реализовати у просторијама ГО Стари град. Број места је ограничен на 10 полазника по групи.

## ТРИБИНЕ И ПРЕДАВАЊА + САВЕТОВАЛИШТЕ

Организоване трибине, тематска предавања, књижевне вечери и презентације из различитих области. Теме су подељене по областима, самим тим сви заинтересовани сениори се могу пријављивати према интересовањима. Ове активности имају за циљ да окупе

сениоре да квалитетно проведу своје време, да се информишу и да се саветују по најразличитијим питањима из области: здравства и примарне заштите, социјалне заштите, права и обавеза, грађанских права, учешћа у локалној заједници, културе, историје, заштите животне средине, туризма, забаве, рада оштине, могућностима у трећем добу, сениори у свету, волонтирања, међугенерациске сарадње итд. Саветовалиште се организује у сарадњи са стручним лицима и доступно је по унапред утврђеним зазаним терминима. Програм ће се реализовати у просторијама ГО Стари град. Број места је ограничен.

## ФИЛМСКЕ И ВИДЕО ПРОЈЕКЦИЈЕ

Организоване пројекције филмских класика и хитова, документарних филмова који обрађују различиту тематику намењену старијим суграђанима у циљу подизања квалитета живота, културе, информисања и забаве. Пројекције организује Градска општина Стари град у сарадњи са партнерима. Програм ће се реализовати у просторијама ГО Стари град. Број места је ограничен.

## ГРУПНЕ ТЕМАТСКЕ ШЕТЊЕ ПО СТАРОМ ГРАДУ

Организоване шетње сениора у групи по Старом граду које имају за циљ окупљање сениора који кроз активност шетње желе да се друже са другима, да разгледају бројне знаменитости на општини, да заједно откривају и сазнају нешто у свом комшилуку за шта нису знали. Шетње су планиране тематски и у унапред утврђеним терминима и локацијама. Број места је ограничен на 10 полазника по тури.



## ВЕЖБАЊЕМ ДО ЗДРАВЉА

Вежбањем до здравља је програм вежбања прилагођен и намењен за сениоре. Циљ ове активности је да приближи сениорима значај редовног вежбања и физичке активности у зрелом добу, као и њен учинак на њихов здравствени статус и квалитет живота. Тренинг се састоји од група вежби стајаћих и седећих, прилагођених сениорима и њиховим потребама. Тренинг је мање интензиван и осмишљен да третира све групе мишића. Ова врста вежбања побољшава расположење, опште стање организма, равнотежу, координацију покрета, концентрацију, снагу, моторику и кардиоваскуларне способности, помаже у очувању менталног здравља и поред свега наведеног идеална је прилика за дружење и рекреацију у једном. Програм ће се реализовати напољу докле год временски услови дозвољавају, локација је Пионирски парк. Број места је ограничен на 20 полазника по групи.

## ПЛЕСНЕ ВЕЖБЕ ЗА СЕНИОРЕ

Плесне вежбе за сениоре је програм вежбања кроз плес, намењен старијим особама. Циљ ове активности је да приближи сениорима значај редовног вежбања и физичке активности у зрелом добу, као и њен учинак на њихов здравствени статус и квалитет живота. Састоји се од класичних плесних покрета који се преплићу са вежбама, само што је тренинг мање интензиван и кораци су једноставнији. Ова врста вежбања побољшава равнотежу, координацију покрета, концентрацију, снагу, моторику и кардиоваскуларне способности, помаже у очувању менталног здравља и поред свега наведеног идеална је прилика за дружење и рекреацију у једном. Програм ће се реализовати напољу докле год временски услови дозвољавају, локација је Калемегдан. Број места је ограничен на 20 полазника по групи.





## РЕКРЕАТИВНО ПЛИВАЊЕ

Пливање за сениоре у затвореном базену у просторијама СРПЦ “25.мај – Милан Гале Мушкатиновић” сваког понедељка, среде и петка од 12.00-13.30 часова.



## ЈЕДНОДНЕВНИ ИЗЛЕТИ

Овај подпрограм Сениор центра предвиђа бесплатне излете са водичем за најстарије суграђане уз организовани ручак. Излетишта су бирана у складу са потребама и могућностима сениора. Туре од око 100 км удаљености од Београда, обилазак и посета више локација уз пут и ручак. Активност се реализује по унапред утврђеном плану, сениори се пријављују за сваки излет. Приоритет имају они који нису ишли на излет током године. Водичи су лиценцирани, излет је унапред припремљен, групе су предвиђене у складу са бројем места у аутобусу и епидемиолошким мерама које су на снази током пандемије Ковид-19.



## МЕЂУГЕНЕРАЦИЈСКИ ПРОГРАМИ СЕНИОР ЦЕНТРА СЕНИОРИ ЧИТАЈУ “БАЈКЕ ЗА ДЕЦУ”

Реализатори активности су сениори волонтери који су у оквиру програма прошли мини драмску обуку од стране стручних лица, и који гостују у вртићима и у организованим програмима намењених деци читајући им бајке, басне и приче за децу. Циљ активности је активација сениора, приближавање старих и најмлађих, међугенерациска солидарност. Програм је предвиђен да се реализује у предшколској установи „Дечји дани“ на Старом граду.

## ПРОМОЦИЈА ХУМАНИХ ВРЕДНОСТИ

Програм има за циљ реализацију радионица за ученике четвртих разреда староградских основних школа на теме толеранције, идентитета, поштовања различитости и недискриминције и међугенерациска солидарности. Овим темама доприноси се да млади боље разумеју старост као животно доба и потребе и активности старијих. Повећао би се сензибилитет код деце за уважавање и помагање старијим суграђанима. У склопу програма по реализацији радионица ученици би по унапред утврђеним критеријумима осмислили мини позоришну представу, а након тога предвиђено је општинско такмичење у позоришним представама крајем године у сали општине Стари град. Сваки ученик који глуми у представи би позвао баку или деку на такмичење. Програм се реализује сваке године.



Црвени крст Србије  
Црвени крст Београд  
Црвени крст Стари град



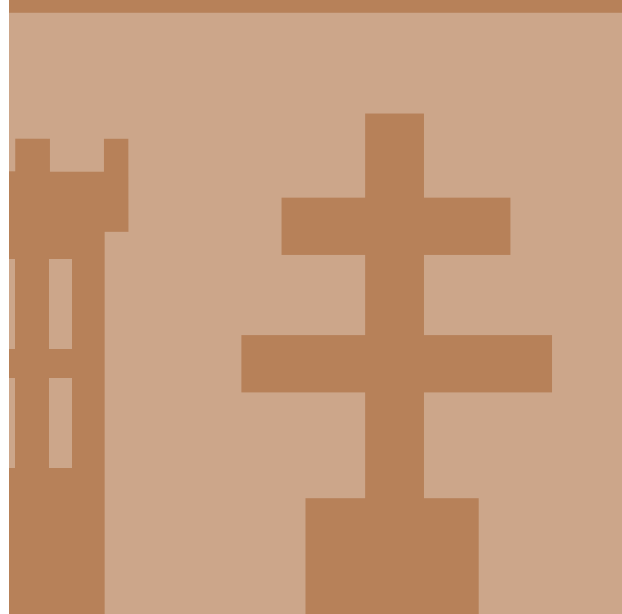
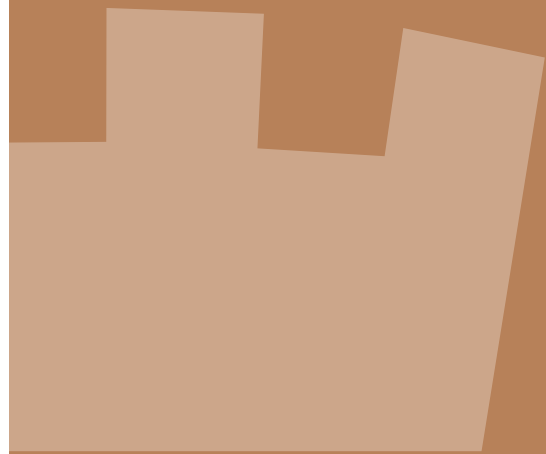
# Стари град мисли на Старограђане

*Наши волонтери великог срца су ту за све  
Старограђане којима је помоћ потребна!*

**РАДНО ВРЕМЕ ВОЛОНТЕРСКОГ СЕРВИСА:  
РАДНИМ ДАНИМА  
9:00-13:00**

Волонтерски сервис можете контактирати путем  
телефона: 0800 077775;  
као и путем мејла [volonterskiservis@starigrad.org.rs](mailto:volonterskiservis@starigrad.org.rs)







Посети наш услужни центар и преузми своју персонализовану картицу

Додатне информације грађани могу добити позивом на број **0800 077775**  
или на интернет страници Општине  
**[www.starigrad.org.rs](http://www.starigrad.org.rs)**