

22. ožujka - Svjetski dan voda



Tema broja:
Školski klub mladih

22. travnja - Dan planeta Zemlje

Eko radionica Olea
dijeli zelene i crvene kartone

Labin - grad s pet klubova umirovljenika

Dr. N. Banak-Zahtila:
Uvođenje grupnih terapija

Dr. R. Dome-Bareta:
Zdrava prehrana osoba
starije dobi

Intervju gradonačelnika Demetlike - str. 2

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

Školski klub mladih Novi horizonti

SAVJETOVALIŠTE

Individualni rad

Plavi sandučić

Sudjelovanje na roditeljskim sastancima

Sudjelovanje na razrednim vijećima

Radionice za roditelje "Uspješno roditeljstvo"

Izrada savjetodavnih letaka i brošura

Savjetovanište za ovisnost

ZAŠTITA I UNAPREĐENJE ČOVJEKOVA OKOLIŠA

Edukacija

- eko radionice - osnovne škole
- eko radionice - srednja škola
- eko edukacija sa četvrtima razredima osnovnih škola
- održavanja tribina, tiskanje publikacija
- prigodno obilježavanje Dana planeta Zemlje i Svjetskog dana zaštite okoliša
- organiziranje eko kviza, izložbi i eko pohoda
- pomoći udrugama - suradnicima na projektu

Zaštita okoliša

- organiziranje razvrstavanja otpada i prikupljanje sekundarnih sirovina (škole, eko udruge)
- izrada brošura, letaka radi poticanja i propagiranja smanjenja otpada i upotrebe ekoloških proizvoda
- poseban program za turističko-ugostiteljske objekte
- sponzori

Unapređenje okoliša

- planski uređenje i oplemenjivanje okoliša - prilaz gradu, Labin-Rabac-Riva
- postavljanje koševa, mreža za odbojku, stolova za stolni tenis
- uređenje zelenih i cvjetnih površina
- uređenje pješačkih staza i biciklističke staze

PROGRAMI

PROJEKTA LABIN ZDRAVI GRAD



SPECIFIČAN PROJEKT «GENERACIJA TREĆE ŽIVOTNE DOBI»

Klubovi umirovljenika:

LABIN, LABIN - STARI GRAD, RABAC, VINEŽ, KATURE

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

Uz 5. lipnja Svjetski dan zaštite čovjekove okoline



Ljubi zemlju po kojoj hodaš

Godine 1854. Veliki bijeli poglavica u Washingtonu ponudio je kupnju velikog prostora indijanske zemlje, a indijanskom narodu obećao rezervat. Odgovor nepismenog poglavice Seattlea izdiktiran je 1859. godine dr. Davidu Swinsonu Maynardu, a upućen tadašnjem američkom predsjedniku smatra se najljepšim i najdubljim mislima što su ikada sročene o čovjekovoj okolini. U našem glasilu objavljujemo neke njegove dijelove.

"Svaki je dijelić ove zemlje svet mome narodu. Svaka blistava borova iglica, svako zrno pijeska na riječnom sprudu, svaka maglica u tami šume, svaka majuška buba sveti su u mislima i životu moga naroda. Ova blistava voda što teče brzacima i rijekama nije samo voda već krv naših predaka. Ako vam prodamo zemlju, morate se sjetiti da je ova voda sveta, morate reći svojoj djeci da je sveta. Rijeke su naša braća, utajuju nam žed. Rijeke nose naše kanue, hrane nam djecu. Znamo da nas bijeli čovjek ne razumije. On je stranac što dođe noću i oduzme zemlji sve što treba. Zemlja mu nije brat već neprijatelj, kada je pokori, on kreće dalje. Najveće blago crvenog čovjeka jest zrak. Sve živo dijeli isti dah životinja, drvo, čovjek. Svima je taj dah potreban. Bijeli čovjek kao da ne opaža zrak koji diše. Poput nekoga tko je dugo na samrti imun na smrad. Morat ćete učiti svoju djecu isto što i mi svoju da nam je zemlja mati. Pljuje li čovjek na zemlju, pljuje na sebe sama. Zemlja ne pripada čovjeku. Čovjek pripada zemlji. Sve je u međusobnoj vezi, kao što je porodica sjedinjena krvlju. Nije čovjek tvorac tkanine života, već samo vlakno u njoj. Što radi sa tkaninom, čini i sa sobom."

Fotografije na naslovnici: iz knjige "Labin tragom vjekova" Marijana Milevoja i

LABIN-ZDRAVI GRAD - Glasilo Projekta **Labin-zdravi grad**. Svibanj 2001., broj 3, godina II. 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. **Suradnici:** Luciano Antonelli, Delfina Arapović, dr. Nevla Banak, Irena Crvak, Ljerka Černjul, Mirjana Dobrić, Franka Filippi-Užičanin, Mira Hrvatin, Hasnija Karlović, Marina Koroman, Čeda Perko, Štefanija Prosenjak-Žumbar, Savica Sprčić, Ines Sutil, Narcisa Adalgisa Škopac, Julija Štemberga, Katja Tefik. **Grafički urednik i dizajner:** Gianni Brunetti. **Tisak:** Labinska tiskara d.o.o., Labin. **Fotoliti:** Etigraf, Pula. **Fotografije:** Tarkus, Foto studio Festival i Foto-radionica ŠUK Novi horizonti.

Riječ urednika UZ 3. broj

Nakon pet mjeseci koliko je prošlo od izdavanja drugog broja glasila Labin-zdravi grad pred vama je, poštovani čitatelji, i treći broj. Nismo se ulijenili, ako mislite da je prošla malo poduža pauza. Naprotiv vrlo smo marljivo radili tijekom ovih pet mjeseci i prikupljali materijale za članke koje ćete moći pročitati u ovome broju. Razlog tome što izlazimo sa trećim brojem u svibnju, po mnogima najljepšem mjesecu u godini, jest i taj što se u njemu na neki način okončava ciklus proljetnih aktivnosti pod pokroviteljstvom ili u organizaciji projekta Labin-zdravi grad kojeg je i ovo glasilo dio i koje na svojim stranicama prati programe koji se tijekom cijele godine odvijaju. Osim toga svibanj je i mjesec kada je po prvi put s radom započela novinarska radionica. Ovoga svibnja naime, novinarska radionica proslavila je svoj prvi rođendan, sa radom smo započeli prošle godine na samom početku svibnja. I eto, iza nas je godina dana rada, rada novinarki na prikupljanju materijala za ono što čitate, godina dana rada ostalog dijela tima, a to su grafički urednik, fotoreporter, urednik, lektor i na koncu glavni urednik. Naravno, valja reći da bez naših suradnika, dakle cijelog tima ljudi uključenih u projekt Zdravi grad, ne bi bilo moguće tako kvalitetno raditi, koliko se radilo. No, dosta je hvaljenja i isticanja zadovoljstva zbog ovog malog, ali za nas velikog jubileja. Ovaj treći broj glasila posvećen je zaštiti okoliša, zaštiti prirode, prema kojoj smo svi mi pomalo okrutni. O tome riječju i slikom, ali puno jače slikom govori naša duplerica pod nazivom Ružni i Lijepi Labin. Popratili smo značajne datume poput Svjetskog dana voda, Dana planeta Zemlje, Svjetskog dana zaštite okoliša. I ovoga puta značajan smo prostor u glasilu posvetili umirovljenicima o čemu govori članak o socijalnom programu za umirovljenike gradonačelnik Labina Tulio Demetlika i predsjednik Udruge umirovljenika Vittorio Zuliani. Tema broja ovoga puta su mladi i za njih iznimno važan događaj, otvaranje Školskog kluba mladih Novi horizonti. Naše su novinarke anketirale građane što misle o uređenju grada i što bi se još trebalo uraditi. Slobodno vrijeme i kako ga iskoristiti? Možda ćete, kada pročitate naše reportaže o eko udrugama ili aktivnostima izviđača zaželjeti se uključiti u takve vidove upražnjavanja slobodnog vremena. U glasilu ćete pročitati i pregršt vijesti o onome što se radilo od prosinca do svibnja, a toga nije malo.

Spoštovanjem

vaša glavna urednica Eni Modrušan

Sadržaj

INTERVJU

- ▷ Gradonačelnik Tulio Demetlika o socijalnom programu za umirovljenike  2
- ▷ Vittorio Zuliani predsjednik Matice umirovljenika Labina: Suradnja s vlastima Grada Labina je vrlo kvalitetna  3

UMIROVLJENICI

- ▷ Grad s pet klubova umirovljenika  4

FLASH VIJESTI

- ▷  5

TEMA BROJA

- ▷ Školski klub mladih Novi horizonti  8

DUPLERICA

- ▷ Dva lica našeg grada  10

PROGRAMI ZDRAVOG GRADA

- ▷ Dr. N. Banak-Zahtila o novostima u savjetovalištu za ovisnosti  12

PRIZNANJA

- ▷ Odlikovanje predsjednika Republike ravnatelju Srednje škole Mate Blažine  12

RADIONICE

- ▷ Crveni i zeleni kartoni eko-patrole  13
- ▷ Smanjiti količinu otpada odmah!  13
- ▷ Likovna radionica na Dječjim svečanostima u Slavonskom Brodu  14

REPORTAŽE

- ▷ Labinski debatni klub prvi na turniru u Delnicama  14
- ▷ Dan planeta Zemlje 22. travnja  15
- ▷ Uz 22. ožujka - Svjetski dan voda  16
- ▷ Udruga Put - društvo za komuniciranje ambijenta  17
- ▷ Eko pohod Učka 2001  17
- ▷ Drugo i sedmo mjesto labinskim tekstilkama  20

ZDRAVLJE

- ▷ Zdrava prehrana osoba starije dobi  18

SPORT

- ▷ Školski učenički klub Labin - OŠ Ivo Lola Ribar  20

GRADONAČELNIK TULIO DEMETLIKA

Socijalni program za umirovljenike korak u poboljšanju kvalitete života građana treće životne dobi

Grad Labin je svoj socijalni program donio još 1995. godine, dvije godine ranije no što je to postala zakonska obveza. Kroz njega se ukupno izdvaja iz proračuna 5,7 posto iako je zakonska obveza 5 posto. Kroz socijalni program za umirovljenike, za što su doneseni naši vlastiti, gradski kriteriji, a koji koristi 430 umirovljenika daje se zaključiti koliko Grad brine za umirovljenike.

U članku o pravima umirovljenika u okviru socijalnog programa Grada Labina i kriterijima za njihovo ostvarivanje vidljivo je da tijela uprave Grada prepoznaju probleme populacije treće životne dobi, umirovljenika, kojih na području Grada ima oko sedam tisuća. Također, kroz projekt Zdravi grad u kojem je zastupljena briga o umirovljenicima jednako tako brine i o mladeži. O tome smo za treći broj našeg glasila porazgovarali i sa gradonačelnikom Labina Tulijom Demetlikom.

Ovo proteklo razdoblje koliko sam prisutan u tijelima uprave Grada Labina za njegove građane nije bilo nimalo lako. Znamo da je gospodarstvo ušlo u tešku krizu, no ipak se usudim reći da smo unatoč teškoćama i najnižoj proračunskoj potrošnji od svih gradova Istarske županije realizirali značajne investicije, ali i programe za poboljšanje kvalitete života u našem gradu. Grad Labin vodi posebnu brigu o najmlađim i najstarijim našim sugrađanima. Mi smo kao Grad svoj socijalni program donijeli još 1995. godine, dvije godine ranije no što je to postala zakonska obveza, a kroz njega se ukupno izdvaja iz proračuna 5,7 posto iako je zakonska obveza 5 posto, kaže gradonačelnik.

Grad Labin je jedan od rijetkih gradova koji ima poseban socijalni program za umirovljenike?

«Imati socijalni program u ovo vrijeme kada čovječanstvo treba živjeti dobro i sa visokim standardom nije nimalo utješno. Ali rekao bih da smo mi tim našim socijalnim program ipak napravili dobar korak u poboljšanju kvalitete života građana treće životne dobi. Kroz socijalni program za umirovljenike, subvencioniranje



Gradonačelnik Tulio Demetlika

troškova stanovanja za što su doneseni naši vlastiti, gradski kriteriji, koji su nešto viši od zakonskih, kojega su korisnici dvjestotinjak umirovljenika ili pak program povlaštenih vozničkih karti koje koristi oko 430 naših sugrađana treće životne dobi, može se već zaključiti koliko Grad brine za umirovljenike. S druge strane ovih smo dana otvorili još jedan klub umirovljenika, peti po redu na području Grada Labina. U tim klubovima se umirovljenici druže, ali imaju prigodu poslušati predavanja o zdravstvenim temama, izmjeriti tlak i šećer u krvi što su za njih vrlo važne aktivnosti. Osim toga, nedavno sam najavio realizaciju ideje gradnje Doma umirovljenika».

Vi ste kao gradonačelnik predsjednik projekta Labin-zdravi grad i njega ste naslijedili, da tako kažemo, od bivšeg gradonačelnika. Nastavili ste provođenjem tog programa jednakom podrškom?

«Djeca i mladi naša su najvažnija investicija, stoga se i njima posvećuje velika pažnja i briga

kroz projekt Labin-zdravi grad koji je za svoj trud nagrađen i vrijednim priznanjem u okviru mreže Hrvatskih zdravih gradova. Kroz taj, sada već afirmiran projekt, provodi se niz aktivnosti namijenjenih primarnoj prevenciji djece i mladeži kroz rad klubova mladih, Školskog kluba mladih Srednje škole Mate Blažine te programe namijenjene rizičnoj djeci. Jednako vrijedni su i programi za roditelje i nastavnike koji su u velikoj mjeri uključeni u programe Kvalitetne škole. Grad Labin kroz projekt

Labin-zdravi grad znao je prepoznati probleme koji tište njegove građane, stoga već godinu dana djeluje i Savjetovalište za ovisnost. Projekt Labin-zdravi grad postoji i razvio se i izvan optimističkih očekivanja, a sve to zahvaljujući ljudima koji vode pojedine programe, ali i mladima koji su ih dobro prihvatili i odgovorno se prema tome odnose. To znači da smo prihvatili i podržavali pravu stvar koja će u narednom razdoblju zadobiti kvalitetu i nadamo se još više mladih ljudi».

Jasmina Gručić

VITTORIO ZULIANI PREDSEDNIK MATICE UMIROVLJENIKA LABINA O POLOŽAJU UMIROVLJENIKA U GRADU LABINU

Suradnja s vlastima Grada Labina je vrlo kvalitetna

O tome može li biti bolje za labinske umirovljenike rečeno je kroz prikaz prava koje ostvaruju odlukama labinske vlasti i stavovima koje izriče gradonačelnik Labina Tulio Demetlika na stranicama ovog glasila. No, kako bismo saznali što o tome misle i umirovljenici porazgovarali smo sa Vittorijom Zulianijem predsjednikom Matice umirovljenika Labina.

Gospodine Zuliani kako ocjenjujete suradnju Udruge umirovljenika i Grada Labina?

Labinska Udruga umirovljenika već dugi niz godina uspješno surađuje s Gradom Labinom na svim područjima koja se umirovljenika tiču. U proteklom razdoblju ostvarena je značajna ideja, a to je osnivanje klubovi umirovljenika, kojih eto u ovom trenutku na području Labina i Rapca ima ukupno pet. Klubovi su to u kojima se umirovljenici sastaju da se druže, da razmjenjuju mišljenja o stvarima koje ih zanimaju, da gledaju televiziju, čitaju štampu ili poslušaju predavanja liječnika o raznim zdravstvenim tegobama koje prate umirovljenike, imaju mogućnost kontrole tlaka i šećera. Vrlo važan segment u tome su rješavanje svih onih najegzistencijalnijih pitanja, a to su mjesečne subvencije za troškove stanovanja, a subvencionira se i nabava lijekova, gradski i lokalni prijevoz. Želim ovom prilikom reći kako ćemo ići u narednom razdoblju i korak dalje, vrlo važan korak, a to je realizacije ideje gradnje ili uređenja jednog Doma umirovljenika u Labinu ili u Rapcu u kojeg bi



Vittorio Zuliani
predsjednik Matice umirovljenika Labina

se smještali umirovljenici iz samačkih kućanstava koji se zato što sami žive ne mogu sami za sebe brinuti oko kuhanja, nabavke namirnica ili zdravstvene njege. Stanovanje u takvom domu i skrb koja bi im se pružala umirovljenici bi plaćali iz svojih mirovina. Takva razmišljanja traju već nekoliko godina ali za nadati se je da će uskoro doći vrijeme i za realizaciju tih ideja.

Da li je po Vašem mišljenju problem umirovljenika riješen i na području cijele Labinštine?

Želimo da se na području Labinštine proširi takva suradnja i na druge općine koje također iz svojih proračuna izdvajaju određena sredstva za umirovljenike. Tu aktivnost treba proširiti i zato da bi se doprijelo do svih umirovljenika u selima i zaseocima Labinštine, da bi se pravovremeno identificirale sve njihove potrebe i odabrali načini rješavanja. To ne znači da takav vid rada sada ne postoji u našoj organizaciji i u suradnji sa *Gradom Labinom*, ali bi valjalo to proširiti na cijelu Labinštinu za dobrobit umirovljenika.

Jesu li po Vašim saznanjima umirovljenici zadovoljni njima namijenjenom socijalnom programu?

Socijalni program za umirovljenike u Labinu usudim se reći funkcionira najbolje u Istri. *Grad Labin* prednjači u rješavanju onih problema koji tište umirovljenike koji se kod nas vrlo brzo rješavaju. Dakle, suradnja sa vlastima *Grada Labina* je vrlo kvalitetna, i nije se još dogodilo da se neki problem, čije je rješavanje u moći gradskih vlasti nije riješio. Umirovljenici su dosta zadovoljni time ali bi, vjerujte, više voljeli da se stvari ne moraju tako događati, da oni od svojih mirovina mogu živjeti, a da se sredstva koja se sada za njih izdvajaju radije troše na infrastrukturu i otvaranje novih radnih mjesta čime bi

PRAVA I KRITERIJI SOCIJALNOG PROGRAMA ZA UMIROVLJENIKE

Grad s pet klubova umirovljenika

Oko dvjestotinjak umirovljenika koristi prava na subvencioniranje troškova stanovanja, gdje se stanarina, odvoz smeća i komunalna naknada subvencioniraju u cijelosti, a električna energija i voda prema za to određenim cenzusima. 223 umirovljenika koristi povlaštene vozne karte, a u klubovi su opremljeni televizorom, dnevnim i tjednim tiskom.

U mirovljenici čine znatan dio populacije grada Labina i upravi ovoga grada nije svejedno kako oni žive. Poznato je da umirovljenički status u Hrvatskoj nije baš najbolji, da su mirovine male i nedostatne za ugodan život. Kako bi se bar malo olakšao život ljudima koji su ovo društvo stvorili *Grad Labin* iz svoga proračuna izdvaja određena sredstva kojima pomaže umirovljenicima u snažanju svakodnevnih i egzistencijalnih troškova. O poboljšanju kvalitete života umirovljenika brine i projekt *Labin-zdravi grad*.

Grad Labin kao institucija vlasti donio je nekoliko odluka o pravima umirovljenika i kriterijima za ostvarivanje tog prava. Umirovljenicima, prema određenom cenzusu, pripadaju prava na subvencije stanovanja i to najamnina, odvoza smeća i komunalne naknade u cijelosti te subvencioniranja troškova električne energije i vode prema kriterijima. A prema njima umirovljenik samac čija mirovina ne prelazi 1.320 kuna oslobađa se plaćanja tri prostorna metra vode, a sa 50 kuna subvencionira mu se račun za električnu energiju. Dvočlano umirovljeničko kućanstvo koje ima

mirovinu do 1.800 kuna oslobađa se plaćanja pet prostornih metara vode i subvencionira mu se 70 kuna za utrošenu električnu energiju. Tročlano umirovljeničko kućanstvo koje ima mirovinu do 2.180 kuna oslobađa se plaćanja sedam prostornih metara vode i ima pravo na subvencioniranje 90 kuna utroška električne energije. Umirovljeničkom kućanstvu koje ima mirovinu do 2.400 kuna plaća se devet prostornih metara vode i 110 kuna za električnu energiju, a za svakog daljnjeg člana obitelji kriterij se povećava za 200 kuna, dva prostorna metra vode i 20 kuna za utrošenu električnu energiju. Prema evidenciji to pravo ostvaruje oko dvjestotinjak umirovljenika. *Grad Labin* uveo je i povlaštene vozne karte za lokalni prijevoz *Istratransovim* autobusima, a to pravo ostvaruju svi umirovljenici stariji od 60 godina. Vozne karte u ovoj godini koristi 223 umirovljenika mjesečno dok je u ljetnoj sezoni prošle godine tu povlasticu koristilo 428 umirovljenika. Vozne karte vrijede za lokalne relacije po gradu te na relacijama Labin-Rabac-Labin ili Labin-Raša-Labin.

POKRENUTA RADIO EMISIJA LABIN-ZDRAVI GRAD

Na samome kraju prošle godine pokrenuta je radio emisija *Labin-zdravi grad* koja je nastala u suradnji *Radio Labina* i *Grada Labina*. Emisija se emitira svakog ponedjeljka s početkom u dvanaest sati i petnaest minuta. Teme kojima se bavi slične su temama glasila *Labin-zdravi grad*, dakle praćenje cjelokupnog projekta i svih aktualnih događanja u vezi s njim. Emisija se bavi i temama kao što su ovisnost, slobodno vrijeme, kreativni izražaj.

DEBATNI KLUB PRED GRADSKIM VIJEĆNICIMA

Kraj prošle godine obilježila je i prva parlamentarna debata članova *Debatnog kluba Srednje škole*. Naime, debatanti su bili gosti Gradskog vijeća i pred gradskim su vijećnicima održali debatu na temu lakih droga. Mladi su debatanti na taj način političarima održali lekciju iz pravila parlamentarne debate i pokazali im kako bi i oni trebali raditi. O značaju ovog malog priloga radu Gradskog vijeća govori i pozornost kojom su vijećnici pratili prezentaciju.

SREDNJOŠKOLCI SNIMILI CRNU KARTU LABINŠTINE

Tijekom siječnja i veljače ove godine u okviru izborne nastave iz ekologije sa zaštitom okoliša gimnazijalci 3.o i 3.f te ekonomisti 3.d razreda u okviru predmeta tehnologije s ekologijom snimili su stanje divljih deponija na Labinštini. Projekt su nazvali *Crna karta Labinštine*. Sa rezultatima rada upoznali su gradsku vlast, komunalno poduzeće i širu javnost. Cilj projekta, je kao i svih dosadašnjih zaštititi okoliš kako bi se omogućio održivi razvoj.



Divlji deponij na Marcilnici

PREDAVANJA ZA UMIROVLJENIKE

Krajem prošle godine prim. dr. Nikola Barić održao je predavanje za umirovljenike na temu *Kako smanjiti rizik od moždanog udara*. Predavanje je održano u *Klubu umirovljenika Vinež* i bilo je dobro posjećeno, kao uostalom i sva predavanja koja se organiziraju za umirovljenike.

VODITELJI RADIONICA KLUBA MLADIH KOD GRADONAČELNIKA

U povodu božićno-novogodišnjih blagdana gradonačelnik Labina Tulio Demetlika primio je voditelje radionica *Kluba mladih* i ostalih programa projekta *Labin-zdravi grad*. Tom se prilikom zahvalio za sav trud kojeg su uložili u rad sa djecom i mladeži u cilju postizanja novih kvaliteta življenja.

RAD PAZINSKIH GIMNAZIJALACA I PROFESORA PREDSTAVLJEN NOVIM HORIZONTIMA

Krajem su ožujka *Školski klub mladih Novi horizonti* posjetili učenici *Gimnazije i strukovne*



škole Jurja Dobrile iz Pazina, koji su labinskim srednjoškolcima prezentirali svoj izvannastavni rad kroz video i novinarsku radionicu. Video grupa se predstavila prikazivanjem svoja tri filma: *Pjesnik o pjesnicima*, *Pakleni vozači* te *Nemirni kunfini istarski*, a svojom su verzijom skrivene kamere uspjeli nasmijati sve prisutne. Novinarska je radionica labinskim srednjoškolcima predstavila čak tri lista: *Šljuc*, *Dikobraz* i *Stvarnost* - list sa najdužom tradicijom, koji pazinska gimnazija izdaje već pedeset godina. Uza sve to, pazinski je glazbeni duo u sastavu Franko (gitara) i Ivanka (vokal) okupljenim Labinjanima priredio i pravi mali rock-koncert. Na samom su se kraju domaćini zahvalili Pazinjanima na dolasku i rekli kako se nadaju da je ovo nastavak inače dobre suradnje tih dviju škola.

EDUKATIVNI SEMINAR O ZLOUPORABI SREDSTAVA OVISNOSTI

U sklopu provođenja školskog preventivnog programa zlorabe sredstava ovisnosti u prostorijama *Školskog kluba mladih Novi horizonti*, održan je edukativni seminar na



kojemu je prisustvovao dio nositelja školskog preventivnog programa odgojno obrazovnih ustanova Istarske županije.

Edukativni seminar u organizaciji Ureda za prosvjetu, kulturu, informiranje, šport i tehničku kulturu Pazin, pod nazivom *Prevenција ovisnosti* vodili su Zoran Pavletić i Kim Anić. Cilj seminara je upoznati nositelje školskog preventivnog programa o metodičko-didaktičkim oblicima rada sa mladima koji se mogu koristiti, s ciljem da se mladima pomogne u razvoju njihovog samopoštovanja, socijalnih vještina i općenito osnaživanje mladih za izbor onih oblika ponašanja kojima će se moći oduprijeti svim iskušenjima u kojima izabiru zlorabu sredstava ovisnosti i ostale oblike rizičnih ponašanja.

EDUKACIJU IZ TEORIJE IZBORA ZA LABINSKE OSNOVNE ŠKOLE

Nastavnici i ravnatelji osnovnih škola *Ive Lole Ribara* i *Matije Vlačića* završili su prvi stupanj *Kvalitetne škole-Edukacije iz teorije izbora* koja je organizirana u zajedničkoj suradnji dviju škola i projekta *Labin-zdravi grad*. Edukacije je usmjerena na poboljšanje komunikacije između učitelja i djece. Četrdesetak djelatnika odvojilo je dio svog slobodnog vremena kako bi, radeći na sebi, poboljšali kvalitetu svog rada s učenicima. Svečana podjela diploma za te prosvjetne djelatnike održala se u OŠ *Matije Vlačića* u

nazočnosti gradonačelnika *Grada Labina* gospodina *Tulija Demetlike* i koordinatora projekta *Labin-zdravi grad* gospođe *Eni Modrušan*.

PROMOCIJA BROŠURE ODVOJENO SAKUPLJANJE OTPADA NA TALIJANSKOM JEZIKU

U gradu *Buje* se u travnju 2001. održala promocija brošure *Odvojeno sakupljanje otpada* prevedena na talijanski jezik namijenjena učenicima polaznicima osnovnih škola na talijanskom jeziku. Promociji brošure prisustvovali su gospođa *Nevina Miškulin*, predsjednica i *Vesna Sagaj*, tajnica *Odbora za ekologiju* projekta *Labin-zdravi grad*, te *Lori Luketa-Dagostin*, voditeljica programa edukacije. Brošura je izrađena u okviru projekta *Labin-zdravi grad* u suradnji sa udrugom *PUT društvo za komuniciranje ambijenta*, a koristi se kao edukativni materijal u okviru programa edukacije učenika četvrtih razreda na temu *Odvojeno sakupljanje otpada*. U povodu *Dana planeta Zemlje* izlazi treće izdanje brošure na hrvatskom jeziku čiji je recenzent gospođa *Ljiljana Dravec*.

DJECA DRAMSKE RADIONICE ERA UVESELILA UMIROVLJENIKE SVOJIM NASTUPOM

Članovi dramske radionice *Kluba mladih ERA* koja djeluje u okviru projekta *Labin-zdravi grad* sa voditeljicom *Hasnijom Karlović* posjetili su u travnju štićenike *Doma umirovljenika* u *Nedešćini*. Sa željom da im uljepšaju svakodnevnicu odigrali su im tri dramske predstave: *Va botege*, *Škrtac* i *Djeca velegrada*. U zajedničkom ugodnom već tradicionalnom druženju kojem se vesele i djeca i štićenici, proveli su oko dva sata. Članovi dramske radionice sa svojom voditeljicom posjetili su umirovljenike *Doma umirovljenika* u *Raši* sa istim programom. Besplatan prijevoz djece do *Raše* osiguralo je poduzeće *Istratrans*.

KOŠARKAŠKO IGRALIŠTU U DVORIŠTU SREDNJE ŠKOLE

Na vanjskog igralištu labinske srednje škole postavljen je koš kojeg su izradili mladi alatničari škole. To im je omogućio projekt *Labin-zdravi grad*. Na taj način ljubitelji *basketa* dobili su, pored koševa na *Katurama* i na *Đilu*, još jedno mjesto gdje mogu, baveći se ovim kod mladih popularnim športom, korisno koristiti svoje slobodno vrijeme.

POVODOM DANA PLANETA ZEMLJE DIJELILE SE SADNICE

Povodom Dana planeta Zemlje, 22. travnja, djeca radionica *Kluba mladih* koji djeluju u okviru projekta *Labin-zdravi grad* dijelili su na štandu na gradskoj tržnici građanima sadnice cvijeća. Sadnice cvijeća *Grad Labin* poklonio je i stanovnicima Rapca koje su ispred samoposluge *Apollo* dijelila djeca ekološke radionice *Olea*.

U PAZINSKOM SPOMEN DOMU PREDSTAVLJENA IZLOŽBA POBUNA U KOKOŠINJCU

Izložbom slika nastalih kao likovna interpretacija animiranog filma *Pobuna u kokošinjcu* u pazinskom su se *Spomen domu* predstavili polaznici *Likovne radionice Labin-zdravi grad OŠ Matije Vlačića*. Projekt *Labin-zdravi grad*, koji djeluje od 1996. godine, predstavila je Eni Modrušan, pročelnica *Odjela za lokalnu samoupravu Grada Labina* i koordinatorka projekta *Labin-zdravi grad*, naglasivši da je, unatoč besparici ovaj projekt kroz svoje sekcije uspio animirati djecu, mladež i ljude starije životne dobi u kreativnom provođenju slobodnog vremena, učinivši im život zanimljivijim, ljepšim i smislenijim. Jedna od sekcija koja okuplja djecu likovna je radionica koju vodi labinska slikarica Narcisa Adalgisa Škopac. Ona je nazočnima prepričala kratak sadržaj filma što se simbolički bavi iskonskom težnjom ka slobodi. Svoja su viđenja likova iz filma mladi Labinjani potom predstavili Pazinjanima. Dobrodošlicu Labinjanima zaželjela je Sonja Matijašić, ravnateljica *Pučkog otvorenog učilišta* u Pazinu (organizatora izložbe), a plesom je to učinio *Baletni i plesni studio* pazinskog *Spomen doma*, koreografijom što ju je osmislila Natalija Žufić, voditeljica studija.

OTVOREN KLUB UMIROVLJENIKA NA KATURAMA

U svibnju je otvoren novi, peti po redu klub umirovljenika, sada na Katurama u prostorijama nekadašnje *Omladinske zadruge*. Tako su i umirovljenici koji stanuju na području Kature, a ima ih znatan broj, dobili svoje mjesto za okupljanje, druženje, čitanje tiskovina, gledanje televizije i razgovaranje o svim, za njih značajnim temama. Otvorenjem kluba umirovljenika na Katurama *Grad Labin* zaokružio je cjelinu koju obuhvaćaju klubovi umirovljenika Stari grad, Podlabin, Vinež, Rabac i na koncu Kature.

ODRŽAN TRADICIONALNI EKO KVIZ

Na koncu ovogodišnjeg ciklusa eko edukacija namijenjenih polaznicima četvrtih razreda osnovne škole 11. svibnja je u OŠ *Kature* održan tradicionalni *Eko kviz* znanja na kojem se natjecalo stotinjak učenika iz OŠ *Ive Lole Ribara* i *Matije Vlačića* sa područnim odjeljenjima.

DEBATNI KLUB SREDNJE ŠKOLE DEBATIRAO O EUROPSKOJ INTEGRACIJI U ZAGREBU

Na svečanosti obilježavanja Europskog tjedna, 10. svibnja, *Debatni je klub* labinske *Srednje škole Mate Blažine*, koji djeluje pod okriljem projekta *Labin-zdravi grad*, na poziv *Ministarstva prosvjete i športa* gostovao u *Ministarstvu za europske integracije*. Pritom su labinske debatantice pod stručnim vodstvom profesora Luciana Antonellija i



Delfine Arapović održali parlamentarnu debatu na engleskom jeziku na temu *Priključenje Hrvatske europskim integracijama je opravdano* čime su oduševili prisutne. Labinske su srednjoškolke predstavile školu kompjutorskom tehnologijom - Power pointom i novim WEB stranicama. Svečanosti su bili prisutni, uz domaćine te uzvanike i goste ministarstava, gradonačelnik Tulio Demetlika i Eni Modrušan, voditelj projekta *Labin-zdravi grad* i ravnatelj srednje škole Čedomir Ružić.

PUNI PJEŠČANICI U DVORIŠTU DJEČJEG VRTIĆA

Da bi mališani *Dječjeg vrtića Pjerina Verbanac* mogli nesmetano uživati u igri na otvorenom, poglavito sa lijepim i toplim danima *Grad Labin* je poklonio potrebne količine pijeska da bi pješčanici bili napunjeni svježim i čistim pijeskom. Djeci *Dječjeg vrtića Grad* je također poklonio i jedan kompjutor kako bi već od malih nogu savladavali početne vještine iz informatike.

Školski klub mladih Novi horizonti - najnoviji projekt
Zdravoga grada i Srednje škole Mate Blažine

Mjesto slobodnog i kreativnog stvaralaštva

Novi horizonti povezat će se s ostalim srednjim školama, najprije sa pazinskom Gimnazijom i strukovnom školom Jurja Dobrile, organizirat će se predavanja na teme zanimljive mladima, edukativne radionice i tečajeve te razne zabave i glazbene slušaonice.

Školski klub mladih Novi horizonti otvoren je 1. ožujka ove godine nakon priprema koje su trajale određeno vrijeme s ciljem da mladi Labina dobiju još jedan kvalitetan sadržaj u njihovo slobodno vrijeme pod okriljem Škole i Grada. Mi koji smo neposredno bili angažirani na njegovu otvorenju širu smo javnost obavještavali o njemu od samog početka, a to je bilo negdje u listopadu prošle godine. Mnogi su prije nas pokušavali nešto slično, ali im nije dugo trajalo. Upravo to nas je potaknulo da i mi ove godine to pokušamo. Moramo spomenuti, prije svega, naš projekt



Obrazovanja za demokratsko građanstvo, koji se provodi u našoj školi već dvije godine pod pokroviteljstvom UNESCO-a, Vijeća Europe i Ministarstva prosvjete i športa, a koji nam je postao okvir za sve naše aktivnosti. Zahvaljujući njemu najprije smo osnovali Učeničko

povjerenstvo koje je ove godine započelo s radom na osnivanju Školskog kluba mladih. Sastajali smo se više puta sa rukovodstvom Škole, projekta Labin-zdravi grad i međusobno da bi se dogovarali o tome što će se i kako raditi u Klubu te smo se složili da bi to trebalo biti mjesto okupljanja mladih gdje će moći pokazati i razvijati svoje talente, raditi korisno za sebe i druge i, naravno, jednostavno se družiti. Možda to sad

zvuči otrcano, ali iz vlastitog iskustva možemo reći da je zaista predivan osjećaj imati jedno ovakvo mjesto gdje možemo doći u bilo kojem trenutku i sudjelovati u brojnim radionicama: likovnoj, literarno-recitatorskoj, dramskoj, fotografskoj, informatičkoj i novinarskoj, koje vode naši voditelji Goran Čvrljak, Gordana Poldrugovac, Čedomir Ružić, Rajko Boričić, Moreno Giannini i Jasmina Gručić.

Bez donatora nemoguće

Prvi plod našeg rada prije službenog otvorenja bila je glazbeno-scenska priredba povodom *Valentinova*, kada je odaziv zaista bio velik i kad smo si mogli međusobno pokazati što smo dotad napravili i spremili se za svečano otvaranje. Središnja je tema bila, naravno, ljubav. Sproveli smo i anketu u školi o tome što za učenike znači ljubav, a rezultati su bili predstavljeni u obliku postera. Radovi likovne radionice su bili inspirirani tom temom, kao i one recitatorske i dramske. Trebamo spomenuti da bez naših sponzora, posebno Grada Labina i projekta Labin-zdravi grad u okviru kojeg i djelujemo, svega toga ne bi bilo, ne bismo imali ovako kvalitetno opremljen prostor. Zasad imamo kompjutore, televiziju, video, radio-kazetofon, automat za tople napitke i novu stolariju u restoranu. Za vizualno uređenje prostora pobrinuli su se članovi likovne radionice.



Školski klub mladih

Manekeni na svečanosti otvaranja



Sretno Novim horizontima

Svečano otvorenje 1. ožujka prošlo je, prema riječima pozvanih, izuzetno uspješno. Moramo reći da su se odazvali svi pozvani, sponzori, učenici, profesori i roditelji. Nazočni su bili uz ravnatelja Čedomira Ružića i koordinatora projekta *Labin-zdravi grad* Eni Modrušan, gradonačelnik Tulio Demetlika, pročelnik *Ureda Ministarstva prosvjete i športa* mr. Mate Krizman te pročelnik *Upravnog odjela za prosvjetu i kulturu Istarske županije* Mladen Dušman. Svima se zahvaljujemo što su pokazali interes i pružili nam riječi podrške, a svoje pozdravne govore završili su poznatim rudarskim pozdravom - Sretno! U svečanom programu *Djevojački pjevački zbor* otpjevao je dvije pjesme, zatim je nastupila *Dramska radionica* sa scenskim prizorom iz *Čelave pjevačice* E. Ionesca, onda su cure iz literarne recitirale stihove Daniela Načinovića. U drugom bloku udarna je točka bila modna revija naše tekstile grupe i brojnih manekena. Njihov spektakularni izlazak izmamio je publici ogroman pljesak. Na kraju su predstavljeni radovi likovne i fotografske radionice, a sve na temu rudara i rudarenja. Završnica je bila u znaku grupe *Staze*. Za vrijeme zakuske mogli smo čuti komentare koji su bili jako pohvalni i poticajni za naš daljnji rad.

Novinarska radionica s novom opremom



Povezivanje s drugim školama i klubovima

U razdoblju koje slijedi moramo riješiti neke formalnosti: donijeti kućni red, napraviti članske iskaznice, a dakako potrebno je donijeti program za daljnji rad. Također pokušat ćemo se povezati s ostalim školama, najprije sa *Gimnazijom i strukovnom školom* Jurja Dobrile iz Pazina. Planiramo nastaviti s predavanjima o temama koje su nama mladima posebno zanimljive, organizirati edukativne radionice i tečajeve. O tome je malo prerano govoriti, ali zasigurno znamo da će pojedine radionice nastaviti s radom te ćemo isto tako organizirati razne zabave i glazbene slušaonice. Želja nam je i cilj da mladi znaju da postoji takav jedan klub u kojeg slobodno mogu doći i iskazati svoje sposobnosti ili korisno provesti popodne i večer.

Sanja Kos



Dramska radionica na svečanosti otvaranja

ZAHVALA DOSADAŠNJIM DONATORIMA

Agrocentar, Aplika, Big hope, Color delux, De Conte, DEZI, Eksplozivi, Elektra, Fist, Foto studio Festival, Grad Labin-Poglavarstvo, Ingis, Istarska županija-Upravni odjel za prosvjetu i kulturu, Istarske ceste, ISTRIA SPORT KLUB New York, Jedinstvo, Kapra, Komunalno poduzeće 1. maj, Labin stan, Labinska tiskara, Libra, Lim, Meridijan, Metalac, Midas, Ministarstvo prosvjete i športa-Ured za prosvjetu, kulturu, informiranje, šport i tehničku kulturu, Mondcommerce, Općine - Kršan, Sveta Nedelja, Raša i Pićan, Planet media, Labin-zdravi grad, Rabac, Sigma elektronik, Sigurnost-Belušić, SITO, Stolarija Raša, TE Plomin, Tenda sole, Turistička zajednica Labin, Vezocommerce, Vinicola, Vodovod Labin, WM, Ziko elektronika, Glavičić Marino, Biserka Griparić, Remido Pavičevac, Rita Udovičić. POSEBNO SE ZAHVALJUJEMO GRADU LABINU ŠTO JE DODATNOM INVESTICIJOM OMOGUĆIO DA SE DOVRŠI ADAPTACIJA RESTORANA KLUBA I UČENIČKOG DOMA U SKLOPU SREDNJE ŠKOLE.

Dva lica našega grada Divlje deponije i uređeni parkovi, zelene površine i drvoređi

Ružni Labin

Srednjoškolci otkrili divlje deponije na Labinštini

Tijekom mjeseca veljače učenici III.o i III.f razreda opće gimnazije i III.d razreda ekonomije Srednje škole Mate Blažine snimili su divlje deponije na području Labinštine s ciljem da potaknu svijest o važnosti očuvanja okoliša. U akciji je sudjelovalo 70-ak učenika predvođenih prof. Mirom Hrvatinić i prof. Čedomir Perko. Njihov zadatak bio je utvrditi lokaciju divlje deponije i fotografirati je, utvrditi postojeću vrstu otpada na deponiji te njen moguć utjecaj na okoliš sada i u budućnosti. Rezultati rada pokazali su da su učenici, na njima dostupnim terenima pronašli 135 divljih deponija od kojih je najveći dio na području grada Labina (55) i općine Sv. Nedelja (32). Fotokopije svojih radova mladi su ekolozi dostavili Turističkoj zajednici Grada Labina te labinskom gradonačelniku i načelnicima

općina Sv. Nedelja, Kršan i Raša, a odlučili su sudjelovati i u natječaju TZ Istarske županije "Čapali smo šporkulju", pa je desetak fotografija uz fotografiju osobe koja zagađuje okoliš poslano i na tu adresu. TZ Grada Labina već je krenula u akciju čišćenja divljih deponija, dok od ostalih općina ekolozi nisu dobili povratne informacije.

Da li je akcija bila uspješna ili ne, vidjet ćemo u lipnju mjesecu kada će učenici ponovno obići lokacije za evidenciju eventualnih promjena. Originale učeničkih radova te tzv. Crnu kartu Labinštine građani će imati prilike razgledati u holu Srednje škole Mate Blažine 5. lipnja na Svjetski dan zaštite čovjekove okoline.

Ana Dundara

Na duplerici ovog broja glasila Labin-zdravi grad donosimo prikaz lijepog i prikaz ružnog Labina. Namjera nam je upozoriti građane našega grada da ponekad vlastitom nesmotrenošću i nepromišljanjem loše djelujemo na okoliš - kada naše smeće bacamo bilo kamo, uglavnom u prirodu. S druge strane željeli smo primjerom odnosa gradske uprave prema okolišu pokazati da naš grad jest i mora biti lijep, čist i prepun zelenila. Na strani gdje su divlje deponije, a koje su istražili, locirali i slikali srednjoškolci zapravo se ističe odnos nas, građana, prema prirodi jer najlakše nam je smeće baciti tamo gdje se ne vidi. Na drugoj strani su fotografije Labina čija je karakteristika da obiluje uređenim zelenim površinama, parkovima i drvoređima kao rijetko koji grad a o tome, rekli smo, brigu vode oni koji upravljaju Gradom. Zaključak neka svatko donese sam.

Lijepi Labin



DR. NEVIA BANAK-ZAHTILA O NOVOSTIMA U SAVJETOVALIŠTU ZA OVISNOSTI PRI LABINSKOM DOMU ZDRAVLJA DR. LINO PERŠIĆ

Stručni tim planira uvođenje grupnih terapija

Na naše pitanje da li se što promijenilo u radu savjetovališta obzirom na obuhvat dijela populacije koja je učinila prve korake u svijetu ovisnosti dr. Banak odgovara pozitivno. Članovi stručnog tima svakoga dana primaju pozive zabrinutih roditelja koji sumnjaju ili su već spoznali da je njihovo dijete na najboljem putu konzumacije droga. Ističe kako je važno zaustaviti problem na prvoj stepenici.

Problem droge stalno je prisutan problem današnjice te je otužna činjenica da se broj ovisnika u svijetu svakoga dana povećava. I to u ogromnim razmjerima. Iako mala, ni naša sredina nije uspjela odoljeti tom zlu, unatoč tome što mu se svim snagama pokušavala oduprijeti. I to još uvijek čini.

Savjetovalište za ovisnosti pri labinskom domu zdravlja već smo predstavljali jednom prilikom i kao što znamo, radi svaki četvrtak od 17 do 19 sati. Stručni tim predstavljaju liječnik, psiholog i socijalni radnik te odnedavna i neuropsihijatar Opće bolnice Pula. Dr. Nevla Banak-Zahtila s kojom smo razgovarali, ističe kako novi član u mnogome olakšava rad te pridonosi njegovoj kvaliteti. Zahvaljujući njegovom dolasku i plan o grupnoj terapiji čini se ostvarivim. Na naše pitanje da li se što promijenilo u radu savjetovališta obzirom na obuhvat dijela populacije koja je učinila prve korake u svijetu ovisnosti dr. Banak odgovara pozitivno. Članovi stručnog tima svakoga dana primaju pozive zabrinutih roditelja koji sumnjaju ili su već spoznali da je njihovo dijete na najboljem putu konzumacije droga. Ističe kako je važno zaustaviti problem na prvoj stepenici. Pri nekim osnovnim školama održala su se i predavanja roditeljima na temu ovisnosti te je tim putem na neki način srušena barijera između savjetovališta i roditelja. «Lijepo je kada testiranjem djeteta skinemo teški teret sa srca svakog roditelja, a još je pozitivnije kada ti isti roditelji i dalje s nama surađuju, javljaju se i izvještavaju nas o svojoj djeci», veli dr. Banak. Roditelji su educirani i provjerom putem testova koji se mogu nabaviti u našim ljekarnama, što i čine. Treba napomenuti da savjetovalište ipak najviše vremena provodi u radu sa osobama koji su

dugogodišnji konzumenti teških droga. To je dobna skupina od 20 do 33 godina. Analizirajući dolaske i javljanja radi pomoći i liječenja u savjetovalište, moglo bi se reći da broj ovisnika na Labinštini raste. «Ja osobno ne mislim tako, jer oni se mahom javljaju kada su u tom paklu od šest mjeseci do dvije godine te su sada odlučili potražiti pomoć», tvrdi dr. Banak. U posljednju godinu dana više se ovisnika odlučilo na komunu, a pojedinci se pripremaju na taj korak. Bez obzira na njihov broj, važno je prihvatiti ih ljudski i toplo, jer njima je neobično važna toplina u pristupu, razgovor, savjet, povjerenje i osjećaj da su prihvaćeni poput svakog drugog bolesnika. Dr. Banak kaže kako su razlozi početka konzumacije bilo koje vrste droga mnogostruki, počevši od znatiželje, dokazivanja, ali i bijega od stvarnosti. Posljednje naveden razlog ujedno je i najteži, a podloga su mu često nezaposlenost, neimaština, razoreni brakovi, razdvojenost od obitelji i djece. Time nastaje začarani krug koji redovito vodi u paklenu stvarnost i samouništenje. Teško je i potresno slušati ispovijesti ovisnika, a svaka od njih ustvari nosi poruku mladima - *Ne ulazite u svijet droge, nemojte da vam se desi što i nama!*

Potrebno je pronalaziti zdravije načine života, omogućiti mladima zdravo sazrijevanje i odrastanje, pružiti im mogućnost ne samo školovanja, već i zaposlenja. Poruka dr. Banak glasi: «Čuvajte svoju mladost, pomognite prijatelju već na prvom koraku iskrenim razgovorom, a ne prikrivanjem gorke istine. Odvucite ga od zla na samom pragu. Vi sami možete učiniti mnogo lijepog i korisnog. Moja je velika želja da vaša druženja, pa i maturna putovanja ne budu okrunjena alkoholom i travom. Vaša je mladost svima nama garancija da vi znate i drugačije, zdravije i korisnije provoditi svoje vrijeme, biti sretniji, veseli i zadovoljni. Ništa u tolikoj mjeri ne usređuje roditelja koliko zdravo, sretno i uspješno dijete.»

A to jedino zajedno možemo postići, uz uzajamno povjerenje i otvorenost u krugu obitelji, škole, u krugu svojih prijatelja te na svojim radnim mjestima.

Maristela Luboteni

PRIZNANJA



Ravnatelj prof. Čedomir Ružić

ODLIKOVANJE PREDSEDNIKA

Prigodom 10. obljetnice donošenja Ustava RH i 10. obljetnice državnosti RH, Čedomiru Ružiću, ravnatelju Srednje škole Mate Blažine Labin, dodijeljeno je Odlikovanje i priznanje predsjednika Republike Hrvatske Stjepana Mesića za 2000. godine sa obrazloženjem da Red Danice hrvatske s likom Antuna Radića pripada Čedomiru Ružiću, ravnatelju Srednje škole Mate Blažine u Labin, koji uz redovnu nastavnu aktivnost, kontinuirano potiče, organizira i koordinira niz obrazovnih projekata pod pokroviteljstvom Ministarstva prosvjete u suradnji s lokalnom zajednicom: međunarodne projekte Škole

demokracije-parlament mladih i Obrazovanje za demokratsko građanstvo, stručne seminare za voditelje i učenike srednjoškolskih dramsko-scenskih grupa pod nazivom Radionice dramskog odgoja-Listopad u Labinu i druge.

Ovo je, po riječima ravnatelja Ružića, još jedno u nizu priznanje za labinsku srednju školu nakon što joj je nedavno dodijeljeno i Ministrovo priznanje. «Plod je to timskog rada, zalaganja svih profesora i djelatnika škole kao i njezinih vrijednih učenika, koje će nas, vjerujem, poticati da ustrajemo i nastavimo djelo započeto prije pedesetak godina - da zadržimo visoku razinu odgoja i obrazovanja, da je usadimo u našu mladež te da je prilagodimo suvremenim zahtjevima i promjenama u školskom sustavu.»

EKO RADIONICA *OLEA* IZ RAPCA

ZELENI I CRVENI KARTON EKO PATROLE ZA UREDNOST OKUĆNICA

Naša radionica radi po planu čiji je cilj edukacija u podizanju ekološke svijesti i poštovanja ekološke raznolikosti koja je naša dragocjenost. Kada nam vrijeme dozvoli boravimo u prirodi, kroz igru i šalu proučavamo razne materijale o tome što je otpad te kako ga smanjiti.

Ekološka radionica *Olea* Rabac djeluje već drugu godinu kao sastavni dio projekta *Labin-zdravi grad* na području Rapca, a njene članove u radu vodi Ljerka Černjul. Ima nas 25 stalnih članova, ljubitelja prirode i boraca za zdrav i čist okoliš. Radionica radi po svom planu čiji je cilj edukacija u podizanju ekološke svijesti i poštovanja ekološke raznolikosti koja je naša dragocjenost. Kada nam i koliko vrijeme dozvoli boravimo u prirodi, šćemo po dijelovima Rapca, promatramo prirodu, vodimo svoja zapažanja o biljnom i životinjskom svijetu, tlu, vodi ili zraku. Povodom *Svjetskog dana zaštite voda* izložili smo panoje sa porukama o zaštiti voda te smo izveli akciju čišćenja staze na relaciji Rabac-Labin. *Dan planeta Zemlje* obilježili smo postavljanjem panoa ispred rabačke pošte, gdje smo ujedno i poklanjali

cvjetne sadnice koje je nabavio *Grad Labin*. U radionici kroz igru, šalu i smijeh proučavamo razne materijale koji nam koriste u proširivanju našeg znanja na području ekologije: što je otpad i kako utječe na prirodne resurse, kako stvoriti manje otpada, reciklaža, kompost. Naša je eko radionica osnovala eko-patrolu na području Rapca. Mi, mladi ekolozi promatrajući okućnice u Rapcu dijelimo crvene i zelene kartone. Zeleni se karton dodjeljuje kao priznanje za održavanje okoliša vlastitog doma. Crveni karton upozorava vlasnike domova o okolišu kojeg nisu uredili te im njegovo dodjeljivanje služi kao poticaj za buduće veće zalaganje pri uređivanju okućnice. Eko-patrola je dobro prihvaćena što se vidi iz razgovora s ljudima koji su zadovoljni i ponosni na svoj zasluženi zeleni karton. Na nekoliko smo mjesta dodijelili crveni karton ali smo, što nas raduje, primijetili brzu reakciju u smislu uređenja okoliša. Ovom prilikom i u ovom glasilu želimo pozvati sve građane, svjedoke ekoloških katastrofa koje prijete našem Planetu da čuvaju okoliš i da ga ne zagađuju.

Mateo Mohorović

Već treću godinu labinski osnovnoškolci uče o odvojenom sakupljanju otpada

Smanjiti količinu otpada odmah!

Odbaciti otpad nije rješenje, ne želimo li se zatrpati u brdu otpada moramo djelovati cjelovito i organizirano. Upravno na tom tragu i s tim ciljem u Labinu se već treću godinu provodi program obrazovanja na temu *Odvojeno skupljanje otpada* sa svim desetogodišnjacima grada Labina. O tom projektu vezanom uz *Labin-zdravi grad* razgovaramo sa voditeljicom Lori Luketa-Dagostin.

Gospodo Dagostin recite nam koji su ciljevi tog projekta?

Ciljevi su odgojiti i obrazovati cijele generacije mladih naraštaja u gradu Labinu za sprečavanje stvaranja otpada, vrednovanje otpada i njegovo odvojeno sakupljanje. Tijekom ciklusa obrazovanja s djecom nalazimo načine kako ćemo u svakodnevnom životu racionalnom kupovinom smanjiti količinu otpada. Tražimo motive i razloge za to. S obzirom da mi na području našeg grada još nemamo mogućnosti za odvojeno skupljanje otpada smanjenje količine otpada je ono što svi možemo učiniti odmah.

Kako to možemo učiniti?

Kvalitetnom kupovinom predmeta koji su mogu duže i višekratno koristiti te proizvoda koji

nemaju "nepotrebnu" ambalažu.

Na koji način i uz koje metode realizirate taj projekt?

Razumijevanjem projekta *Labin-zdravi grad* za ovu ideju tiskali smo potrebnu didaktičku brošuru preko koje se odvija rad s učenicima. Metodologija je zabavnog karaktera tako da uz ugodne emocije djeca usvoje važne informacije o problematici otpada. Nakon ciklusa predavanja koji traju šest sati i uklopljeni su u redovnu nastavu, svi se učenici susreću na kvizu. Svi učenici *OŠ Matije Vlačića* čine jedan tim, a *OŠ Ive Lole Ribara* drugi. To je jako važno zato što rješavanje problema sakupljanja otpada ovisi o svim građanima. Nakon kviza nagrada je ista za sve učenike, a to je jedan izlet na neko odredište posebne okolišne vrijednosti.

Čini nam se da je ovaj projekt prešao granice grada Labina?

Jako nam je drago da su gradonačelnici i načelnici u Istri prihvatili projekt za svoje škole. Time možemo reći da je *Labin-zdravi grad* odradio posao pripreme programa za cijelu Istru.

Maja Fabeta

Likovna radionica na Dječjim svečanostima u Slavonskom Brodu

Doživljaji ribara Palunka oslikani kredom

Voditeljica likovne radionice *Kluba mladih*, koja djeluje u OŠ Matije Vlačića, Narcisa Adalgisa Škopac boravila je u Slavonskom Brodu na tradicionalnim Dječjim svečanostima pod nazivom *U svijetu bajki Ivane Brlić Mažuranić*. Sa dvadesetak učenika slavonskobrodske osnovne škole mješovitog uzrasta od petog do osmog razreda Narcisa Adalgisa Škopac radila je u likovnoj radionici na temu priče o Ribaru Palunku. «*Nakon uvodnog dijela sata uz knjigu Tragom vremena Marjana Milevoja pokazala sam mojim domaćinima znamenitosti kraja iz kojeg dolazim, a kroz priču smo došli do Rapca. U more smo «ušli» kroz reprodukcije mojih radova i počeli maštati o ribaru Palunku, njegovoj ženi i svemu što mu se događalo. Upravo zbog različitih dogodovština ribara Palunka imali smo niz ideja za likovnu obradu. Učenici su stvarali specijalnim umjetničkim kredama na papiru u boji. Do izražaja je došla njihova spretnost u crtanju, kreativnost, mašta i inventivnost*», rekla je Narcisa Adalgisa Škopac o svojim utiscima iz



Slavonskog Broda. Prema utiscima koje su djeca napisala nakon radionice vidljivo je njihovo oduševljenje takvim načinom rada i vođenja radionice, djeca su bila vrlo zadovoljna i svojom voditeljicom te su poželjela još takvih doživljaja.

Ana Sinković

REPORTAŽE

Labinski debatni klub prvi na turniru u Delnicama

Debatni klub Srednje škole Mate Blažine iz Labina pod vodstvom prof. Delfine Arapović i prof. Luciana Antonellija sudjelovao je na regionalnom debatnom turniru koji se od 9. do 11. travnja održao u Delnicama. Četiri labinske ekipe sastavljene od učenika prvih, drugih i trećih razreda srednje škole, debatirale su o tome da li bi država trebala osigurati pravo na rad. Unatoč teškoj tezi i relativno kratkim pripremama, labinski su srednjoškolci u Delnicama postigli vrlo visoke rezultate. U konkurenciji osamnaest ekipa iz svih dijelova Primorsko-goranske županije u finalu su se našle dvije labinske ekipe: *Prvašići* u sastavu Iva Rukavina, Katarina Načinović i Marin Šćira te *Kovari* u sastavu Klara Bajramović, Ana Mileta te Ana Dundara. Iz tog su susreta kao pobjednice izašle debatantice ekipe *Kovari* koje su si time osigurale sudjelovanje na državnom turniru koji će se u kolovozu održati na Malom Lošinj. Važno je spomenuti da su i ostale dvije ekipe, *Tratinčice* i *Bla-bla-bla* osvojile četvrto i peto mjesto te da je u prvih deset govornika turnira čak polovica Labinjana.

U sklopu turnira održana je i audicija na engleskom jeziku za odabir debatanata koji će



predstavljati Republiku Hrvatsku na međunarodnom debatnom turniru u Sant Petersburgu u Rusiji. Naša je Lorna Štemberger, učenica drugog razreda srednje škole odabrana za daljnju audiciju koja će se idućeg mjeseca održati u Zagrebu. Držimo joj palčeve. Iako zvuči neskromno činjenica je da su labinski debatanti i ovoga puta pokazali vrhunsku spremnost i spretnost u obrani teza.

Ana Dundara

Održivi razvoj - imperativ opstanka

Dan planeta Zemlje 22. travnja

Iako je na samom početku sve bilo teško i neizvjesno danas se Dan planeta Zemlje slavi u gotovo svim zemljama svijeta iako nigdje nije prihvaćen kao nacionalni praznik, vjerojatno upravo zbog toga, kako ističe senator Gaylord Nelson, jer on ne pripada nijednoj državi pojedinačno već nama svima bez obzira na kulturu, rasu i vjeru, služi kao podsjetnik na jedinstvo prirode i čovjeka.

Budući da nam se približavao Dan planeta Zemlje Ana i ja smo malo istraživale o tome na Internetu i pronašle neke zanimljive informacije o samoj povijesti toga važnoga dana, ali i o tome kako se obilježio u svijetu proteklih godina i kako će se u pojedinim državama i gradovima u svijetu obilježiti ove godine.

Dan planeta Zemlje je datum kada se svake godine čovjek podsjeti na važnost okoliša sa željom da potakne cijelu ljudsku populaciju da poduzme nešto po pitanju očuvanja i zaštite okoliša. Taj dan podupiru i organiziraju isključivo neprofitabilne i nevladine organizacije koje se na dobrovoljnoj osnovi angažiraju na obrazovnom planu o važnosti očuvanja okoliša, pa u sklopu toga organiziraju predavanja u osnovnim i srednjim školama, ali i na fakultetima. Iako je na samom početku sve bilo teško i neizvjesno danas se Dan planeta Zemlje slavi u gotovo svim zemljama svijeta iako nigdje nije prihvaćen kao nacionalni praznik, vjerojatno upravo zbog toga, kako ističe senator Gaylord Nelson, jer on ne pripada nijednoj državi pojedinačno već nama svima bez obzira na kulturu, rasu i vjeru, služi kao podsjetnik na jedinstvo prirode i čovjeka. No, nije oduvijek bilo tako. Na samom početku koji seže još u daleku 1969. godinu kada je ideja o nečemu takvom prvi put ugledala svjetlo dana, nije našla nikakve podrške u redovima političarima koji su tada bili zauzeti vođenjem rata u Vijetnamu i smirivanjem brojnih proturatnih demonstracija, iako su ekološki problemi u SAD-u, a i šire u svijetu poprimili zabrinjavajuće razmjere. No, nekolicina političara, među kojima i senator Gaylord Nelson bili su odlučni da po tom pitanju nešto poduzme i da ga učini ravnopravnim sa svim ostalim političkim problemima u to vrijeme. Vidjevši kakve razmjere su poprimile demonstracije protiv Vijetnamskog rata, toj grupici ljudi palo je na pamet da bi i oni mogli organizirati nešto slično. I tako se poruka proširila od mjesta do mjesta svjetlosnom brzinom, a broj ljudi koji se odazvao na poziv bio je uistinu velik. Preko 20 milijuna ljudi je

1970. godine sudjelovalo na brojnim sastancima, demonstracija i seminarima kao i brojnim akcijama čišćenja okoliša. Te je godine napokon postignuto da se čovjek aktivno angažira na očuvanju okoliša, promicanju održivog razvoja i u potrazi za alternativnim oblicima energije.

Svijet za čistu energiju

Od tada pa do danas svake je godine Dan planeta Zemlje obilježen poduzimanjem niza akcija na obrazovnom i istraživačkom planu, ali i onih na terenu. Tako je primjerice 1990. godine u Madridu pušten u zrak golem balon opremljen instrumentima koji su trebali prikupiti podatke na osnovu kojih bi znanstvenici kasnije ustanovili kakva opasnost prijeti ozonskom omotaču. Te se iste godine grupa ekologa popela na snježne vrhove Alpa gdje su u snijeg postavili golem termometar kako bi slikovito prikazali opasnost koja nam prijeti od globalnog zagrijavanja dok se u Japanu na Dream Islandu, ili kako ga još zovu, na Otoku smeća, okupilo više od 35 000 ljudi koji su tamo pustili u pogon privremenu tvornicu za reciklažu raznih limenki i ostalih otpadaka. A 2000. je godine u Washingtonu organiziran veliki međunarodni skup pod geslom: *Upotrijebimo čistu energiju sada!* Što će se dešavati 2001. godine? U državi New York, točnije u gradu Buffalu održat će se skup na kojem će glavna tema biti voda, njeno korištenje i čuvanje. U Irskom gradu Dublinu održat će se festival pod geslom: *Živite zeleno, zdravo i etički!* Nigerija će održati skup na kojem će promovirati korištenje solarne energije kao alternativu uporabi drveta za ogrjev, dok će u Aziji djeca crtajući savjetovati ljude da ne koriste dijelove životinja ni za hranu niti kao ukrase. U Australiji će tamošnje ekološke udruge promicati biodiverzitet dok će Mexico City organizirati tradicionalni eko festival na kojemu će između ostalog biti govora o biološki zdravoj hrani i čistoj energiji.

Obilježavanje Dana planeta Zemlje u Hrvatskoj

Časopis *Priroda* je 1990. godine po prvi puta organizirao obilježavanje Dana planeta Zemlje i od tada se diljem Hrvatske taj dan obilježava raznim manifestacijama i akcijama sa ciljem zaštite okoliša.

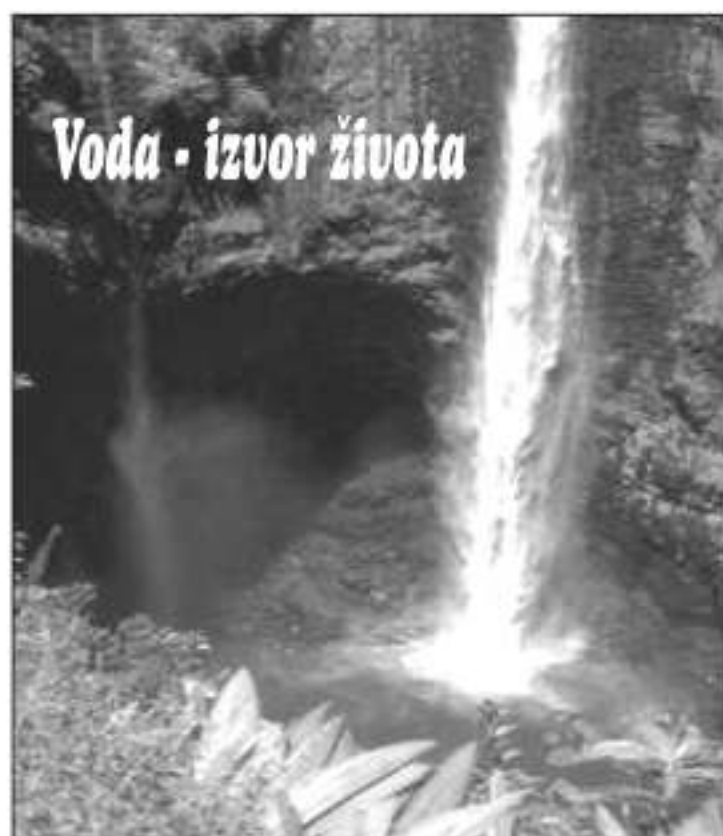
Dan planeta Zemlje obilježen je na Labinštini kako u vrtićima tako i u srednjoj školi te zajedničkim akcijama u okviru projekta *Labin-zdravi grad*. Cilj obilježavanja je razvijati svijest u ljudi o važnosti očuvanja okoliša i planeta Zemlje.

Poželimo našoj planeti sretan rođendan pjesmicom jednog mladog ekologa:

**22.04. Dan je našeg planeta
poželimo mu mnogo sretnih ljeta,
da ne bude smeću meta,
koje svima nama smeta.
Poželimo mu cvijeća livade pune,
da ga svojom ljepotom krune.
Poželimo mu mnogo sreće
i odbacimo napokon to smeće.**



Uz 22. ožujka - Svjetski dan voda VODA I ZDRAVLJE



Voda koju čovjek s divljenjem prikuplja i njeguje od pradavnog doba, nešto je, za razliku od ostalih prirodnih pojava, neodvojivo od njega samog. S njom se srodio pa i rodio. Voda, to je čovjek, to je dio čovjeka, njegova života i civilizacije, preduvjet života, kulture i gospodarske moći. To nam najbolje dokazuju rađanja starih civilizacija na ušćima rijeka. To neprekidno kretanje vode sa svoja tri lica od plinovitog stanja kao pare, do tekućeg i krutog u obliku snijega i leda daje joj životnost savršenog *perpetuum mobila*. Među različitim elementima koji okružuju čovjeka na Zemlji samo se voda javlja gotovo svuda kao savršena, plodonosna, jedinstvena. Otuda najvjerojatnije i njezina duhovna simbolika kao izvor života, sredstva očišćenja i obnavljanja. Voda je nezamjenjivi sastojak hrane, sredstvo za pranje, sirovina i pomagalo u industriji, sredstvo za transport, za proizvodnju i prijenos topline i snage. Ima i vrlo važnu psiho-higijensku i mentalnu funkciju. Čovječji zametak pliva u plodnoj vodi, kojom je maksimalno zaštićen u majčinoj utrobi. Slikovito se može kazati da je čovjek u svom začetku plivač. Nije stoga čudno da je voda medij za psihičku relaksaciju čovjeka. Valja pridodati činjenicu da su ljudska plazma i sokovi u tijelu identičnog sastava s morskom vodom (otopina soli i minerala) što nadalje, osim evolucijske značajke objašnjava suvremeni misterij turističkih nomada (mentalno higijenska funkcija). Za minimalno održavanje kvalitetnog života i kućnu higijenu, te održavanje zdravlja potrebno je 40-50 litara dnevno po osobi. U

industrijaliziranim zemljama ili zemljama gdje se provodi natapanje, ove su potrebe i 400-500 litara po stanovniku dnevno. Sve te potrebe teško je zadovoljiti zbog ograničenih izvora kvalitetne vode. Potrošnja, ali i onečišćenje vode u cijelom svijetu je u znatnom porastu. Značajna je potrošnja vode u industriji jer je nužna za proizvodnju mnogih dobara. Tako je za proizvodnju jednog automobila potrebno 380 tisuća litara vode, za kilogram amonijaka 180-400 litara, za litru benzina 1.801, za kilogram čelika 25-200, za pamučnu košulju 50, za litru piva 20 litara vode itd. U kućanstvima koja su također važni potrošači, najveći je postotak potrošnje, 38 posto za ispiranje WC-a, 31 za kupanje, 20 za pranje rublja i posuđa, a 6 posto za piće i kuhanje. Ljudsko zdravlje može biti ugroženo vodom izravno upotrebom za piće (unošenjem u organizam) ili rekreacijom (plivanje, ronjenje), upotrebom za higijenu ili indirektno, putem hrane koja se priređuje higijenski neispravnim vodom. Upotrijebljene vode bi se morale vraćati u kružnom toku samo onoliko zagađene koliko se mogu samopočistiti. Sampročišćavanje vode je izuzetno važno svojstvo vode koje joj omogućuje održavanje stalne kvalitete. Taj proces odvija se u okviru biološkog lanca u kojem heterotrofni organizmi razgrađuju organsku tvar, stvarajući životne uvjete za autotrofne koji, uz kisik, djelovanjem sunčeve svjetlosti i energije, stvaraju



biomasu. Prema tome svaki građanin na mjestu svog života, rada ili reakcije ima dužnost i mogućnost da aktivno pridonese u svom svakodnevnom djelovanju zaštiti vode i okoliša uopće, a da bi to mogao mora biti ekološki obrazovan i odgojen.

Lori Luketa Dagostin

Obrazovanje djece i mladih za očuvanje okoliša

Udruga je osnovana 1997. godine sa ciljem stvaranja uvjeta za profesionalno bavljenje aktivnostima odgoja i obrazovanja za okoliš kako bi se realizirali kvalitetni servisni programi vezani za razvoj ekološke kulture i ljubavi prema znanosti, prirodi i kulturnom naslijeđu.

U cilju očuvanja okoliša, ali i u cilju odgoja za očuvanje, što podrazumijeva i edukaciju već četvrtu godinu za redom na našem području djeluje udruga PUT. Ovaj je vid aktivnosti vrlo značajan po svojim rezultatima o čemu ćete pročitati u tekstu koji slijedi. Udruga PUT društvo za komuniciranje ambijenta osnovana je još 1997. godine s ciljem stvaranja uvjeta za profesionalno bavljenje aktivnostima odgoja i obrazovanja za okoliš kako bi se realizirali kvalitetni servisni programi vezani za razvoj ekološke kulture i ljubavi prema znanosti, prirodi i kulturnom naslijeđu. Članovi udruge su inženjeri i profesori različitih struka što omogućuje interdisciplinarni spektar aktivnosti. Od samog početka udruga Put surađuje s talijanskom udrugom Atlantide koja već deset godina djeluje kao Centar odgoja i obrazovanja za okoliš, i s Državnim povjerenstvom za odgoj i obrazovanje za okoliš. Djelovanje udruge Put vidi se i kroz programe za srednje i osnovne škole. Kada je riječ o srednjoškolskim programima tada se realiziraju programi iz kulture, povijesti, ekologije i znanosti. Kroz igre, radionice i iskustva «istraživača» uz stručne

vodiče i radne brošure potiče se interes i osjetljivost za prirodu i kulturno naslijeđe. Teme koje se obrađuju jesu: Hum mini grad maks škola, Čovjek to je voda, Pula - spomenici nam pričaju, Poreč - porečki vremeplov, Vodeni most - tri projekta. Programi za osnovne škole obuhvaćaju predavanja u četvrtim razredima osnovnih škola Istarske i Primorsko-goranske županije, te Zagreba na temu Odvojenog sakupljanja otpada, sa završnim eko kvizom i jednodnevnom terenskom nastavom. Udruga PUT organizirala je seminare za odgoj i obrazovanje za okoliš u Italiji na lokacijama Delta del Po, Foreste Casentinesi, Ravenna i Firenze za profesore srednjih škola iz Hrvatske, Državno povjerenstvo za odgoj i obrazovanje za okoliš, Ministarstvo kulture, Hrvatsko povjerenstvo za UNESCO i Ministarstvo zaštite okoliša. Svoje projekte promovirala je u nadležnim ministarstvima Republike Hrvatske, Hrvatskim vodama i ostalima. Članovi udruge sudjelovali su na ECEE-Konferenciji o obrazovanju o zaštićenim područjima kao i na sedmoj Konferenciji o odgoju i obrazovanju za okoliš u Europi. Financiranje udruge realizira se po projektima i programima koje udruga nudi. Do sada je uglavnom financirana, ali i uspješno surađivala na projektima i programima s Gradom Labinom, Istarskom županijom, istarskim gradovima i općinama, TC Koromačnom, APO-om, Zavodom za unapređivanje školstva pri Ministarstvu prosvjete i športa, Hrvatskim vodama, Regijom Emilija Romagna, Cooperativom Atlantide, Turističkom zajednicom Grada Labina, Arheološkim muzejom Istre i Pučkim učilištem iz Poreča.

Ana Sinković



REPORTAŽNI ZAPIS SA EKO POHODA UČKA 2001

Eko pohod Učka 2001 ove je godine organiziran po šesti put s ciljem razvijanja ekološke svijesti i ljubavi prema prirodi. Dana 29. travnja na Učki se na platou ispred Doma

HVIDRA-e, nekadašnjem INA-inom odmaralištu, okupilo oko 800 mladih iz Istre i Opatije. Organizator pohoda bio je bužetski klub mladih BUM, a sudjelovali su i klubovi mladih Alternativa iz Rovinja, Bad taste iz Pazina, Otvoreni krug iz Poreča, Nikad čuli iz Umaga i Mladi grad iz Buja, eko-udruge Pineta iz Labina i Žmergo iz Opatije, odredi izviđača Labin iz Labina i Istra iz Pule, te članovi radionica projekta Labin-zdravi grad. Nas, četrdesetak izviđača iz Labina, krenulo je na pohod po četvrti puta u subotu 28. travnja. Mjesto okupljanja bile su odredske prostorije, odakle smo ujutro krenuli preko Nedešćine i Kršana. U Kršanu smo ručali na željezničkoj stanici popularno nazvanoj Vagon-restoran, a potom smo nastavili

put Čepić polja do Šušnjevice u čijoj smo školi i prenoćili. Navečer smo, usprkos žuljevima i upali mišića, pjevali i svirali do kasno u noć. Moram se u ime cijelog odreda zahvaliti projektu Labin-zdravi grad koji nam je, tijekom cijelog dana, omogućio ukusne obroke "for free".

Slijedećeg dana buđenje je bilo u 5.30 sati, a nakon čišćenja učionica u kojima smo spavali i doručka, počeli smo savladavati uspon prema Veloj Učki, odakle smo se dignuli na Poklon. U 13.15 sati, jedva jedvice stigli smo na mjesto okupljanja gdje nam je odmah podijeljen ručak - tradicionalni grah a la Učka. Poslije ručka uslijedio je zabavni dio na kojem su nastupili Franci Blašković i Let 3, po čijem završetku su si svi sudionici pohoda dali truda pokupiti smeće oko odmarališta. Akcija je završila u 19.30 kada smo autobusom krenuli kući. Tu je našoj četvrtoj ekspediciji došao kraj. Što još reći doli: Učka 2002, evo nas, spremni smo!

Dea Čekada

ŽIVJETI ZDRAVO, ŽIVJETI SRETNO U TREĆOJ ŽIVOTNOJ DOBI

Zdrava prehrana osoba starije životne dobi



PIŠE: MR. SC. RADOŠNA DOME BARETA, DR. MED.

U starijoj životnoj dobi potrebe organizma za hranjivim sastojcima razlikuju se od potreba koje je organizam imao do tada. Smanjuje se potrošnja energije za oko 20 posto ili 300 kcal.

Potrebe za važnim hranjivim tvarima u starosti su, nasuprot, energiji, iste ili veće. Potrebno je smanjiti količinu bjelancevina da se ne opterećuju bubrezi. Budući da stariji ljudi imaju slab osjećaj žeđi trebaju uzimati 1,5 do 2 litara tekućine na dan jer je voda vrlo važna za pravilno funkcioniranje organizma. Sa starenjem svi procesi postaju sporiji osobito probavljanje i resorpcija pojedinih hranjivih sastojaka. Često dolazi do nastanka prekomjerne težine i povećanih masnoća u krvi. Stoga, treba biti štedljiv u unosu masnoća. Povećava se sklonost ka povećanju vrijednosti šećera u krvi, što se može umanjiti povećanim uzimanjem neprobavljivih tvari odnosno vlakana. To pomaže ne samo protiv sve rašireniji opstipacije (zatvora), nego doprinosi i smanjivanju količine kolesterola. Najbolji oblici masti su u integralnoj prirodnoj hrani kao što su biljna i riblja ulja. Valja izbjegavati zasićene masti životinjskog podrijetla.

Fermentirani mliječni proizvodi, poput jogurta, djelotvorni su za pospešivanje apsorpcije kalcija, a lakše se probavljaju od običnog mlijeka. Vitamini u svom prirodnom obliku u hrani moraju biti sastavni dio svakodnevne prehrane kao što su vitamini B6, C i E. Od minerala veliku važnost ima kalcij jer ga treba uzimati u većoj količini nego u mladosti, osobito žene. Ostali korisni minerali su magnezij, kalij i cink. «Gruba» hrana bogata vlaknima neobično je važna u prehrani. Ona održava zdravlje crijeva, potiče njihov redovit i pravilan rad, pomaže u sprječavanju plinova i nadutosti kod crijevnih tegoba. S godinama količina vlakana u prehrani se smanjuje zbog poteškoća sa žvakanjem i problema s probavom. Zbog toga postoji bojazan da će se smanjiti i unos nutrijenata koji se nalaze u hrani bogatoj vlaknima. Da bi se i u starosti zadržala odgovarajuća razina zdravlja potrebno je promijeniti prehranbene navike. Neka vam obroci budu jednostavni i laki. Skratite vrijeme pripreme. Jediti raznoliku hranu tako da dobivate širok raspon hranjivih tvari. Ne jediti iz navike svaki dan istu hranu. Polako prijedite na sirovu hranu bogatu vlaknima.

SLIJEDITE I OVE PREPORUKE:

- budite aktivni koliko je to moguće da poboljšate svoje zdravlje i održite mišićnu masu
- prekomjerna težina predstavlja poseban napor za zglobove, kao što su kukovi, koljena i gležnjevi, stoga ju je potrebno smanjiti
- jediti hranu koja je hranjiva, ali nije kalorična-jaja, mršavo meso, riba, obrani mliječni proizvodi, orasi i sjemenke, mahunarke, cjelovite žitarice i kruh
- ograničiti hranu koja je bogata mastima i jednostavnim šećerima, a siromašna hranjivim sastojcima kao što su kolači, slastice i slatki napitci
- izaberite hranu koja je bogata vlaknima, topivim i netopivim u vodi, da biste pospešili rad crijeva
- ograničiti uporabu soli, posebice tijekom kuhanja, radije dosolite pri kraju kuhanja, ako je potrebno
- neka vam hrana bude što raznovrsnija, isto se odnosi i na odgovarajuće napitke
- jediti u krugu obitelji ili s prijateljima
- jediti redovito 4-5 puta na dan, a glavni obrok ne uzimajte navečer
- jediti polagano i dugo žvačite hranu, zapamtite da probava počinje u ustima
- obilno pijte, ali što manje alkoholnih pića
- ne pušite



Sljedeća tabela pomoći će vam da poboljšate svoj vlastiti način prehrane. Količine se odnose na jedan dan, ako nije drugačije navedeno.



Kruh i zamjene kruha: oko 200 g od integralnog brašna (crni, raženi, kukuruzni i sl.) ili 150 g kruha i 50 g zobnih pahuljica. Rezanci sirovi oko 60 g ili krumpir oko 200 g.

Povrće, mahunarke: najmanje oko 200 g, od toga pola nekuhano, te oko 100 g salate, dobra je za čišćenje organizma

Voće: najmanje 1 do 2 komada ili 1 jedinica voća (oko 150 g), po mogućnosti jesti sirovo.

Napitci: najmanje 1 do 2 litre tekućine: mineralna, negazirana voda, razrijeđeni sokovi od voća, povrća, čaj od bilja ili voća, indijski čaj ili crna kava u malim količinama.

Mlijeko i mliječni proizvodi: najmanje 1 litra obranog ili poluobranog mlijeka, mlaćenice, jogurta i 1 do 2 žlice nemasnog sira. Izvrsna namirnica je jogurt ili neki drugi fermentirani mliječni proizvod koji možete napraviti i sami. Lako je probavljiv, sadrži bjelančevine, a djelotvoran je protiv probavnih smetnji nakon liječenja antibioticima.

Riba, meso, mesne prerađevine, jaja: 1 do 2 puta tjedno morska riba (oko 150 g), i 1 do 2 puta tjedno meso (oko 100 g), mesne prerađevine (oko 50 g tjedno), 2 do 3 jaja tjedno.

Masnoće: najviše 30 g (6 čajnih žličica) dnevno za kuhanje kao preljev ili mazanje, najbolje maslinovo ulje ili neko drugo biljno ulje.

U starijoj životnoj dobi značajno se smanjuju prihodi, pa se nerijetko ljudi susreću s problemom kako osigurati sve potrebe koje ta dob ima. Jedna od tih potreba je i prehrana koja bi trebala biti kvalitetna i primjerena dobi.

Suprotno uvriježenom mišljenju da je kvalitetna prehrana skupa, pokazat ću na sljedećim primjerima jednodневnih jelovnika (mesni, riblji i vegetarijanski) da to nije istina, vodeći pri tome računa da budu zastupljene kalorije kao i svi potrebni hranjivi sastojci.

Mesni jelovnik

Zajutrak: sok od naranče, šalica mlijeka, kriška kruha, žličica margarina

Doručak: voće, 2 do 3 krekeri

Ručak: juha od povrća, pirjano meso (60 g), pirjani kiseli kupus, palenta (60 g sirovog griza)

Užina: 1/2 jogurta, voće

Večera: salata od radića, luka, graha (2 žlice kuhanog) i jaja (1 komad), 1 kriška kruha

Riblji jelovnik

Zajutrak: sok od naranče, jogurt, palenta (zobene pahuljice i kukuruzni griz po 3 žlice)

Doručak: voće, dvopek

Ručak: riblja juha, riba (moli ili srdele 150 g), blitva, krumpir

Užina: voće

Večera: vegetarijanska pizza (povrće i sir veličine 15 x 15 cm)

Vegetarijanski jelovnik

Zajutrak: čaj, mladi sir (60 g), jedna kriška kruha

Doručak: voće

Ručak: maneštra (ječam, bobici, slanac, grah, različito povrće) pun tanjur

Užina: voće

Večera: pirjano povrće (200 g), tjestenina (100 g sirove), 1 žlica parmezana.



Oprezno koristite sol. Možete popiti oko 3 dl vina (bolje crnog) na dan, ako vam ne škodi zbog neke bolesti.

PREDSTAVLJAMO VAM ŠKOLSKI UČENIČKI KLUB LABIN - OŠ IVO LOLA RIBAR

Šest godina do državnog prvenstva za rukometaše i rukometašice

ŠUK Labin je osnovan da se što većem broju djece omogući bavljenje športom kroz razne sportske aktivnosti. Djeluje kroz četiri sekcije i to rukometnu, nogometnu, judo, a odnedavno ima i šahovsku te sveukupno obuhvaća 120 učenika svih generacija.

Prije šest godina, točnije 1995. godine Ministarstvo prosvjete i športa donijelo je naputak po kojemu svaka škola u Hrvatskoj mora osnovati školski učenički klub. Tada su na području općine Labin osnovana tri takva kluba, a mi ćemo vam u ovom broju našeg lista predstaviti Školski učenički klub Labin koji djeluje pri Osnovnoj školi Ivo Lola Ribar. Da bismo vas što bolje upoznali sa radom i uspjesima toga školskog kluba, razgovarali smo sa njegovim predsjednikom Mladenom Dundarom. Predsjednik Dundara nam je na samom početku otkrio kako je klub osnovan kako bi se što većem broju djece omogućilo bavljenje športom kroz razne sportske aktivnosti. Na naše pitanje o tome što sve klub obuhvaća i koliko ima članova Dundara veli: "Klub djeluje kroz četiri sekcije i to rukometnu, nogometnu, judo, a odnedavno ima i šahovsku te sveukupno obuhvaća 120 učenika svih generacija. No, pritom moram istaknuti da je većina tih istih učenika aktivna u labinskim sportskim klubovima koji se natječu u navedenim sportovima, pa nam je glavni cilj privući djecu čije izvannastavne aktivnosti ne obuhvaćaju šport". No, bilo kako bilo, ŠUK Labin je u ovih šest godina, pod vodstvom prof. Ratka Benazića postigao niz zapaženih rezultata na gradskim, međuopćinskim, županijskim pa i državnim natjecanjima. Na nedavno održanom gradskom krosu povodom Svjetskog dana zdravlja, učenici ŠUK-a osvojili su, od mogućih 18 čak 15 prvih mjesta. Ove su godine rukometaši i rukometašice pobijedili svoje konkurente na županijskoj razini i na taj se način plasirali na kvalifikacije za odlazak na državno prvenstvo. Dok će se cure trebati

izboriti za odlazak na državno prvenstvo dečki će na kvalifikacijama moći opuštenije igrati. Razlog tome je, prema riječima predsjednika Dundara da će ŠUK Labin po prvi puta u povijesti ove godine biti domaćin završnog državnog natjecanja u rukometu za učenike koje će se održati u dvorani Srednje škole Mate Blažine 12. i 13. svibnja. Na naš upit o uvjetima rada, predsjednik Dundara kaže: "Naše su aktivnosti usmjerene i na poboljšanje uvjeta za sportske aktivnosti učenika. Tako smo, uz pomoć Grada Labina, Ministarstva prosvjete i športa te nekih labinskih tvrtki, nakon dugo, dugo godina obnovili školsku sportsku dvoranu - lakirali parket, oličili zidove, zamijenili slomljena prozorska stakla te postavili zaštitne mreže na prozore, a nakon 30 godina novim slojem asfalta prekrili rukometno i košarkaško igralište. Također smo nabavili mnogo novih lopti i ostalih rekvizita. Na sve to je u ovih nekoliko godina utrošeno oko 300 tisuća kuna." Unatoč svemu navedenom u klubu još uvijek nisu zadovoljni postignutim. "Na planu sportskih aktivnosti želimo još više djece uključiti u rad ŠUK-a, a samim time uvesti i neke nove sekcije. Što se tiče poboljšanja uvjeta bavljenja športom, želimo vratiti košarku na vanjsko igralište, postaviti zaštitnu ogradu iza koša, zamijeniti rasvjetu u dvorani i postaviti novu rasvjetu na vanjskom rukometnom i košarkaškom igralištu," rekao je Dundara i dodao: "Nadamo se da ćemo u tim nastojanjima naići na razumijevanje kod onih kojima budemo uputili zahtjev za pomoć. Na kraju krajeva, radi se o našoj djeci, zar ne?"

Ana Dundara

REPORTAŽE

Drugo i sedmo mjesto labinskim tekstilkama

Učenice Srednje škole Mate Blažine nastupile su u konkurenciji 18 škola sa svojim mentorima Marinom Benazić i Gordanom Bilać na ovogodišnjem državnom natjecanju tekstilnih škola, u Osijeku i osvojile drugo mjesto za kolekciju odjeće za vjenčanje pod nazivom *Za milenij ljubavi*, koja je bila inspirirana svečanom odorom labinskih rudara povodom obilježavanja 80. obljetnice Labinske republike. Za kolekciju radne odjeće *Čudesna raskoš modnog vrta* osvojile su sedmo mjesto. Ideje i kreacije prikupljene

su od zainteresiranih učenika škole dok su učenice tekstilnog usmjerenja Ana Kuprešaković i Eriša Mešanović izradile odjeću. Na natjecanju su modele nosile članice manekenske skupine *Fashion Group*, a to su Dana Dobrić, Michela Blašković, Sara Modrušan, Denisa Golać i Majda Galović. Manekenska skupina *Fashion Group* inače djeluje u sklopu Školskog kluba mladih *Novi horizonti*, jednog od najnovijih projekata labinske srednje škole i projekta *Labin-zdravi grad*.

Maristela Luboteni



Vodič

kroz labinske sportske udruge



UDRUGA	ADRESA	KONTAKT OSOBA
ŽRK "RUDAR" Labin	Labin, Rudarska 4 Športska dvorana SŠ Mate Blažine	ZLATKO ARAPOVIĆ - tel. 856-277
MRK "RUDAR" Labin	Labin, Rudarska 1	SERDO VERBANAC - tel. 855-451
NK "RUDAR" Labin	Labin, Zelenice bb Gradski stadion	RATKO MILEVOJ - tel. 856-459
NK "RABAC" Rabac	Rabac, Maslinica nogometno igralište	DANLUKA MILETIĆ tel. 0911857639
NK "ISKRA" Vinež	Labin, Vinež nogometno igralište	MARIO POLDRUGOVAC - tel. 855-033
BOČARSKI KLUB "LABIN" Labin	Labin, M. Vlačić bb bočarsko igralište	DINO ŠKOPAC - tel. 863-244
BOČARSKI KLUB "RUDAR" Labin	Labin, M. Vlačić bb bočarsko igralište	VITOMIR ČERNJUL - tel. 851-210 i 856-444
BOČARSKI KLUB "ISKRA" Vinež	Labin, Vinež bočarsko igralište	ARDEO BELAC - tel. 856-825
BOČARSKI KLUB "RABAC" Rabac	Rabac - bočalište	DANI VERBANAC - tel. 872-042
BUDOKAI KLUB "LABIN" Labin	Labin, A. Negri 18	JOSIP FARAGUNA - tel. 856-826
JUDO KLUB "IPPON" Labin	Labin, Marcišnica 9	VICA ŽUMBAR - tel. 854-520 MUHAREM ALIČAJIĆ - tel. 851-367
ATLETSKI KLUB "LABIN" Labin	Labin, Vinež 357	KLAUDIO FARAGUNA - tel. 858-116
SD "ALBONA" - atletska sekcija Labin	Labin, Fortica	FRANKO ZIDARIĆ - tel. 854-039
ŠAHOVSKI KLUB "LABIN" Labin	Labin, Trg Borisa Kidriča "Kula"	LUKA BUOVAC - tel. 855-317
DRUŠTVO SPORTOVA NA MORU "KVARNER" Labin	Rabac, Obala M. Tita	SERDO ČERVAR - tel. 872-314
TENIS KLUB "RABAC" Rabac	Rabac, Prohaska	IVAN KOS - tel. 872-516
DRUŠTVO ZA PODVODNE AKTIVNOSTI "RABAC" Rabac		EDI ZUPIČIĆ - tel. 856-762
MALONOGOMETNO UDRUŽENJE Labin		EDI KODRIN - tel. 851-836
KOŠARKAŠKI KLUB "RUDAR" Labin		NINO ROCCO - tel. 856-081
PLANINARSKO DRUŠTVO "SKITAČI" Labin	Labin, Kalić	NENAD JELAČA - tel. 857 292
JEDRILIČARSKI KLUB "KVARNER" Rabac		KORADO GOBO - tel. 872-858
ŠPORTSKO REKREACIJSKI KLUB "BONO" Labin	Labin, Rudarsa 4 Športska dvorana SŠ Mate Blažine	ZDRAVKO ŠTINGL - tel. 854-165
"JOGA U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU" Labin		LORENO MILETIĆ - tel. 857-870
ŽMNK "MIRAKUL" Labin		JANA ČERNJUL - tel. 865-267
PIKADO KLUB "RUDART'S No 1" Labin		MARION PALISKA - tel. 872-160 i 098335630
AMK "REA" Labin	Labin, Istarska 10	IVAN VALE - tel. 856-284

Postani i ti član jedne od sportskih udruga grada Labina



Labinski grad

Vodič

RADIONICE

KLUBOVI

REKREACIJA

DRUŽENJE

ZDRAVLJE

LABIN

RABAC

VINEŽ



KLUBOVI UMIROVLJENIKA

LABIN - Trg labinskih rudara 3

RABAC - Obala Maršala Tita 37

LABIN-STARI GRAD - Kalić 2/ 1

LABIN-KATURE

VINEŽ - Dom kulture "Riko Poldrugovac"

RADNO VRIJEME KLUBOVA

- Svakim danom 16,00 - 20,00 sati
- Vinež 18,00 - 22,00 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

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

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

RADIONICE KLUBA MLADIH

Labin

PROSTORIJE DJEČJEG VRTIČA

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: *Ines Sutil i Katja Tefik*

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*

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*

Vinež

DOM KULTURE

Vinež

LIKOVNA RADIONICA

četvrtak 15,00 - 17,00 sati

Voditeljica: *Sonja Škalamera*



Rabac

PROSTORIJE MJESNOG ODBORA

EKO RADIONICA "OLEA"

subota 10,00 - 12,00 sati

Voditeljica: *Ljerka Černjul*

LIKOVNA RADIONICA «RABAC»

nedjelja 11,00 - 13,00 sati

Voditeljica: *Narcisa Adalgisa Škopac*