



ЦЕНТАР
ЗРАЧАК
ЧАЧАК

НАШИ

ЗРАЦИ

ЧАСОПИС КОРИСНИКА И
ЗАПОСЛЕНИХ ЦЕНТРА „ЗРАЧАК“



Година II • Број 2 • Чачак • септембар 2025.

Година II, број 2, Чачак, септембар
2025.

„НАШИ ЗРАЦИ“

Часопис корисника и запослених


Центра „Зрачак“

Издавач:

Центар Зрачак Чачак

Нушићева 24, Чачак

 www.zracakcacak.rs

 Центар за пружање
услуга социјалне заштите

 „Зрачак“ Чачак

zracakca@mts.rs

За издавача:

Ана Јаковљевић, директор

Уредници:

Тијана Палибрк, Мирјана Никетић
Живковић

Дизајн и компјутерски слог:

Ана Секулић, спец.граф.инж

Штампа:

, Чачак

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије,
Београд

364

НАШИ зраци : часопис корисника
и запослених центра „Зрачак“ /
уредници Ивана Чакаревић, Надица
Савић, Мирјана Никетић Живковић.
- Год. 1, бр. 1 (2024)- . - Чачак :
Центар „Зрачак“, 2024- (Чачак :
Luxdruck). - 30 cm

Годишње.
ISSN 3042-1705 = Наши зраци
COBISS.SR-ID 150682377



УВОДНА РЕЧ

Драги наши читаоци, драги пријатељи,

Добродошли у други број часописа «Наши зраци»!

Поносни смо што и овог пута можемо да поделимо са вама све оно што смо заједно радили, учили и доживели. Кроз ове странице водићемо вас кроз занимљиве активности корисника које су обележиле претходни период — од радионица, дружења, креативног стваралаштва, па све до свакодневних тренутака који су нам улепшали дане.

Такође, подсетићемо се и важних датума из света социјалне заштите, јер је важно да заједно негујемо разумевање, поштовање и подршку у заједници у којој живимо.

Верујемо да ће вам садржај бити занимљив, топао и близак — баш као и сви наши зраци, који с љубављу сијају из сваког броја.

Хвала вам што сте уз нас!



ИНТЕРВЈУ СА ДИРЕКТОРКОМ

ЛИЧНО ИСКУСТВО И ПОЗАДИНА

Можете ли нам рећи нешто о свом образовању и професионалном путу који Вас је довео у Центар „Зрачак“? Како је Ваше претходно искуство као дефектолог обликовало Ваш приступ вођењу Центра?

„Завршила сам студије дефектологије и радила у образовном систему пре него сто сам се придружила Центру „Зрачак“, тада Установи за дневни боравак деце, младих и одраслих са сметњама у развоју. У почетку сам радила у дневном боравку као дефектолог, где сам била директно ангажована у раду са корисницима. То искуство ми је дало дубоко разумевање разумевање њихових потреба, што данас обликује мој приступ вођењу Центра- увек са корисником у фокусу.

ОД ДЕФЕКТОЛОГА ДО ДИРЕКТОРА

Како се Ваш претходни рад као дефектолог разликује од садашњег управљања Центром? Који су највећи изазови у преласку са директног рада са корисницима на организацију и вођење целокупног тима?

„Прелазак из директног рада са корисницима на позицију директора представљао је велики изазов јер се сада фокусирам на организацију и администрацију, док је раније све било у вези са непосредним контактом са корисницима. Ипак, искуство рада са корисницима ми је помогло да боље разумем њихов положај и потребе, што ми омогућава да обликујем планове који одговарају њиховим интересима.“

РАД СА КОРИСНИЦИМА

Како се Ваш рад са корисницима развијао током година и како сте као дефектолог највише доприносили њиховом напретку?

„Као дефектолог, радила сам са корисницима на развијању њихових социјалних, комуникацијских и практичних вештина, као и на стварању позитивног окружења које подстиче њихов напредак. Кроз рад у групама и индивидуални приступ, успевали смо да померимо границе у њиховом развоју, што ми је била највећа сатисфакција. Данас, кроз шири спектар услуга, омогућавамо корисницима већу независност и бољи квалитет живота у заједници“

Како сада, као директор, осигуравате да корисници добијају најбољу могућу помоћ и подршку? Шта је најважнији елемент у том процесу?

„Најбоља могућа помоћ се осигурава кроз сарадњу и комуникацију свих чланова тима, индивидуални приступ сваком кориснику и редовно праћење њиховог напретка. Најважнији елемент у том процесу је тимска сарадња, као и активно укључивање породица корисника у пружање подршке.“

САРАДЊА У ТИМУ

Како бисте описали сарадњу међу запосленима у Центру? Да ли Вам је искуство из претходног рада као дефектолог помогло у усмеравању тимских односа?

„Сарадња у тиму је кључна за успех Центра, и захваљујући искуству у свакодневном раду са корисницима, схватила сам колико је важно да се тимови међусобно подржавају и да раде као целина. То искуство ми је помогло да препознам значај улоге сваког члана тима и да доприносим стварању међусобног поверења и отворене комуникације.“

Које квалитете сматрате кључним за успешно функционисање тима, посебно када је у питању мултидисциплинарни приступ?

„Кључни квалитети су међусобно поверење, јасно дефинисане одговорности и спремност на сарадњу. Мултидисциплинарни приступ је ефикасан само када сви чланови тима разумеју улогу других и раде заједно ка истом циљу.“

УСПЕСИ И НАПРЕДАК

Који су највећи успеси у унапређењу рада Центра?

„Један од највећих успеха је проширење услуга Центра. Препознали смо потребе заједнице и успели да ставимо нове четири услуге социјалне заштите под један кров, чиме смо корисницима омогућили бољу интеграцију у друштво и већу независност. Такође, унапређење програма и активности у Центру, као и оснаживање тима, за мене су велики професионални успеси.“

Како пратите напредак корисника и како се трудите да им обезбедите свеобухватну подршку?

„Напредак корисника пратимо кроз редовне евалуације и индивидуалне планове, а подршку им пружамо кроз различите услуге. Наша филозофија је пружити им континуирану подршку која се прилагођава њиховим потребама и животним околностима.“

ЛИЧНИ УТИЦАЈ

Како је Ваше искуство у дефектологији обликовало Ваш приступ и начин рада у Центру? Који су лични изазови које сте превазишли током свог професионалног пута?

„Искуство у дефектологији ми је омогућило да имам реална очекивања и да будем стрпљива у раду са корисницима. Лични изазов је био прелазак са индивидуалног рада на управљање целокупним тимом, али искуство са корисницима ми је помогло да развијем лидерство које се заснива на разумевању.“

Шта Вас највише испуњава у Вашем раду у Центру и како балансирасте различите аспекте ове одговорне улоге?

„Највише ме испуњавају наши задовољни корисници, сазнање да смо некоме променили живот, тј учинили да се осећа сигурно, да су његове потребе задовољене и да припада заједници. Популације којима се услуге пружају су различите али им је заједничко да су то осетљиве групе којима је потребна подршка заједнице.“

ИНОВАЦИЈЕ И ИДЕЈЕ

Имате ли неке идеје или пројекте које сте желели да спроведете као дефектолог, а сада имате прилику да их реализуете у оквиру Центра?

„Наравно, простора за нове идеје и нове услуге увек има, битно је послушати потребе заједнице и увести услуге које би појединцу и породици олакшале живот. Као дефектолог увиђам колико дефектолошки третман може да промени ниво функционисања одраслог корисника, а још више на млађем узрасту, тако да ће неки будући пројекти бити усмерени ка млађој популацији и њиховим породицама.“

Како видите будућност Центра „Зрачак“, и шта бисте желели да се мења или унапреди у наредном периоду?

„Видим Центар као лидера у пружању свеобухватних услуга социјалне заштите, не само на локалном већ и на регионалном нивоу. Желим да унапредимо инфраструктуру, развијамо нове услуге које ће одговорити на растуће потребе корисника, као и да наставимо са образовањем и обукама стручног кадра, који је основ за квалитетно пружање услуга.“

САВЕТИ ЗА ДРУГЕ

Шта бисте поручили колегама који тек улазе у свет социјалне заштите, а посебно онима који се баве радом са особама са развојним тешкоћама?

„Поручила бих им да буду стрпљиви, емпатични и да се никада не уморе од учења. Сваки корисник је јединствен, и кључ је у прилагођавању њиховим потребама.“

11-И РОЂЕНДАН ЗРАЧКА

Како провести кишно јутро 16. септембра? Није било боље идеје него одазвати се позиву, отићи у Зрачак и прославити са нама наш једанаести рођендан. За некога сасвим обичан, за нас- посебан!

Рођендан је прослављен уз песму, рецитацију, ведре теме... Гости су могли да уживају у разноврсним радионицама и послужењу, баш како и приличи једном рођенданском слављу.

Неки ће рећи “ тешко им је”, али, морамо вам одати тајну, уживали смо, радовали се свакој проби и аплаузу.

Славили смо љубав, успех, заједничке моменте, осмехе... Поносни смо на наш Зрачак, на године постојања и рада, залагања и труда да из године у годину сви растемо заједно!

МАЛИМ КОРАЦИМА ДО ВЕЛИКОГ УСПЕХА!!!



ПСИХОЛОШКА ПОДРШКА У ИЗАЗОВНИМ СИТУАЦИЈАМА

Током дванаест година рада и услузи дневни боравак било је доста ситуација које су се тицале самих корисника али и емоционалног статуса родитеља, њихових дилема и васпитних модела као и различитих емоција везаних за период након њиховог “одласка”.

Теме које су најизазовније за стручњаке које раде у установама овог типа, кориснике као и родитеље јесу пре свега како ће се корисник адаптирати на динамику групе и дневне рутине. У зависности од специфичности сваког корисника појединачно, често се сусрећемо са неадекватним образцима понашања у сегменту агресије, аутоагресије и социјално непожељне контроле либидозне енергије. Када се прођу наведене фазе, животне околности појединих породица се промене, капацитети корисника и родитеља се сниже, године родитеља/старатеља који брину о кориснику утичу значајно за функционисање и бригу... питања и делеме које оптерећују и изазивају буру различитих емоција код родитеља су :” Где ће моје дете када мене више не буде било?, Да ли сам лош родитељ ако размишљам о домском смештају?, Да ли је у реду да брат/сестра преузму бригу или ће то негативно утицати на њихов брак и породицу?...”

- Подршка у адаптацији и интеграцији корисника у групу огледа се кроз саветодавне разговоре, рад на социјализацији, учењу социјалних вештина и решавању конфликта са вршњацима.

Психолошка подршка у дневном боравку мора бити флексибилна, прилагодљива и фокусирана на стварање сигурне и подржавајуће атмосфере, како би се корисницима олакшао свакодневни живот и омогућио им већи степен самосталности и интеграције у друштво.

- Психолошка подршка родитељима особа са сметњама у развоју, у ситуацијама агресије и аутоагресије (најчешће код корисника из спектра аутизма) подразумева едукацију родитеља о узроцима понашања нпр. сензорна преоптерећеност, фрустрација због немогућности комуникације, промена рутине, бол или нелагодност. Подршка помаже у томе да родитељи не интернализују понашање детета као искључиво своју грешку већ да разумеју да су то реакције проистекле из тешкоћа у развоју. Уз адекватан васпитни модел, третман модификације понашања у боравку као и у кућним условима, у договору са родитељима, када је потребно и медикаментозна терапија, наведени проблеми се током извесног времена превазиђу или сведу на минимум.

- Психолошка подршка на тему неконтролисане либидозне енергије и неприлагођених реакција код корисника претежно из аутистичног спектра је веома важна и често избегавана тема због осетљивости и комплексности. Неопходно је отворено, стручно и без стигме приступити овој области.

Код особа са поремећајима из аутистичног спектра, сексуални развој није заустављен већ често не прати емоционални или социјални развој; неканалисан је због недостатка едукације и подршке; изражен је кроз неприлагођене облике понашања (самозадовољавање у јавности, додиривање других, коментари без разумевања социјалног контекста, физички контакт без увида у границе).

Циљ психолошке подршке се огледа кроз индивидуални рад са корисницима и едукацији у правцу разлике између приватног и јавног простора, употреба визуелних материјала (сликовне картице), коришћење техника за преумеравање сексуалне енергије (вежбање, самопомоћне стратегије), коришћење структуре и рутине за смањење фрустрације.

Неопходно је и едуковати родитеље о томе да је сексуални развој нормалан, али да тражи подршку као и друге области, како препознати ризична понашања и реаговати смирено и ненасилно, како поставити границе и разговарати без осећања стида и срама. Битно је напоменути да не треба игнорисати, умањивати или кажњавати сексуално понашање већ га усмерити. Истраживање сексуалности код особа из спектра аутизма често није социјално мотивисано већ сензорно или из потребе за смањењем напетости. Све наведено указује на то да сарадња стручних радника и родитеља о наведеној теми, план, стратегије рада и адекватне интервенције ће временом дати жељени резултат односно, корисник ће на социјално пожељан и прихватљив начин испољити и задовољити либидозну енергију.

- Управљање осећањем туге и кривице у ситуацијама размишљања о будућности свога детета. Психолошка подршка подсећа родитеље да је осећај кривице чест и природан, али да не мора да управља њиховим одлукама. Кроз саветодавни разговор, родитељи уче да тражење институционалног смештаја није одустајање већ одговорно разматрање најбољег решења за добробит детета. Могуће је радити индивидуално и групно где родитељи кроз размену искустава осећају да нису сами и да и други пролазе кроз исти спектар размишљања и емоција. Родитељи су често “невидљиви хероји” у свакодневном животу деце и младих са сметњама у развоју. Психолошка подршка им помаже не само да боље разумеју и носе се са понашањима своје деце већ и да сачувају себе. Доношење одлуке, укључујући могућност смештаја у дом треба бити процес који се дешава уз разумевање, подршку и без осуђивања.

Моје приправничко искуство у установи Зрачак започело је са великим узбуђењем и жељом да учим. Од самог почетка сам била срдечно прихваћена од стране колега, али сам осетила и огромну љубав и прихватање од стране корисника.

Та љубав није била површна- била је искрена и чиста, она која остаје заувек у срцу.

Учила сам сваким даном не само стручне ствари, већ и оно много важније – шта значи радовати се малим стварима.

Кроз заједничке тренутке схватила сам колико су ситнице те које чине живот вредним.

Наше активности, попут слагања слагалице, играња „Не љути се човече“, прављење честитки за рођендане, одлазак у продавницу – за њих су предствљали истинску радост и уживање.

Радили смо физичко заједно, ишли на пиће у околни кафић, скупљали биљке за хербаријум и смејали се из срца.

Често смо заједно стварали – цртали, бојили, лепили, смештали емоције у облике и боје.

Музичка радионица петком била је један од најлепших тренутака недеље – дан за испуњавање музичких жеља и њихове неописиве среће.

У том окружењу сам научила шта значи стрпљење, нежност и разумевање.

Корисници су ме научили да живот нису велики планови, већ тренутак сада, осмех, загрљај и топла реч.

Упознала сам снагу, доброту и искреност корисника, њихових родитеља и колега – нешто што је ретко и драгоцено у установи попут Зрачка, али и свакодневном животу.

Била сам део тима који несебично даје себе сваког дана, и то ме је додатно мотивисало.

Поред редовних активности, имала сам прилику да се упознам и са додатним услугама које установа пружа, као што су услуге личног пратиоца, помоћ у кући, персоналног асистента и прихватишта.

Ове услуге пружају подршку најрањивијим групама и још више потврђују колико је установа Зрачак важна за заједницу.

Искуство рада у Зрачку ми је показало колико заједништво и солидарност могу да мењају свет на боље.

Заувек ћу бити захвална што сам имала прилику да будем део овако посебне установе коју ћу памтити са великом љубављу и поштовањем.

Александра Милојевић

Припрвник на стручној пракси психолога

Кроз акцију „И ми можемо да помажемо другима“ настао је заједнички подухват корисника дневног боравка уз помоћ запослених – израда гарнитуре за двориште прихватилишта. Током неколико дана настајао је намештај који има и практичну и симболичку вредност. Корак по корак пролазили смо кроз све фазе израде – спајање палета у делове гарнитуре, смирглање и припрему површина, пажљиво фарбање у више слојева, кројење и шивење навлака за јастуке и, на крају, стављање навлака на сунђере. У изради су учествовали сви, свако према својим могућностима – неко је смирглао или фарбао, неко пратио и бодрио, а свака подршка била је једнако важна. Осим што је настао конкретан производ, кроз читав процес јачали су се тимски дух, стрпљење и осећај да се заједничким трудом може створити нешто што ће користити другима.



Када је гарнитура била завршена, пренели смо је у двориште прихватилишта и заједно монтирали на месту које је одабрано да постане нови кутак за одмор. Кренули су и неки од корисника дневног боравка, који су имали прилику да проведу време у прихватилишту. Први сусрет на новом намештају протекао је у дружењу и разговору, управо онако како смо и замишљали док је гарнитура настајала.

Овај простор намењен је корисницима прихватилишта као пријатно место за предах, дружење и боравак на отвореном, а ми ћемо и убудуће организовати посете и активности како бисмо наставили да градиммо везе и приближавамо кориснике различитих услуга Центра.



МОЈИХ РУКУ ДЕЛО

Ово је земља за нас, ово је земља за све наше људе. Ово је кућа за нас, ово је кућа за сву нашу децу.

Овим стиховима отворена је овогодишња хуманитарна продајна изложба, „Мојих руку дело“. Изложба се, већ традиционално, организује поводом Међународног дана особа са инвалидитетом. Тог дана простор Културног центра Чачак постао је место сусрета нашег Зрачка са бројним удружењима особа са инвалидитетом, предшколским, школским и здравственим установама. Сви заједно показали смо да смо људи посебних умећа и креативности, да смо увек ту једни за друге, спремни за сарадњу, подршку и солидарност.

Изложба „Мојих руку дело“ за циљ има упознавање наших суграђана са проблемима и тешкоћама са којима се особе са инвалидитетом свакодневно сусрећу, али и упознавање са њима самима, њиховом добротом и срдечношћу, њиховим умећима и постигнућима. Уз мало подршке и помоћи свако од њих може бити користан члан друштва и зато увек наглашавамо важност њиховог укључивања у ширу локалну и друштвену заједницу.

Доказ за то били су њихови многобројни изложбени радови, израђени са пуно труда, креативности и маште.

Изложба је била употпуњена и програмом који су извели корисници Зрачка, а којим су посебно развеселили наше најмлађе суграђане из предшколских и школских установа. Њихово присуство оваквим догађајима од великог је значаја јер доприноси да се деца од малих ногу упознају са различитостима и емпатијом.

За крај остављамо поруку коју је тог дана послао корисник Зрачка Урош Ђериман:

„Данас је дан када можемо да вам покажемо да и ми можемо све што и ви, само на мало другачији начин. Наш посебан начин. А од вас је довољна топла реч, осмех и подршка, које увек и добијамо, и на томе вам хвала!“



МЕЂУНАРОДНИ ДАН ТОЛЕРАНЦИЈЕ

Толеранција чини овај свет лепшим животом за све нас. Међународни дан толеранције који се обележава 16. новембра нас подсећа да смо ми део тог лепшег света. Посетили смо вртић „Бамби“ и заједно са другарима из вртића и њиховим посвећеним васпитачима, одржали смо радионицу кроз коју смо утврдили како да се толерантно понашамо. Учили смо зашто је важна толеранција и како да своје понашање учинимо што толерантнијим. Дружење смо завршили игром кроз коју смо испољавали пожељно понашање, јер наше мало некоме много значи.



ДАУНОВ СИНДРОМ

Један је од најчешћих хромозомских поремећаја код људи. Дешава се природно и нема познати узрок. Последица је неправилне деобе ћелија што доводи до вишка генетског материјала на 21. хромозому. Ова генетска неравнотежа основни је разлог озбиљних проблема и одступања у физичком и менталном развоју тих особа.

Може се јавити у свакој породици, раси или социо-економској групацији.

Процењује се да у општој популацији на 700 живорођене деце роди једно које има Даунов синдром. У Србији нема прецизне евиденције али се процењује да их има 3500 (деца и одрасли). У нашем дневном боравку од 80 уписаних 17 корисника им Даунов синдром. Овај синдром не може да се лечи. Може да се укаже помоћ на основу физичких и интелектуалних потреба, снаге и ограничења сваке особе. Деци са Дауновим синдромом треба посветити већу пажњу и код куће (ангажман родитеља веома је битан) и ван куће (дефектолог, логопед, психолог), да би се потенцијали које такво дете поседује максимално стимулисали и развили. Код одраслих особа треба радити на очувању и унапређењу стечених знања о себи, о другоме, о простору, о времену. Показало се да образовање и правилна брига побољшавају квалитет живота .

21. март је Међународни дан особа са Дауновим синдромом, познат и као “ Дан различитих чарапа”, како би се скренула пажња на различитост коју треба равноправно прихватити у друштву.

Ове године дан особа са Дауновим синдромом наш дневни боравак је обележио једнодневним излетом у коме су учествовали сви који имају Даунов синдром. Посетили смо историјка места и музеје у Горњем Милановцу и Такову: Меморијални комплекс „Таковски грм“, музеј Рудничко- таковског краја у Горњем Милановцу, музеј Другог Српског устанка, цркву Светог Ђорђа у Такову. Кроз дружење и едукацију стављен је акценат на важност инклузије и равноправног учешћа у друштвеном животу.



СВЕТСКИ ДАН ОСОБА СА АУТИЗМОМ

Аутизам је неуроразвојни поремећај кога карактеришу потешкоће у социјалном функционисању и интеракцији са другим људима, неразвијање говора и комуникације, необична понашања и ограничена интересовања за уобичајене вршњачке активности.

Аутизам није болест нити обољење. Мозак особе са аутизмом функционише на другачији начин од већине људи. Симптоми и знаци аутизма испољавају се у различитом степену и облику код различитих особа, па се говори о поремећају аутистичног спектра. Јасан узрок за настанак поремећаја није познат. Први знаци поремећаја јављају се рано, већ током првих година живота и зато су рано откривање и интервенција од кључног значаја за боље социјалне, васпитне и образовне исходе у каснијим животним периодима.

Код одраслих особа са аутизмом правилна брига о физичком и менталном здрављу, емоционална и практична подршка породице уз сарадњу са стручним лицима (дефектолозима и психолозима) у значајној мери могу побољшати квалитет њиховог живота. С друге стране, подизање свести о аутизму, укључивање особа са аутизмом у друштвену заједницу и њихова социјализација (рад на комуникацији и социјалним вештинама) могу допринети осећању сигурности и припадности ове осетљиве популације.

Дан особа са аутизмом обележава се 2. априла и представља подсетник на важност остваривања права и слобода особа са аутизмом на равноправној основи са другима.

На овај дан корисници „Зрачка“ засадили су дрво као симбол заједничког раста кроз љубав, подршку и разумевање.





Август у Зрачку је другачији. Није као остали месеци у години. Није као мај када идемо на излет, или као септембар када спремамо рођендан Зрачка, или као децембар када чекамо Нову годину, па је сваки дан испуњен посебном чаролијом. Чаролија у августу је другачија – договори, припреме, паковање, идеје, узбуђење. Август је посебан, нама најважнији, јер тада путујемо на море, и уживамо свакодневно на градском базену и одласцима на пиће у лепим баштама покрај Мораве.

Тако је било и ове године – лето је било испуњено купањем, сунчањем, расхлађеном лимунадом, сандалама пуним песка, музиком и игром... Ујутру бисмо ишли на плажу, мазали се кремама за сунчање и стрпљиво чекали да ускочимо у воду. После купања следиле су шетње обалом, прављење замкова од песка и сакупљање шкољки. Поподнева су често била резервисана за креативне радионице, бојење морских мотива, осликавање каменчића и дружење у хладу дворишта одмаралишта.

Свако вече било је посебно – приређивале су се журке, квизови, караоке и плес под звездама. Уживање у најлепшим заласцима сунца поред обале, разне игре у води, такмичења и забаве у одмаралишту остају као вредне успомене које ће се увек препричавати у нашим причама са обале.



САВЕТИ МЕДИЦИНСКЕ СЕСТРЕ О ЗДРАВЉУ И ПРЕВЕНЦИЈИ ПОВРЕДА

Брига о здрављу захтева посебан, индивидуалн приступ, а медицинска сестра има важну улогу у превенцији повреда и очувању здравља, кроз свакодневни рад и едукацију.

Савети за очување здравља:

- Здрава и редовна исхрана (конзумација воћа, поврћа, интегралних житарица, немасних протеина, смањени унос соли, шећера, конзумирање воде 6-8 чаша дневно)
- Физичка активност (брза шетња, вожња бицикла, пливање)
- Превенција инфекције (хигијена, дезинфекција површина, уредна вакцинација)
- Ментално здравље (од 7-9 сати сна, боравак у природи, технике дисања)

Додатни савети:

- Контрола крвног притиска и нивоа шећера у крви
- Превентивни прегледи (гинеколог, стоматолог, мамограф, преглед код уролога)
- Заштита од сунца и контрола младежа

Када говоримо о превенцији повреда, треба прегледати простор у коме боравимо, посебно када су у питању особе са сметњам у развоју.

У простору у коме се борави пожељно је адекватно обезбедити степенице, каблове, утичнице. Такође, потребно је, у радном окружењу, поштовати прописе о безбедности на раду. У саобраћају је веома битно поштовање правила и адекватно понашање, као и учење деце о правилима понашања у саобраћају.

Медицинске сестре су кључни део бриге о корисницима у Установама социјалне заштите. Улога медицинске сестре није само дељење терапије, већ и свакодневна превенција и спречавање повреда.

Неговање поверења, подстицање комуникације и укључивање корисника у доношење одлука је јако важно, као и стрпљење, посвећеност. Стална едукација медицинског особља кључни су за очување достојанства и квалитета живота корисника.



Сарадња са школама и будућим стручњацима један је од важних начина да искуство рада са особама са сметњама у развоју приближимо младима. Као и претходних година, ученици Средње медицинске школе, образовног профила васпитач, долазили су у дневни боравак на праксу и блок наставу уз пратњу својих предметних професора. Њихово присуство у групама постало је већ препознатљив део наших активности и драгоцено искуство и за ученике и за кориснике.

Ове године нам се придружила и нова група – ученици смера физиотерапеут, такође уз пратњу професора, који су део своје блок наставе провели управо у нашем дневном боравку.

Ученици током боравка у нашој установи прате и учествују у различитим активностима, посматрају и уче о свакодневном раду са корисницима, упознају се са специфичностима ове популације, начином планирања активности, вођењем документације и методама рада стручних радника и сарадника. Такође, стичу знања о важности индивидуалног приступа, подстицања самосталности, социјализације и осмишљавања слободног времена корисника.

Пракса у нашем дневном боравку за њих је прилика да се из прве руке упознају са радом у установи, а за нас драгоцен допринос стварању будућих стручњака који ће наставити да развијају и унапређују ову област.

8. МАРТ

Сваке године са радошћу обележавамо дан када су у фокусу особе нежнијег пола, наше кориснице, њихове маме, сестре, баке...Тим поводом у просторијама Градске библиотеке био је уприличен пријем наших корисника, а љубазно особље се потрудило да кроз читање бајки и приповетки посвећених мајкама, приближе лепоту обележавања 8.марта. У просторијама Центра Зрачак приредили смо разноврсне радионице интерактивног карактера у жељи да овај дан обојимо љубављу и захвалношћу нашим драгим дамама.

Програм је започео рецитацијама и музичким наступом наших корисника. Заједничким снагама, потом, стварали смо украсне предмете и за ту прилику направљен је пано који је садржао поруке и цртеже наших корисника упућене мајкама. Такође, у циљу подстицања зближавања, један део наших гошћи је заједно са особљем правио слатке послатице у којима су уживали корисници. За даме које воле рекреацију, имале су прилику да вежбају са физиотерапеутом и релаксирају се у сензорној соби.

Дружење је завршено уз обећање да ћемо и следеће године стварати тренутке за памћење који ће нас подсећати на важност љубави и неге оних због којих је овај свет лепши и богатији.



ВАСКРС

Узвишени повод за игру, креативност, машту и смех. Умазаних руку причали смо о значају Васкрса и како га прослављамо у нашим домовима. Освануо је и тај 15.04.2025. Корисници и запослени усхићено су отишли на Градски трг. Заједничким снагама украшавали смо штанд за Васкршњу продају. У сваки комад дрвета, у сваку шару, боју унели смо љубав. Било је ту разних предмета од веселих зека, преко сталака за васкршња јаја до сапуна, свећа, свећњака вредним рукама украшених. Уживали смо у сунчаном дану. С радошћу прихватили похвале пролазника за нашу креативност. Продаја је била успешна, јер смо измамили осмехе и радост свима који су нас посетили. На Велики четвртак смо наставили са обележавањем нашег највећег празника Васкрса. У холу установе организовали смо разне радионице и различитим техникама корисници и запослени су бојили јаја. Све је одисало срећом и љубављу.



СРЕЋНА НОВА ГОДИНА

У духу предстојећих празника, Зрачак је и ове године био испуњен радошћу, музиком и осмесима, захваљујући традиционалној новогодишњој прослави коју са нестрпљењем ишчекују и корисници и запослени.

Овог пута, празнично расположење употпуњено је посебним изненађењем – наступом популарног *Арена* бенда, који нас већ читаву деценију верно прати у дочеку Нове године. Њихова енергија, ведрина и препознатљив репертоар унели су праву чаролију у простор Зрачка. Чим су зазвучили први акорди, осетила се магија – играло се, певало, смејало, а атмосфера је била толико заразна да су и они најстидљивији заплесали.

Поред музике и плеса, чланови *Арена* бенда су, као прави празнични чаробњаци, поделили новогодишње пакетиће нашим корисницима, измамивши им осмехе који се дуго памте. Ти мали знаци пажње заправо су велике поруке љубави, подршке и пажње – вредности које заједнички градимо сваког дана у Зрачку.

Ово није била само прослава краја једне године – била је то прослава заједништва, пријатељства и љубави. Хвала свима који су својим ангажовањем допринели да догађај протекне у овако лепом духу, а посебну захвалност дугујемо нашим драгим пријатељима из *Арена* бенда, који су, као и увек, били више од музичара – били су део наше велике Зрачак породице.



Центар Зрачак свечано је обележио своју крсну славу – Часне Вериге, дан који у српској православној традицији носи дубоку симболику снаге, вере и духовног повезивања.

Окупљени у просторијама Центра, корисници, њихови родитељи и старатељи, запослени и бројни драги гости, у духу љубави и заједништва, прославили су овај посебан дан, уз молитву, свећу, благослов и трпезу. Слава у Зрачку није само верски обичај – она је празник срца, прилика да се застане, сабере, и подсети на вредности које нас спајају: љубав, стрпљење, подршка и нада.

Уз молитвено сечење славског колача и присуство свештеника, просторија је одзвањала миром и тихом радошћу. Посебна је била топлина која се осећала у сваком погледу, осмеху и загрљају. Симболика Часних верига – које представљају снагу издржљивости, упркос животним ограничењима – снажно одјекује у мисији Центра Зрачак, где се свакодневно граде мостови разумевања и пружа безрезервна подршка сваком појединцу.

Ова слава нас подсећа да је истинска снага управо у заједништву – у рукама које се пружају, у речима охрабрења, у стрпљењу које не одустаје и у љубави која не бира. И управо то је оно што чини Зрачак посебним местом: чињеница да су корисници, својом јединственошћу и снагом, инспирација свима нама.

Захваљујемо свима који су својим присуством, трудом и љубављу допринели да овај дан буде испуњен духом вере, мира и заједништва. Славећи Часне Вериге, славимо и све невидљиве нити које нас повезују – нити које чине да Зрачак светли још јаче.



УСЛУГА ПЕРСОНАЛНЕ АСИСТЕНЦИЈЕ

Живот са инвалидитетом не мора да значи живот без самосталности. Управо зато постоји услуга **персоналне асистенције**, коју Центар Зрачак пружа пуног срца, а чији је циљ да омогући особама са инвалидитетом већу независност, сигурност и активно учешће у животу заједнице.

Ова услуга је намењена особама од 18 до 65 година, које имају телесни или сензорни инвалидитет, процењени први или други степен подршке, као и способност самосталног доношења одлука. Поред тога, корисници морају остваривати право на увећани додатак за туђу негу и помоћ, и бити активно укључени у друштво – било кроз рад, школовање, спорт, уметност, удружења грађана или друге облике ангажмана.

Суштина персоналне асистенције је у **пружању практичне, индивидуалне помоћи**, која корисницима омогућава да обављају свакодневне активности, крећу се самостално, учествују у друштвеним дешавањима, и воде живот који сами бирају. То није само техничка подршка – то је подршка достојанству, избору и слободи.

Своје искуство дели и Кристина Грбовић, једна од корисница услуге:

„Као корисник услуге персонална асистенција, до сада немам ниједну примедбу на свог асистента – наша сарадња је одлична од самог почетка. Услуга ми пуно значи с обзиром да сам самохрана мајка детета које иде у школу, неко ко се бави спортом и активни сам члан инвалидског покрета. Захваљујући персоналној асистенцији, квалитет моје свакодневице се значајно променио.“

Персонални асистенти нису само помоћници – они су важан део једне приче у којој се корисници оснажују да живе пуним плућима, са више простора за себе, своје обавезе, жеље и снове.



ПОМОЋ У КУЋИ

Центар Зрачак кроз услугу Помоћ у кући већ пету годину брине и о својим најстаријим суграђанима који због здравственог стања или старосне доби нису у могућности да самостално обављају свакодневне активности.

Несебична посвећеност наших геронтодомаћица свакодневно измамљује осмехе на њиховим лицима и чини старост и самоћу сигурнијом и лакшом. Кроз лепу реч, осмех, позитиван дух, али и доста напорног рада, корисницима је омогућен останак у сопственом домаћинству, чиме се и остварује циљ услуге.

Свакодневно се уочава све већа потреба за ширењем услуге помоћ у кући, а енергију за непрекидан труд и ангажовање за унапређењем квалитета услуга дају нам позитивне критике наших корисника, јер како једна од њих наводи : „ Данас је за мене празник, данас ми долази моја геронтодомаћица...“



УСЛУГА ЛИЧНИ ПРАТИЛАЦ ДЕТЕТА

Полазак у школу пун је очекивања маме, тата, детета. Осврнимо се око себе, завиримо у окружење, погледајмо комшије, пријатеље, породицу и наједном угледаћемо некога коме је помоћ потребна, некога ко не може да иде сам у школу. Безброј је питања родитеља. Како ће дете да иде само од куће до школе уколико још увек није научило шта је лево, шта је десно? Да ли ће умети да обуче џемпер, а да не окрене наопако, да ли ће умети да закопча сам дугмиће или веже пертлу? Како ће да изађе на одмору да купи себи ужину када није добро просторно оријентисано? Да ли ће се сетити да је потребно да опере руке пре јела? Како ће да једе самостално у школи, уколико још увек није научило да користи прибор за јело? Да ли ће запамтити шта је потребно да се уради за домаћи задатак? Хоће ли се играти сам или ће се осмелити да оствари комуникацију са вршњацима, нарочито јер је потребна већа пажња саговорника како би се разумело оно што дете жели да каже? И као најважније, да ли ће препознати потенцијално ризичне опасности које га могу довести у опасност? Да ли је моје дете безбедно?

Родитељи се питају, социјална заштита одговара – услуга социјалне заштите лични пратилац детета обезбедиће одговоре на сва поменута питања. Лични пратилац пружа сву потребну подршку детету у домену исхране, личне хигијене, комуникације, кретања, помоћи у заједници. Дете ће имати сигуран приступ образовању на овај начин, достићи ће максималну самосталност, биће укљученије у активности заједнице, а стрес родитеља биће смањен. Родитељи могу бити безбрижни, лични пратилац пружа сву потребну техничку подршку, док истовремено школа спроводи васпитно – образовни рад.

И док тако породица седи у локомотиви и пружа најважнију подршку детету, за собом прикључује и друге вагоне подршке – образовање и школу са учитељима, социјалну заштиту са услугом социјалне заштите лични пратилац детета, окружење кјоје разуме потребе детета и локалну заједницу која организује трибине подршке и саветовања. И онда погледамо, саградисмо читаву локомотиву, јер сви у локалној заједници ту смо за дете којем је потребна подршка. У нашем граду Зрачак пружа подршку за стотину деце, део је стотину породица које вуку своју локомотиву подршке. Будимо ту за своје окружење, осврнимо се на индивидуалне потребе других, будимо осетљиви на различитости, јер само заједничким снагама можемо учинити да се деца осећају задовољно, а родитељи безбрижно!



НАША ЈУТРА ПОЧИЊУ ОСМЕХОМ

Дан у Прихватилишту увек почиње уз осмех, једним срдачним „Добро јутро, како сте?“, тако комуницирамо од почетка. Кратак разговор, размена утисака, па доручак. Из кухиње „зове“ мирис прженица, јаја, гибаница и пита, куваног млека, кобасица...

Онда следи јутарња кафица, обавезно у дворишту. Пијемо је у миру и тишини, окружени зеленилом. Често се утркујемо ко ће да је скува, а некада то једноставно препустимо љубазним радницама. Уз кафицу обавезно и цигара. Неко би једну, неко две, па и три. Опуштен разговор, смех, препричавање догађаја од претходних дана. Може се чути „То је моје место, седи ти на клупу!“, „Како си спавао, зашто си устајао ноћас?“, „Имаш ли још цигарета?“. Затим приче и доживљаји из неког претходног живота. Тада наступи туга, сета, смењују се осећања и расположења. Онда прошећемо. Неко може сам, а неко мора у пратњи запослених.

Гледамо и тв програм, сад већ свако има своје омиљено место за седење. Мица би серију, ја бих филм, неко музику, али се договоримо. Правило је да нема свађе и препирања, увек смо под надзором запослених.

Брзо прођу ти јутарњи сати, па дође и време за ујину. Тада нас освеже торте и колачи, слаткиши, воће или сокови.

У међувремену нешто и урадимо, свако према својим могућностима, као код своје куће. Перем судове након оброка или сложим своју гардеробу. А онда када нисам расположена, раднице се побрину за све. Одржавају хигијену простора и наших ствари, брину о хигијени свих корисника. Често се питам како ли све постижу.

Играмо и душтвене игре - не љути се човече, карте, шах. У томе углавном сви учествујемо, па чак и Века која је дементна, усхићено узима и баца коцкицу, покушава да броји, помера фигуре, исчекује „шестицу“. Смејемо се.

Често имамо и радионице, подстичу нас да цртамо, бојимо, правимо фигуре од пластелина и картона, слушамо музику. За Васкрс смо фарбали и шарали јаја, за Нову годину китили јелку, осликавали прозоре. Наши радови заузимају место на паноу, у централном делу дневног боравка.

Прође тако цело пре подне у разноди и смеху, дође време и за ручак. Сви смо већ огладнели, утркујемо се ко ће први сести за сто. Прихватилиштем се шири мирис чорбе и меса, сармица, макарона, пасуља и ребараца. Неки су се овде баш поправили и добили на килажи!

Ускоро ће и време за поподневни одмор. Тада се опустимо у самоћи, лешкаримо или спавамо у својим собама, сумирамо утиске, размиљамо, можда нешто и прочитамо. Библиотека коју имамо, свима је на располагању.

Повремено, изађем и прошетам са пријатељицом из детињства, једином која ми је остала. Нешто ми купи, проћаскамо, информиса ме о брату.

Мало по мало, дође и вече. Заузимамо позиције, јер следи квиз „Слагалица“, нека серија или филм, затим вечера, па одлазак на спавање. Тада наступа страх и неизвесност, окупирају ме догађаји, остављени тамо негде, изван ових зидова. Капне по нека суза, отме се по неки уздах. Али брзо се приберем, наступи оптимизам. Овде имам кров над главом, редовне оброке, потребну негу и подршку, руку пријатељства. Осећам се сигурно.

Насмејем се и схватим, сутра је нови дан, који ће почети са осмехом, једним срдачним „Добро јутро, како сте?“.

прича из угла кориснице услуге Прихватилишта

ВЕЖБАЈ И УЖИВАЈ

Пројекат под називом „Вежбај и уживај“ реализован је у периоду од 1. октобра 2024. до 26. децембра 2024. године у оквиру Центра за пружање услуга социјалне заштите Зрачак Чачак. У пројекту су учествовале мајке и деца, корисници услуге Лични пратилац детета, а активности су биле прилагођене индивидуалним потребама сваког учесника.

Главни циљ пројекта био је очување и унапређење физичког и менталног здравља жена кроз организоване тренинге, док су њихова деца истовремено била укључена у дефектолошке третмане под стручним надзором. Пројекат је осмишљен тако да одговори на специфичне потребе ових породица.

АКТИВНОСТИ ЗА МАЈКЕ

Тренинзи за мајке организовани су два пута недељно, уторком и четвртком, у термину од 16:00 до 18:00 часова, у физкултурној сали и у сали за корективне вежбе Центра Зрачак, под вођством стручног радника услуге Дневни боравак, професора физичког васпитања, који је припремио програм прилагођен потребама



и могућностима учесница.

Главни циљеви тренинга били су:

- * побољшање физичке кондиције и снаге;
- * смањење стреса и психичке напетости;
- * подстицање социјалне интеракције и заједништва међу учесницама.

Мајке су изразиле задовољство динамиком и садржајем тренинга, истичући да им је ова активност омогућила да се посвете себи, унапреде физичку форму и ослободе се свакодневног стреса.

АКТИВНОСТИ ЗА ДЕЦУ

Паралелно с тренинзима мајки, деца су учествовала у дефектолошким третманима које су спроводили дипломирани дефектолози, стручни радници услуге Дневни боравак. Активности су реализоване у физкултурној сали и у посебно опремљеним просторијама - соби за моторичке активности и сензорној соби.

Соба за моторичке активности, која је опремљена уз подршку компаније „ДМ дрогерие“, садржи тунел стазу, базен с лоптицама, вештачку стenu, љуљашку, трамболину и друге елементе прилагођене деци. Опремљеност ове просторије омогућила је напредак у развоју fine и грубе моторике, проприоцептивног система, социјализације и емоционалног баланса деце. Дефектолошке активности укључивале су и вежбе телесне целовитости, усмеравање латерализације, уједначавање тонууса мишића, контролу импулса и интеракцију са другима.

У сензорној соби, која је намењена стимулацији чулних система деце, реализоване су активности прилагођене индивидуалним потребама сваког детета. Сензорна соба је опремљена светлосним ефектима, тактилним



површинама, звучним стимулансима и опремом за опуштање. Дефектолошки третмани у сензорној соби омогућили су смањење прекомерне чулне напетости, побољшање способности за регулацију емоција и бољу оријентацију у простору. Соба је такође пружила сигурно и смирујуће окружење у којем су деца могла да истражују, играју се и уче кроз чулне стимулације.

Током пројекта примећени су следећи бенефити код деце:

- * смањење мишићне и психичке напетости;
- * смањење страхова и анксиозности;
- * снижавање нивоа импулсивности,

што је резултирало релаксацијом и емотивним смирењем након третмана. Ови бенефити представљају дугорочне темеље за даљи напредак деце у свакодневним активностима, како у оквиру породице, тако и у ширем друштвеном контексту.

ЗАВРШНА РАДИОНИЦА

Последња сесија пројекта обележена је заједничком радионицом мајки, деце и стручних радника Центра Зрачак 26. децембра 2024. године у холу установе. Ова радионица била је осмишљена као



прилика за заједничко дружење мајки, деце и стручних радника Центра. Тема радионице била је „Израда новогодишњих честитки“, а активности су прилагођене узрастима и индивидуалним способностима учесника.

Радионица је започела кратким уводом о значају креативних активности за емоционални развој и повезивање породице. Атмосфера је била опуштајућа и пријатна, уз дечије песмице и топле напитке, што је допринело додатном јачању заједништва међу учесницима. Мајке су заједно са децом израђивале новогодишње честитке, а деца су имала и задатак да обоје бојанке са новогодишњим мотивима, што су успела уз подршку и помоћ стручних радника. Кроз ове активности су се развијали креативност и уметнички изражај код деце, сарадња и комуникација између мајки и деце, као и оснаживање родитељских веза кроз заједничке задатке.

У пријатној и опуштеној атмосфери, учесници су кроз креативне активности додатно учврстили позитивна искуства.

ЗАКЉУЧАК И ПОВРАТНЕ ИНФОРМАЦИЈЕ

Пројекат је успешно реализован, уз учешће укупно деветнаест мајки и двадесеторо деце различитих узраста. Повратне информације мајки и стручних радника биле су веома позитивне, уз иницијативу за наставак сличних активности у будућности.

Главни бенефити пројекта укључују:

- * пружање бесплатних и стручних третмана у локалној заједници;
- * унапређење физичког и менталног здравља мајки и деце;
- * обезбеђивање простора за социјализацију и развој корисника Центра.

Пројекат је завршен уз обострано задовољство, са јасним показатељима побољшања код деце и подршком за даљи развој сличних иницијатива. На основу јасних показатеља напретка код деце и задовољства мајки, препоручује се наставак и проширење овог програма како би био доступан још већем броју корисника.

“МОЖЕШ ТИ ТО МАМА”

Дана, 19.6.2025. у сали градске библиотеке “Владислав Петковић-Дис”, имали смо част да упознамо ауторку Драгану Бојић која се одазвала нашем позиву и тако нам приближи своју прву књигу. Реч је о храброј жени, мами дечака са вишеструким сметњама, која је желела да на папиру остави траг о свему што је до сада обојило њен и живот њеног сина. По формалном образовању, ауторка је специјалиста интерне медицине и судски вештак за област кардиологије.

Наша драга гошћа, присутнима је донела личну причу о родитељству, ослањајући се на своје искуство о свакодневној борби, прихватању и тражењу снаге да корача увек само напред. Вече су улепшали и корисници Зрачка, који су својим рецитацијама и песмама употпунили овај догађај. Посебну захвалност дугујемо писцу Мићи Миловановићу, који је својим мислима и порукама допринео да ово вече буде оплемењено искуством уметника речи. Посетиоци су имали прилику да дискутују са ауторком, да поделе своје проблеме и питања, јер болни догађаји буду мањи уколико се речима искажу, а посебно када је са друге стране особа која у властитом искуству има сличне изазове. Докторки Драгани Бојић желимо много успеха у раду и будућим стварањима, са жељом да се поново сусретнемо.



Српски кошаркаши репрезентативац и један од миљеника домаће кошаркашке публике, Алекса Аврамовић посетио је Центар за пружање услуга социјалне заштите Зрачак. Његов долазак изазвао је одушевљење међу корисницима овога центра, који су га дочекали са широким осмесима, аплаузима и искреном радошћу. Алекса је стрпљиво разговарао с корисницима, распитивао се о њиховим свакодневним активностима и без задршке пристајао на заједничке фотографије.

Запослени у Центру “Зрачак” нису крили захвалност због посете Алексе Аврамовића, истичући да овакви сусрети имају велики значај за кориснике, јер им пружа осећај прихваћености, подршке и радости. И сам Алекса је истакао колико му овакви сусрети значе и колико му је срце пуно када види осмех на лицима корисника, као и захвалност што је био део ове дивне приче.

Ова посета је показала колико пажња и искрена људска топлина могу да значе и да истински хероји не постоје само на спортским теренима, већ и међу онима који не заборављају да хуманост и емпатија чине разлику.



„УПОЗНАЈТЕ ОСОБУ, А НЕ ДИЈАГНОЗУ. ПРАВА СЛИКА СЕ ГРАДИ КРОЗ ВРЕМЕ, ПОВЕРЕЊЕ И ЗАЈЕДНИЧКА ИСКУСТВА.“



„КОРИСТИТЕ ЈАСНЕ, КРАТКЕ РЕЧЕНИЦЕ И ЈЕДНОСТАВНА УПУТСТВА. ПОНЕКАД МАЊЕ РЕЧИ ЗНАЧИ ВИШЕ РАЗУМЕВАЊА.“



„САРАДЊА СА ПОРОДИЦОМ ОТВАРА ВРАТА БОЉЕГ РАЗУМЕВАЊА ПОТРЕБА И МОГУЋНОСТИ.“



„СТРПЉЕЊЕ НИЈЕ ПАСИВНО ЧЕКАЊЕ — ТО ЈЕ АКТИВНО ПРУЖАЊЕ ВРЕМЕНА И ПРОСТОРА ОСОБИ ДА ОДГОВОРИ НА СВОЈ НАЧИН.“

„УКЉУЧУЈТЕ ОСОБУ У ОДЛУКЕ КОЈЕ СЕ ТИЧУ ЊЕ, ЧАК И У МАЛИМ СТВАРИМА. ТО ГРАДИ ОСЕЋАЈ САМОСТАЛНОСТИ.“



„НЕ ЗАБОРАВИТЕ ДА СМЕХ, ИГРА И КРЕАТИВНОСТ МОГУ БИТИ ИСТО ТОЛИКО ВАЖНИ КАО И ТЕРАПИЈА.“



„РУТИНА ДАЈЕ ОСЕЋАЈ СИГУРНОСТИ. МАЛЕ ПРОМЕНЕ УВОДИТЕ ПОСТЕПЕНО И УЗ ОБЈАШЊЕЊЕ.“



„ВИЗУЕЛНА ПОДРШКА — СЛИКЕ, ПИКТОГРАМИ, БОЈЕ — МОЖЕ БИТИ МОСТ КА БОЉОЈ КОМУНИКАЦИЈИ.“





Савршени
на мало друкчији начин.



ЦЕНТАР
ЗРАЧАК
ЧАЧАК

