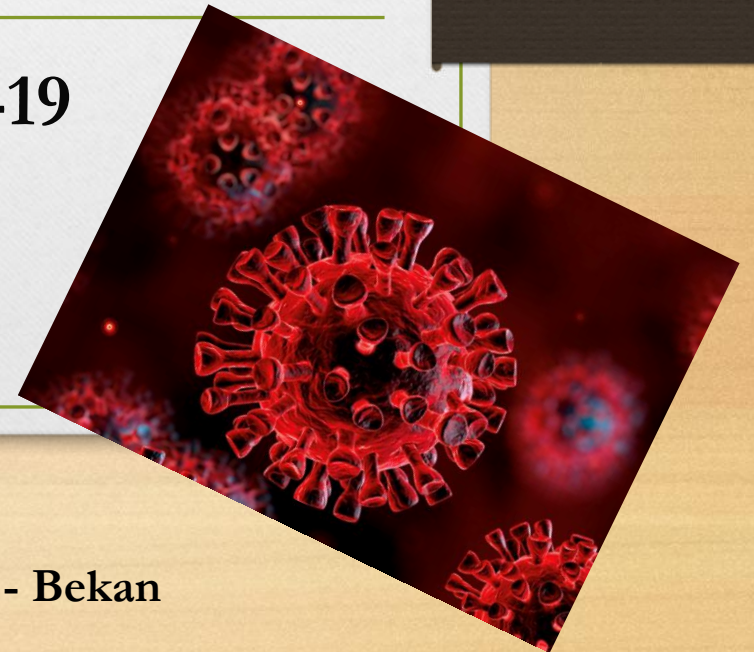




RAD UDRUGE VETERANA 4. GARDIJSKE BRIGADE

ZA VRIJEME COVID-19



listopad 2020. godine

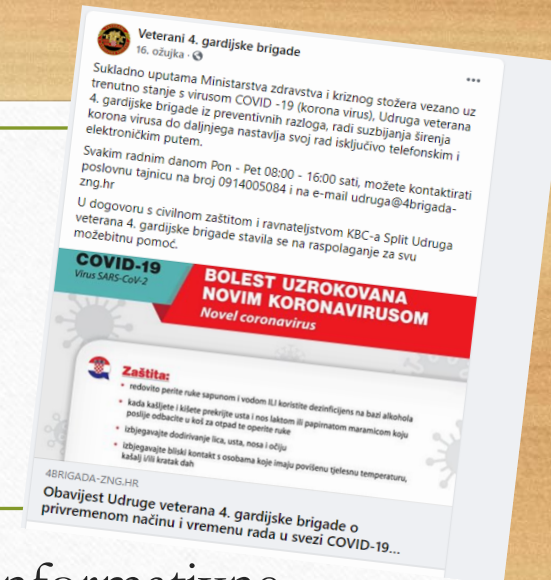
Julija Budimir - Bekan

POJAVA PANDEMIJE COVID-19

- Početkom **siječnja 2020.** godine pojava prvog slučaja u svijetu u Kini (Wuhan)
- **tijekom siječnja 2020.** preventivno djeluje Krizni stožer Ministarstva zdravstva RH, a prvog dana **veljače 2020.** osniva se Nacionalni krizni stožer
- **21. veljače 2020.** prvi slučaj u susjedstvu – Italija
- **25. veljače 2020.** prvi slučaj u RH
- **18. ožujka 2020.** donesena Odluka o mjerama ograničavanja društvenih okupljanja, rada u trgovini, uslužnih djelatnosti i održavanja sportskih i kulturnih događanja za RH na razdoblje od 30 dana (tzv. lockdown)



UTJECAJ COVID-19 NA RAD UDRUGE



- **13. ožujka 2020.** Obavijest Ministarstva hrvatskih branitelja o odgodi informativne radionice „Zakonska i statutarna prava hrvatskih branitelja i kako ih ostvariti” koja se trebala održati u Splitu
- Sve aktivnosti braniteljskih udruga od tog trenutka se prilagođavanju uputama Nacionalnog stožera
- **17. ožujka 2020.** Udruga donosi Odluku o privremenom nastavku rada od kuće, te se stavlja na raspolaganje civilnoj zaštiti i ravnateljstvu KBC „Split” za svu možebitnu pomoć

Istog dana objavljujemo i sve bitne telefonske linije za pomoć rizičnim skupinama

 **Veterani 4. gardijske brigade**
17. ožujka · 🌐

TELEFONSKA LINIJA ZA POMOĆ RIZIČNIM SKUPINAMA!
☎️ 021 489 464 🕒 svaki dan od 08:00 do 16:00 sati

Gradsko društvo Crvenog križa Split [CRVENI KRIŽ Split](#) otvara telefonsku liniju preko koje se možete informirati o mogućnostima pomoći u nabavci i dostavi osnovnih prehrambenih i higijenskih potrepština i lijekova za rizične skupine građana.... [Prikaži više](#)



HRVATSKI CRVENI KRIŽ
Gradsko društvo Crvenog križa Split

**POMOĆ RIZIČNIM
SKUPINAMA**

☎️
021 489 464
info@crvenikriz-split.hr

#uSlužbittumanosti

CRVENI KRIŽ Split



TORCIDA i veterani 4. gardijske ponovno zajedno kada je najpotrebnije...

- premještanje dijela bolnice KBC Split, sa Križina na Firule u cilju otvaranja Regionalnog respiratornog centra za 4 županije (Splitsko-dalmatinsku, Zadarsku, Šibensko-kninsku i Dubrovačko-neretvansku)

POMOĆ COVID CENTRU SPLIT

Veterani 4. gardijske brigade
3. travnja · 🌐

Veterani 4. gardijske brigade i Klub djece hrvatskih branitelja Domovinskog rata Udruge veterana 4. gardijske brigade počeli su s volontiranjem ispred južnog ulaza KBC-a Split na Krizinama. Naime, na tom su mjestu postavljeni šatori u borbi protiv bolesti uzrokovanom koronavirusom COVID-19, koji će se koristiti ako se poveća broj oboljelih i tako rasteretiti smještajni kapaciteti same bolnice.

Veterani 4. gardijske brigade i mladi Kluba djece branitelja priskau u pomoć, strpljivo upućuju građane i uglavnom pomažu zaposlenicima bolnice. Ovim doprinosom su naši mladi po tko zna koji put pokazali veliko srce i želju za pomoć potrebitima, uostalom kao i njihovi roditelji kada je to bilo potrebno.



4BRIGADA-ZNG-HR
Veterani 4. GBR i Klub djece hrvatskih branitelja
Domovinskog rata volontiraju u KBC-u Split



Veterani 4. gardijske brigade
20. ožujka · 🌐

Veterani 4. gardijske brigade završili dio konstrukcije za dezinfekcijsku prostoriju u KBC Firule.



12.040
Broj korisnika koji su vidjeli

1995
Angažmani

Promoviraj objavu

619

28 komentara Podijeljeno 27 puta



HUMANITARNA AKCIJA

„UVIJEK ZAJEDNO – veterani 4. gardijske za KBC Split



- Humanitarna akcija pokrenuta je preko Upravnog odjela za zdravstvo, socijalnu skrb i demografiju Splitsko-dalmatinske županije
- Trajala je 90 dana



6992

1858

Promotivati objavu

POTRES U ZAGREBU...

Na stranicama Udruge iskazujemo potporu građanima Zagreba i hrvatskoj vojsci, te hrvatskim braniteljima koji su sudjelovali na žurnoj sanaciji i čišćenju grada



USPJEŠNO ODRŽANA PRVA AKCIJA DARIVANJA KRVI U OŽUJKU 2020.






CIVILNA ZAŠTITA GRADA SPLITA



- **17.03.2020.** gradonačelnik Splita donosi Odluku o aktiviranju Stožera civilne zaštite grada Splita
- Udruga veterana 4. gardijske brigade stavlja se na raspolaganje CZ Grada Splita, te su u operativnu skupinu CZ Grada Splita uključeni dopredsjednik Udruge Miljenko Modrić i članica Upravnog odbora Udruge Julija Budimir-Bekan
- **16.04.2020.** u Postrojbu opće namjene CZ Grada Splita od ukupno 110 angažiranih osoba, preko Udruge uključena je 81 osoba, od toga 54 branitelja, 27 studenata ili nezaposlenih osoba
- Isti su bili angažirani na 18 ključnih lokacija u Gradu Splitu i po svim kotarima grada sve do **05. lipnja 2020.**



29. OBLJETNICA 4. GBR

 Veterani 4. gardijske brigade
28. travnja · 🌐

Dragi suborci, obitelji naših suboraca i dragi svi, mi ratni pripadnici, a danas veterani 4. gardijske brigade znali smo se nositi u svim prilikama. Onako kako smo se u Domovinskom ratu uvijek prilagođavali situaciji i najboljem načinu obrane, a u velikoj želji i za dobrobit našeg naroda, tako smo radili tada, a tako smo nastavili i u miru.

Danas, u vrijeme zaraze koronavirusom (COVID-19), kada ne možemo sa svojim suborcima, njihovim obiteljima i svim građanima zajedno proslaviti našu 29. godišnjicu 4. gardijske brigade onako kako smo navikli ali možemo i hoćemo je obilježiti.

Obilježiti ćemo je skromno, onako kako situacija zahtjeva bez masovnog okupljanja, a obilježiti ćemo je i nastavkom pomaganja našim sugrađanima radom kroz civilnu zaštitu i suradnjom s KBC-Split u borbi protiv nove pošasti.

Čestitam nam 29. obljetnicu 4. gardijske brigade!

Poginulim, nestalim i umrlim našim pripadnicima neka je vječna slava i HVALA!

Predsjednik Udruge veterana 4. gardijske brigade
Hrvoje PupiĆ Vurilj



*«Hrvatska vojska u svom sastavu ima 7 gardijskih brigada, sve dobro obučene i naučene, ali samo je jedna koja je udarna, a to je Četvrta gardijska brigada»
(ratni ministar obrane RN Gojko Šušak)*

**SRETNAM
29. OBLJETNICA
4. GARDIJSKE BRIGADE HV**

Split, 28. travnja 2020.

**IN HOC
SIGNO VINCES**



Veterani 4. gardijske brigade
27. travnja · 🌐

Obavijest o obilježavanju 29. obljetnice 4. gardijske brigade

Zbog situacije vezane uz koronavirus i uputa stožera civilne zaštite i bez obzira na pisanje pojedinih portala o nekakvom protokolu, **protokola za obilježavanje 29. obljetnice 4. gardijske brigade NEMA.** Spomen kapelica "Sveti Križ" na Dračevcu biti će otvorena od 08:30 do 18:00 sati.





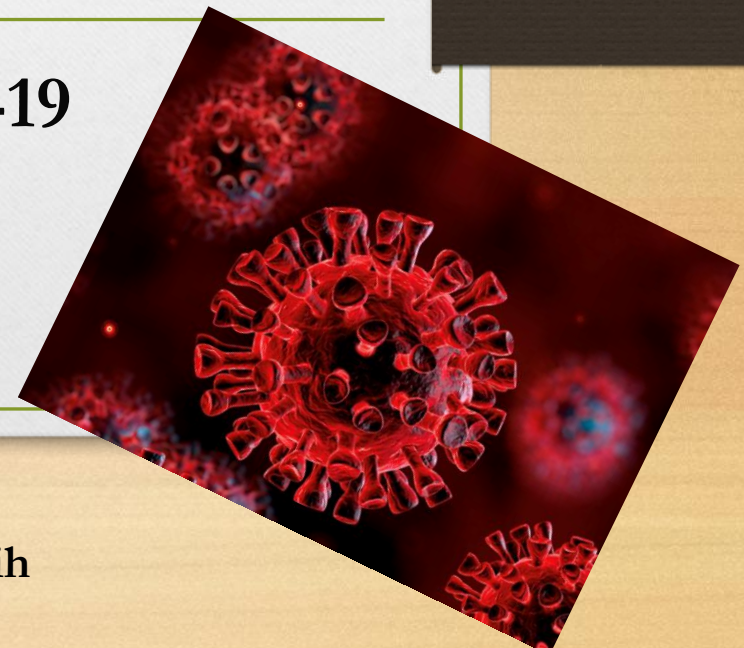
NASTAVAK RADA UDRUGE UZ PROPISANE MJERE ZAŠTITE





RAD PSIHOLOGA U UDRUZI VETERANA 4. GARDIJSKE BRIGADE

ZA VRIJEME COVID-19



Marina Sarić, mag. psih





RAD PSIHOLOGA U UDRUZI

preko projekta „**JA SAM PAUK – Ponosan, Aktivan, Uključen, Koristan**” kojeg sufinancira Europska unija iz Europskog socijalnog fonda, u mjesecu ožujku 2020. godine u Udrugu veterana 4. gardijske brigade, među ostalima, zaposlen je i **psiholog**

Rad psihologa u udruzi sastoji se od

- svakodnevne pomoći i podrške putem individualnih savjetovanja s veteranima i članovima njihovih obitelji (supružnici, roditelji ili djeca)
- izrade i vođenja grupnih radionica različite prikladne tematike (nekoliko radionica godišnje)
- praćenja i evaluacije radionica terapijskog ronjenja koje organizira Udruga veterana 4. gardijske brigade u suradnji s Ronilačkim klubom 4. gardijske brigade



COVID-19: reorganizacija rada na rad od doma

- u skladu s preporučenim mjerama predostrožnosti od strane Stručnog stožera Republike Hrvatske, od 16. ožujka do 27. travnja 2020. godine psihologinja je radila od doma
- Individualna psihološka savjetovanja održavana su virtualnim putem, u skladu s preporukama Hrvatske psihološke komore za rad u izvanrednim uvjetima
- Udruga veterana 4. gardijske brigade omogućila je psihologinji korištenje mobilnog uređaja kako bi mogla održavati savjetovanje putem telefonskih i video poziva (**What's App i Skype**).

WHAT'S APP APLIKACIJA NA MREŽNIM STRANICAMA UDRUGE

NAJNOVIJE

Obilježena 25. obljetnica pogibije general-bojnika Andrije Matijaša-Pauka

Listopad 12, 2020 | O nama Statut Članstvo



IN HOC SIGNO VINCES
NE POKU POBIJEDITI

- uz pomoć administratora mrežne stranice Udruge, uvedena je mogućnost direktnog kontaktiranja psihologinje preko aplikacije koja se pojavi automatski kada osoba dođe na stranice EU Projekta (JA SAM PAUK- „Ponosan, Aktivan, Uključen, Koristan“) na mrežnoj stranici Udruge
- direktan kontakt sa psihologinjom putem „Whats App“ aplikacije, omogućen je od ponedjeljka do petka od 08:00 do 16:00.
- međutim, uvedena je i mogućnost offline pisanja poruka 24h dnevno kroz cijeli tjedan. Navedene poruke dolaze na službenu e-mail adresu psihologinje. Na taj način omogućili smo braniteljima dodatni pristup psihološkoj pomoći i podršci, što smo smatrali posebno važnim u otežanim uvjetima socijalnog funkcioniranja i kretanja.

AKT ZUV HGP

Traži...

DOĐIMO I POKLONIMO SE



Svakog prvog petka u
Spomen kapeli "Sve

održava se Sveta misa zadušnica za sve
poginule i umrle pripadnike 4. Gardij
brigade.

Hey, Dobar dan

Da li Vam danas možemo nekako pomoći ?



Psihologinja 4. GBR
Marina Vrtić
ONLINE

Trebate pomoć? Kliknite



1

PSIHOLOŠKE SMJERNICE ZA NOŠENJE SA DRUŠTVENOM IZOLACIJOM PROUZROČENOM PANDEMIJOM COVID-19

- Kako bismo braniteljima i njihovim obiteljima pomogli u psihološkom nošenju sa izvanrednom situacijom u kojoj smo se svi zatekli, psihologinja je izradila *Psihološke smjernice za nošenje sa društvenom izolacijom prouzročenom pandemijom COVID-19*
- Smjernice su izrađene u skladu s preporukama EFPA. Objavljene su 23. ožujka 2020. na mrežnu stranicu Udruge veterana 4. gardijske brigade.
- Ponuđena je mogućnost javljanja na službenu e-mail adresu psihologinje, u slučaju pojačavanja simptoma PTSP-a, prouzročeno COVID-19. Kao i naravno, za bilo kakve druge potrebe za psihološkom podrškom i pomoći od psihologinje.





Online prezentacija: „TEHNIKE SAMOREGULACIJE PSIHIČKOG STANJA”

- U vidu pružanja daljnje psihološke pomoći i podrške braniteljima i u ovoj novonastaloj situaciji prouzročenoj COVID-19, izrađena je online prezentacija o Tehnikama samoregulacije psihičkog stanja
- prezentacija uključuje detaljno objašnjene različite tehnike relaksacije koje su se pokazale korisnima u suočavanju sa stresom: **izometrične vježbe, vježbe disanja, progresivna mišićna relaksacija i kreativno predočavanje (vizualizacija)**
- prezentacija je objavljena 10. travnja 2020. na mrežnim stranicama Udruge veterana 4. gardijske brigade u obliku e-knjige i dostupna je za čitanje online, kao i za preuzimanje

TEHNIKE SAMOREGULACIJE PSIHIČKOG STANJA

Tehnike samoregulacije psihičkog stanja **doprinosu psihičkom rasterećenju** do kojeg dolazi ukoliko smo često izloženi stresnim situacijama.

U ovoj prezentaciji predstaviti ćemo sljedeće tehnike:

IZOMETRIČNE
VJEŽBE

VJEŽBE DISANJA

PROGRESIVNA
MIŠIČNA
RELAKSACIJA

KREATIVNO
PREDOČAVANJE
(VIZUALIZACIJA)

HOĆE LI VAMA KORISTITI OVE TEHNIKE?

Tehnike samoregulacije psihičkog stanja korisne su **svima**, od djece do odraslih, od potpuno zdravih do bolesnih. Međutim, ako se prepoznate u nekom od sljedećih psiholoških, kognitivnih ili tjelesnih simptoma, onda se pogotovo nalazite u potrebi za primjenom neke od tehnika samoregulacije.

- Povišena osjetljivost
- Nemir i napetost
- Stalni umor, nedostatak energije
- Razdražljivost i impulzivnost
- Nagli napadaji straha, panika
- Loše funkcioniranje u obitelji / radnoj okolini
- Povišena agresivnost i poteškoće kontroliranja bijesa
- Osjećaj preopterećenosti
- Poteškoće spavanja
- Nemogućnost odmaranja i opuštenosti
- Smetnje koncentracije i pažnje
- Poteškoće pamćenja
- Sklonost alkoholu/ pušenju/ drogama
- Nekontrolirani porivi za nezdravom (jako masnom ili jako slatkom) hranom
- Povišenje krvnog tlaka
- Ubrzan srčani ritam i srčane bolesti
- Ubrzano i plitko disanje
- Povećana mišićna napetost
- Glavobolje, migrene
- Vrtoglavica, ošamućenost
- Žgaravica, gastritis ili čir na želudcu
- Problemi s radom štitnjače
- Poremećen rad spolnih hormona
- **Bilo koje druge psihosomatske bolesti, odnosno bolesti koje se mogu povezati sa stresom!**

Tehnike samoregulacije psihičkog stanja

Idi na

ZAŠTO PRIMJENJIVATI IZOMETRIČNE VJEŽBE?

tjelesno
zagrijavanje

poboljšanje opće
tjelesne kondicije

psihičko
opuštanje

- koriste se za izobrazbu mnogih profesionalnih vojski u svijetu
- mogu se raditi sjedeći, stojeći, ležeći ili u nekom od polusjedećih položaja
- prilagodljive su i mogu se koristiti u različitim prigodama i na različitim mjestima

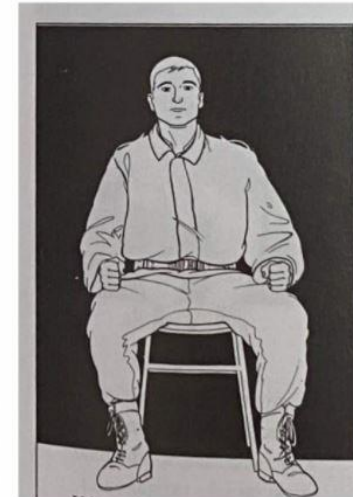
- *Opisati ćemo 15 izometričnih vježbi koje se rade sjedeći. Slike koje ćete vidjeti i koje ilustriraju svih 15 vježbi, izradili su autori Zvonimir Majer i Marijo Pavošević za knjigu Vojna psihologija. Knjiga druga.*

Kod svih vježbi bitno je voditi računa o trajanju kontrakcije (zatezanja) i opuštanja mišića. Trajanje opuštanja mišića mora uvijek biti dvostruko dulje od trajanja kontrakcije!

1. VJEŽBA

Vježbanje započinjemo sjedeći uspravno, sa stopalima na podu. Kut u koljenima je otprilike 90 stupnjeva. Objе ruke položene su na natkoljenice. Leđa su slobodna, nisu naslonjena na naslon, uspravna su.

Stisnemo obje šake, držeći ruke na natkoljenicama. Udahnemo duboko, zadržimo dah dvije-tri sekunde. Za to vrijeme osjetimo napetost u šakama, ramenima, sve do pazuha. Nakon toga opustimo ruke i izdahnemo, nastavimo uobičajeno disati. Pri tome treba voditi računa da naš izdisaj traje dvostruko dulje nego što smo zadržavali dah.



Povratak na uobičajeni rad u prostorije Udruge veterana 4. gardijske brigade

- **27.4.2020.** psihologinja se vraća na rad u prostorije Udruge sukladno sa svim epidemiološkim preporukama (*nošenje maski, održavanje razmaka, dezinfekcija ruku, prostorija i drugo*)
- Kako bismo izašli u susret rizičnim skupinama na COVID-19, određeni klijenti nastavili su savjetovanja virtualnim putem, međutim većim dijelom su savjetovanja nastavljena uživo u uredu psihologinje

Rad voditelja i koordinatorice EU projekta

- U skladu s preporučenim mjerama predostrožnosti od strane Stručnog stožera Republike Hrvatske, od 16. ožujka do 27. travnja 2020. godine voditelj i koordinatorica su radili od doma
- Održavana je redovna komunikacija putem skype, e-maila i mobitela s ostalim članovima Udruge
- Voditelj i koordinatorica su održavali redovne projektne radnje poput: pripremanja postupaka nabava, provođenje postupaka nabava, komunikacije s relevantnim projektnim sudionicima
- Provedba projekta je redovno i uspješno provedena od strane voditelja i koordinatorice za vrijeme tzv. „lockdown-a”

Sadašnja organizacija rada za vrijeme COVID-19

- Medicinska sestra i vozač prilikom aktivnosti pružanja zdravstvene skrbi koriste maske, dezinfekciju ruku te redovno mjere temperaturu prije dolaska na radno mjesto
- Voditelj i projektna koordinatorica nalaze se u prostoriji koja ima cca. 50 metara kvadratnih te je dovoljno velika za održavanje razmaka
- Psihologinja održava minimalno 1,5 m razmaka s korisnicima te je obvezno nošenje zaštitnih maski za lice tijekom individualnog savjetovanja
- Svi zaposlenici redovno mjere temperaturu prije odlaska na posao, svi koji ulaze u prostorije Udruge vrše dezinfekciju ruku te moraju imati zaštitnu masku za lice



Veterani 4. gardijske brigade
2. rujna

U sklopu projekta JA SAM PAUK - „Ponosan, Aktivan, Uključen, Koristan“ (broj ugovora: UP.02.2.2.10.0041) kojeg sufinancira Europska unija iz Europskog socijalnog fonda, nastavljaju se radionice terapijskog ronjenja, koje provodi partner na projektu Ronilački klub veterana 4. gardijske brigade.

Na radionicu terapijskog ronjenja mogu se prijaviti hrvatski branitelji kao i članovi obitelji hrvatskog branitelja, smrtno stradaalog odnosno nestalog hrvatskog branitelja i hrvatskog vojnog invalida; bračni drug i djeca te izvanbračni drug koji je braniteljem do njegove smrti, zatočenja ili nestanka živio u zajedničkom kućanstvu najmanje tri godine ili kraće ako je u izvanbračnoj zajednici rođeno zajedničko dijete.

Broj sudionika je po radionici ograničen na maksimalno 4 osobe zbog epidemioloških mjera.

Napomena: Svi sudionici prilikom dolaska na radionicu, potpisuju izjavu o odgovornosti. Sami sudionici moraju biti zadovoljavajućeg zdravstvenog stanja, što podrazumijeva da nemaju zdravstvenih tegoba vezanih uz unutarnje uho, upaljene sinuse, plućne bolesti kao i astmu.

Molimo sve koji su zainteresirani da se prijave za sudjelovanje pozivom na broj 021/771-554 radnim danom između 08:00 i 16:00 ili e-mailom na diving4.brigada@gmail.com.



4BRIGADA-ZNG.HR
Poziv na radionicu terapijskog ronjenja
U sklopu projekta JA SAM PAUK - „Ponosan, Aktivan, Uključen, Kori...

