

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:

1. Неопходно је да се попуне све предвиђене рубрике у извештају.
2. Непотпун извештај нема статус валидног извештаја.
3. Извештај мора бити симетричан са активностима, циљевима и очекиваним резултатима који су наведени у пријавном формулару.
4. Наративни део извештаја мора да садржи индикаторе, обухват и постигнуте резултате у односу на планиране.
5. Извештај ће се сматрати валидним ако је приликом предаје/пријема исти парафиран од стране представника Одељења за друштвене делатности/администратора конкурса

1. Основне информације о пројекту

Назив пројекта и број уговора: 401-46/18	Здрављем и дружењем до друштвене укључености		
Назив организације која подноси пројекат:	Удружење особа са инвалидитетом Београд		
Трајање пројекта:	датум почетка: 01.09.2018	датум завршетка: 28.12.2018	

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

Адреса/е:	Удружење особа са инвалидитетом Београд Драгослава Срејовица 8 а ГО Звездара Булевар краља Александра 77
Име и презиме одговорне особе и контакт телефон:	Гордана Пушара 0646618638

НАРАТИВНИ ИЗВЕШТАЈ ПРОЈЕКТА

3. Навести све реализоване активности пројекта за извештајни период
Дати детаљан 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

--

Пројекат је започет окупљањем формирањем пројектног тима прва фаза 1 Формирање пројектног тима и припрема по потписивању уговора са ГО Звездара формиран је пројектни тим за рад и праћење пројекта .а потом је договорен рад са координатором , нутриционистом и сарадником на пројекту –

термини око радионица припрема за учеснике најављен је пројекат и донатор путем сајт www.uosi-beograd.org.rs фејзбука „друштвених мрежа контактирана партнерска удружења позивани учесници штампан пропагандни материјал позиване оси за учесће у пројекту

2 извршена селекција учесника, процена стања на почетку пројекта и потребе учесника

Одабрано је 10 учесника чланова уоси , незапослених лица и грађанства . одрзано је

6 радионица о исхрани током целог пројекта радена промоција донатораи пројекта припремљени материјали за едукацију контактирани представници оцд и обавестени о пројекту позивани учесници на трибину ради социјализације УОСИ је организовало један излет уз помоћ донатора који је обезбедио превоз цињ је био интеграција оси и зближавање и размена искуства о проблемима и болестима

Једна од радионица-бр 3 је због потреба и болести оси одржана у насељу Велики Мокри луг Владимира Роловића (избегла и расељена лица 30 учесника радионице

а присуствовао је и г-дин Владан Јерemiћ члан већа ГО Звездара ,ту су уједно изнети проблеми оси неприступачност , проблеми остваривања

права на пензију , проблеми лечљаа

Дуго чекање на преглед немогућност прегледа у ДЗ Звездара .

Обухваћено проблеми дијабетса , парализације проблеми срчаних болесника нездрава исхрана гојазност итд

Исхрана постоперативног тока итд Оцењено као веома успешна радионица

Уоси Београд је организовало излет у Манастирима Фрушке горе ради лакше социјализације и дружења оси а уједно је одржано и предавање о исхрани радиооница

Прво предавање одржано у аутобусу на путу ка Манастирима Фрушке горе. 27 учесника

Основни задатак предавања је да се према потребама И интересовањима сваког по наособ присутног члана удружења прилагоде теме предавања везане за здраву исхрану, здраве стилове живота.

Уводно предавање

Здрави стилови живота, имао за циљ да се присутни упознају са уносом намирница, као и колицином уноса намирница о колицини унете хране. Како на који начин спремити храну, како и на који начин потрошити калорије И бити физички активни.

Да ли сте сигурни да знате шта значи хранити се здраво? Шта је то здрав оброк , шта јести?

Основни задатак предавања је да се према потребама И интересовањима сваког понаособ присутног члана удружења прилагоде теме предавања везане за здраву исхрану, здраве стилове живота.

Физичка активност и стрес у борби против депресије било да се ради о ударању у врећу или трчању у парку, у суштини и један од најбољих начина да се „издувате“ и изборите се са стресом. Веза између физичког стања и менталног је нераскидива „у здравом телу здрав дух“
. Физичка активност: Свакодневна физичка активност шетати најмање 30

2. Тема предавања : Пирамида исхране – упознавање присутних са група намјерница.

Шта је то Пирамида Исхране којим намјерницама треба дати предност у исхрани како то применити у свакодневном животу.

Пирамида исхране намирнице које треба конзумирати
И њихова заступљеност у исхрани сваки дан. Умереност и равнотежа разноврсна и здрава храна је управо оно што је основни задатак за здравље.

Физичка активност: Свакодневна физичка активност шетати најмање 30 минута је неопходно у очувању здравог духа и јачег имуно система и превенцији гојазности.

Житарице:

У ову категорију спадају намирнице од житарица са целим зрном, хлеб, тестенина, пиринач и дозвољено конзумирати чак шест до једанаест пута дневно.

Поврће: Пожељно је конзумирати две до три порције у свежем или куваном облику. Извором енергије сматра се поврће попут кукуруза или кромпира, као и тамнозелено лиснато поврће и оно црвено попут шаргарепе.

Воће: Дневно се препоручују две до три порције воћа, које би требало да буде разнолико.

Месо и махунарке: Конзумирати месо са ниским садржајем масти. Дневно се препоручују две порције меса, месних производа и махунарки. да се у исхрану узима омега 3 масних киселина као што је нпр. риба (лосос, харинг или пастрмка).

Млечни производи: Вредан извор калцијума, који нам је свакодневно потребан за раст, развој и одржавање коштане масе

Масти: ограничити употребу засићених масних киселина. Иначе, масти које долазе из извора хране попут рибе, коштуњавих плодова и биљних уља представљају природан извор витамина Е и незасићених масних киселина, што значи да повољно делују на здравље.

Слаткиши: Грицкалице и слаткиши су једни од највећих непријатеља витке линије, због чега се и налазе на самом врху пирамиде намирница које су најризичније за појаву гојазности, уношење у организам строго.

3Предавање намењено грађанима Мокрог Лука одржано у Месној заједници Велики Мокрог Радионица о исхрани 1 радионица је због потреба и болести оси одржана у насељу Велики Мокри Луг ул Владимира Ћоровића 21 (избегла и расељена лица 30 учесника радионице а присуствовао је и г-дин Владан Јеремић члан већа ГО Звездара, ту су уједно изнети проблеми оси неприступачност, проблеми остваривања права на пензију, проблеми леценја Дуго чекање напреглед емогућност прегледа у ДЗ Звездара Обухваћено проблеми дијабетеса, параплегије

Исхрана постоперативног тока итд Оцењено као веома успешна радионица Вода извор здравља И виталности, Вода како И колико треба пити воде у току дана, зашто је неопходно уносити воду ујутро пре оброка 30 мин зашто се вода никада не пије за време јела, како водом превенирати мождни И срцани удар.

Утицај ј воде на наше здравље

Вода је основни састојак свих телесних течности, укључујући крв, Довољна количина воде у организму смањује задржавање у телу отпадне материје токсине, побољшава функције жлезда и хормона, ослобађа јетру од вишка масноћа и смањује глад. Човјек може без хране живети мјесец дана, али без воде само отприлике седам дана.

Када и како пити воду Жеђ указује на то да је већ дошло до дехидрације организма. Такођер, жеђ престаје већ и прије него што је организам примио довољну количину воде. Због тога је неопходно пити најмање 8 чаша воде сваког дана.

Воду је потребно пити малим гутљајима, током цијелог дана. Посебно је битно попрати чашу чисте воде ујутро, одмах након устајања.

Сматра се да је минимална дневна потреба воде одраслог човјека са слабом физичком активношћу око 20-25 г по килограму телесне тежине, што значи да човјек од 75 кг треба минимално дневно попрати 1500-1875 г (1,5 - 1,9 литре) воде.

Присутне грађане је највише интересовало шта јести кад имаш дијабетес, повишен крвни притисак, док је особу на дијализи интересовало како храном подици ниво хемоглобин, као И колико унести грама беланцевина у току дана.

4. „Воће ми се хоће,,

Унос воца, зашто је воце неопходно уносити сваки дан, зашто га једмо самостално а не после хране зашто нам је воце ужина.

Поред витамина минерал воце садржи сецере зашто је фруктозни шецер неопходни за здравље - Зашто се препоручује да се једе киселије воће, зашто је слатко воце „десерт,, Такође је скренута пажња на боје воца И на количину коју треба свако од нас унети у току 2 – 3 оброка тј ужине

Због чега су јабуке добре?

Јабуке се одувек повезују са здрављем. Стара изрека каже да ће вас јабука на дан држати даље од лекара. Али, недавна истраживања

показују да јабука дневно може да помогне у превенцији рака дојке.

Јабуке тело снабдевају витаминима – она је богат извор витамина Е, а садржи и биотин и фолну киселину – два витамина из групе Б важна за производњу енергије, емоционалну равнотежу и одржавање здравогдигестивног тракта. Јабука је такође извор бетакаротена (које вашетело може да претвори у витамин А) и витамина Ц, који су и антиоксиданси. Оне садрже много минерала, укључујући сумпор, калијум, јод, бор, магнезијум и калцијум, па чак и есенцијалне аминокиселине у малим количинама.

Јабуке се одувек повезују са здрављем. Стара изрека каже да ће васјабука на дан држати даље од лекара. Али, недавна истраживања показују да јабука дневно може да помогне у превенцији рака дојке.

Према истраживањима – антиоксидативни учинак флавоноида у јабукама био је заслужан за успоравање раста аденокарцинома код пацова. Јабуке садрже много антиоксиданаса или фитонутријената, укључујући кверцетин, катехин, флоризин и клорогенске киселине. Хлорогенска киселина може спречити оксидацију ЛДЛ холестерола који може довести до атеросклерозе (сужавање артерија због накупљања масноћа).

5. Шта је идеалан оброк - мера за све – принцип шаке

Свако треба да научи да никад не болује од вишка телесне тежине и да научи основне принципе здравог мршављења. Када неко крене у дијетотерапију, онда мора да поштује основна правила, а то је да научи да једе разноврсну храну, да пије довољно течности - од два до три литра, па и више - и нараво да научи како да потроши калорије кроз физичку активност. Физичка активност је саставни део терапије и без ова три сегмента нема комплетне дијетотерапије - истиче Милка Раичевић, нутрициониста и ароматерапеут

6. Колико килограма је здраво губити на месечном нивоу?

нутрициониста увек предлаже од три до пет килограма.

Међутим, често се сусрећемо са жељама пацијената, манекена, боксера или балерина, који због обавеза морају у једном дану да изгубе телесну тежину и онда дозвољавамо одступања. Али, таква дијетотерапија спроводи се под надзором лекара, уз лабораторијске параметре. (Презентовано правилна исхрана)

-Статистика каже да се током зиме угојимо у просеку два до три килограма. Лоше животне навике, недостатак физичке активности и тешка и масна храна доводе до тога да се током првих пролећних дана осећамо незадовољно. Управо је овај период идеалан за детоксикацију и мршављење, а одређене намирнице попут купуса, ђумбира, лука, папричице, цитруса и зеленог поврћа идеалне су савезнице у борби против масних наслага.

Намирнице купус, поготово пресан одличан избор уколико желите да се ослободите вишка килограма.

- У свој јеловник би такође требало уврстити спанаћ, зеље, а поготово коприву, јер су ове намирнице богате влакнима, али немају велику калоријску вредност. Оне пружају ситост и лако се варе, а обилују

Радионице су одржане у удружењу Оси Београд + Мз Велики мокри луг и једна у аутобусу на релацији Београд Фруска гора „(веома добро прихваћена радионица током пута (нису приметили да се стигло до Новог Сада ``

По завршетку 6 радионица одржана је евалуација обуке -предавања о исхрани обука оцењена са 4,80 мотивација учесника подстиче учеснике да промене свој резим исхране комуникација едукатора 5,

Просечна оцена едукација 4,95 -прилог известај

Едукација је представљена као вид побољшања знања о својој исхрани а потребно је више едукација на ову тему

Запазање потребно је проширити и укључити више оси и грађанства током пројекта је контактирано са ГО Звездара договорен термин за одржавање трибине медијски је испраћена промовисан пројекат на трибину су позвани представници Министарства здравља чланови градског већа и ДЗ Звездара стим је трибина добила на озбиљности и промоција пројекта организовање трибине је учествовала па партнерска организација позивањем чланства

4 ТРИБИНА „ Здрави стилови живота

Здравље је стање доброг телесног, психичког и друштвеног благостања. Здравље се најчешће употребљава као појам одсуства од болести. Неки од увета здравља су уравнотежена ИСХРАНА , телесна активност и хигијена.

Дефиниција Светске здравствене организације гласи: »Здравље је стање потпуног физичког, душевног и социјалног благостања, а не само одсуство болести и изнемоглости

Исхрана, односно наука о исхрани нутриција се тумачи као наука о уносу и искористљивости хране коју организам присваја и користи за нормалан раст и развој , као и за одржавање равнотеже између здравља и болести.

Пирамида исхране базира се на уносу свих намирница и њихову заступљеност у количини неопходној за нормалан рас и развој сваког појединца по наосод од зачећа до старости тј свих популационих група труднице, новорођенчете, малог, школског детета адолесцента, као и стари особа, такође и код оболелих особа.

Не заборавите 8 – 10 чаша воде и сат времена шетања.

„ Здрави стилови живота

ТРИБИНА

Јавна тривина здравље ОСИ одржана 18.12.2019 у ГО Звездара где је било присутно око 60 (и ако су били јако лоси временски услови) оси представника ОЦД , грађанства представника ГО Звездара Јако добро подржана од стране ГО Звездара председник г- Милош Игњатовић говорник

, МИН Здравља помоћник министра Весна Књјегињић

Градске управе - члан већа Елена Билић

ДЗ Звездара др Весна Филиповић

Нутрициониста –радионицар Милка Раичевић и

6. Препоруке за наредни период
навести до 5 редова као одговор за сваку наведену област препоруке

1. искуство у бављењу основним пробелмом у пројекту/програму

Сматрам да се треба просирити на целу територију ГО Звездара и суседним општина

Такође треба ангажовати и више лекара ДЗ Звездара да би они могли да добију веће информације о правима и начинима здравствене заштите . .

2. **евидентирани проблеми који су превазиђени током реализације активности**
проблем приступачност и због болести и физицких баријера дота ОСИ је било ускрачено да присуствује због неприступачности па сматрам да се мора обезбедити простор на ГО Звездара

Такође закључено да је неопходно ангажовати гласоовног преводипоца ради помоћи глумим и наглумим особма а увести звучу сигнализацију за особе слепе и слабовиде .

3. препреке које нисте успели да решите у току активности

Сем препрека за особе остећеног слуха није било проблема .

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 делтаности да је извештај валидан

Датум: _____



Подносила извештаја/одговорно лице

Гордана Пушара

Гордана Пушара

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

НАЗИВ ОРГАНИЗАЦИЈЕ ___ Удружење особа са инвалидитетом Београд

НАЗИВ ПРОЈЕКТА „Здрављем и дружењем до друштвене укључености“

ИЗНОС СРЕДСТАВА ОДОВРЕНИХ ИЗ БУЏЕТА ГО ЗВЕЗДАРА 100 000.00 РС

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 (деталтно описати сваки појединачни трошак)	Број уговора/рачна/фактуре (за правна лица) односно уговора (за физичка лица) по којима је извршено плаћање	Назив/име правног одн. физичког лица коме је извршено плаћање	Број извода из банке и датум трансакције	Износ
ординатор пројекта лице узето	Бр 1	<i>Гордана Пушара</i>	29 21,12,2018 90 21,12,18	700+11.940++7360+ Укупно 20.000,00
за организацију - писање естаја				
услуга од стране агенција	170/2018	Александра Ковачевић	27	5000.00 ✓
тражење финансија током пројекта				

Радиониچار нутрициниста задуген за реализацију моница	2	Милка Раичевић	29 21, 12/18	9220+15,800 Укупно 25.000,00 ✓
арадник на пројекту задуж ен за селекцију и р рад са сницима оси	3	Војин Видановић	27 17, 12/18	7693+ 6305,60 Укупно 14.000,00 ✓
Вулгатор пројектних а активности задужена по аврсетку радионица за вулгацију	4	Ружица Илић	29 21, 12, 18	6000,00. ✓
Ошкови комуникације Током пројекта	1-9-30.09 01.10-31.10./18 01.11-30.11/18	Телеком Телеком Телеком	8 12.10.2018 23. 04.12.2018 25.12./18	481,00 ✓ 765 ✓ 555 ✓ 1801,00 ✓
Трошкови организације нференције предвиђена и реализована трибина рганизација	47/2018	Еупхорија, 20, 11/18	1720, 11/18	10,000,00 ✓
рошкови освежења сисника током пројекта и жавања трибине	57 6 3 Рач 104- 127/4666	Дехалес Дехалес Дехалес компани	26,-12, 12/18 17 -20, 11, /18 7 - 12, 10, /18 Извод 81 бл 4 Бл 5 изв 87	3202,73 ✓ 3106,54 ✓ 2496,89 ✓ 2370,74 ✓ 3996,00 ✓

15.142,50

- 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 (релевантим деловима извода са банковног рачуна) чији укупан износ не може бити мањи од укупног збира трошкова који се правдају готовинским плаћањем
- Неопходно је да се потуне све предвиђене рубрике у извештају.
- Непотпун 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 измењене структуре трошкова и Наративном извештају, као доказ наменског утrophка одобрених средстава
- Извештај ће се сматрати валидним ако је приликом предаје/пријема исти парафиран од стране представника Одељења за финансије и привреду

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

ML

Датум: _____



Подносилац извештаја/одговорно лице

Гордана Пушара

Gordana Pusara