

## **ГРАДСКА ОПШТИНА ЗВЕЗДАРА – Одељење за друштвене делатности**

### **НАРАТИВНИ ИЗВЕШТАЈ О РЕАЛИЗАЦИЈИ ПРОЈЕКТА СУФИНАНСИРАНОГ ИЗ БУЏЕТА ГО ЗВЕЗДРА ЗА 2018. ГОДИНУ Формулар за подношење наративног извештаја**

#### **Напомена и упутство за попуњавање наративног извештаја:**

Неопходно је да се попуне све предвиђене рубрике у извештају.

Непотпун извештај нема статус валидног извештаја.

Извештај мора бити симетричан са активностима, циљевима и очекиваним резултатима који су наведени у пријавном формулару.

Наративни део извештаја мора да садржи индикаторе, обухват и постигнуте резултате у односу на планиране.

Извештај ће се сматрати валидним ако је приликом предаје/пријема исти парафиран од стране представника Одељења за друштвене делатности/администартора конкурса

#### **1. Основне информације о пројекту**

Назив пројекта и број уговора:	Јога за здраво старење Бр. 401-17/18			
Назив организације која подноси пројекат:	Јога Центар Сјај			
Трајање пројекта:	датум почетка:	13.09.2017.г.	датум завршетка:	19.12.2018.г.

#### **2. Навести адресу/е где је пројекат/програм реализован:**

Адреса/е:	Дневни клуб „Дринка Ђуковић“ Звездара; Булевар краља Александра 265	
Име и презиме одговорне особе и контакт телефон:	Драгица Кумрић, Тел: 011/2860672; 064/1885200	

## НАРАТИВНИ ИЗВЕШТАЈ ПРОЈЕКТА

### 3. Навести све реализоване активности пројекта за извештајни период

Дати детљан опис активности током пројекта, хронолошки, са информацијама о току свих активности, садржају, времену и месту одржавања, одзиву корисника, узрасту и броју директних и индиректних корисника/учесника

#### Опис и садржај активности

**Корисници активности пројекта:** „Јога за здраво старење“  
чланови Дневног клуба „Дринка Ђуковић“ Звездара  
Укупан број полазника: 73 (Н 73)

#### Пол полазника:

Женски пол: (Н 71) 97,2%

Мушки пол: (Н 2) 2,7%

#### Старосна доб полазника:

55 – 59	(Н 2) 2,7%
60 – 64	(Н 15) 20,5%
65 – 69	(Н 24) 32,8%
70 – 74	(Н 18) 24,6%
75 – 79	(Н 12) 16,4%
80 – 84	(Н 0) 0,0%
85 - 89	(Н 2) 2,7%

#### Брачно стање:

неожењен/неудата	(Н 2) 2,7%
ожењен/удата	(Н 20) 27,3%
разведен/разведена	(Н 15) 20,5%
удовац/удовица	(Н 40) 54,7%
остало	(Н 1) 1,3%

#### Степен стручне спреме је:

основна школа	(Н 1) 1,3%
средња школа	(Н 32) 43,8%
виша школа	(Н 17) 23,2%
факултет	(Н 16) 21,9
магистратура, мастер	(Н 2) 2,7%
докторат	(Н 2) 2,7%

#### ОП/12 Како и зашто сте почели са учењем Јоге?

- |    |   |              |
|----|---|--------------|
| 01 | по препоруци члана породице                         | (Н 1) 1,3%   |
| 02 | по препоруци пријатеља, комшије, колеге             | (Н 24) 32,8% |
| 03 | по препоруци лекара                                 | (Н 10) 13,6% |
| 04 | по препоруци учитеља јоге                           | (Н 3) 4,1%   |
| 05 | под утицајем литературе/медија                      | (Н 6) 8,2%   |
| 06 | због потребе за рекреацијом и бољим здрављем уопште | (Н 66) 90,4% |
| 07 | због нормализације телесне тежине                   | (Н 8) 10,9%  |
| 08 | због здравствених проблема                          | (Н 29) 39,7% |
| 09 | у потрази за смислом                                | (Н 12) 16,4% |
| 10 | ради постизања виших стања свесности и духовности   | (Н 18) 24,6% |
| 11 | јер је то сада модерно                              | (Н 0) =0,0%  |
| 12 | случајно  | (Н 1) 1,3%   |

Укупно је одржано 42 јога часа у периоду од септембра до децембра 2018. год.  
 Часови Јога за здраво старење одржавали су се јутарњем термину три пута недељно:  
 уторак, среда и петак у простору клуба.  
 Јога – здраво старење – простирика (два пута недељно)  
 Време трајања часа: 90 минута.  
 Јога на столици (једанпут недељно) Време трајања часа: 60 минута.

**Општи опис активности:**

Час јоге : Јога за здраво старење подразумева:

- утврђен распоред серијала телесних вежби (асана)
- вежбе пранајам (технике управљања енергијом путем дисања)
- вежбе концентрације
- релаксација/обнављање

Месец	Назив мезоциклуса и реализован садржај
Септембар 2018	<p>Базични мезоциклус: (иницијално тестирање + иницијална анкета (тест I) анкета + јога обука (јога обука – телесна припрема, повећавање базичних функционалних способности са умереним екстензитетом оптерећања</p> <p>Мерење: морфолошке карактеристике, моторичке способности (флесибилности) и јога интелигенција. Упознавање са јога начелима и специфичотима јога часа.          Основни јога положаји.          Технике потпуног јога дисања по фазама (трослојно јога дисање, фазе)          Обука: техника заузимања почетних положаја одређених јога ставова: Тадасана, Уттика триконасана, Триконасана и положаја Савасана, Паванмуктансана, Буџангасана, Салабхасана, Дханурасана, Ардха Матсјендасана.          Технике одржавања у јога положају          Технике неуро-мускуларне релаксације</p>
Октобар 2018	<p>Специфични мезоциклус (специфична припрема + телесна припрема)</p> <p>Техника јога дисања: потпуно јога дисање + Нади сходан          Обука и понављање: Техника основних ставова ѡоге: Тадасана, Триконан, Триконан, Врксасана, Натанђанасана, Утанасана, Прасарита Падотанасана.          Техника основних ѡога положаја: Буџангасана, Салабасана, Данурасана, Ардха матсјендранасана          Обука појединачних елемената и припрема за серију ревизија: Поздрав Сунцу, Урдхва мукха сванашана, уз додатак обуке адхо мукха сванасан (повезивање овог елемента Поздрава Сунцу), обука Технике неуро-мускуларне релаксације</p> <p>Предавање: Основни принципи у исхрани</p>

Новембар 2018	<p>Базични мезоциклус (јога обука+тесна припрема, повећавање базичних функционалних способности са умереним екстензитетом оптерећења)</p> <p>Технике потпуног јога дисања; Технике концентрације      Техника повезивања јога положаја у јога елементе и кратке саставе. Кореографиране структуре стојећих позиција јоге.      Обука: Парвртта трионана; Уткатаасана;      Поздрав Сунцу (повезивање елемената тренинга). Остваривање кореографске серије Поздрав Сунцу;      Технике неуро-мишићне релаксације</p> <p>На Сајму спорта оквиру презентације Јога савеза Србије чланови Дневног клуб „Дринка Ђуковић“ учествовали су приказом програма Јога за здраво старење</p>
Децембар 2018	<p>Ситуациони мезоциклус (корекција + специфична припрема + тесна припрема + завршно тестирање + завршна анкета (тест II))</p> <p>Технике потпуног јога дисања      Технике концентрације      Понављање и утврђивање свих научених елемената.      Серијала Поздрав сунцу) (уз повећање броја понављања или брзине извођења серијала)      - Обука: равнотежног положаја "Натарајасана"      - Обука: Техника дисања. "Бхастрика пранајама"      - Обука: припрема за положај "Матсјасана"      - Вежбе концентрације у положајима (траката)      - Технике неуро мускуларне релаксације</p>
	<p>Број директних полазника      2018. г. укупан број полазника: 73 (Н 73)      2017. г. укупан број полазника 45 (Н 45)</p> <p>У односу на 2017.г. број полазника је увећан за 38,3%</p> <p>Индиректни корисници:      чланови Дневног клуб „Дринка Ђуковић“ на Звездари који су заинтересовани за часове Јога за здраво старење – процена да има 30 заинтересованих чланова за похађање часова Јога за здраво старење</p>

#### 4. Навести улогу партнера у реализацији пројектних активности

Партнер у овом пројекту је Дневни клуб „Дринка Ђуковић“ ул. Булевар краља Александра 265, Звездара; који је уступио простор клуба за одржавање часова јоге три пута недељно.

## **5. Резултати пројекта/програма**

Навести постигнуте позитивне промене од значаја за појединца, породицу и заједницу

### **Закључно разматрање**

Узорком је обухваћено 73 (Н 73) чланова Дневног клуба „Дринка Ђуровић“ на Звездари који су похађали часове Јога за здраво стање три пута недељно

### **Инструмент истраживања:**

- 1) анкета
- 2) изјава у писаној форми

### **Постигнуте позитивне промене Јога за здраво стање:**

Обједињени резултат болјитка на физички нивоу:

#### **Нервни систем**

- доминација парасимпатичког нервног система
- психичка сталоженост и опуштеност

#### **Мишићно-коштани систем**

- покреће, активира и истеже сваку групу мишића (чак и дубоке мишиће које се јачање мускулатуре  
ретко користе)
- јачање коштано зглобне структуре
- активни су сви зглобови што омогућава повећање флексибилности и физичке функционалности
- смањени проблеми са покретљивошћу; повећан ниво флексибилности: кичменог стуба, рамена, доњег дела леђа, колена и зглобова
- смањење болова у вратном и раменом појасу
- умањен бол у леђима,
- смањење болова рукама и ногама
- већа флексибилност кичменог стуба
- већа гипкост и снага у телу
- побољшан осећај равнотеже и сигурност у ногама

#### **Циркулациони систем**

- пребацивање пажње на потпуни удах и издах успорава пулс
- одржавање равнотежног нивоа крвног притиска

#### **Респираторни систем**

- освешћење важности исправног дисања
- повећава капацитет плућа што омогућава да свака ћелија доведе довољно количине кисеоника
- лагано и дубоко дисање убрзава виталност функције плућа и олакшава опуштање глатких мишића
- представља превенцију респираторних болести

#### **Систем органа за варење**

- смањење дигестивних проблема
- смањење жеље за конзумирањем нездраве хране

#### **Покровни систем**

- повећање соматске и кинестетске свесности
- бољи изглед косе и ноктију

#### Уринарни систем

- боље контролисање уринарног тракта

#### Репродуктивни систем

- смањење упала

#### Имунолошки систем

- побољшава елиминацију токсина
- умањен процес старења

#### Ендокрини систем

- ублажава хормонске флуктуације у менопаузи
- субјективни доживљај хармонизације ендокриних функција

#### Обједињени резултат болјитка на менталном нивоу:

- побољшање можданих функција: концентрације, меморије, способност учења
- боље ментално стање и усвајање здравих навика
- доживљај дубоког стања активног одмора
- смањен ризик од анксиозности и депресије
- сан је миран и окрепљујући

#### Обједињени резултат болјитка на социјално нивоу:

- помаже у процесу самоосвешћења и кретања у правцу самореализације.
- квалитетнији и самостални живот
- доживљај сигурности и повећано самопоштовање
- повећање социјалне прилагођености
- усмереност ка позитивној промени
- склапање нових познанстава
- осећај припадности тиму/групи

**Закључак:** Истраживањем које је спроведено показало да програм Јога за здраво стање својим техникама помаже полазницима на физичком, менталном, емоционалном и социјалном плану. Програм вежби Јога за здраво стање омогућава одржавање физичке спремности и менталног здравља односно програм вежби значајно доприноси хармонизацији телесних, умних, емоционалних и социјалних потенцијала полазника. Програм омогућава позитивну промену појединца који похађа часове а шире доприноси смањењу трошкова медицинске интервенције, смањује се такође потреба за дуготрајном негом; а сам појединац не пада на „терет“ породици пријатељима и друштву.

Програм Јога за здраво стање може бити добра инвестиција за здравију будућност старијих полазника.

## 6. Препоруке за наредни период

навести до 5 редова као одговор за сваку наведену област препоруке

### 1. искуство у бављењу основним проблемом у пројекту/програму

Узорком је обухваћено 73 (Н 73) чланова Дневног клуба „Дринка Ђуровић“ на Звездари који су похађали часове Јога за здраво старење три пута недељно.

Полазници су у писаној форми навели проблеме у телу, уму, осећањима као и проблеме у свом окружењу – које су имали пре него што су кренули на часове јоге.

Ти проблеми су следећи:

Проблем у телу:

- проблем/бол у лумбалним делом кичме ; -проблема са кичмом, нарочито лумбални део; бол се спуштао дуж целе леве ноге
- губитак гипкости, „посустајање“ физичких функција
- тело укочено и у грчу
- на почетку многе вежбе нисам могла да урадим, а неке са тешкоћама
- ход у мањим боловима у кичми, раменима и ногама и лоше расположење
- болови у зглобовима, нестабилан крвни притисак и болови у лубалном делу леђа
- смрти супруга
- дијагноза остеопороза.
- слаба покретљивост (чукање, сагињање и бол у леђима).
- осећала сам се уморно, безвръзко, лоше...
- Ујутро сам осећала болове у ногама и лумбалном делу кичме.
- лоша крвна слика
- цео мој организам је био некако крут и отежано ми је било устајање са столице јер сам осећала болове
- болови у коленима - озбиљне проблеме са десним коленом
- болове у врату, раменима, леђима, ногама
- осећала сам се депресивно јер проблеме које имам нисам могла да правазијем и решим
- у крстима
- болова и пределу левог кука; - оперисала кук, имам извесна ограничења у покретима
- старачке проблеме са кичмом (укоштавање)
- реума
- ишијалгија
- тешка повреда кичме
- дегенеративна полидископатија са дисликацијом пршљенова. Одређени покрети су ограничени и врло болни
- реуматично оболење колена (реуматидног ардветис) и истрошеноности хрскавице – отежано кретање
- болови и отоци у ножном зглобу,
- проширене вене и чукљеви
- Спондилосис цхорацолуббалис, остеоартросис тхорораци.; Задњи рубни остеофити леве пателе. Осификација лигам ендум а пателеи тетивног припоја м. квадрицепса, Гонартхросис лат. Син. - Субјективно стање: Бол на крају кичме при седењу на поду -задња ми је ложа скраћена

- седални нерв упаљен, што проузрокује бол у левом кук и осећај нелагоде у левој нози
- физичка слабост
- висок крвни пртисак
- низак крвни пртисак
- тешко сам устајала из кревета
- дисање површно

#### Проблеми у уму и осећањима

- смањена отпорност и све већа потреба за унутрашњим миром
- боли ме свак кост, то ми је представља разлог за депресију и безциљност
- поше ментално стање изазвано стресом због смртног случаја у породици
- нисам могла да заспим
- недовољна дужина сна
- поше спавам

#### Проблеми на социјалном плану

- потреба за лакшим прилагођавањем ситуацијама из свакодневног живота
- никде ми се не иде и ништа ми се не ради
- само сам на терет другима

#### 2. евидентирани проблеми који су превазиђени током реализације активности

Инструмент истраживања:

##### 1) анкета

Начин: помоћу анкете конструисане за потребе овог истраживања. Полазници су могли да заокруже понуђене одговоре који одговарају њиховом искуству у току програма Јога за здраво старење

#### I/23 Субјективог доживљај у телу после четири месеца практиковања јоге

01	да је бол из тела полако изчезао	(H 29) 39,7%
02	тело ми је постало еластичније	(H 59) 80,8%
03	немам више бол у доњем делу леђа	(H 16) 21,9%
04	немам више бол у врату	(H18) 24,6%
05	немам више бол у рукама	(H 13) 17,8%
06	немам више бол у ногама	(H 16) 21,9%
07	вежбама сам побољшао/ла кретање	(H 41) 56,1%
08	тело више није укочено и у грчу	(H 26) 35,6%
09	покрети у телу нису ограничени	(H 22) 30,1%
10	покрети у телу више нису болни	(H 18) 24,6%
11	физички сам јача	(H 38) 52,0%
12	осећам повећану флексибилност зглобова	(H 35) 47,9%
13	побољшала сам осећај сигурности у ногама	(H 21) 28,7%
14	осећам се лакше у телу	(H 35) 47,9%
15	осећам да сада боље дишем	(H 26) 35,6%
16	имам бољу стабилност и равнотежу	(H 23) 31,5%
17	могу сада да дотакнем прсте на ногама	(H 27) 36,9%
18	немам више дигестивне проблеме	(H 11) 15,0%

19	кровни притисак је сада стабилан	(H 18) 24,6%
20	немам више грчеве у мишићима	(H 14) 19,1%
21	повећана гипкост кичменог стуба	(H 33) 45,2%
22	мишићи у телу су ослобођени напетости	(H 30) 41,0%
23	многе вежбе сада могу са лакоћом да урадим	(H 39) 53,4%
<b>II/7 Субјективог доживљај у уму и осећањима после четири месеца практиковања јоге</b>		
01	поново нормално спавам	(H 21) 28,7%
02	сада имам довольну дужину сна	(H 20) 27,3%
03	примећујем да сам знатно бољег расположења	(H 46) 63,0%
04	психички сам сталоженија и опуштенија	(H 44) 60,2%
05	спознаја циља мог живота/осећај смислености	(H 16) 21,9%
06	осећам изоштреношт ума и пораст концентрације	(H 23) 31,5%
07	повећано самопоштовање	(H 23) 31,5%
<b>III/7 Препозната свесност у телу после четири месеца практиковања јоге</b>		
01	осећам повећање свести (у/о телу)	(H 22) 30,1%
02	осећам повећање контроле у телу	(H 33) 45,2%
03	осећам постепено растерећење у телу	(H 37) 50,6%
04	осећам обнављање животне снаге у телу	(H 34) 46,5%
05	осећам да ми је тело опуштеније	(H 40) 54,7%
06	осећам се регенерисано	(H 31) 42,4%
07	осећам радост постојања	(H 26) 35,6%
<b>IV/7 Препозната свесност менталног стања (ума и осећања) после четири месеца практиковања јоге</b>		
01	осећам знатно боље стање у уму и осећањима	(H 35) 47,9%
02	осећам сигурност у сваком погледу	(H 27) 36,9%
03	усвајам здраве навике	(H 49) 67,1%
04	поново се дружим и враћам свакодневним обавезама	(H 25) 34,2%
05	осећам да сам се вратио/ла себи	(H 15) 20,5%
06	лако обављам свакодневне обавезе, ништа ми није тешко....	(H 41) 56,1%
07	усмерен(а) сам ка позитивној промени	(H 47) 64,5%
Циљ програма – Јога за здраво стање:		
Одржавање физичке спремности и менталног здравља односно хармонизације телесних, умних и емоционалних потенцијала полазника		
Истраживање је показало да су полазници задовољни постигнутим резултатом, односно практиковање јоге има позитиван здравствени и социјални учинак.		
Проблеми у телу, уму и осећањима које су навели - путем техника јоге кроз програм Јога за здраво стање или је нестало или је ублажен на меру да више не представља проблем. После часова јоге полазнице остају у Клубу и друже се са осталим члановима.		

**3. препреке које нисте успели да решите у току активности**

И поред тога што је Општина Звездара изашла у сусрет и омогућила новчана средства ове године за још један час јоге у односу на претходну сезону; и то што су полазнице ове сезоне биле подељене у три групе велики број заинтересованих чланова клуба који нису били у могућности да похађају часове Јоге за здраво стање, а разлог је величина простора у коме се вежба у клубу на Звездари.

**Напомена:** Обавезно приложити фото документацију о реализацији пројекта, прес клипинг, плакат, флајере, публикације и други штампани материјал који је настао током реализације пројекта

Параф административног обрађивача Одељења за друштвене делатности да је извештај валидан

Датум: \_\_\_\_\_

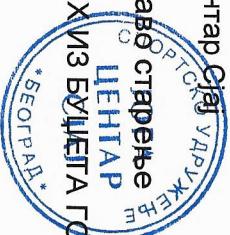


Подносилац извештаја/одговорно лице

Dragica Kunic

Јавни конкурс за суфинансирање програма/пројеката удружења грађана и других правних лица из буџета ГО Звездара у 2018. години

НАЗИВ ОРГАНИЗАЦИЈЕ Јога Центар Стари Државе  
НАЗИВ ПРОЈЕКТА Јога – за здраве стареље  
ИЗНОС СРЕДСТАВА ОДОБРЕНИХ ИЗ БУЏЕТА ГО ЗВЕЗДАРА: =150.000.00



**ГРАДСКА ОПШТИНА ЗВЕЗДАРА**

Одељење за финансије и привреду

Одељење за друштвене делатности

**ФИНАНСИЈСКИ ИЗВЕШТАЈ О РЕАЛИЗАЦИЈИ ПРОЈЕКТА  
СУФИНАНСИРАНОГ ИЗ БУЏЕТА ГО ЗВЕЗДАРА ЗА 2018. ГОДИНУ**

Формулар за подношење финансијског извештаја

**Структура трошкова САМО из буџета ГО ЗВЕЗДАРА**

ВРСТА ТРОШКОВА (детаљно описати сваки појединачни трошак)	Број уговора/рачуна/фактуре (за правна лица) односно уговора (за физичка лица) по којима је извешено плаћање	Назив/име правног одн.физичког лица кому је извршено плаћање	Број извода из банке и датум трансакције	Износ
Ангажовање јога инструктора	Уговор 01/1018	Драгица Кумрић	23/2018; 9/19/2018	23.250.00
Управа за јавна плаћања	879100000019021327	ППП ПД	23/2018; 9/19/2018	13.538.00
Месечна накнада за вођење рачуна		Eurobank AD Beograd	24/2018 10/1/2018	500.00
Месечна накнада за вођење рачуна за месец		Eurobank AD Beograd	26/2018; 10/1/2018	500.00
Ангажовање јога инструктора	Уговор 01/1018	Драгица Кумрић	27/2018; 10/5/2018	23.250.00

Управа за јавна плаћања	ППП ПД	27/2018; 10/5/2018	13.538.00
Materijalni troškovi	3791000000019273576	Etno	27/2018; 10/5/2018 875
Месечна накнада за вођење рачуна за месец	157CAVWL182780061	Eurobank AD Beograd	29/2018; 11/1/2018 500.00
Ангажовање јога инструктора	Уговор 01/1018	Драгица Кумрић	30/2018; 11/9/2018 23.250.00
Управа за јавна плаћања		ППП ПД	30/2018; 11/9/2018 13.538.00
Месечна накнада за вођење рачуна за месец	3391000000019756023	Eurobank AD Београд	32/2018; 12/3/2018 500.00
Ангажовање јога инструктора	Уговор 01/1018	Драгица Кумрић	33/2018 12/5/2018 23.250.00
Управа за јавна плаћања	04910000000484837	ППП ПД	33/2018 12/5/2018 13.538.00
УКУПНО:			=150.027.00

**ВАЖНО:**  
У оквиру сваке од категорија у колони под „ВРСТА ТРОШКОВА“ уз овај попуњен Образац Извештаја обавезно приложити, истим редоследом као у табели:

- фотокопије одговарајућих рачуна/фактуре/уговора

- фотокопију странице извода са банковног рачуна на којој се види трансакција која је дефинисана горе наведеним рачуном/фактуром/уговором. Таква трансакција мора бити видљиво обележена (заокружена или подвучена и сл.)
- Уколико се на једној страници извода из банке налази више износа којим се правдају рачуни из различитих категорија у горњој Табели, за сваку од категорија приложити посебну фотокопију такве странице извода са обележеним износом који се односи само на ту категорију
- Свака страница/фотокопија извода из банке мора бити печатирана печатом носиоца пројекта и потписана од стране овлашћеног лица
- Уколико законски није могуће плаћање вршити преко рачуна, дозвољено је плаћање готовином, с тим што је неопходно доставити доказ о подизању/подизањима готовине (репевантим деловима извода са банковног рачуна) чији укупан износ не може бити мањи од укупног збира трошка који се правдају готовинским плаћањем

- Неопходно је да се попуње све предвиђене рубрике у извештају.

- Непотпуни извештај нема статус валидног извештаја.

- Трошкови приказани у Извештају морају пратити логику садржаја пројекта и бити симетрични са активностима, циљевима и очекиваним резултатима који су наведени у Пријавном формулару. Обрасцу измене структуре трошкова и Наративном извештају, као доказ наменског утрошка одобрених средстава

- Извештај ће се сматрати валидним ако је приликом предаје/пријема исти парасифиран од стране представника Одељења за финансије и привреду

Параф административног обрађивача Одељења за финансије и привреду да је извештај валидан

Датум:

*(Handwritten signature)*



Подносилац извештаја/одговорно лице

*Dragiša Milić*