

15.11.-15.12. MJESEC BORBE PROTIV OVISNOSTI

THE HEALTHY CITY OF

LABIN *zdravi grad*

GLASILO PROJEKTA LABIN-ZDRAVI GRAD

HRVATSKA MREŽA ZDRAVIH GRADOVA

BR. 2
GOD. I.
PROSINAC 2000.
CIJENA 5 kn

ŽIVJETI ZDRAVO
DR. NIKOLA BARIĆ
KAKO
SMANJITI
RIZIK OD
MOŽDANOG
UDARA

ANKETA O
ZABRANI
TOČENJA
ALKOHOLA

TEMA BROJA:
ČETIRI KLUBA
UMIROVLJENIKA I
PROGRAMI ZA
KVALITETNIJI
ŽIVOT

Labinske
školske
knjižnice
povodom
Mjeseca
knjige

Ministrovo priznanje za 2000-tu
labinskoj srednjoj školi za
«uspješan, kvalitetan i kreativan rad»

Djevojke sa stilom:
manekenska grupa
SŠ Mate Blažine
Od Fashion Newsa
do Miss Alpe-Adria

Intervju s prof. Marijom Cahunek-Žunec o problemu ovisnosti kod mladih



*Najbolji su dio
čovjekova života njegova
mala, bezimena djela
dobrote i ljubavi.*

*Neka Vam nadolazeći
blagdani budu izvor
nadahnuća za sva dobra
djela i ostvarenje osobne
sreće.*

*Činimo dobro zajedno
i u 2001. godini.*

**Predsjednik projekta
LABIN-ZDRAVI GRAD
i gradonačelnik
Grada Labina**

Tulio Demetlika

Zdravi grad

Nacin zivljenja kao poticaj zdravlju

Eni Modrušan koordinator projekta **Labin zdravi grad**

U okviru cjelokupnog stanovništva, pojedine lokalne zajednice starije osobe zastupljene su u sve većem broju. Na području Labinštine one čine oko 30 posto ovdašnje populacije. Polazeći od gore navedenih činjenica, a imajući u vidu osnovni cilj poboljšati kvalitetu življenja svojih sugrađana u Projektu *Labin-zdravi grad*, razrađen je specifičan program posvećen upravo građanima treće životne dobi. Težište je na unapređenju zdravlja a ne na liječenju bolesti pod geslom ZDRAVO STARENJE. Ciljevi:

- Stvoriti klimu i društveno okruženje koje podržava zdravo starenje i uvažava potrebe starijih ljudi, te im omogućiti, da što je moguće duže, ostanu aktivni dio društvenih zbivanja.

- Unaprijediti zdravlje poticanjem socijalnih kontakata, podučavanjem kako brinuti o sebi, prehrani, zdravlju.

- Poticati na istraživanje vlastitih mogućnosti za

oplemenjivanje svakodnevnog života, kroz pomoć sebi i drugima, učenjem vještina i stjecanjem novih znanja, unapređenjem fizičke aktivnosti, poticanjem samozaštite i suzaštite. Polazeći od tih ciljeva Grad Labin je adaptirao, uredio i opremio prostore klubove za starije osobe u Labinu, Rapcu, Starom gradu i Vinežu. Klubovi su otvoreni svakodnevno osim

nedjelje. Tu je znatan broj naših sugrađana našao kutak za druženje i provođenje dijela svog slobodnog vremena. U suradnji sa *Domom zdravlja dr. Lino Peršić Službom za patronažu* u klubovima se vrši mjerenje krvnog pritiska i kontrola šećera. Kontinuirano se organiziraju predavanja usmjerena na poštivanje kvalitetnijeg življenja. To je samo dio programa. Namjera jeste u većoj mjeri potaknuti naše starije

sugrađane, da sami iniciraju programe za sebe, da budu interesna i utjecajna grupa u Projektu te da tako zajednički pristupimo izazovu ZDRAVOG STARENJA.



SPECIFIČAN PROJEKT «GENERACIJA TREĆE ŽIVOTNE DOBI»

Klubovi umirovljenika:
LABIN, LABIN - STARI GRAD,
RABAC, VINEŽ

Predavanja:

- o sprječavanju neprelaznih bolesti (dijabetes, srčane krvožilne bolesti i sl.)
- o prevenciji malignih bolesti

Programi druženja

**Kontrola šećera i
mjerenje krvnog pritiska**

**Organiziranje izložbi
radova starijih osoba**

Tečajevi joge

**Organiziranje
pješačenja i bicikljada**

OSNOVNE ŠKOLE

Radionice Kluba mladih (dramska, likovna, lutkarska, ritmička, aerobik, terapijska, radionica "Moja slika u ogledalu", terapijska radionica sa razredima

Program okupljanja djece, druženje uz zabavu, sport, bicikljadu

Ljetni program okupljanja djece

Edukacija učitelja kroz seminare iz teorije izbora

SREDNJA ŠKOLA

Projekt Kvalitetna škola - radionice za učenike

Međunarodna ljetna škola demokracije

Dječji parlament - forum mladih

Edukacija profesora kroz seminare iz teorije izbora

SAVJETOVALIŠTE

Individualni rad sa pojedincem

Plavi sandučić

Sudjelovanje na roditeljskim sastancima

Sudjelovanje na razrednim vijećima

Radionice za roditelje "Uspješno roditeljstvo"

Izrada savjetodavnih letaka i brošura



LABIN-ZDRAVI GRAD - Glasilo Projekta **Labin-zdravi grad**. Prosinac 2000. broj 2, godina I. Adresa: Grad Labin, Titov trg 11, tel.: 052/856-731, fax: 052/855-268, e-mail: grad-labin@pu.tel.hr. **Izdavač:** Grad Labin, žiro račun: 33750-630-448.

Za izdavača i glavni urednik: Eni Modrušan, koordinator projekta Labin-zdravi grad.

Urednik: Jasmina Gručić. **Pomoćnik urednika i lektor:** prof. Čedomir Ružić. **Novinari:** Maja Fabeta, Maristela Luboteni, Ana Sinković, Ana Dundara, Iva Paronić, Tihana Griparić, Maja Lazarić, Neli Belušić, Sabina Toplak, Ivana Žubrinić i Jelena Batelić, učenice Srednje škole Mate Blažine Labin.

Dizajner i grafički urednik: Gianni Brunetti.

Suradnici: Luciano Antonelli, Delfina Arapović, dr. Nevla Banak, Irena Crvak, Lorena Černjul, Ljerka Černjul, Mirjana Dobrić, Mira Hrvatin, Hasnija Karlović, Marina Koroman, Čeda Perko, Stefaniya Prosenjak-Zumbar, Savica Sprčić, Ines Sutil, Narcisa Adalgisa Škopac, Julija Štemberga.

Tisak: Labinska tiskara d.o.o., Labin. **Fotoliti:** Ježtisak, Pazin

Fotografije: Tarkus, Foto studio Festival i arhiva.



Riječ urednika uz 2. broj

Nakon četiri mjeseca pred vama se, dragi čitatelji, nalazi i drugi broj glasila **LABIN-ZDRAVI GRAD**. To znači da smo se kao dio tima projekta Labin-zdravi grad održali, a sve to valja zahvaliti prije svega pozitivnom naboju i ustrajnosti onih čije ćete članke i dizajn u ovom broju, nadamo se, sa zadovoljstvom prolistati.

Glasilo Labin-zdravi grad plod je rada članova novinarske radionice Zdravoga grada koja je s radom započela početkom svibnja ove godine sa zadaćom da riječju i slikom prati sva događanja u okviru spomenutog projekta. Od početnog tima triju prvih novinarki ovoga glasila sa početkom nove školske godine broj se povećao za osam novih članova. Značajno je primijetiti da se radi o djevojkama, a da nema mladića. Često puta se pitamo što je tome razlog, no ne znamo odgovor, ali znamo da bismo u našem timu rado imali i muške članove jer vjerujemo da bi to doprinijelo još boljoj kvaliteti glasila. U realizaciji tekstova nezaobilazno je spomenuti i pohvaliti susretljivost svih voditelja radionica Kluba mladih kao i voditelja ostalih programa. Moramo se pohvaliti da uz već dobro uhodani tim odsad imamo i vlastitog fotoreportera koji se krije iza foto aparata i pseudonimima Tarkus. Za sada vam nećemo otkriti njegov identitet. U našem novom broju pročitati ćete obilje tekstova koji prate značajna događanja u protekla četiri mjeseca vezana za Labin-zdravi grad, kao što su reportaže o dodjeli ministrovog priznanja labinskoj srednjoj školi, o projektu partnerstva škola, našem sudjelovanju na međunarodnoj školi ekologije ili reportaža o nedavnom boravku učenika i profesora srednje škole te labinskog gradonačelnika u Norveškoj. Pozabavili smo se i slobodnim vremenom mladih i istražili što nude školske knjižnice, izviđači, manekeni. Osvijetlili smo i problem provođenja zabrane točenja alkohola i prodaje cigareta maloljetnim osobama. Budući da izlazimo neposredno nakon Mjeseca borbe protiv ovisnosti na našoj duplerici pročitajte koje su koristi od nepušenja, nepijenja alkohola i nekonzumiranja opojnih droga. O tome kako se ostvaruje prevencija bolesti ovisnosti kod školske populacije u intervjuu nam govori prof. Marija Cahunek-Žunec, koja osim što je profesor u srednjoj školi, radi i kao terapeut u zagrebačkoj KB-u Sestara milosrdnica. No iako su to sve teške teme u glasilu možete pročitati i one koje zrače pozitivnošću poput članka o jogi, budokaiju i atletici, a kao posebnost donosimo i vodič kroz sport Grada Labina gdje možete dobiti potpunu informaciju o sportu koji vas zanima. Središnja tema ovog broja su umirovljenici i kvaliteta njihovog života temeljem gradskog programa, budući da se projekt Labin-zdravi grad osim sa populacijom učenika bavi i sa osobama treće životne dobi, što su dvije skupine čiju kvalitetu života valja stalno unapređivati.

S poštovanjem,

vaša glavna urednica Eni Modrušan

Sadržaj

INTERVJU

- Prof. Marija Cahunek-Žunec:
O školskom preventivnom programu primarne prevencije i zlorabe sredstava ovisnosti

FLASH VIJESTI

- Nastavlja se projekt istraživanja lokvi
- Peticija za zabranu parkiranja
- Postavljen aparat za kavu
- Predavanje o zdravoj prehrani za umirovljenike

TEMA BROJA

- Projekt Labin-zdravi grad i umirovljenici

PROGRAMI ZDRAVOG GRADA

- Savjetovništvo u našem gradu

RADIONICE

- Dramski odgoj - najvažnija metoda humanističkog odgoja
- Međunarodna ljetna škola o ekologiji u Bielefeldu

REPORTAŽE

- Interkulturalno partnerstvo škola i gradova Labina i Leverkusena
- Ministrovo priznanje za 2000-tu labinskoj srednjoj školi
- Predstavnici labinske srednje škole i Grada Labina u radnom posjetu Norveškoj

SLOBODNO VRIJEME

- Labinske školske knjižnice povodom Mjeseca knjige
- Manekenska grupa SŠ Mate Blažine
- Labinski odred izviđača

ZDRAVLJE

- Kako smanjiti rizik od moždanog udara

ANKETA

- Anketa o zabrani točenja alkohola i prodaji duhanskih proizvoda maloljetnicima

ALTERNATIVA I ZDRAVLJE

- Što je joga - zašto i kako vježbati

SPORT

- Sedam godina postojanja AK Albona
- Budokai klub - u zdravom tijelu, zdravi duh

Prof. Marija Cahunek-Žunec, obiteljski terapeut i edukator u okviru primarne prevencije i zloporabe sredstava ovisnosti o školskom preventivnom programu:

“Kao najvažniji dio nacionalne strategije taj program treba zaštititi zdravu populaciju, prepoznati rizične i organizirati pomoć za njih.”

Istraživanje na reprezentativnom uzorku od 2.823 hrvatskih srednjoškolaca pokazalo je da je svaki deseti učenik prvih razreda probao drogu kao i svaki peti učenik drugih razreda, približno svaki četvrti učenik trećih razreda te svaki treći učenik četvrtih razreda. Prema dobivenim podacima najugroženiji su gradovi i mjesta uz obalu Jadrana.

U okviru realizacije školskog preventivnog programa namijenjenog preveniranju bolesti ovisnosti kod mladih za prosvjetne djelatnike Labina na tu temu održala je predavanje prof. Marija Cahunek-Žunec. Ona je profesor sociologije i etnologije a radi s ovisnicima o drogama od 1981. godine u zagrebačkom KB-u Sestara milosrdnica. Također radi kao obiteljski terapeut kroz individualni i grupni rad. Uz svakodnevni terapijski rad bavi se i edukacijom prosvjetnih, socijalnih, zdravstvenih i ostalih djelatnika u okviru primarne prevencije zloporabe sredstava ovisnosti. Prigodu njenog boravka u Labinu iskoristili smo za razgovor o problemu ovisnosti kod mladih i ulozi školskog preventivnog programa.

Jesu li provedena kakva istraživanja među srednjoškolcima u Hrvatskoj, a ako jesu kakve su rezultate istraživanja pokazala?

Godine 1998. provedeno je istraživanje na reprezentativnom uzorku od 2.823 hrvatskih srednjoškolaca koje je proveo *Institut društvenih znanosti Ivo Pilar* iz Zagreba. Rezultat je tog istraživanja su pokazala da je svaki deseti učenik prvih razreda probao drogu, svaki peti učenik drugih razreda, približno svaki četvrti učenik trećih razreda i svaki treći učenik četvrtih razreda. U svibnju 1999. godine Ministarstvo prosvjete i športa provelo je istraživanje na uzorku od 160.091 učenika sedmih i osmih razreda osnovne škole te svih razreda srednjih škola. Anketa je provedena kako bi se dobila prava slika o stanju zloporabe sredstava ovisnosti i na temelju tih podataka osmišljeni su provedbeni programi *Školskih preventivnih programa*. Važnost tih podataka je u tome da svaka škola pa čak i svaki razred na temelju tih podataka može izraditi svoj program. Prema dobivenim podacima najugroženiji su gradovi i mjesta uz obalu Jadrana.



Marija Cahunek-Žunec: *Ono što ja kao obiteljski terapeut primjećujem da je, nažalost, došlo do zamjene uloga - djeca zahtijevaju, određuju, odlučuju, a roditelji mole djecu za gotovo sve aktivnosti (uloge) koje se podrazumijeva da ih djeca provode.*

(Foto: TARKUS)

Kakvi se programi liječenja od ovisnosti primjenjuju u Hrvatskoj i koji je njihov cilj?

Programi liječenja koji se provode kod nas su bolnički (pri psihijatrijskim odjelima) izvanbolnički, posebno formirani Centri po županijama i gradovima u kojima se provodi savjetovanje, motiviranje za liječenje, odvikavanje sa ili bez medikamentozne terapije, obiteljska terapija. U terapijskim zajednicama tzv. komunama provodi se rehabilitacija i resocijalizacija ovisnika. Cilj svih programa je odvajanje osobe od droge i promjena stila života, što je moguće za veliki broj ovisnika. Za one koji taj cilj ne mogu postići povodi se program održavanja na supstituciji. Apstinencija (neuzimanje droge) je preduvjet liječenja i promjene.

Što je Školski preventivni program, koji je njegov cilj? Iz njegova naslova naslućuje se da je uloga škole i prosvjetnih djelatnika vrlo bitna. U čemu se ona sastoji te podrazumijeva li potrebu dodatnih edukacija?

Školski preventivni program (ŠPP) je najvažniji dio Nacionalne strategije koja ima za zadaću zaštititi zdravu populaciju, prepoznati rizične i organizirati pomoć za njih. Postoje specifične i nespecifične

mjere koje se provode u okviru ŠPP-a. ŠPP ima deset točaka koje se provode u svakoj školi prema prioritetima pojedine škole, a ti prioriteti se baziraju na rezultatima ankete koja je provedena. Uloga škole i njenih djelatnika je kao što ste sami rekli vrlo bitna. Radi se o sustavu koji ima najviše visokoobrazovanih stručnjaka koji su u svakodnevnom kontaktu (radu) sa najvećim brojem mladeži, a preko njih i u kontaktu sa najvećim brojem odraslih, tj. roditelja.

Kako bi bili uspješniji u svom radu potrebno ih je dodatno educirati. Dodatna edukacija odnosi se u prvom redu na osvješćivanju njihove uloge u prevenciji zloporabe sredstava ovisnosti, bilo kroz njihov obrazovni rad bilo kroz njihov odgojni rad. Najvažnija je suradnja roditelj-škola-učenik koja mora biti stalna, tijekom cijele školske godine i cjelokupnog školovanja.

U ciklusu roditelj-dijete-škola, a vezano za problem o kome govorimo, vrlo veliku važnost ima i obitelj. Je li ona prepoznala tu svoju ulogu?

Uloga obitelji odnosno roditelja je najvažniji čimbenik kako za nastajanje problema zloporabe sredstava ovisnosti isto tako i za rješavanje tog problema. Ono što ja kao obiteljski terapeut primjećujem da je, nažalost, došlo do zamjene uloga pa djeca zahtijevaju, određuju, odlučuju, a roditelji mole djecu za gotovo sve aktivnosti (uloge) koje se podrazumijeva da ih djeca provode.

Kakvi se programi predviđaju u okviru školskog preventivnog programa?

Za ovu školsku godinu dogovoreno je da se naglasak stavi na edukaciju razrednika osmih razreda osnovne škole i razrednika u srednjim školama budući da su oni glavna spona između djece, roditelja i profesora. Edukacija se radi na nekoliko razina sukladno potrebama koje su identificirane od strane voditelja ŠPP-a pojedine škole.

Jasmina Gručić

FLASH VIJESTI

DJECA LABINA POSJETILA DJEČJI ODJEL OPĆE BOLNICE PULA

U sklopu tradicije prosinačkog darivanja djeca iz radionica Kluba mladih projekta Labin-zdravi grad posjetila su dječji odjel Opće bolnice Pula. Svojim bolesnim vršnjacima održali su lutkarsku i dramsku predstavu te im darovali igračke koje su među sobom sakupili, a Grad Labin je pripremio i slatke paketiće.

PREDAVANJE O ZDRAVOJ PREHRANI ZA UMIROVLJENIKE

U sklopu aktivnosti projekta Labin-zdravi grad namijenjenih umirovljenicima, a vezano uz listopad - mjesec umirovljenika - doktorica Radosna Dome Bareta održala je u starogradskom klubu umirovljenika predavanje na temu zdrava prehrana za osobe treće životne dobi. Dr. Dome Bareta inače je voditeljica vodnjanskog Savjetovališta za pravilnu, dijetetsku, vegetarijansku i makrobiotičku prehranu.

ZDRAVI GRAD I MJESEC BORBE PROTIV OVISNOSTI

U okviru mjeseca borbe protiv ovisnosti u subotu 16. prosinca održat će se tradicionalna manifestacija Zdravog grada pod imenom Zdravi dir. Tijekom dana na igralištu uz srednjoškolsku sportsku dvoranu bit će održano natjecanje u vještinama vožnje biciklom, atletska utrka od OŠ Kature do Srednje škole Mate Blažine, a poslijepodne u sportskoj dvorani nastupit će mažoretkinje, judo i budokai klubovi, gostovati dramska skupina iz Rijeke uz niz drugih zabavnih sadržaja. Mjesec borbe protiv ovisnosti u Labinu je obilježen i predavanjem prof. Marije Cahunek-Žunec, terapeuta za narkomane pri zagrebačkom KB-u Sestara milosrdnica, a koja je roditeljima

prvih razreda srednje škole, a potom i osmog osnovne škole te nastavnicima i profesorima, održala predavanje o školskom preventivnom programu te ulogi roditelja i nastavnika u njemu. U sklopu realizacije školskog preventivnog programa u Srednjoj školi Mate Blažine održano je 9. studenog tematsko predavanje za roditelje I. i II. razreda pod nazivom «Droga izazov pakla, put bez povratka», koje je održao mr. Branko Cvjetković iz Splita koji se već dugi niz godina bavi tom problematikom.

NASTAVLJA SE PROJEKT ISTRAŽIVANJA LOKVI
Početkom listopada ekološku grupu Srednje škole Mate Blažine posjetile su predstavnice udruge Zelena Istra iz Pule te udruge Hyla iz Zagreba koje su im zahvalile na njihovoj pomoći pronalaska autohtonih lokava na području Labinštine te ih izvijestile o rezultatima završnih istraživanja lokava diljem Istre. Nakon veoma zanimljivog jednosatnog predavanja od strane Vesne Petrović iz Zelene Istre te Svjetlane Lupert-Obradović iz Hylae, učenici su za svoje sudjelovanje u projektu dobili i male darove. Isplatilo im se.

Projekt se nastavlja obrađivanjem kvalitete vode u istraženim lokvama kako bi se ustanovilo da li je u njima moguć život.

PETICIJA

Na inicijativu srednjoškolske eko grupe nekoliko gimnazijskih razreda potpisalo je peticiju za zabranu parkiranja velikim teretnim vozilima u blizini škole. Razlog peticiji bio je problem ugrožavanja prometne sigurnosti učenika, ali i neprimjerenost pretvaranja prostora ispred škole u parkiralište za velika vozila. Peticija je upućena gradonačelniku Grada Labina.

Projekt Labin-zdravi grad i umirovljenici Četiri kluba umirovljenika i programi za kvalitetniji život

Klubovi dnevno "udomljuju" oko stotinjak umirovljenika koji se na ta mjesta dolaze zabaviti, povratiti sportski duh odigravanjem pokoje partije šaha, okušati svoju sreću u kartama, prelistati dnevnu štampu, ispričati pokoju ščoricu.

Budući da se 2000-ta godina službeno obilježava kao godina starijih osoba, odlučili smo nekoliko redaka posvetiti kome drugom nego umirovljenicima i njihovim klubovima u Labinu.

Kako bi umirovljenici svoje slobodno vrijeme iskoristili ugodno se družeći sa ljudima iste životne dobi, Grad Labin je osnovao spomenute klubove kojih na labinskom području danas ima četiri i to u Rapcu, na Vinežu i dva u Labinu. Svi oni u posljednjih nekoliko godina jako dobro funkcioniraju što je pravi pokazatelj korisnosti njihovog postojanja. Prije osnivanja klubova mnogi su umirovljenici svoje slobodno vrijeme provodili obilazeći labinske kafiće, gdje bi redovito ostajali do kasnih sati. A zna se kako je, biti u kafiću znači popiti

nešto, popušiti pokoju cigaretu. Dec po dec vina, i ode mirovina, ma kako "velika" bila. Danas većina umirovljenika svoje slobodno vrijeme provodi u prostorijama nekog od klubova, a kućni im budžet pritom ostaje netaknut. Klubovi dnevno "udomljuju" oko stotinjak umirovljenika koji se na ta mjesta dolaze zabaviti, povratiti sportski duh odigravanjem pokoje partije šaha, okušati svoju sreću u kartama, prelistati dnevni tisak, ispričati pokoju ščoricu. Na taj način svi oni održavaju stara i

stječu neka nova prijateljstva, prisjećaju se dobrih starih

vremena, a sve im to daje impresiju da su još uvijek mladi, ma koliko god godina imali.

Kako grad brine o umirovljenicima?



Partija šaha u klubu Podlabin (Foto: TARKUS)

je na poticanje i postizanje kvalitete života, kako djece i mladih tako i umirovljenika, budući da su to dvije populacije kojima je potrebno pomagati da kvalitetno i zdravo žive. Zahvaljujući tom projektu labinski umirovljenici imaju relativno kvalitetne sadržaje zajedničkih aktivnosti. Često se u klubovima umirovljenika organiziraju predavanja na kojima liječnici različitih specijalnosti govore o bolestima ili tegobama starijih ljudi te zdravoj prehrani kao načinu suprotstavljanja raznim bolestima. U funkciji prevencije jesu mjesečne akcije mjerenja krvnog tlaka kojima se svaka tri mjeseca pridružuje mjerenje šećera u krvi. Umirovljenici su vrlo zadovoljni postojanjem takvih klubova, koji su redovno popunjeni, a kada se mjeri krvni tlak ili šećer rijetko tko propušta prigodu da na taj način kontrolira svoje zdravlje. Mjesec listopada je dio godine namijenjen umirovljenicima. Tijekom tog mjeseca održano je predavanje dr. Radosne Dome Bareta na temu kako se zdravo hraniti u trećoj životnoj dobi.

Muškarci više posjećuju klubove umirovljenika.

Zanimljiva je i činjenica da klubove posjećuju uglavnom muškarci. Vrlo rijetko možete vidjeti kako u prostorije kluba ulazi žena, možda zato što njima nakon obavljanja kućanskih poslova više prija odmor uz pletenje, obilaženje trgovina ili kratak posjet prijateljici. Igranje šaha ili kartanje su, kako one kažu "muške igre". Zbog toga klubovi umirovljenika danas još uvijek pripadaju muškoj populaciji. Ponavljam, danas. Jer će možda već sutra njima zavladata umirovljenice. Vidjet ćemo!



Ulaz u starogradske klub umirovljenika (Foto: TARKUS)

Savjetovališta u našem gradu

Pišu:

MIRJANA DOBRIĆ, psiholog i realitetni terapeut
IRENA CRVAK, pedagog i realitetni terapeut

Koristimo ovu priliku da vam se predstavimo kao dio tima stručnjaka Savjetovališta koje djeluje pri Gradu Labinu u okviru projekta *Labin-zdravi grad*.

O važnosti rada Savjetovališta

Radeći drugu godinu u toj instituciji, usprkos medijskim prezentacijama putem radija, novina, razgovarajući s mnogobrojnim ljudima, uvijek iznova doznajemo kako populacija grada Labina nije dovoljno upoznata niti informirana o mogućnostima koje se u okviru Savjetovališta nude. Savjetovališta je namijenjeno problemima mladeži, roditeljima i odgajateljima i svima onima koji žele pospješiti kvalitetu svoga života.

Cilj i svrha savjetovališta rada s roditeljima

Roditelji zajedno sa svojom djecom predstavljaju nepresušan izvor različitih životnih situacija u kojima često preispituju sebe, što rade, zašto se dijete ponaša na ovakav način, zašto je neuspješno, agresivno i niz drugih pitanja koja si postavljaju, a za koje ne dobivaju odgovore.

Svjesni smo činjenice da upravo ovaj dio populacije kao što su roditelji djece, sama djeca i mladež koji u vrtlogu problema egzistencijalne naravi, problema u školi i niz drugih problema koji pritišću naše obitelji, da te kategorije populacije nisu dovoljno prepoznale Savjetovališta kao mjesto u kojemu oni mogu doživjeti osobnu transformaciju koja će pospješiti kvalitetu njihovog života. U odgoju svoje djece često si postavljamo pitanja kakvi smo roditelji, poznajemo li potrebe svoje djece, da li smo suviše popustljivi ili strogi, donosimo li odluke umjesto djeteta, da li prihvaćamo dijete onakvo kakvo jeste ili ga podešavamo s našom slikom kakvo bi željeli da dijete bude.

Ukoliko procijenimo da do sada nismo ispunjavali efikasno ulogu roditelja, uvijek imamo izbor da djelujemo drukčije nego što smo djelovali do sada. Ali često puta ne znamo kako? Gotovih recepata nema, ali pravi i siguran put ka promjeni je naša hrabrost da se uvijek iznova suočavamo s roditeljskim dilemama, da smo spremni uložiti napore u pronalaženju puteva djelotvornijeg roditeljstva i bezuvjetnog prihvaćanja djeteta. U tome vam također može pomoći stručnjak Savjetovališta.

Korist takvog načina rada

Jačanje i osnaživanje roditelja u traženju djelotvornijih načina komunikacije s djetetom, a time na indirektan način pomažemo u odgoju djeteta koja će poštivati sebe i druge.

To je put prevencije ka različitim rizičnim ponašanjima djece i mladeži (agresija, asocijalno



Foto: TARKUS

ponašanje, eksperimentiranje s drogama itd.)

Svrha savjetovališnog rada sa djecom i mladeži i ostalim građanima

Stručnjaci Savjetovališta pomažu onim mladim ljudima i ostalim građanima koji žele osnažiti sebe kako bi činili efikasnije izbore u rješavanju svojih problema i time poboljšali kvalitetu svojeg života. To čine na način da pažljivo slušaju, pružaju podršku i vode razgovor kojim će pomoći mladima i ostalima da u sigurnom, poticajnom okruženju dolaze do rješenja kojima mogu efikasnije rješavati različite životne situacije.

Posebni programi

U okviru rada Savjetovališta roditeljima nudimo posebne programe edukativne radionice za roditelje. To su grupe od 15 roditelja koji u takvim radionicama stječu vještine efikasnije komunikacije, prepoznavanja svojih potreba i potreba djeteta te uspostavljanja kvalitetnog odnosa sa svojim djetetom koji je temelj uspješnog odgoja. Roditelji u tim radionicama razmjenjuju iskustva i upoznaju se sa edukativnim sadržajima iz tog područja.

Edukacija traje 6 sati. Svaki sudionik dobiva edukativni materijal kojim se potiče na daljnje educiranje i korištenje literature. U toku godine rad Savjetovališta odvijao se tri puta tjedno svakih 15 dana. Realizirali smo i posebne programe edukativne radionice sa roditeljima i odgajateljima *Dječjeg vrtića Pjerina Verbanac* sa sljedećim tematskim cjelinama:

1. Kako biti djelotvorniji roditelj
2. Kako uspostaviti kvalitetan odnos roditelj-dijete
3. Kako uspješno komunicirati i rješavati konflikte s djecom.

Pozitivna iskustva i zadovoljstvo roditelja i odgajatelja primjenom novih oblika rada ukazuju na opravdanost i korisnost takvih programa. Ona su nam ujedno i veliki poticaj našem daljnjem radu.

2. RADIONICA DRAMSKOG ODGOJA ZA UČENIKE I VODITELJE DRAMSKIH GRUPA SREDNJIH ŠKOLA ISTARSKE I PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

Dramski odgoj - najvažnija metoda humanističkog odgoja

totus mundus



Piše: prof. Čedomir Ružić

Sam pojam dramski odgoj podrazumijeva skup metoda poučavanja i učenja koje se koriste dramskim izrazom. Njegov cilj nije profesionalno bavljenje dramskom umjetnošću ili tek njezino lakše razumijevanje, već mu je primarni zadatak da odgaja za život i kao takav je namijenjen svoj djeci. (Vlado Krušić)

Oko 80 učenika i voditelja dramskih družina Istarske i Primorsko-goranske županije okupilo se u labinskoj srednjoj školi na ovogodišnjoj 2. radionici dramskog odgoja pod nazivom *Listopad u Labinu*. Uz domaćina dramske družine *Srednje škole Mate Blažine* i dramske radionice *Kluba mladih "Era"*, sudjelovale su *Gimnazija i stručna škola Jurja Dobrile i Klasični kolegij* iz Pazina, *Srednja škola Zvane Črnje* i *Strukovna škola Eugena Kumičića* iz Rovinja, *Ekonomska škola* i *Gimnazija* iz Pule. Organizatori SŠ *Mate Blažine* i projekt *Labin-zdravi grad* pozvali su ove godine *Salezijansku klasičnu gimnaziju* iz Rijeke i *Gimnaziju Eugena Kumičića* iz Opatije. U našoj su se školi još 1986. i 1989. održala zapažena Savjetovanja o govornoj kulturi i scenskom izrazu. Tradicija se nastavlja: već dvije godine uz pomoć Zavoda za unapređenje školstva-Područna jedinica Rijeka, projekta *Labin-zdravi grad* i pokrovitelja Istarske županije i Grada Labina ostvarujemo davnu želju profesora-voditelja dramskih družina i njihovih nadarenih učenika Radionicama dramskog odgoja koje su se već prošle godine pokazale vrlo korisnim jer su izvannastavni rad s učenicima podigle na višu razinu kvalitete.

Izjavili su

Vlado Krušić, dramski pedagog i redatelj, voditelj Učilišta Zagrebačkog kazališta mladih:
«Ovaj, drugi po redu, labinski seminar za srednjoškolske dramske družine bio je prilika ne samo za prenošenje novih stvaralačkih znanja mladim polaznicima i njihovim voditeljima, nego i za



Foto: TARKUS

sagledavanje učinaka prošlogodišnje radionice. Obradovala me spoznaja da su si sudionici prošlogodišnjeg seminara dali truda i napravili vlastite predstave te s njima nastupili na susretu amaterskih družina SKAGI u Pazinu i na LIDRANU. Labinska radionica tako dobiva vrlo konkretnu funkciju u životu srednjoškolskog kazališnog stvaralaštva čitave regije: ona je mjesto otkuda se kreće u novu sezonu, poticaj za rad i susretište dobrih ideja, praktikum gdje se osvješćuju stvaralački problemi i postupci, mjesto gdje se stvaraju kriteriji vrednovanja, prostor druženja kakav na smotrama obično izostaje. Radi velikog broja prijavljenih sudionika rad se odvijao u dvije skupine. Jednu, manje iskusnu, vodila je dramska pedagoginja Ines Škuflić-Horvat, a drugu, među kojima su bili i prošlogodišnji polaznici, vodio sam ja. Posebno priznanje moram odati mladim sudionicima na velikoj volji s kojom su sudjelovali u radu ne žaleći se na zamor, premda se naporno radilo od jutra do večernih sati. Govoreći o budućnosti ovih susreta, hvaljevrijedna je ideja da se proširi na srednje škole kako Primorsko-goranske tako i Ličko-senjske županije. Uz rad s članovima srednjoškolskih dramskih družina trebalo bi razraditi i zaseban program osnova režije za profesore-voditelje i učenike-voditelje dramskih družina.



Foto: TARKUS

Dr. sc. **Dean Slavić**, savjetnik za hrvatski jezik: «Dramske radionice za srednjoškolske nastavnike i učenike održane u Labinu tijekom listopada g. 1999. i 2000. izrazito su koristan oblik usavršavanja. Sudionici su uživali u poslu, razina dramskih izvedbi na LIDRANU već se poboljšala, a sigurno je i utjecaj na

samou nastavu hrvatskog jezika pozitivan. Međuodnos Ministarstva-Škole-labinske gradske uprave-Hrvatskog centra za dramski odgoj primjer je korisne suradnje različitih razina administracije. Namjera nam je u budućnosti staviti težište na rad s nastavnicima, a uspije li se uz škole iz Istarske županije obuhvatiti i srednje škole Primorsko-goranske i Ličko-senjske županije, mislimo da Škola i Grad Labin, u suradnji sa Zavodom za unapređivanje školstva, mogu postati jak regionalni centar dramskoga odgoja koji će doprinositi razvoju nastave. Time će korist za Labin i za školstvo postati očitom.»

Prof. **Hasnija Karlović**, voditelj dramske radionice Kluba mladih «Era»:

«Istinski je uživanje bilo ponovno raditi i intenzivno upijati nove sadržaje koje su nam ponudili dramski pedagozi Hrvatskog centra za dramski odgoj. Još jednom smo se uvjerali da u stvaralačkom dramskom radu zamisli koje nosimo u sebi dolaze do punog izražaja i cilja putem igara i vježbi oblikujući uistinu zanimljive i maštovite dramske priče. Iskustvo kojem smo se obogatili itekako ćemo koristiti u vlastitoj radionici».

Predstavници labinske srednje škole sudjelovali na međunarodnoj ljetnoj školi o ekologiji u njemačkom gradu Bielefeldu

Pogled kroz zelene naočale

Problemi zaštite okoliša obrađeni su u mnogim radionicama, pa se je tako raspravljalo i proučavalo važnost šuma i voda, odnos tehnološkog napretka i očuvanja okoliša, i utjecaj čovjeka na okoliš, a proučavao se je i štetan utjecaj traperica na okoliš zbog mnogobrojnih štetnih tvari koje nastaju tijekom njihove proizvodnje.

Pod pokroviteljstvom UNESCO-a i Pokreta za čistu okolinu u njemačkom gradu Bielefeldu od 30. srpnja do 6. kolovoza održana je međunarodna ljetna škola pod nazivom *Sačuvajmo čistom našu zemlju*.

Sudjelovali su predstavnici 43 zemlje svijeta, a Hrvatsku su predstavljale profesorica Lori Luketa Dagostin i učenica Maja Fabeta. Već na samom dolasku u hotel dočekale su nas dvije djevojke u žutim majicama, ljubazno nam poželjele dobrodošlicu u Bielefeld i podijelile nam ključeve, majice i tjedni raspored.

Problemi zaštite okoliša obrađeni su u mnogim radionicama, pa se je tako raspravljalo i proučavalo važnost šuma i voda, odnos tehnološkog napretka i očuvanja okoliša, i utjecaj čovjeka na okoliš, a proučavao se je i štetan utjecaj traperica na okoliš zbog mnogobrojnih štetnih tvari koje nastaju tijekom njihove proizvodnje. Bila je tu i filozofska radionica čiji su sudionici raspravljali o najnovijoj hipotezi o Zemlji kao živom organizmu, o važnosti i utjecaju dragulja na čovjekov život pa je na tu temu održana i debata. Novinarska radionica i dokumentacijska grupa imale su zadatak zabilježiti sve aktivnosti ljetne škole, pa su novinari u sklopu toga izradili časopis, a dokumentacijska grupa je na Internetu izradila službene web stranice ljetne škole.

Osim rada u radionicama eko škola je organizirala i internacionalnu večer u sklopu koje su predstavnici svih

zemalja imali priliku predstaviti običaje i kulture svoje zemlje. Tako su Japanci na izrazito simpatičan način predstavili borilačke vještine, Venezuela se predstavila južnoameričkim plesom, Nijemci su se proslavili kao izvrsni violinisti, Australci su se namazali kremom za sunčanje i parodirali klimatske prilike svoje zemlje, Karipski otoci su predstavili svoju nacionalnu glazbu, Rumunji su pjevali o ljubavi, a mi smo govorili o hrvatskoj narodnoj nošnji i rijetkom istarskom instrumentu sopelama dok su u pozadini odjekivali zvukovi naše narodne glazbe.

Utisci:

"U sklopu ljetne škole bili su organizirani i brojni izleti, a najatraktivniji je svakako bio jednodnevni izlet u Hannover gdje smo posjetili svjetsku izložbu EXPO. To je visokotehnološka izložba koja promovira ekološki način života i predstavlja uspješan primjer ujedinjenja ekologije i tehnološkog razvoja."

"Ljetna škola pružila nam je priliku da uz zajedničko druženje mnogo toga naučimo, razmijenimo svoja znanja i misli, da se podsjetimo da nije važna rasa, boja kože ili religija te da podijelimo viziju o zajedničkoj budućnosti našeg plavog bisera - planete Zemlje i čovječanstva."

Maja Fabeta



INTERKULTURALNO PARTNERSTVO ŠKOLA I GRADOVA LABINA I LEVERKUSENA: STRUČNA PRAKSA NAŠIH SREDNJOŠKOLACA U NJEMAČKOJ

Osim novih znanja, vrijedna iskustva

Ljetna praksa naših srednjoškolaca u Njemačkoj trajala je od 16. lipnja do 15. srpnja 2000. Učenici su imali priliku posjetiti Bonn, Köln, rodnu kuću Beethovena, tamošnji njemački zabavni park, Hrvatsko društvo...zahvaljujući ljubaznom gostoprimstvu domaćina koji su brinuli za njihovu sigurnost, predstavnicima škole iz Opladene, koordinatore partnerstva gospodinu Bertholdu Schreiberu i profesorici hrvatskog jezika u Leverkusenu Aleksandri Stipetić.

Srednja škola Mate Blažine sklopila je ove godine u gradskoj vijećnici, u nazočnosti gradonačelnika Grada Labina, Ugovor o partnerstvu sa njemačkom školom Berufskolleg iz Opladene, nedaleko Leverkusena. Partnerstvu je prethodio posjet delegacije opladenske škole Labinu i labinskoj srednjoj školi još u 1998. godini i uzvratni posjet predstavnika naše škole potkraj 1999. u Leverkusenu.



Partnerstvo škola je u međuvremenu dobilo na važnosti i za gradonačelnike obaju gradova. Gradonačelnik Leverkusena Hebbel (na slici sa ravnateljem opladenske srednje škole Schnickmannom) obradovao se zidnim tanjurom kojeg mu je darovao naš gradonačelnik Tullio Demetlika.



Foto: TARKUS
Pred odlazak u Leverkusenu

Zahvaljujući opladenskoj školi dogovoreno je obavljanje prakse u poduzećima BAYER AG Leverkusen, FEDERAL MOGUL Burscheid i MOELLER AG Bonn. Tu priliku već ove godine dobili odabrani učenici ekonomske, strojarske i elektrotehničke struke, uz potporu domaćina te Grada Labina, Istarske županije, Ministarstva za europske integracije, općine Kršan i Sv. Nedjelje. U kulturnom programu učenici su posjetili Bonn, Köln, rodnu kuću Beethovena te tamošnji njemački zabavni park. Labinski srednjoškolci upoznali su djecu naših iseljenika te posjetili Hrvatsko društvo gdje se okuplja većina naših iseljenika. Želeći saznati njihove utiske iz Njemačke potražili smo ih kako bi dobili njihove kratke izjave. Natali Franković i Danijela Franković, učenice ekonomske struke, koje su obavljale praksu u tvrtki Federal Mogul na odjelu prodaje, rekle su: "Bilo je super, nije bilo problema s njemačkim jezikom, mnogo toga su nam objasnili, a mi smo osim novih znanja stekli i vrijedna iskustva. Zahvaljujemo se gospođi Stipetić na smještaju u njezinom stanu". Vedran Božić i Dino Blažina, učenici strojarske struke, koji su radili u tvrtki Bayer na kompjutoriziranim glodalicama i tokarilicama, pohvalili su ljubaznost domaćina. Zoranu Mohoroviću i Aleksu Bedrini, učenikima elektrotehničke struke, koji su radili u tvrtki Moeller, najviše se svidjelo što su domaćini bili strpljivi s njima i sve im objasnili kao i besprijekorna zaštita na radu. Ova razmjena učenika posredstvom škole partnera iz Opladene bila je prva i vjerojatno će zanimanje za odlazak u Njemačku budućih praktikanata biti još veće. Učenici se nadaju kako će takvih prilika biti još te da će lokalna zajednica znati i ubuduće financijski poduprijeti takve vrijedne razmjene učenika.

Ministrovo priznanje za 2000-tu labinsku srednju školu za «uspješan, kvalitetan i kreativan rad»

Velik broj projekata i aktivnosti čine labinsku srednju školu jedinstvenom u Istarskoj županiji

Obrazovanje za demokratsko građanstvo, kojim se potiče partnerstvo profesora i učenika, Projekt demokracije, UNESCO-SEMEP i GLOBE projekti, debatni klub, radionice na području dramskog odgoja, novinarstva, ekologije i mnogih drugih, edukacija profesora kroz seminare Teorije izbora u školi, samo su dio ukupnih aktivnosti škole kojima je ona dostigla prepoznatljivost u širem okruženju.

Povodom obilježavanja Svjetskog dana učitelja u Zagrebu 5. listopada u Hrvatskom narodnom kazalištu održana je svečanost podjele priznanja najboljim učiteljima i školama u Hrvatskoj. Svečanost je otvorio ministar prosvjete i športa dr. Vladimir Strugar koji je u uvodnom govoru posebno istakao važnost obrazovanja mladih te presudnu ulogu učitelja u tom procesu. Osim njega o važnosti obrazovanja i učiteljske profesije govorili su i potpredsjednica Vlade RH Željka Antunović, predsjednik Hrvatskog državnog sabora Zlatko Tomčić, savjetnik Predsjednika RH dr. Zdravko Jelenović i učiteljica Katja Luben, koja je naglasila

ljubav prema svojoj profesiji i radost koju kao učiteljica osjeća radeći s djecom. Istaknuta je i važnost pitanja o trajanju učiteljskog studija, slobodi njihove profesije i kvaliteti rada,

komad o Sokratovu suđenju. Uslijedila je svečanost dodjele priznanja koja su kao nagradu za svoje zalaganje i trud dobili najbolji učitelji i škole u Hrvatskoj.

Priznanja je dobilo 24 učitelja osnovnih i 16 srednjih škola, te dvije predškolske ustanove, 15 osnovnih i 13 srednjih škola među kojima je Srednja škola Mate Blažine jedina istarska škola. Kao predstavnici naše škole u Zagreb su otišli ravnatelj Čedomir Ružić, zamjenik ravnatelja Zlatko Arapović, stručne suradnice Irena Crvak i Mirjana Dobrić i profesorica Bruna Milevoj, predsjednik Školskog odbora, te učenica Maja Fabeta, predstavnik Vijeća učenika.

Ovakvo priznanje škola je stekla prije svega zbog svoje uključenosti u mnogobrojne projekte kao što su Obrazovanje za demokratsko građanstvo, kojim se potiče partnerstvo profesora i učenika, pa je u sklopu toga stvoreno i Učeničko povjerenstvo, Projekt demokracije, UNESCO-SEMEP i GLOBE projekti, te uspješnih i brojnih aktivnosti debatnog kluba, koji učenike uči demokraciji i međusobnom poštivanju, kao i svojih radionica na području dramskog odgoja, ekologije, novinarstva i mnogih drugih. Za uspjeh su značajni i brojni seminari za profesore, a među najznačajnije svakako spada seminar Teorije izbora u školi-školi bez prisile. Kojeg izravno financira projekt Labin-zdravi grad.

Sigurno je da je ovo izvanredno priznanje plod dugotrajnog i mukotrpnog rada profesora i učenika naše škole na svim područjima odgojno-obrazovnog rada, no ono je ipak samo mali korak za nas, ali veliki korak za buduće generacije.

Povodom Svjetskog dana učitelja profesorica matematike Stanka Germin dobila je županijsko priznanje koje joj je uručeno za dugogodišnji trud i postignuća njenih učenika na natjecanjima od županijske do državne razine, kao i za uspjeh mnogih njenih učenika prilikom klasifikacijskih ispita za upis na fakultete.



Foto: TARKUS



Foto: TARKUS

uvođenju nove nastavne tehnologije. Posebice je naglašena i važnost daljnjeg obrazovanja učitelja kojima treba omogućiti da stupe u kontakt s ostalim zemljama svijeta kako bi proširili svoje vidike i izišli iz ustaljene rutine. Dr. Vladimir Strugar govorio je i o važnosti učiteljskih plaća koje bi trebale odražavati vrijednost učitelja koji su danas često podcijenjeni. On ističe i da bi se danas, u vrijeme globalizacije, učitelji i učenici trebali povezati, proširiti svoje znanje i podijeliti ga s drugima.

U kulturno-umjetničkom programu nastupali su Zagrebački mališani, Mješoviti zbor Ivana Filipovića, mladi glazbeni talenti koji su pokazali svoje umijeće sviranja flaute, gitare i klavira, škola klasičnog baleta te antička dramska grupa koja je vrlo uspješno izvela

15. studenoga - 15. prosinca

Mjesec borbe protiv ovisnosti

PUŠENJE ALKOHOL DROGA

Puniji doživljaj života

Prednosti nepušenja

- tjelesne
- psihicke
- društvene
- novčane

Najvažnije je što čovjek bolje vladu svojim životom



Imamo samo jedan život, a ovo nije generalna proba!



Opres!

Život je previše dragocjen da biste ga utopili

DJELOVANJE ALKOHOLA NA ČOVJEKA

Broj pića	Učinak	Alkohol u krvi ‰	Stanja
10	Besvjesno stanje	3,5 - 5,0	NESVJESNO STANJE
9	Nasrtljivost		
8	Dvostruke slike	2,5 - 3,5	TEŠKO PIJANO STANJE
7	Nekoordiniranost		
6	Gubitak nadzora		
5	Veselost	1,5 - 2,5	PIJANO STANJE
4	Nerazboritost		
3	Neopreznost	0,5 - 1,5	PRIPITO STANJE
2	Krivo prosuđivanje		
1	Opuštenost	do 0,5	LAGANA OBUZETOST

Pijenje alkohola izaziva najprije probleme ponašanja, zatim poremećaje u obitelji, na poslu, u školi; gospodarstvene i pravne probleme te zdravstvena (tjelesna i duševna) oštećenja.



Koncentracija alkohola u krvi ne ovisi samo o jakosti alkoholnog pića nego i o popijenoj količini. Jedno pivo od 5 dcl, jedna čaša vina od 2 dcl i jedno žestoko piće od 0,3 dcl donosi istu koncentraciju alkohola u krvi. Važno je naučiti prepoznati pritiske okoline i reći "ne".



najprije
ČOVJEK
UZIMA PIĆE

potom
PIĆE
UZIMA PIĆE

i na kraju
PIĆE
UZIMA ČOVJEKA

Uz alkohol olako se odlučuje o spolnim odnosima i zaštiti od trudnoće i spolno prenosivih bolesti. Već niska koncentracija alkohola u krvi djeluje na vozačke, motorne i senzorne sposobnosti. Jedan sat nakon pijenja postotak alkohola u krvi bit će najveći. Treba oko 20 - 40 sati da se mnogo alkohola izluči iz organizma.

Postoji veliki izbor bezalkoholnih pića, za zabavu ne treba biti opit, a trijezni se duže zabavljaju!



Trgovina drogama danas je najkonjunkturiji i najnečovječiji "posao" pa nikoga ne bi trebalo čuditi što se u tom poslu "vrte" milijarde dolara. Više takvog "posla" znači više ovisnika! Mada se u najvećem broju zemalja trgovina drogama tretira kao kriminal, ovisnici će učiniti sve da do droge dođu riskirajući zdravlje pa i sam život. Šireći se poput požara, droga zahvaća mladu generaciju kod čega ni naša zemlja nije nikakav izuzetak. Ovisnost o drogama je ozbiljna bolest ne zbog same sebe, već i zbog mogućnosti širenja drugih bolesti (AIDS i hepatitis). Ovisnost nastaje postupno kao svaka "slatka" zamka, a karakterizira se



potpunim gubitkom volje i kontrole; cijelo tijelo postaje "motor" koji traži novu dozu. Dužinom trajanja smanjuje se mogućnost povratka u normalno stanje. Ovisnost je

težak medicinski, socijalni i društveni problem koji se može rješavati samo zajedničkim snagama i sredstvima. Postoji cijela paleta "lakih" i "tvrdih" droga pa premda se međusobno razlikuju, imaju zajednički imenitelj - ovisnost! Za tu ovisnost cijena je vrlo visoka; osim što se izgubi vlastito ime, posao, roditelji, prijatelji i novac, izgubi se duševna ravnoteža i nastaju duboke traume koje se ničim ne mogu izbrisati. Put je ucrtan a scenario poznat - sve vodi u propast!

1. prosinca 2000. svjetski dan AIDS-a



Nemojte umrijeti zbog neznanja

AIDS je kratica za **sindrom stečenog nedostatka imunosti**. Naziv bolesti dolazi iz engleskog (acquired immunodeficiency syndrome); francuski naziv za tu bolest je SIDA. Uzrokovana je humanim imunodeficiencijskim virusom (HIV)

Kako se HIV prenosi?

- spolnim kontaktom sa zaraženom osobom
- kontaktom sa zaraženom krvi
- sa zaražene majke na dijete tijekom trudnoće, poroda i dojenja.

Virus se najčešće prenosi **spolnim kontaktom** sa žene na muškarca, sa muškarca na ženu, kao i spolnim kontaktom između muškaraca - nalazi se u sjemenoj tekućini, sekretu rodnice i krvi zaražene osobe (u količini dovoljnoj da zaraži druge). Svaki spolni odnos izvan uzajamno vjerne veze smatra se rizičnim ponašanjem. Imati spolni odnos s jednom osobom znači imati ga sa svima s kojima je ta osoba prije imala spolni odnos. Moguće je da je netko zaražen virusom HIV-a, a da to ne zna. Važno je

istaknuti da nije isto biti zaražen virusom HIV-a i imati AIDS. Osoba može biti zaražena i deset godina prije nego što se razviju simptomi bolesti. Međutim od trenutka zaraze ona postaje i prijenosnik virusa. Drugi najčešći način prenošenja je kod **ovisnika koji zajednički koriste nesterilizirane igle i štrcaljke**. Zaraza **putem transfuzije krvi** i krvnih derivata je danas, u zemljama u kojima se rutinski testiraju davatelji krvi i krvne plazme, gotovo isključena. Kod organiziranog dobrovoljnog davanja krvi, vađenja krvi iz medicinskih razloga i transfuzije nije se moguće zaraziti HIV-om jer se pritom koriste igle za jednokratnu upotrebu.

Kako se AIDS može spriječiti?

Pravilna uporaba lateks prezervativa značajno smanjuje rizik zaraze HIV-om. Apsolutna sigurnost daje jedino spolna apstinencija i doživotno uzajamno vjeran odnos između dva nezaražena partnera.

Nepušači imaju:

- bolji osjet okusa i mirisa
- nepušački dah
- manje bora
- bjelje zube
- ljepši ten
- bolji tek
- manje bolesti
- bolje zdravlje
- veću vjeru u budućnost
- veće samopoštovanje
- bolju koncentraciju
- više zadovoljstva
- više vremena
- više prijatelja
- više novca
- duži život...



Što možeš raditi umjesto pušenja

- telefonirati
- plivati
- šetati
- svirati
- pjevati
- skakati
- planinariti
- voziti bicikl
- roniti
- klizati
- plesati
- letjeti
- trčati
- brzo hodati
- razmišljati
- skijati
- rolati
- čitati
- surfati
- slikati...

Prema cilju - a to je nepušenje - ide se korak po korak...

Predstavnici labinske srednje škole i Grada Labina u radnom posjetu Norveškoj

Motivirati i uključiti što više učenika u cilju povećanja njihova utjecaja u društvu

Povod i cilj boravka u Sandnesu i Strandu bilo je neposredno upoznavanje s tamošnjim oblicima i sadržajima većeg udjela djece i mladih u društvenom utjecaju i odlučivanju uz istovremenu i veću društvenu orijentaciju odraslih i društvenih mehanizama (organi vlasti, uprave, škole, policija, društveno planiranje...) prema potrebama djece i mladih.

Ovaj ilet bio je jedan od rijetkih na kojem smo, tako reći, već prvog dana uspostavili čvrst i kvalitetan odnos.

Nakon samog upoznavanja izbrisale su se sve predodžbe, predrasude i svi oni silni kilometri koji su nas razdvajali. Našli smo se tamo i svi smo imali jedan zajednički cilj: družiti se i kroz druženje nešto naučiti.

Pitanja su neposredno izvirala i na trenutak mi se učinilo da smo u upitniku: puno pitanja, a malo vremena. Sve nas je zanimalo i sve smo htjele doznati. Skakali smo s teme na temu, ali smo uspjeli slobodno i nesputano komunicirati.

Najvažnije je to što smo uspjeli stvoriti sliku o nama i zajednici u kojoj živimo i o njima i njihovom načinu života.

Izvjese razlike postoje, ali sve je to vezano za političku scenu i razliku u standardu. Mladi sami su gotovo isti kao i kod nas. Imamo sličan pogled na svijet, slične interese i gotovo iste aktivnosti. Uspoređivali smo školovanje, izlaske, druženja, zaposlenja, slobodno vrijeme, ali i one mračnije strane puberteta i odrastanja: ovisnosti, nasilje i sl. Došli smo do brojnih zaključaka, ali jedan koji je prevladao je taj da smo jako slični. Sve što smo se bolje upoznawali, razlike su se gubile. Uvjerena sam da smo uspjeli sagraditi mostove preko kojih će još dugi niz godina protjecati iskustva, savjeti i doživljaji na obostrano zadovoljstvo.

Naučili smo kako mladi prakticiraju demokraciju i u kojoj mjeri uživaju slobodu govora, izražavanja želja i misli. Imaju pravo predlagati gdje će se uložiti novac namijenjen mladima. To pravo nemaju samo zrelije osobe već i djeca iz osnovnih škola što ih uči da od malih nogu imaju pravo glasa i izbora. Na taj ih se način priprema da u razdoblju odrastanja nauče preuzimanje odgovornosti i da vrednuju odnos prava i obaveza.



O svojim dojmovima reći će nam:
voditeljica *Debatnog kluba* prof. **Delfina Arapović**

«Na temelju poziva i uz financiranje Ministarstva vanjskih poslova Kraljevine Norveške, osam predstavnika iz Labina organizirano je boravilo u Norveškoj od 7. do 12. studenog. Uz labinske predstavnike (gradonačelnik Tulio Demetlika, profesori Anka Dundara, Delfina Arapović, Luciano Antonelli te učenice Izabela Barbić, Izabel Licul, Sandra Miletić i Sanja Kos) delegaciju su sačinjavala još po tri predstavnika iz Slavonskog Broda i Metkovića. Navedene su sredine aktivno uključene u mrežu *Zdravih gradova* i programski sudjeluju u radu međunarodne *Škole demokracije* koja se odvija u sklopu *Ljetne motovunske škole za promicanje zdravlja* sa sjedištem u *Srednjoj školi Mate Blažine*. Norveška je uključena u europsku mrežu *Zdravih gradova*, a grad Sandnes održava i razvija posebne oblike suradnje s Hrvatskom na promicanju demokratskih projekata, sudjeluje u radu *Škole demokracije*, čiji je i međunarodni koordinatorski gospodin Geir Hetland iz *Strand Videregående skole*. Programski sadržaji s kojima labinski srednjoškolci i njihove kolege iz Slavonskog Broda i Metkovića godinama daju prilog sadržajima rada "Škole demokracije" su vjerojatno kod norveških kolega ostavili pozitivan i poticajan dojam, tj. da su naši mladi kroz niz

programskih oblika i sadržaja (debate, simulacije, radionice, projekti...) osposobljeni za javnu komunikaciju, političku kulturu, demokratski dijalog i aktivno sudjelovanje u društvenim procesima. Stoga je i povod i cilj boravka u Norveškoj bilo neposredno upoznavanje s tamošnjim oblicima i sadržajima većeg udjela djece i mladih u društvenom utjecaju i odlučivanju uz istovremenu i veću društvenu orijentaciju odraslih i društvenih mehanizama (organi vlasti, uprave, škole, policija, društveno planiranje...) prema potrebama djece i mladih. Boravak u Norveškoj se odvijao uz izuzetnu organizaciju, srdačnost i gostoljubivost domaćina. U okviru toga ostvareni su neposredni kontakti i razmjenu informacija s nizom predstavnika koji su angažirani na promicanju uloge mladih i stvaranju potrebnih uvjeta za to.

Neposredni uvid u tamošnje oblike rada, uz mnoštvo informacija i prezentacija ostvareni su posjetama *Kulturnom domu za mlade Varatungård* i *Kulturmolla*, Gradskom vijeću te zasjedanju Vijeća mladih u Gradskom vijeću Sandnesa, *Strand Videregående skole* uz prezentaciju tamošnjih projekata i uključenosti u video konferenciju sa srednjom školom iz Latvije Liepaja i Sandnesa.



Foto: TARKUS

Učenica IV. razreda opće gimnazije **Sandra Miletić** dodaje:

«Naš boravak u Norveškoj bio je u cilju upoznavanja sve većeg utjecaja mladih u raspravu i odlučivanje prvenstveno u onim pitanjima koja se njih tiču, kako bi im se zapravo na taj način osigurali kvalitetniji uvjeti u svim vidovima života: u školi, na ulici, te organiziranjem mnogih radionica i aktivnosti u slobodno vrijeme. Zapravo temeljni cilj je stvaranje bolje budućnosti za mlađe generacije, a ujedno i stjecanje kulture javnog komuniciranja. Te oblike participacije mladih ocjenjujem kao izuzetno kvalitetne i efikasne, te smatram da smo i mi na dobrom putu u realizaciji sličnih sadržaja.

Prisustvovali smo i zasjedanju Vijeća mladih u Gradskom vijeću što je izuzetno dobar način da se mladež izjasni, odnosno da izloži svoje interese i prijedloge koji bivaju uzeti u obzir od strane gradonačelnika, odnosno Gradske uprave.

Također me fascinirao kulturni dom mladih Norvežana u kojem se odvijaju mnoge aktivnosti; od likovnih, glazbenih, plesnih, informatičkih, a ujedno omogućuje kvalitetnu zabavu mladeži budući da im nije dozvoljen odlazak u kafiće. Naime, Norveška vodi rigoroznu politiku u tom pitanju, i to vrlo uspješno. Smatram da nam Norveška može poslužiti kao dobar primjer u našoj ideji da motiviramo i uključimo što više učenika u cilju povećanja njihova utjecaja u društvu. Tako je naš primarni cilj osnovati školski omladinski klub u kojem bi se provodili interesi učenika. Ovo edukacijsko putovanje omogućilo mi je i upoznavanje Norveške i ljudi koji su izrazito plemeniti i gostoljubivi.»



Foto: TARKUS

U programskoj orijentaciji projekta *Labin-zdravi grad* istaknuta je potreba i opredjeljenje da se ostvare određeni oblici participacije i suradnje mladih na našoj lokalnoj razini, stoga je i boravak u Norveškoj bio u funkciji neposrednog upoznavanja s organizacijom i načinom funkcioniranja njihovih rješenja. Ocjenjujemo da su oni vrijedni za promišljanje i adekvatnu primjenu i u našoj društvenoj praksi, jer doprinose demokratizaciji i općem dobru.»

Labinske školske knjižnice povodom Mjeseca knjige

Djeca vole čitati, ali knjižni fond nije dovoljno bogat

Tijekom školovanja srednjoškolci prođu kroz orijentirane nastavne sadržaje (nastava u knjižnici) ili kroz individualne ili grupne oblike rada, a evidencije kažu da je 1.884 učenika individualno radilo u čitaonici pišući referate, seminarske i maturalne radove ili čitalo časopise i ostalu građu.

Čitanje je prisutno u svakom djeliću našeg života i ono je pomoć u svakodnevnom životu, obogaćuje naše spoznaje, rječnik i komunikaciju. Danas je sve manje onih koji čitaju, a sve više onih koji do informacija dolaze putem Interneta, televizije... Jesu li školske knjižnice mjesto koje mladi rado posjećuju, koliko se čita i kakav je izbor naslova pitanja su na koja smo dobili odgovore obilaskom knjižnica Srednje škole Mate Blažine, OŠ Matije Vlačića i OŠ Ive Lole Ribara.

Krenut ćemo od najveće i ujedno najbolje opremljene knjižnice Srednje škole Mate Blažine. U njoj postoji oko 20 tisuća svezaka knjiga, od toga 8 tisuća čini beletristika, a preostalih 12 tisuća su stručne knjige, referentna i zavičajna zbirka. Knjižnica je pretplaćena na velik broj stručnih časopisa i novina kojima nastoji zadovoljiti potrebe nastavnih programa škole. Valja napomenuti da je to jedna od rijetkih knjižnica koja prima jedan od najpoznatijih svjetskih časopisa *National Geographic* zahvaljujući donaciji iseljenika Bruna Viškovića iz New Yorka. Fond knjižnice čine video i glazbene kazete i kompakt diskovi, filmovi i dijafilmovi. Knjižničarka prof. Sonja Brezac kaže da je zainteresiranost učenika za knjigu velika. Tijekom svog školovanja gotovo svi učenici prođu kroz orijentirane nastavne sadržaje (nastava u knjižnici) ili kroz individualne ili grupne oblike rada. U školskoj godini održi se od 70 do 100 takvih oblika rada iz različitih nastavnih predmeta, a evidencije kažu da je 1.884 učenika individualno radilo u čitaonici pišući referate, seminarske i maturalne radove ili čitalo časopise ili ostalu građu. Knjižnicom se također često služi debatni klub za pripremanje debate te školska ekološka grupa. Knjižnica je mjesto izložbi, tematskih ili stalnog postava novonabavljene građe, večeri poezije, susreta s književnicima i glazbenih tribina.

Preko 65 posto labinskih srednjoškolaca čita knjige iz knjižnice.

Većina učenika, veli prof. Brezac, čita "ono što mora" - školsku lekturu, a gimnazijalci pored toga uglavnom i beletristiku. Prema rezultatima ispitivanja 65 posto učenika posuđivalo je knjige iz knjižnice. Posebno je zanimljivo što na oglasnoj ploči knjižnice možete pronaći plakat s pozivom "Kolege preporučuju" gdje učenici jedni drugima savjetuju što pročitati. Nedostatak srednjoškolske knjižnice je nedovoljan broj naslova obavezne lektire, pa mogu zadovoljiti samo dio učenika što vrijedi i za knjige neobaveznih naslova koje mladi najviše vole čitati. Zbog malog broja naslova učenici moraju čekati na željenu knjigu. Iako financijska sredstva nisu velika ipak se svake godine nastoji nabaviti knjižničku građu, a prošle godine najviše je nabavljeno beletristike, znanstvene lektire i knjiga za referentnu zbirku.



Foto: TARKUS

Voditeljica knjižnice OŠ Ive Lole Ribara, Biserka Pavičić, kaže kako njihova knjižnica broji oko 7 tisuća knjiga, među kojima osim lektire jesu enciklopedije, leksikoni, priručnici za nastavnike i mnoge druge. Nažalost, usprkos tome interes učenika za čitanje je mali. Uglavnom čitaju lektire, a ponekad i moderne suvremene romane Ivana Kušana, Nikole Pulića, Sunčane Škrinarić te časopise na koje je škola pretplaćena: *Modru lastu*, *Radost*, *Smib* i *Drvo znanja*. Ukoliko učenici dobiju zadatak da napišu neki referat ili seminarski rad posluže se referentnom zbirkom (enciklopedijama, leksikonima) ili *Drvom znanja*. Kako bi potakli učenike da više čitaju i da čitanje shvate kao oblik zabave, kaže nam voditeljica knjižnice, neke se lektire priređuju u obliku kvizova nakon kojih se pogleda film na temu lektire. Knjižnica ima dovoljan broj knjiga za lekturu, pa se ona može pročitati na vrijeme. Ni ova škola nema dovoljno novaca za nabavku knjiga, pa se knjižni fond popunjava onima koje šalje Ministarstvo prosvjete i športa. Knjižnica OŠ Matije Vlačića ima 5.200 knjiga učeničkog fonda i tisuću knjiga namijenjenih nastavnicima.

Osnovnoškolci najviše čitaju lekturu.

Velik dio knjiga, veli knjižničarka prof. Silva Tenčić, namijenjen je učenicima nižih razreda koji rado čitaju bajke H. C. Andersena i braće Grimm. Pored lektire, učenici rado čitaju priče o životinjama, romane poput *Heidi* i *Alica u zemlji čudesa*, a zanimaju ih djela E. Kästnera, Z. Baloga. Stariji učenici rado čitaju *Malog princa*, *Galeba Jonathana Livingstona* ili Hemingwayevog *Starca i more*. Osim posudbe knjiga u knjižnici se održavaju slobodne aktivnosti, Mladi knjižničari i lutkarska radionica, a za vrijeme slobodnog sata gledaju se video kazete ili čitaju časopisi.

Kao što je slučaj i sa drugim knjižnicama, financijska mogućnost nabave novih knjiga svedena je na minimum. Knjižnica nema dovoljan broj naslova s popisa lektire, a ni djela po slobodnom izboru. Možda bi uz dovoljan broj knjiga, sa više knjiga modernog, zabavnog karaktera interes za čitanje porastao.

Knjige su riznice znanja, nadahnuća i zadovoljstva. Otvorimo ih.

Ana Sinković

Od Fashion Newsa do Miss Alpe-Adria



Foto: TARKUS

Manekeni, modni kreatori i krojačice SS Mate Blažine svoje umijeće svake godine pokazuju i na državnim natjecanjima tekstilnih škola, pa su tako u travnju ove godine u Zaboku postigli zapažene rezultate u dvije kategorije: u sportskoj su zauzeli četvrto mjesto kao kolekcija i pojedinačni model te u svečanoj sedmo mjesto.

Povodom dvadesete godišnjice postojanja tekstilne struke, odnosno dvadeset i treće godišnjice mature, manekenska je skupina u srpnju 1996. priredila dosad najveću reviju u Labinu, u disko klubu Zeus, tadašnjoj Veneri. Na tom se događaju imalo prilike vidjeti kreacije koje su nastajale u razdoblju od tri godine. Svojim su se radovima tada predstavili mladi kreatori srednjoškolski.

Motivirani dobrom reakcijom publike i pozitivnim kritikama, učenici su sa svojim voditeljima započeli s radom na projektu *Od ideje do gotovog proizvoda*. Naime, uspostavljena je suradnja između mladih kreatora, koji su redovito bilježili svoje ideje u tekstilnom praktikumu škole i manekena, koji bi kasnije predstavljali novo osmišljene modele. Manekenska bi grupa otada sve češće bila pozivana na različite modne prezentacije i događaje tijekom turističke sezone u rabačkim hotelima, Labinu i Raši te na *Obrtničkom sajmu Istarske županije* u Puli. Manekeni i kreatori svoje umijeće svake godine pokazuju i na državnim natjecanjima tekstilnih škola, pa su tako u travnju ove godine u Zaboku postigli zapažene rezultate u dvije kategorije: u sportskoj su zauzeli četvrto mjesto, kao kolekcija i pojedinačni model, te u svečanoj sedmo mjesto.

Članice labinske manekenske skupine sa svakim su nastupom bile sve traženije, pa su tako neke od njih završile i profesionalni manekenski tečaj, imale priliku sudjelovati i na izboru *Miss Istarske županije* (1999. prvo je mjesto zauzela Danijela Zandel, a titulu miss fotogeničnosti ponijela Ilona Santaleza). Članice skupine sudjelovale su i na izboru za *Miss Alpe-Adria* za Istarsku županiju (Dana Dobrić osvojila laskavu titulu prve pratilje, a Denisa Golač mjesto druge pratilje). Tekstilna i manekenska skupina i dalje uspješno djeluje i uvijek iznova oduševljava svojim rezultatima te ujedno poziva sve zainteresirane da im se pridruže.

Maristela Luboteni

Labinska srednja škola uistinu obiluje različitim zanimljivim programima i aktivnostima. Među njima je grupa učenika koju ćemo vam sada predstaviti ostala malo zapostavljenom. Riječ je o tekstilnoj i manekenskoj skupini koju vode prof. Gordana Bilač i prof. Marinela Benazić i koja je u proteklih šest godina, koliko djeluje, polučila velike uspjehe i rezultate. Okosnicu ove skupine čine djeca i mladi svih uzrasta koji su maštovito osmišljenim koreografskim vježbama još 1994. godine po prvi puta kročili na modne piste. Prvi uspjeh bio je nastup na međunarodnoj modnoj reviji u Opatiji pod nazivom *Fashion News*. Na toj je reviji labinska srednja škola sudjelovala kao jedina srednja škola iz Hrvatske. Od tada, pa sve do danas, manekenska se skupina redovito predstavlja javnosti svojim zanimljivim kreacijama. Skupine *Fashion Group* i *Krijesnice*, nastupile su i na izboru za najljepšu kincezu Labinštine 1995. godine. Mladi su članovi tom prilikom posebice šarmirali publiku.

Labinski odred izviđača najbrojniji je i među najuspješnijima u Hrvatskoj Od 30 do 172 člana u samo dvije godine

Do sada je Odred organizirao razna natjecanja na županijskoj, makroregijskoj i državnoj razini na kojima je kontinuirano postizao zavidne rezultate u raznim izviđačkim aktivnostima, kao što su dizanje šatora, vezanje čvorova, signalizacija, ili pak izrada skloništa u šumi.

U zavidno širokoj lepezi slobodnih aktivnosti za djecu i mladež koje Labin, kao mali grad ima, ma koliko netko mislio suprotno, važno mjesto zauzimaju i izviđači. Odred izviđača Labin nastao je 1998. godine pod vodstvom sadašnjeg načelnika Alessandra Toplaka. Raditi je započeo sa tridesetak članova da bi taj broj članova brzo rastao i danas se popeo na 172 člana čime je postao najjači i najbrojniji odred u Hrvatskoj. Po principima izviđačke strukture Odred je podijeljen na svoje radno odgojne jedinice odnosno patrole ili jata čije ime biraju sami članovi. Do sada je odred organizirao razna natjecanja na županijskoj, makroregijskoj i državnoj razini na kojima je postizao zavidne rezultate u raznim izviđačkim aktivnostima, kao što su dizanje šatora, vezanje čvorova, signalizacija, ili pak izrada skloništa u šumi. Odred je sudjelovao i na susretu izviđača u Lepoglavi povodom obilježavanja 900-te obljetnice, gdje je jedna patrola osvojila sveukupno drugo mjesto i prvo za signalizaciju između pet stotina izviđača. Izviđači Labina su ove godine sudjelovali na dva državna natjecanja u Lepoglavi i Splitu gdje su osvojili 3. mjesto. Svake godine sudjeluju na natjecanju *Uljanik* u Puli gdje su prošle godine osvojili treće, a ove godine prvo mjesto.

Za vrijeme zimskih praznika Odred za svoje članove organizira zimovanje u obliku petodnevnog boravka na snijegu koje je ove godine koristilo 90 članova. Nakon svake izviđačke godine organizira se logorovanje boravak u šumi pod šatorima koji traje petnaestak dana.

Izviđači planiraju zimovanje i naredne godine u prvim danima siječnja. Za zimovanje u organizaciji labinskog izviđačkog odreda mogu se prijaviti i ostali učenici koji nisu članovi Odreda. Najveća akcija u narednoj godini za labinske izviđače je *Smotra izviđača Hrvatske* u Fužinama na kojoj se očekuje sudjelovanje oko tisuću izviđača iz cijele Hrvatske. Što im još poželjeti osim: "Sretno" ili izviđački pozdrav "Budi spreman!"



Sabina Toplak

Živjeti zdravo

Kako smanjiti rizik od moždanog udara

PIŠE: PRIM. DR. NIKOLA BARIĆ

Što je to moždani udar? Moždani udar je naglo nastali poremećaj rada mozga uzrokovan tzv. cerebrovaskularnom bolešću (grupa bolesti što zahvaća krvne žile mozga među kojima je najznačajnija ateroskleroza) koji traje duže od 24 sata. U biti postoje dva tipa moždanog udara: udar koji nastaje začepjenjem neke opskrbe moždane arterije (češći) ili pucanjem arterije. Prekid dovoda krvi i kisika u određeno područje mozga dovodi do teških poremećaja i posljedica.



Koji su znakovi moždanog udara?

Znakovi ili simptomi moždanog udara su raznoliki i različite jačine. Tu spadaju: polovična oduzetost tijela (ruka, noga, lice ili kombinirano), nemogućnost govora, jaka glavobolja, vrtoglavica, mučnina, povraćanje, neosjetljivost određenih dijelova kože, nemogućnost kontrole stolice i mokrenja, slabost, poremećaji pamćenja, smušenost, promjena nagla ponašanja i karakteristika ličnosti. Simptomi ili znakovi ukazuju na mjesto oštećenja u mozgu. Moždani udar je teško stanje opasno po život. Potrebno je hitno liječenje. Jedna trećina bolesnika sa moždanim udarom umire, jedna trećina ostane stalno kompletno nesposobna, a jedna trećina se kompletno ili prilično oporavi.

Učestalost moždanog udara

Učestalost moždanog udara je 4 na 1.000 stanovnika tijekom godine. On je treći vodeći uzrok smrti u razvijenim zemljama, uključujući i našu. Iza 35. godine života rizik moždanog udara svakim desetljećem života se podvostručava. Oko 5% ljudi starijih od 65 godina imali su barem jedan moždani udar. Muškarci ga dobivaju češće. Kao uzrok smrti nalazi se odmah iza srčanog udara i raka. Široka rasprostranjenost moždanog udara predstavlja veliki društveni i ekonomski teret

za svaku zajednicu. Računa se da direktni i indirektni troškovi vezani za moždani udar iznose u Sjedinjenim državama Amerike (USA) preko 43 milijarde dolara godišnje. Novija saznanja ukazuju na sve veću važnost prevencije (sprječavanja) moždanog udara.

Koji su faktori rizika moždanog udara?

- muški spol
- veća životna dob
- pušenje
- tjelesna težina iznad normale
- povišen krvni pritisak
- šećerna bolest
- povišen kolesterol
- povišene krvne masnoće
- pojačano korištenje alkohola
- smanjena fizička aktivnost
- psihički stres (napetost, strah, zabrinutost, ljutnja)
- veća obiteljska učestalost bolesti krvnih žila mozga
- fibrilacija atrijske (srčane bolesti)
- druge srčane bolesti
- aterosklerotsko suženje velikih arterija vrata
- pojava tzv. tranzitornih ishemičkih ataka (TIA)
- ishrana bogata zasićenim mastima.

Što treba učiniti da smanjite Vaš rizik od moždanog udara?

PROMJENA STILA ŽIVOTA

1. redovno kontrolirajte krvni pritisak,
2. izbjegavajte jesti masnu hranu,
3. koristite više biljnu ishranu siromašniju mesom



4. nemojte presoliti hranu,
5. smanjite ili sasvim prekinite pušenje,
6. živite aktivnim životnim stilom,
7. postignite i održite optimalnu tjelesnu težinu,
8. nađite ravnotežu između rada i odmora,
9. kontrolirajte krvni šećer,
10. izbjegavajte istovremeno korištenje kontracepcijskih pilula i pušenje,
11. radite kontrole krvnog kolesterola, triglicerida i masnoća,
12. zamolite liječnika da Vam dobro posluša slušalicom (stetoskopom) velike vratne arterije (nalaz šuma upućuje na opasno suženje),
13. u slučaju već preboljelog moždanog udara ili utvrđene pojave tranzitornih ishemičkih ataka (TIA) redovito se kontrolirajte kod svog liječnika i držite se gornjih uputa,
14. posebno se držite gornjih uputa i redovito se kontrolirajte ako Vam je u obitelji bilo srčanih ili moždanih udara,
15. ako bolujete od tzv. kolagenih bolesti budite posebno oprezni,
16. ne uzrujavajte se za svaku sitnicu, izbjegavajte svađe, učinite drugima koje dobro djelo, našalite se, pokušajte se nasmijati,
17. uzimajte redovno propisanu terapiju liječnika stručnjaka,
18. zapamtite dobro i



nastojte prepoznati upozoravajuće znakove moždanog udara, tzv. tranzitorne ishemičke atake (TIA); dokazano je da gotovo 50% ljudi koji će dobiti moždani udar na osnovi začepljenja dovodne arterije (tzv. moždani infarkt) doživi jednom ili više puta upozoravajuće znakove u vidu tranzitornih ishemičkih ataka (TIA); tranzitorne ishemičke atake slične su po simptomatologiji moždanom udaru ali kraće traju (do 24 sata) i oporavak je potpun; tranzitorna ishemička ataka (TIA) je snažni faktor rizika za moždani udar.

Znakovi TIA-e:

- nagli prolazni gubitak vida
- prolazni ispad pokretljivosti (snage) ili osjetljivosti ruke, noge ili lica
- vrtoglavica



- nesigurnost ruke ili noge
- nagli pad tijela uz očuvanu svijest
- pojava duplih slika pred očima
- otežano gutanje
- otežan ili nerazgovjetan govor.

U slučaju ovih znakova ili simptoma odmah se javite Vašem liječniku.

Pojava tranzitorne ishemičke atake je ozbiljna pojava i traži detaljnu obradu. Uz uobičajene pretrage potreban je detaljan neurološki pregled i pregled cirkulacije u krvnim žilama vrata i mozga (Doppler - sonografija vratnih arterija i Transkranijalni Doppler (TCD). Složenije i skuplje pretrage su kompjuterizirana tomografija (CT) i magnetska rezonancija (MRI).

Kako mladi kažu, do pića i cigareta u kafićima dolaze vrlo jednostavno - naruče i dobiju!

Anketa o zabrani točenja alkohola i prodaji duhanskih proizvoda maloljetnicima

Je li zabrana u Labinu "nevažeca" ili naprosto potisnuta pod željom da se što više zaradi? Na pitanje što misle o zabrani prodaje alkohola i duhanskih proizvoda svi su se složili da takva zabrana na području Labina ne funkcionira te da bi se do rješenja moglo doći na neki drugi način.

Mladost je vrijeme zabave, izlazaka, dobrih provoda. Kako se danas mladi zabavljaju? I sama izlazim već nekoliko godina, ali način na koji se većina mladih zabavlja graniči sa zdravim razumom. Svi mi dobro znamo kako izgleda subotnji izlazak. Ovdje u Labinu, istina, u skladu sa "mogućnostima" koje nam se pružaju tijekom subotnjih večeri, većina se obično okuplja u nekom od kafića, da bi nakon toga produžila i do nekog od malobrojnih diskoteka. Opće je poznato da su mjesta na koja izlazimo pomalo dosadna, ali postoje oni koji tu dosadu nastoje ubiti na svoj način. Dovoljno je samo pogledati kakva je atmosfera u diskotekama dva, tri sata iza ponoći. U rukama mnogih nalaze se čaše različitih alkoholnih pića, koja su nesumnjivo uzrok osmjeha na njihovim licima. Valja napomenuti da je među njima više onih ispod 18, nego onih iznad 18 godina. Ako je alkohol jedini način da se dobro zabave, onda je to jako žalosno. Istina ima i onih koji se sasvim dobro zabavljaju i bez njega, ali u usporedbi sa ostalima oni su kao kap u moru. Pa kako to, da usprkos donesenoj zabrani prodaje alkoholnih pića i duhanskih proizvoda mladima od 18 godina, mladi i dalje dolaze do alkohola? Da ne govorimo o zabrani o izlasku mladih ispod 16 godina nakon ponoći.

Više o svemu tome, govori anketa koju smo sprovedi u Srednjoj školi Mate Blažine. Anketirali smo uglavnom učenike drugih, trećih i četvrtih razreda gimnazije i nekih strukovnih škola. Svi oni uglavnom izlaze dva do tri puta tjedno u stari grad Labin, te u diskoteke, ovisno o tome koji je trenutno otvoren. U posljednje vrijeme najviše posjećuju *Rock Caffè* i *Pink Panther* u starom gradu. Svi oni redovito piju alkoholna pića na mjestima u koja zalaze. Kako

kažu do tih pića dolaze vrlo jednostavno naruče i dobiju. Isto tako i sa cigaretama. Poznavajući konobare i ostale ugostitelje vrlo lako dolaze do svih zabranjenih proizvoda. Je li zabrana u Labinu "nevažeca" ili naprosto potisnuta pod željom da se što više zaradi? Na pitanje što misle o zabrani prodaje alkohola i duhanskih proizvoda, svi su se složili da takva zabrana na području Labina ne funkcionira te da bi se do rješenja moglo doći na neki drugi način. Primili smo neke dobre prijedloge koje ćemo i objaviti, ali naravno bez imena i prezimena jer je anketa, koju smo sprovedi anonimna.

"Zabranu točenja alkohola i prodaje duhanskih proizvoda osobama mlađim od 18 godina podržavam. Smatram da nije dovoljno samo staviti natpis na svaki šank nego to i provoditi i uvesti novčane kazne. Strah od policijske države nema nikakvih osnova. Veći je strah od delikventnog ponašanja novih, mladih generacija. Sve ovisi od organizacije provođenja donesene zabrane tako da o tome ne mogu previše suditi. Svi bi se trebali educirati i uvjeriti koje loše posljedice imaju poroci na psihofizički razvoj mladih. Potrebni su pozitivni društveni sadržaji koji će odvratiti mlade od bančenja, opijanja i pušenja. Nije dovoljna samo zabrana već se i ona treba izbalansirati suprotnim sadržajem, dakle obrazovanjem (kulturno, političko i sl.)."

"Mislim da je u interesu prodavača i ugostitelja da "zažmire" zabrani i prodaju alkoholne i duhanske proizvode. Do tih proizvoda se vrlo lako može doći i kao dijete od 10 godina pa to neće napraviti neku promjenu."

Mislim da su rješenja koja smo dobili dovoljno zastrašujuća. Ako se preko te zabrane prelazi tako olako, zašto se onda čudimo da Labin ima toliko velik broj narkomana. Zabranjeno voće je najslađe. Istina. Ali alkohol i cigarete očito baš i nisu zabranjene kad se do njih tako lako dolazi, pa zbog toga mladi traže "novo voće", još slađe....

Ana Sinković

ŠTO JE JOGA

zašto i kako vježbati

Joga je riječ koja se često pojavljuje u časopisima, na radiju, televiziji, Internetu... Izgleda da je postala internacionalni pojam i nije čudno što se može sresti svugdje gdje ima ljudi. Međutim, usprkos činjenici da je skoro svako čuo za jogu, mnogi o njoj znaju vrlo malo. Joga je sigurno više nego osmišljena metoda za usavršavanje tijela, ali što je ona ustvari?

Riječ "joga" dolazi iz sanskrita i znači povezati, sjediniti. Vježbe joge imaju cjeloviti učinak jer uravnotežuju tijelo, um, svijest i dušu. Na taj način joga pomaže u svladavanju svakodnevnih zadataka, teškoća i briga, postizanju višeg stupnja razumijevanja sebe, smisla života i vlastitog odnosa prema Bogu. Na duhovnom putu joga vodi do najvišeg znanja i trajnog blaženstva sjedinjenjem individualnog Jastva s univerzalnim Jastvom. Joga je najviše kozmičko načelo. Ona je svjetlo života, univerzalna, kreativna, uvijek budna svijest, koja je oduvijek postojala i koja će zauvijek postojati.

Želja da se pomogne ljudima

Prije mnogo tisuća godina indijski su rišiji (mudraci i sveci) istraživali prirodu i svemir uronjeni u meditaciju. Tako su otkrili zakone materijalnog i duhovnog svijeta i stekli uvid u uzročnosti koje postoje u svemiru. Proučavali su kozmičke zakone, zakone prirode i elemenata, život na Zemlji te sile i energije koje djeluju u svemiru - kako u vanjskom svijetu, tako i na duhovnim razinama. U Vedama je opisano i objašnjeno jedinstvo tvari i energije, postanak svemira i djelovanje elementarnih sila. Mnoge od ovih spoznaja ponovno je otkrila i potvrdila suvremena znanost.

Joga je ponikla iz želje rišija i jogija da pomognu ljudima u svim mogućim životnim uvjetima, bez uporabe instrumenata, lijekova i drugih vanjskih sredstava. Oni su željeli metodu koja bi zavisila samo od onog čime svaki čovjek već raspolaže: njegovog tijela, uma i duha. Joga je jednostavna i prirodna i ne sastoji se iz mnogih stvari nego samo iz jedne; ona je cjelovit sustav koji vodi ka jedinstvu.

Blagodati vježbanja

Fizički dio joge sastoji se iz asana - vježbi i položaja koji razvijaju tijelo i pranajama - vježbi disanja; mentalni razvoj u jogi postiže se kroz koncentraciju i vježbe disanja. Fizičke koristi koje možete očekivati od vježbanja su, pored ostalih, poboljšanje cirkulacije, povećana elastičnost svih mišića, veća snaga i otpornost prema bolestima. Naročitu pozornost joga posvećuje kralježnici, čija povećana elastičnost ne rezultira samo dobrim zdravljem, nego i uspješno suzbija mnogobrojne poteškoće od kojih pate ljudi suvremene civilizacije. Asane opružaju, masiraju i stimuliraju ne samo mišiće, nego i unutrašnje organe i sustav žlijezda. Pranajama je djelotvorna protiv lošeg načina disanja, koji je veoma rasprostranjen. Kontrolirane tehnike disanja aktiviraju inače neaktivne mišiće grudi. Pluća se ispunjavaju do svog punog kapaciteta i poboljšano je uzimanje kisika. Krv se pročišćava od toksina, a pluća proširuju i jačaju. Kroz jogu se stimuliraju svi dijelovi našeg tijela, da bi kao cjelina funkcionirali u najboljem zdravlju, smireno i opušteno.

Budite strpljivi i imajte povjerenja

Različite su pobude za vježbanje joge. Jedni mogu željeti da je rade samo radi fizičkog zdravlja, drugi da bi naučili da se koncentriraju, a neki vježbaju zbog određenih filozofskih uvjerenja i da bi stekli unutrašnji mir i ravnotežu. Što god da je vaš cilj, treba da počnete s osnovnim asanama i pranajama - vježbe tijela i disanja. Ljudi su radoznala bića i mnogi od nas žele da dožive što više zanimljivih iskustava u životu. Zbog toga je dobro da znate što možete da očekujete od joge. Mnogi ljudi žele da dostignu sve stvari za koje su čuli ili pročitali da su moguće kroz jogu i žele ih odmah. To nije moguće! Joga je prirodan put i njeni rezultati se razvijaju prirodno i postupno. Biljke morate zalijevati svakog dana, ali će cvjetovi i plodovi doći samo kad im je vrijeme. Ako se protivite prirodi, morate snositi posljedice. Ako biljci date suviše vode, ona će istruliti, a ako joj date premalo osušit će se. To znači da i u našim životima moramo postići i održavati sklad tijela i duha, sklad niže i više svijesti. Ne treba da vježbate pretjerano, ali ne smijete biti ni nemarni.



Ako vježbate prema uputama možete biti sigurni da ćete ubrati plodove svoga rada. Ali, budite strpljivi. Ljudi su, naročito u zapadnom svijetu, navikli da očekuju trenutne rezultate. Ako smo bolesni, očekujemo tabletu koja će nas odmah izliječiti. Ako želimo da putujemo, uskačemo u auto, vlak ili zrakoplov i stižemo do svog cilja brzo i sa razmjerno malo napora. Raspolažemo mnoštvom električnih uređaja i industrijom zabave čiji je cilj da nam ne ostavi slobodno vrijeme u kojem bismo se dosađivali ili morali suviše da razmišljamo. Kad smo nezadovoljni želimo jednostavna rješenja i postoje mnogi ljudi koji tvrde da nam ih mogu dati (ili prodati). Treba da shvatite kako smo temeljno prožeti ovim načinom mišljenja i da se zapitate da je li to ono pravo. Joga nema trenutne odgovore i rješenja i vi nećete postati guru (učitelj joge) i postići savršenstvo preko noći - ni za nekoliko mjeseci ili čak godina. Ali, ako budete vježbali ispravno (svaki dan!), sa vjerom (a to neće biti lako), možete računati s činjenicom da pouzdano napredujete ka cilju i da gradite temelj za život cjelovitosti, sreće i mira. Dakle, imajte povjerenja, samopouzdanja, razvijajte svoju snagu volje, sposobnost koncentracije, svoju vjeru i ljubav uz pomoć joge.

Pripremio: Gianni Brunetti

Sedam godina postojanja AK Albona

Atletikom, kraljicom sportova moguće se baviti i rekreativno

Među najznačajnije rezultate ubrajaju se oni Ane Feldvari koja je na završnici kupa za juniore u disciplini 4x400 m prepone ostvarila najbolji rezultat, u pojedinačnom prvenstvu Hrvatske zauzela je 17. mjesto na 100 m, a na 200 m ostvarila je najbolji rezultat u Hrvatskoj te Nina Martinović koja je na pojedinačnom prvenstvu Hrvatske osvojila deseto mjesto u disciplini 4x300 m prepone.

Ako ste zainteresirani za atletiku ili jednostavno tražite jedan pogodan sport kojim biste zauzeli dio svog slobodnog vremena možete se uključiti u atletski klub Albona. Klub je osnovan prije sedam godina, a vodi ga trener Franko Zidarić. Početkom svojeg djelovanja klub je imao svega desetak dok je do sada kroz klub prošlo preko 150 članova. Danas klub ima pedesetak članova od kojih je 36 aktivnih i deset veterana. Članovi kluba su različite dobi i disciplina od srednjoprugaša, sprintera do preponaša.

Treninzi se održavaju tri puta tjedno na stadionu NK Rudar ili igralištu OŠ Matije Vlačića, a za vrijeme natjecanja svakodnevno. Tipičan trening uključuje zagrijavanje, razgibavanje, vježbe skoka, glavni dio i rastrčavanje.

Među najznačajnije rezultate ubrajaju se oni Ane Feldvari koja je na završnici kupa za juniore u disciplini 4x400 m prepone ostvarila najbolji rezultat, u

pojedinačnom prvenstvu Hrvatske zauzela je 17. mjesto na 100 m, a na 200 m ostvarila je najbolji rezultat u Hrvatskoj, te Nina Martinović koja je na pojedinačnom prvenstvu Hrvatske osvojila deseto mjesto u disciplini 4x300 m prepone.

Članica AK Albona bila je i Larisa Zupčić koja je tri godine uzastopno proglašena sportašicom Labinštine. Najstarija članica kluba je Željka Perić koja se aktivno bavi atletikom već šest godina.

U klub se mogu uključiti osobe različite dobi neovisno o tome da li će biti aktivni, odnosno sudjelovati na natjecanjima, ili se žele samo rekreirati. Ukoliko želite biti članom atletskog kluba možete se prijaviti treneru Franku Zidariću ili dođite za vrijeme treninga ponedjeljkom, srijedom i petkom od 17 do 18.30 sati.

Tihana Griparić

Predstavljamo Budokai klub U zdravom tijelu, zdravi duh!

Članovi Budokai kluba već 20 godina sudjeluju na državnim i svjetskim natjecanjima sa kojih se neizostavno vraćaju s medaljom. Od 1984. godine, kada je europski prvak u light kontaktu bio Bepi Faraguna, višestruki nacionalni šampioni bili su i Rozalina Silov, Elvis Šurković, Zoran Zupčić, Milan Bratičić, Dean Paliska, Dajana i Monika Erjavac, Višnja Faraguna.

Budokai klub Labin počeo je s radom 1976. godine, ali je službeno osnovan tek 1977. godine.

Trenutno se pod vodstvom Bepija Faragune tim sportom aktivno bavi osamdesetak članova, uzimajući u obzir i sekcije u Raši i Nedešćini.

Budokai je podrijetlom iz Amerike, a jedan od prvih koji se počeo baviti tom vještinom u Hrvatskoj bio je dr. Emil Topić iz Zagreba, koji je u ovoj borilačkoj vještini ujedinio judo i karate. Budokai u sebi sadrži hrvačke i udaračke elemente kao i vještinu borbe hladnim oružjem kao što je borba štapovima, mačem i slično.

"Budokai nikako nije nasilnički sport. To je vještina koja služi samo za obranu, a ne za napad i na taj način pruža osobi osjećaj sigurnosti", naglasio je trener.

Labinski budokajci treniraju na dvije lokacije: u prostorijama OŠ Matije Vlačića, gdje djeluje budokai sekcija školskog učeničkog kluba te škole, te u manjoj prostoriji namijenjenoj treninzima kvalitetnijih boraca.

Na pitanje o tome kako izgleda jedan trening trener Faraguna nam je odgovorio: »Trening počinje uz zagrijavanje loptom, zatim slijedi istezanje koje je jako važno u tom sportu. Naime, labinjani su vrlo poznati po tehničkim udaranjima nogama, a koje je rezultat dugotrajnog istezanja. Nakon toga slijedi vježbanje tehnika udaranja i bacanja te sparing. Kraj treninga posvećen je gimnastici.»

Članovi budokai kluba već 20 godina sudjeluju na državnim i svjetskim natjecanjima sa kojih se neizostavno vraćaju s medaljom. Od 1984. godine kada je europski prvak u light kontaktu bio Bepi Faraguna, višestruki nacionalni šampioni bili su i Rozalina Silov, Elvis Šurković, Zoran Zupčić, Milan Bratičić, Dean Paliska, Dajana i Monika Erjavac dok je mlada Višnja Faraguna osvojila otvoreno prvenstvo Austrije.

Trener Faraguna smatra da se mladi ljudi počinju baviti budokajem prvenstveno zbog atraktivnosti borilačkih vještina prikazanih u filmovima, ali kada se jednom počnu baviti tim sportom on postaje sastavnim dijelom njihovog života te se njemu vraćaju i nakon natjecateljskog razdoblja.

Svi budokajci promoviraju zdrav način života u kojemu nema mjesta pušenju, alkoholu niti drogi.

Opće razmišljanje o budokaju kao drugorazrednom sportu potpuno je neosnovano i neopravdano, jer kako je i sam trener naglasio: "Iza medalje stoje godine napornog treniranja i rada. Općenito bi se trebalo više pažnje pridavati sportovima koji donose rezultate."

I što drugo reći nego: "Bavite se sportom, jer u zdravom tijelu leži zdravi duh!"

Maja Fabeta & Ana Dundara

Vodič kroz labinske sportske udruge

ŽRK "RUDAR" Labin

Labin, Rudarska 4 - Športska dvorana SŠ Mate Blažine
kontakt osoba: ZLATKO ARAPOVIĆ - tel. 856-277

MRK "RUDAR" Labin

Labin, Rudarska 1
kontakt osoba: SERDO VERBANAC - tel. 855 451

NK "RUDAR" Labin

Labin, Zelenice bb - Gradski stadion
kontakt osoba: RATKO MILEVOJ - tel. 856-459

NK "RABAC" Rabac

Rabac, Maslinica - nogometno igralište
kontakt osoba: ĐANLUKA MILETIĆ - tel. 0911857639

NK "ISKRA" Vinež

Labin, Vinež - nogometno igralište
kontakt osoba: MARIO POLDRUGOVAC - tel. 855-033

BOČARSKI KLUB "LABIN" Labin

Labin, M. Vlačić bb - bočarsko igralište
kontakt osoba: DINO ŠKOPAC - tel. 863-244

BOČARSKI KLUB "RUDAR" Labin

Labin, M. Vlačić bb - bočarsko igralište
kontakt osoba: VITOMIR ČERNJUL - tel. 851-210 i 856-444

BOČARSKI KLUB "ISKRA" Vinež

Labin, Vinež - bočarsko igralište
kontakt osoba: ARDEO BELAC - tel. 856-825

BOČARSKI KLUB "RABAC" Rabac

Rabac - bočalište
kontakt osoba: ĐANI VERBANAC - tel. 872-042

BUDOKAI KLUB "LABIN" Labin

Labin, A. Negri 18
kontakt osoba: JOSIP FARAGUNA - tel. 856-826

JUDO KLUB "IPPON" Labin

Labin, Marcinica 9
kontakt osobe: IVICA ŽUMBAR - tel. 854-520
MUHAREM ALIČAJIĆ - tel. 851-367

ATLETSKI KLUB "LABIN" Labin

Labin, Vinež 357
kontakt osoba: KLAUDIO FARAGUNA - tel. 858-116

SD "ALBONA" - atletska sekcija, Labin

Labin, Fortica
kontakt osoba: FRANKO ZIDARIĆ - tel. 854-039

ŠAHOVSKI KLUB "LABIN" Labin

Labin, Trg Borisa Kidriča ("Kula")
kontakt osoba: LUKA BUOVAC - tel. 855-317

DRUŠTVO SPORTOVA NA MORU "KVARNER" Labin

Rabac, Obala M. Tita
kontakt osoba: SERDO ČERVAR - tel. 872-314

TENIS KLUB "RABAC" Rabac

Rabac, Prohaska
kontakt osoba: NAN KOS - tel. 872-516

DRUŠTVO ZA PODVODNE AKTIVNOSTI "RABAC" Rabac

kontakt osoba: EDI ZUPIČIĆ - tel. 856-762

MALONOGOMETNO UDRUŽENJE Labin

kontakt osoba: EDI KODRIN - tel. 851-836

KOŠARKAŠKI KLUB "RUDAR" Labin

kontakt osoba: NINO ROCCO - tel. 856-081

PLANINARSKO DRUŠTVO "SKITAČI" Labin

Labin, Kalić
kontakt osoba: NENAD JELAČA - tel. 857 292

JEDRILIČARSKI KLUB "KVARNER" Rabac

kontakt osoba: KORADO GOBO - tel. 872-858

ŠPORTSKO REKREACIJSKI KLUB "BONO" Labin

Labin, Rudarska 4 - Športska dvorana SŠ Mate Blažine
kontakt osoba: ZDRAVKO ŠTINGL - tel. 854-165

"JOGA U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU" Labin

kontakt osoba: LORENO MILETIĆ - tel. 857-870

ŽMNK "MIRAKUL" Labin

kontakt osoba: JANA ČERNJUL - tel. 865-267

PIKADO KLUB "RUDART'S No 1" Labin

kontakt osoba: MARION PALISKA - tel. 872-160 i
098335630

AMK "REA" Labin

Labin, Istarska 10
kontakt osoba: IVAN VALE - tel. 856-284

Postani i ti član jedne od sportskih udruga Grada Labina

RADIONICE KLUBA MLADIH

Labin

Prostorije Dječjeg vrtića Jaslica

Kature bb

LIKOVNA RADIONICA

ponedjeljak 16,00 - 18,00 sati

Voditeljica: **Narcisa Adalgisa Škopac**

RITMIČKA RADIONICA AEROBIK

utorak 18,00 - 20,00 sati

Voditeljica: **Julija Štemberga**

RADIONICA MOJA SLIKA U OGLEDALU

četvrtak 14,30 - 16,30 sati

Voditeljica: **Franka Filippi Užičanin**

RADIONICA ZA DJECU S POSEBNIM POTREBAMA

četvrtak 18,00 - 20,00 sati

Voditeljice: **Lorena Černjul i Ines Sutil**

DRAMSKA RADIONICA "ERA"

petak 19,00 - 21,00 sati

Voditeljica: **Hasnija Karlović**

OSNOVNA ŠKOLA "IVO LOLA RIBAR"

Kature

RADIONICA MOJA SLIKA U OGLEDALU

petak 17,30 - 19,30 sati

Voditeljica: **Štefanija Prosenjak-Žumbar**

OSNOVNA ŠKOLA "IVO LOLA RIBAR"

Dvorana škole

Trg Labinskih rudara

MAŽORETKINJE

petak 17,00 - 19,30 sati

subota 10,00 - 12,30 sati

Voditeljica: **Savica Sprčić**

Labin zdravi grad **Vodič**

DOM ZDRAVLJA DR. LINO PERŠIĆ

KOREKTIVNA GIMNASTIKA za djecu s posebnim potrebama

ponedjeljak 15,15 - 17,15 sati

petak 15,15 - 17,15 sati

Voditeljica: **Marina Koroman**

Rabac

Prostorije Mjesnog odbora

EKO RADIONICA "OLEA"

subota 10,00 - 12,00 sati

Voditeljica: **Ljerka Černjul**

LIKOVNA RADIONICA «RABAC»

subota 12,00 - 14,00 sati

Voditeljica: **Narcisa Adalgisa**

KLUBOVI UMIROVLJENIKA

LABIN - Trg Labinskih rudara 3

RABAC - Obala Maršala Tita 37

LABIN-STARI GRAD - Kalić 2/ 1

VINEŽ - Vinež, Dom kulture "Riko Poldrugovac"

ZIMSKO RADNO VRIJEME KLUBOVA

- Svakim danom 15,00 - 19,00 sati

- Vinež 17,00 - 21,00 sati

- Nedjeljom zatvoreno

*U klubovima se provodi svaki mjesec mjerenje
krvnog pritiska,*

*a svaka tri mjeseca kontrola šećera u krvi prema
sljedećem rasporedu:*

LABIN

- **mjerenje krvnog pritiska:** drugi četvrtak u
mjesecu 15,00 - 16,00 sati

- **kontrola šećera:** svaka tri mjeseca - druga
srijeda u mjesecu od 8,30 sati

VINEŽ

- **mjerenje krvnog pritiska:** drugi utorak u
mjesecu 17,00 - 18,00 sati

- **kontrola šećera:** svaka tri mjeseca - druga
srijeda u mjesecu od 8,30 sati

LABIN-STARI GRAD

- **mjerenje krvnog pritiska:** zadnji četvrtak u
mjesecu 17,00 - 18,00 sati

- **kontrola šećera:** svaka tri mjeseca - zadnji
četvrtak od 8,30 sati