
CRVENONOSNE NOVINE

20. BROJ, 2024.



Dragi naši,

pozivamo vas da zavirite u novi, blagdanski broj Crvenonosnih novina. Na stranicama koje slijede čekaju vas priče i fotografije iz domova za starije koje **CRVENI NOSOVI** klaunovidoktori redovno posjećuju u Osijeku, Splitu, Zagrebu i Rijeci. Novine pripremamo za one dane kada nismo u mogućnosti biti s vama uživo. Vidimo se sutra!

Vaši CRVENI NOSOVI

Dom za starije i nemoćne Domus Christi

Naši su se klaunovi uputili na dalek put i s velikom radošću posjetili Dubrovnik, unoseći vedrinu u Dom za starije i nemoćne Domus Christi.

Kroz svoj jedinstveni i topao pristup, uljepšali su dan korisnicima doma, stvarajući nezaboravne trenutke ispunjene osmijesima, smijehom i iskrenim veseljem.

Njihov dolazak donio je promjenu u svakodnevici korisnika – ispunili su prostoriju zvucima radosti, potaknuli spontani smijeh i izazvali iskrene osmijehe na licima koja često nose teret životnih iskustava. Kroz igre, šale i tople razgovore, klaunovi su stvarali atmosferu koja podsjeća na vesela obiteljska okupljanja.

Njihova prisutnost bila je poseban trenutak i za medicinsko osoblje i stručnjake, podsjećajući ih na snagu zajedništva,



važnost empatije i ljepotu jednostavnih, nesebičnih djela. Klaunovi su povezali sve okupljene i pokazali koliko malo može značiti mnogo – jednostavna gesta, iskrena riječ ili osmijeh mogu donijeti svjetlost i optimizam u svaki kutak doma, ostavljajući trag koji će se dugo pamtili.



Ravnateljica Doma za starije i nemoćne Domus Christi, Mirjana Vujnović:

„Smijeh i radost ispunili su sve prostorije. Obišli su svakog pojedinog korisnika i svatko od njih dobio je na poklon crveni nos. Posebno moram naglasiti pozitivnu reakciju naših korisnika koji boluju od raznih oblika demencije, a koji su zapjevali i zaplesali.“

Dom za starije osobe

Peščenica



Bilo je to radosno i posebno jutro u Domu za starije osobe Peščenica u Zagrebu. Naši klaunovi Maštalić i Čarli po prvi puta su posjetili korisnike ovog doma, a njihova energija i topla srca donijeli su valove radosti koji su se širili prostorijama.

Svaki osmijeh koji su izmamili i svaki smijeh koji su podijelili nisu bili samo trenutačni - bili su poput dragocjenih uspomena koje će se još dugo prepričavati među korisnicima.

Sa svakim trikom, pjesmom i gestom ljubaznosti stvarali su atmosferu ispunjenu smijehom, koja je ozarila lica korisnika i ispunila prostor doma pozitivnom

energijom.

Njihova posjeta nije bila samo zabava; bila je podsjetnik na to koliko sitnice mogu značiti, posebno onima koji žive daleko od obitelji i užurbanosti svakodnevnog života.

Korisnici su se uključili u veseli program, spontano su pljeskali, pjevali i smijali se s klaunovima, a izraz radosti mogao se vidjeti ne samo na njihovim licima, već u cijelom domu – kao da su svi, uključujući osoblje, osjetili dio te radosti.

Jedva čekamo ponovni susret s korisnicima kako bismo im opet uljepšali dan i donijeli još malo čarolije u njihovu svakodnevicu!

Dom za starije i nemoćne

Alfredo Štiglić

Tajči i ja na krilima istarijanskih galebova doletjele smo u Pulu, gdje nas je s velikim osmijehom i otvorena srca dočekala radna terapeutkinja, gospođa Loredana. Nakon zagrljaja, pozdrava i čakulice, krenule smo liftom na zadnji, sedmi kat doma. Bilo je veselo i glasno, pjevno i plesno, lica i topli smijeh razlijevao se hodnicima. Gospođu Slavicu zatekli smo kako se sunča pored prozora i svog

malenog, ali njegovanog stolnog vrta. Gospođa Mara jučer je proslavila svoj devedeseti rođendan, a duhom je još uvijek dvadesetogodišnjakinja. Gospođu Eldu i Loredanu odmah sam primila u svoj izborni stožer kada sam se odlučila kandidirati za slijedećeg Krampusa, odnosno, Krampusicu! Odlučile smo vladati strogo, ali pravedno! Gospodin Loris, koji pjeva samo pjesme na talijanskom, pridružio nam se u izvedbama pjesama „Volare“ i „Marina“, a potom je briljirao u solo izvedbi pjesme „Adio, ljubavi“ i time nas zbunio, jer ni Tajči ni ja nismo znale da je ljubavi talijanska riječ. Upoznale smo i jednog boksača čeličnog stiska, i gospođu Silvanu iz Mošćeničke drage, gospodina koji nam je otpjevao dramatičnu pjesmu o bogatoj i sirotoj ljubavi, Jelku i Fumicu i još puno, puno ljudi s kojima smo zapjevale, popričale i dobile pregršt bračnih i inih savjeta.

Između sedmog i prvog kata dogodilo se toliko toga, da sam pola već i zaboravila! Vrijeme je proletjelo, došlo je vrijeme njihovog ručka i našeg odlaska.

Po odlasku iz doma, opet smo sreli gospodina Loris, koji nas je pozdravio s velikim osmijehom i glasnim: „Adio ljubavi!“

Adio Pulo, vidimo se uskoro!



S klaunom do sjećanja



S **KLAUNOM DO SJEĆANJA** je program koji koristi humor i umjetnost klaunerije kao pristup za povezivanje s osobama koje pate od demencije, promičući njihov emocionalni izraz i smanjenje izolacije. Klaunovi specijalno obučeni za rad s osobama s demencijom, koriste fizičku ekspresiju, neverbalnu komunikaciju i prilagodljivost kako bi stvorili ugodne trenutke i prilagodili se potrebama svojih sudionika.

Kroz jednostavne, trenutne interakcije klaunovi pomažu starijima s demencijom da se ponovno povežu s trenutačnim okruženjem, bez potrebe za prisjećanjem prošlih događaja. Njihov je pristup utemeljen na empatiji, a koriste neverbalne geste poput govora tijela i pokreta koji ne zahtijevaju verbalnu komunikaciju, ali prenose toplinu i prihvaćanje. Klaunovi prilagođavaju svoj izraz i ritam prema

reakcijama osoba s demencijom, a time potiču osjećaj prepoznavanja i sigurnosti.

Osobe s demencijom često mogu razumjeti i odgovoriti na neverbalne signale poput kontakta očima, pokreta i izraza lica, što klaunovi koriste kako bi uspostavili bliskost. Dodatno, humor kao univerzalni jezik pomaže stvoriti atmosferu opuštenosti i olakšava prolazak kroz izazove koje demencija donosi. Istraživanja pokazuju kako su takvi susreti izuzetno korisni za emocionalno blagostanje starijih osoba, jer potiču osjećaj prihvaćenosti i povezanosti, što su ključni elementi kvalitete života u ovoj fazi.

Konačno, program **S KLAUNOM DO SJEĆANJA** naglašava važnost umjetničkog izraza kao sredstva za integraciju ranjivih skupina, čime promiče socijalnu uključenost i osnažuje kliničku praksu kroz kreativne i prilagodljive metode.

Profesor

Dom za starije osobe Park

Prije dvije godine upoznala sam jednog gospodina na odjelu demencije, zovemo ga Profesor jer je nekada to bio. Volio je fantastiku, pisanje i razumio je svijet mašte i bajke. Pri prvom susretu Profesor je s lakoćom prihvatio našu igru i boju crvenog nosića. Teško je hodao, ali primila sam Profesora pod ruku i zajedno smo šetali hodnikom dok zaključanih vrata i nazad. To nije bila obična šetnja. Govorili smo o zamišljenim prostorima kroz koje prolazimo. Profesor je znao da je to zajednička šala i zajedno smo svakim korakom stvarali bajku i likove oko nje. Kada se na hodniku slučajno ugasilo svjetlo, Profesor je rekao: „O-o, ušli smo u mračnu stranu šume. Idemo tražiti svjetlost. Ona je na granici. Ali, gdje je granica?” Imao je izvrsne ideje i rješenja u našoj maloj izmaštanoj šetnji. Granica je bila crta na podu stvorena od linoleuma. Tamo smo zastali i pokazali naše zamišljene putovnice. Nisu nas pustili „preko”, ali Profesor i ja smo raširili ruke, kao ptice i poletjeli smo. Smijao se i bio slobodan, u mašti, u mislima. Bilo je to prije 2 godine. Profesor danas jako teško govori. Pa mu zato govorim ja. Krenuli smo opet u zajedničku šetnju. Možda je imao ideja ali nije ih govorio. Gledao je u pod, tu i tamo zastao u pokušaju da nešto kaže, ali njegove riječi nisu tvorile smislenu rečenicu. Rekla sam mu da ga razumijem

i pokušala pratiti i otkriti što želi. Riječi su mu nekada bile najveća snaga, a sada kao da rade protiv njega. Ne idu van, iako vjerujem da u njegovim mislima i dalje živi mašta i čarobni svijet kojeg samo pisac može oživjeti. Ali, nešto se nije promijenilo; Profesorov osmijeh, tu je! Možda ne prepoznaje mene i okolinu, ali prepoznaje osjećaj bliskosti i sigurnosti. To je povezanost kad se gledamo oči u oči, ne poznamo se a toliko se dobro poznajemo.

Jučer je profesor uspio reći jednu zanimljivu rečenicu: „Došli smo do točke...”. Nisam znala je li nakon te rečenice mislio staviti točku ili tri točkice. Prstom je pokazivao na točku na podu. Uzela sam zamišljenu točku i dodala mu je. Pokazao mi je rukom da točku stavim na policu. Smijao se jer znao je da je to naša apstraktna šala.

Na kraja ove klaunovske posjete skupljala sam točke s poda i stavljala na policu, a Profesor je prilikom svakog stavljanja točke na mjesto rekao: „Poing!”. Nasmijao se i rekao: „Drame mora biti”.



Dok palme njišu grane

Dom za starije osobe Park

Posebna su radost stanarima prvog i drugog kata jednog doma, gdje borave korisnici na odjelima za Alzheimerovu bolest i druge demencije. Klaunovidoktori ih posjećuju, noseći sa sobom toplinu, sjećanja i glasove koji, barem nakratko, oživljavaju izgubljene trenutke.

Svaki puta kad krenu pjevati staru, omiljenu pjesmu „Dok palme njišu grane”, nešto se čarobno dogodi. Glasovi korisnika, iako možda nespretni i ponekad isprekidani, postanu jedno u ovoj poznatoj melodiji. Na prvom katu jedna starija

gospođa prisjeća se ljetnih noći dok je u svojoj haljini plesala i pjevala ovu pjesmu; na drugom katu gospodin, Dalmatinac, uz pjesmu putuje u svoj rodni grad gdje se na rivi i dalje njišu

palme. Svaki put kad zapjevaju tu melodiju i stihove, sjećanja im dolaze kao valovi, kratki ali duboki.

Jednog dana, klaunovidoktori i njegovateljice organiziraju posebno druženje – svi stanari prvog i drugog kata s Odjela za demenciju okupljeni su ispred doma, nasunčanoj terasi, među zelenilom. Na licima korisnika vidi se radost, premda je mnogima teško shvatiti zašto su tu ili gdje se točno nalaze. No, kad prvi tonovi pjesme „Dok palme njišu grane” započnu, zrakom zavlada toplina i uzbuđenje. Taj trenutak, iako možda prolazan, podsjeća sve prisutne na duboke niti ljudske povezanosti – one koje ni demencija ne može u potpunosti izbrisati.

Mi odlazimo, ali pjesma ostaje, tiho titrajući među zrakama sunca, poput lahorastog povjetarca što se lagano smješta u srca svih prisutnih.

U Domovima umirovljenika klaunovi redovno posjećuju korisnike doma, donose im radost, sive dane im oboje svojim šarenilom i čarolijama. Ali, čarolija nije samo u trikovima i čarobnom štapiću. Prije osmijeha dolazi do pogleda, oči u oči, trenuci povezivanja i prepoznavanja. Demencija je teška bolest, polako odnosi sjećanja, poigrava se kronologijom života, oduzima sposobnost svakodnevnih radnji i povlači sa sobom ono što je osoba nekada bila.



Anka pleše cha cha cha

Dom za starije osobe Kantrida



Kad zatvorim oči, vidim ruke gospođe Anke koje plešu valcer, kao da je u velikoj raskošnoj dvorani, u krinolini, kao da cijeli orkestar svira dok njezine ruke plešu. Sunčeve zrake ulaze kroz prozor i plešu s njom jedan hitri bečki valcer, a njezine nožice pod pokrivačem cupkaju jen'dva tri.

Osmijeh joj titra kao da pleše cha cha cha, vrckast je i dječji. Zapjeva sa mnom, dok se tako gledamo i plešemo zajedno, ona iz kreveta, glave položene na jastuk, a ja pored nje, cupkajući u plesnim cipelama.

Gospođa Anka voli kad joj dođemo jer se tada prisjeti plesnjaka koje je posjećivala sa svojim suprugom. „Plesali bi i plesali - kaže Anka - i rukama i nogama.“

„Srcem.“, velim ja gospođi Anki.

Za gospođu Anku više nema plesnjaka, noge je baš ne slušaju, ali zato ruke i srce polete već na prve taktove naših instrumenata i glasova. Ona opet postaje lakonoga djevojka i otputuje u vrijeme kada je plesala cha cha cha. Smješka se toplo i veselo, srca punog uspomena, ruku punih balončića od sapunice i rasplesanih sunčevih zraka.

Svjetlo na kraju hodnika



Laku noć. Grad skoro spava. U sobicama domova umirovljenika gasi se svjetlo jedno po jedno. Hodnici su mračni, tek ponegdje iz soba izviruje treperava svjetlost upaljenih televizora. Svjetlost se igra po zidovima. Dopire zvuk „Potjere” ili „Milijunaša”. Korisnici doma pokušavaju zaspati, trzne ih zvuk ponekog jurećeg automobila koji dopire iz grada.

Dolaze njegovateljice, gase ekrane i zatvaraju prozore. Tišina i mir.

Netko zakašljuca, netko uzdahne, netko se vrti po krevetu, a netko vrti film – o sutrašnjem danu – što će biti za doručak, razmišljanja o svojoj prvoj ljubavi sa sela s kojom se potajno sastajao. „Hoće li Guadalupe iz moje serije otkriti da je ljubavnik vara sa svojom ženom?”; „Je li moja cimerica Mara zabunom uzela moje zube iz čaše?”, a u sobi broj osam baka

Jozefina razmišlja: „Naš doktor u domu je zgodan gospodin. Tak se fino razgovara. Uvijek me pita kako sam. Nevjerojatno! Pa to me skoro nitko ne pita. Sutra ću otići do njega i reći ću mu da me malo boli desna obrva. A ako ću imati hrabrosti možda mu i namignem”.

I netom pred san začuje se nježna glazba iz hodnika doma umirovljenika. Netko tamo tiho pjevuši uspavanku. Šećer na kraju dana, šlag na torti, ili višnja na vrhu šlaga, pa to je klaun **CRVENIH NOSOVA** koji u pidžami i papučama, s glazbenom kutijicom u ruci i fenjerom tiho donosi čaroliju pred san. Iz džepa vadi cijelo zvjezdano nebo koje se razlijeva po zidovima. Igrom sjena i umirujućih boja na tamnim zidovima soba, svakom korisniku zaželi laku noć.

Kad se zaspi s osmijehom na licu, snovi su puni boja, a jutro radosnija.

Smijeh prije snova

Gospođa Biserka danas je bila sama u sobi. Znam da me ne može vidjeti pa uvijek čekam reakciju kada po zvuku ili glasu shvati da sam ja ta koja je ušla u njenu sobu. Oteo mi se zvuk jednog od instrumenata. Kada sam mu uputila „psssst!“, oglasio se opet, a krivulja na ustima gospođe Biserke dala mi je do znanja da zna da sam tu. Veselo smo izmijenile pozdrave, a onda sam svečano najavila kako će doživjeti zvučnu kupku kakvu nikada dosad nije doživjela, a sve kako bi večeras bolje spavala i ljepše sanjala! Ovako veliku najavu samouvjerenost sam krenula ispunjavati.

Prvo: triangl! Rezak, ali vedar zvuk odzvonio je za najavu kupke. Nakon njegovog smiraja uslijedilo je postepeno šuškanje šuškalice. Na licu gospođe vidjela iznenađenje svakim novim zvukom. Za veliko finale pripremila sam jedan od najljepših instrumenata koje sam čula u životu, posebno vjetreno zvono od bambusa. To zvono harmonično izmjenjuje umirujuće tonova poput vode, poput rijeke, poput lakog sna. „Kako lijepo!” osmjehnula se s užitkom gospođa Biserka. Nakon nekog vremena počela sam pospremati instrumente u torbicu u kojoj je bila, ni manje ni više, moja mala gumena svinja po imenu Rozi. Gurnula

sam triangl i šušku u torbicu i slučajno pritisnula Rozi. Meditativnu zvonjavu najedanput je prekinulo glasno – roktanje! Nakon trenutka čuđenja, gospođa Biserka prasnula je u smijeh! „Oprostite, to je moja svinjica, sad ću je premjestiti”, rekla sam, a kako bih je stisnula da je premjestim, ona bi nastavljala roktati! Gospođa se sad već grohotom smijala, a u njenim očima, uperenim negdje onkraj mene, pojavile su se suze od smijeha. Toliko se smijala da si nisam mogla pomoći, nego sam joj se pridružila, i uskoro više nisam znala tko rokće, a tko se smije!

Ne znam je li gospođa Biserka tu noć nakon našeg smijeha zaista bolje spavala i ljepše sanjala, ali bila je to zvučna kupka kakvu nikad dotad nije doživjela!



Prije snova



CRVENI NOSOVI klaunovidoktori svojim redovnim programom za starije osobe već dugi niz godina posjećuju domove diljem Hrvatske u jutarnjim satima. Tijekom tih posjeta uvidjeli su potrebu za prisutnošću klauna u domovima za starije i nemoćne i kad sve utihne, u večernjim satima.

Program je osmišljen kako bi klaunovi u večernjim satima posjećivali korisnike domova u Zagrebu, Osijeku, Splitu i Rijeci, s ciljem ublažavanja osjećaja usamljenosti koji se pojačava u tom dijelu dana. Klaunovi nose fenjere, ponekad koriste male

projektore za stvaranje svjetlosnih efekata poput zvjezdanog neba te svakome zažele laku noć, što stvara umirujuću atmosferu koja korisnicima budi osjećaj sigurnosti i nostalgije. Ovaj pristup potvrđuje da redoviti kontakt i pažnja unose mir u svakodnevicu starijih osoba i pomažu im da noć dočekaju s pozitivnim mislima.

Projektom **PRIJE SNOVA CRVENI NOSOVI** pružaju starijim ljudima pažnju, prijateljstvo i nježni osmijeh prije spavanja, udaljavaju ih od strahova i ružnih snova te zamjenjuju samoću osjećajem sigurnosti.

Pitali smo klaundoktoricu Bublinu koju pjesmu najviše voli zasvirati i pjevati u Domu za starije. Dijelimo s vama pjesmu Marka Novosela koju možete pjevušiti dok čekate da se pojavi naša divna crvenonosna Bublina.

Blijedi mjesec

Blijedi mjesec već odavno zaš'o za goru
A nas čamčić mirno plovi po moru
Samo reci mi da l' me ljubiš ti
Da živimo 'ko svi sretni presretni

Blijedi mjesec zagrlio zvijezdu Danicu
A ja grlim svoju milu Anicu
Samo reci mi da l' me ljubiš ti
Da živimo 'ko svi sretni presretni

Vesla ćemo ostaviti ne trebaju nam
Mi ćemo se zagrliti čun te plovit sam
Samo reci mi da l' me ljubiš ti
Da živimo ko svi sretni presretni

Blijedi mjesec zagrlio zvijezdu Danicu
a ja mrsim tvoju zlatnu kosicu
Samo reci mi, da l' me ljubiš ti
da živimo 'ko svi sretni presretni

Vesla ćemo ostaviti ne trebaju nam
mi ćemo se zagrliti ćunj će plovit sam
On će tada sam kući ploviti
tjerat će ga hitri morski valovi
Sve će zvjezdice s neba gledati
i zavidjet dušo našoj ljubavi



TKO RANO RANI, DVIJE GRABI.

- mačke sreće čokolade

GDJE ČELJAD NIJE BIJESNA, NIJE TIJESNA.

- haljina cipela kuća

NIKAD NE RECI

- uvijek sutra nikad

TEŠKO U VODU NATJERATI.

- žabu kozu žirafu

U LAŽI SU NOGE.

- smrdljive kratke duge

NE LAJE PAS ZBOG

- mačke kosti sela

SVE SE VRAĆA, SVE SE

- plaća rađa laća

ŽELJEZO SE DOK JE VRUĆE.

- hladi kuje zapali

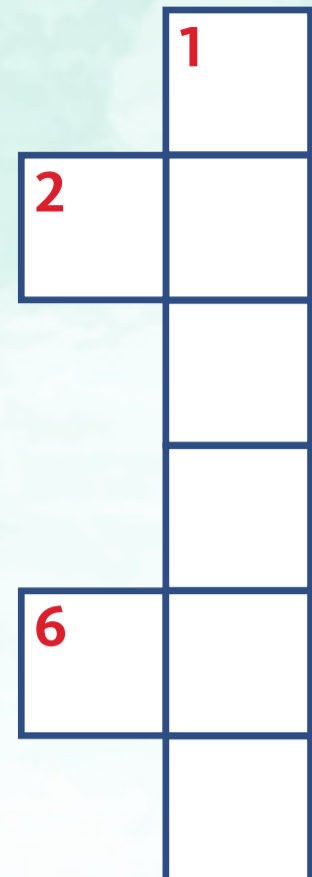
Blagdanska križaljka

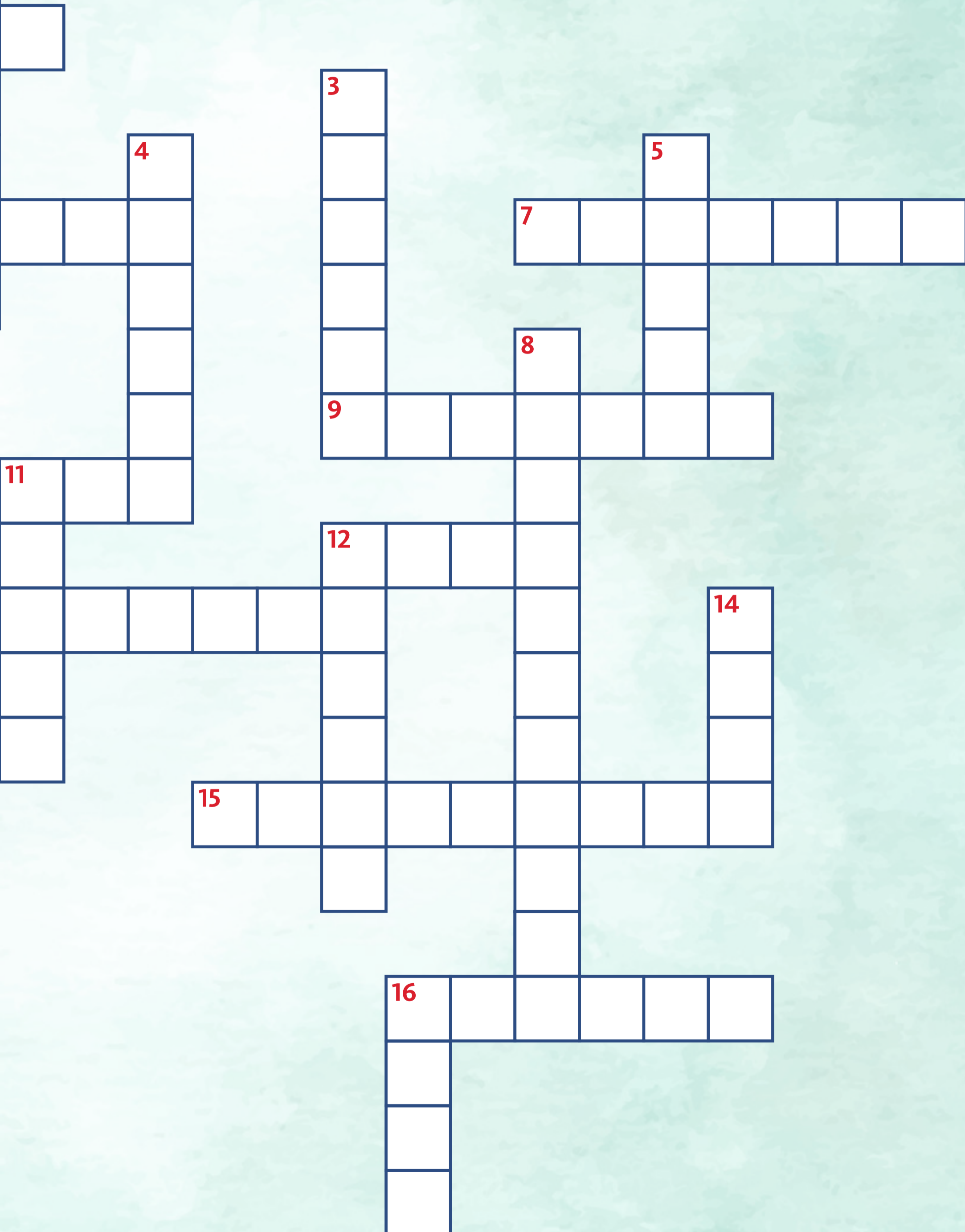
OKOMITO

1. od snijega, često s nosom od mrkve
3. godišnje doba kada se slavi Božić
4. ukrasi za kićenje božićnog drvca
5. svjetla kojima se ukrašava jelka i dom
8. prsten od zimzelenih grančica za vrata ili stol
11. komadići snijega koji padaju s neba
12. koji se razmjenjuju u blagdansko vrijeme
14. zvonaste dekoracije koje simboliziraju radost
16. na adventskom vijencu

VODORAVNO

2. koji donosi poklone djeci za Božić
6. ljudi koji se okupljaju i slave Božić zajedno
7. iščekivanja i pripreme za Božić
9. sreće i veselja, često povezan s blagdanskim raspoloženjem
10. odjevni dodatak za toplinu
12. koje se kiti kuglicama za Božić
13. stavlja se na kamin za male poklone
15. saonice Djeda Božićnjaka
16. Isusovog rođenja s figurama u štalici





ZAGORSKI	PAŠTICADA
DALMATINSKA	SOPARNIK
MEĐIMURSKA	ŠTRUKLI
IMOTSKA	ODREZAK
DUBROVAČKI	RIŽOT
VIŠKA	KULEN
SINJSKI	PAPRENJOK
ZAGREBAČKI	SIR
ISTARSKA	KRUMPIR
PAŠKI	GIBANICA
LIČKI	TORTA
SKRADINSKI	MAKARULI
SLAVONSKI	ARAMBAŠIĆI
BLATSKA	MANEŠTRA
STAROGROJSKI	POGAČA
POLJIČKI	LUMBLIJA

Gospođa Nevenka

Glavu gore, osmijeh na lice, i veselite se svakom novom danu!

Dr. Lila, klaunesa iz Rijeke, posjetila je gospođu Nevenku Dalla Costa koja živi u Domu Mali Kartec na Krku. S njom je razgovarala o poeziji, životnoj radosti i kreativnosti u trećoj dobi.

ŠTO VAS JE PRVO INSPIRIRALO DA POČNETE PISATI POEZIJU?

Poezija je došla sama od sebe. Imala sam potrebu opisati život u Domu, a ideje su dolazile same od sebe. Dok bih popodne odmarala na krevetu i razmišljala o životu, nastala bi pjesma.

ŠTO VAS MOTIVIRA DA OSTANETE TAKO AKTIVNI I PUNI ENERGIJE, I KOJI JE VAŠ SAVJET DRUGIMA KAKO OSTATI AKTIVAN U STARIJOJ DOBI?

Bog mi je podario ovaj karakter i veseo i pozitivan duh, to mi uvelike pomaže da vodim zdravi život. Bavljenje raznim aktivnostima, druženje, pozitivne misli, to uvelike pomaže. Ne se zatvarati i tugovati, nego glavu gore, osmijeh na lice, i veseliti se svakom novom danu!

KAKO SVAKODNEVNO UNOSITE RADOST I SMIJEH U SVOJ ŽIVOT I KOJE AKTIVNOSTI VAS NAJVIŠE VESELE?

Trenutno se bavim uređenjem našeg Doma. Svi ovdje živimo i veseli me da je sve uređeno,

čisto, da cvjeta. Sadim cvijeće, brinem o tome da ulaz u Dom i oko Doma bude lijep i uredan. Veseli me veseliti se, pjevati, plesati, šaliti se. Kretanje je moja terapija i veliko zadovoljstvo. Sve volim što moje srce i duša vole, a to je veseli duh i pozitiva.

KOJI BISTE SAVJET DALI MLAĐIM GENERACIJAMA O STARENJU S DOSTOJANSTVOM, KREATIVNOŠĆU I OSJEĆAJEM ZA AVANTURU?

Dragi naši mladi, moj vam je savjet da budete dobri jedni prema drugima, da si pomažete i poštujete se. Ako si u mladosti takav, i starost će biti bolja i ljepša. Radite ono što vas veseli. Svaka osoba sama sebi može i mora pomoći, to je najveći uspjeh i bogatstvo.



Naš susret

*Naš susret je došao iznenada
U ljepoti tvoj osmijeha i pogleda
I rekao si da me tvoje srce nikom neda*

*Osvit zore i jutra
Rekao si da me voliš
svako novo sutra*

*Da voliš moju ljubav i slatke dodire
Zato moja sreća i osmijeh do tebe dopire*

*Pogled tvoj me smiri i očara
Vjeruj to da moje srce zna
I ne vara*

*Naša srca spojena su u jedno
I zato je bilo čekati vrijedno*

*Naš susret je poseban bio
Baš onako kako si ti htio*

*U ljubavi i zagrljaju
Tako nam je lipo bilo
Uživali smo
Kao da smo u raju*

Zovem te

*Zovem te — Ne čuješ me
Tražim te — Nema te
Pokušavam ti doći bliže
Ali te moja noga ne stiže*

*Zovem te — Još uvijek se nadam
Da ćeš mi bar u san doći
I tome se nadam*

*Teško je bez tebe — Ti to dobro znaš
Htjela bih da si tu — Ali ti se ne vraćaš*

*Otišao si malo dalje
Srce moje stalno me k tebi šalje*

*Jednoga dana ću ti doći
Bilo to danju ili po noći*

*Čekaj me tamo gdje smo se dogovorili
Dok smo bili skupa lipo nam je bilo*

*Živili miran i lip život svoj
Još uvijek te volim jedini moj*

*Za života moga nitko drugi mi ne treba
Jer si ti bio moj jedini
I zvijezda sa neba*



Fališ mi

Fališ mi

*Kud god da krenem falíš mi
Tražim te posvuda a nema te
Moje srce i duša misle na te
I po danu i po noći očekujem da ćeš mi doći*

Fališ mi

*Obilazim sve puteve i staze
Ali uzalud sve to moje noge gaze
Očekujem da ću te sresti i na onu našu klupu sjest
Sve uzalud nema te*

*Preselio si se u naš novi dom
Kad jednoga dana opet budemo skupa
Lakše će biti srcu mom*

Fališ mi

*Do tada voljeni moj strpljiv budi
I znaj da ti moje srce uvijek ljubav nudi
Očekuj me dan taj, kad ću ti doći u zagrljaj
Koliko mi falíš to samo znam ja
Zauvijek tvoja voljena*

Fališ mi.

Cirkus Varijete



Nakon višegodišnjih redovnih posjeta domovima za starije i nemoćne, primijetili smo da korisnici domova obožavaju plesati, sudjelovati u zajedničkim aktivnostima i da im nedostaje prilika za ponovno buđenje davno zaboravljenih talenata.

Osmislili smo program Cirkus Varijete, radionice jednostavnih cirkuskih vještina na kojima korisnici domova, uz pomoć klaunovadoktora imaju priliku ponovno probuditi svoje talente i zajedno sa svojim prijateljima iz doma, osmisliti cirkusku predstavu.

Cirkus Varijete neguje uključenost svih sudionika u aktivnosti pripreme predstave.

Korisnici imaju priliku naučiti neke nove, ali i unaprijediti postojeće umjetničke vještine. Pokazuju veliki interes za sudjelovanjem u pripremama predstave, a posebno ih raduje zbližavanje s ostalim korisnicima domova, na nekoj sasvim drugačijoj razini. Mnogi od njih su, za vrijeme priprema, ponovno oživjeli strast prema sviranju nekih instrumenata, plesu ili pjevanju.

Cirkus Varijete osvijestio im je da, bez obzira na godine, talent i strast u njima još uvijek žive.

Veliku podršku korisnicima pružaju i njihovi cimeri, prijatelji iz doma koji ih na završnim predstavama bodre i zajedno s njima slave život i slave radost.

Dom za starije osobe Kantrida, Rijeka



Cirkus? Ma kakve to veze ima sa mnom?

Ponekad čujemo i to pitanje. Odgovorimo; probajte, dodite, bit će vam sjajno!

Cirkus Varijete je baš lijepa prilika da se pomladimo, ponovimo ili naučimo neke čarobne trikove, svirke i pjesme što se pamte, žongliramo, osmislimo kakav skeč.

Ili da sve to probamo po prvi put. Sloboda koju pruža naš cirkus varijete pomazi naše korisnike, podsjeti ih na to koliko su još mladi, veseli i lijepi.

Osim toga, naši korisnici su naše zvijezde. Najviše zbog iskustva kojeg nose sa sobom i nesebično ga dijele, onda zbog kostima kojeg im priredimo da zablistaju pa onda i zbog toga što su glavni glumci u završnoj

predstavi u kojoj prikazuju sve što su naučili. Pristaju i na ranjivost. Humor je ranjiv. Može uspjeti a i ne mora.

Kao i sve velike stvari, nije li tako? Zato su redom naši korisnici hrabri i hvala im na tome.

Na tom putu nisu sami, pratimo ih mi - klaunovidoktori. Pokazujemo, učimo od njih i s njima, uče i oni od nas. Cirkus varijete je timski rad, osnažuje dušu, širi osmijeh i izaziva nas da naučimo nešto novo.

On upada u svakodnevicu kao najsladši komad torte kojeg želiš rasporediti na par dana jer je torta tako fina da ju želiš okusiti svaki dan.

Zato Cirkus varijete traje pet dana!

U lipnju sam sa svojom sestrom Tajči vodila Cirkus Varijete u domu Kantrida u Rijeci. Okupili smo se sa stanarima koji su željeli sudjelovati.

Dijelili smo ideje, pokazivali rekvizite i igrali se poput djece! Svi su imali osmijeh na licu. Radili smo plan što ćemo dalje tijekom tjedna. Našli smo se i sutradan te nastavili sa igrom, cirkuskim točkama, plesom s maramama, trikovima, sviranjem i pjevanjem pjesama. Treći smo dan sve ponovili, učvrstili znanje, ponovno plesali i pjevali. Četvrti smo dan dogovarali redoslijed, kostime, planirali, ponavljali.

A peti, završni dan, svi su došli prekrasno odjeveni, neke su se naušnice prošetale nakon dugog vremena. Djevojkama sam posudila crveni ruž za usne, a točkice smo stavile i na obraze. U garderobi smo se kostimirali ali decentno jer su njihove privatne odjeće bile tako lijepe, baš za

pokazivanje. Sve smo uskladili.

Napravili smo mini generalnu probu i jedva čekali publiku. Jednoj gospođi su došle kćer i unuke, a gospođa je jedva čekala izvesti recital prekrasne ljubavne pjesme „Mirno spavaj ružo moja”, za svog pokojnog muža, jer im je tog dana bila 66.godišnjica braka. Toliko ljepote je bilo u njenoj posveti, toliko ljubavi koju smo svi osjetili.

Mirno spavaj ružo moja

Mirno spavaj cvite moj

Blago oku, blago luni s neba

Blago onom 'ko te lipo gleda



Svi su bili sjajni u svojim točkama! Publika je pljeskala i uživala!

Cirkus varijete se dugo pamti i jedva ga čekamo opet!



Ni Neki Bend u Iloku

Od posljednjeg posjeta **CRVENIH NOSOVA** klaunovadoktora Domu za starije i nemoćne u Iloku prošlo je podosta vremena. Bilo je stanje pandemije, zima i hladno, smrзли smo se i mi i korisnici.

Ovog puta miholjsko ljeto u Iloku nam je omogućilo da uživamo u lijepom vremenu i budemo u predivno uređenom okolišu Doma. Međutim, naš bend je kasnio s nastupom, pa su ih korisnici u publici već spremni čekali da pripreme instrumente

za nastup. Kad su se otišli presvući u svoje klaunovske kostime i vratili na pozornicu, korisnici su se odlučili našaliti s njima...

Zapljeskali su im i počeli se ustajati kao da odlaze. Naši klaunovidoktori su ostali u čuđenju, dok se korisnici nisu nakon dva tri koraka okrenuli i rekli: „Aaaa, jesmo vas, ha?“ i vratili se na svoja mjesta, te uživali u vječnim šlagerima našeg klaunovskog benda. ***Osoblju Doma zahvaljujemo na gostoprimstvu.***

Dom za starije i nemoćne u Iloku



Ni Neki Bend



Glazbeni bend **CRVENIH NOSOVA** klaunovadoktora koji nosi naziv “**Ni Neki Bend**” prvotno je osmišljen za različite događaje na kojima sudjeluju klaunovidoktori, a za vrijeme pandemije koronavirusa doživio je svoj puni zamah.

Domovi za starije osobe su tijekom pandemije najviše bili pogođeni. Korisnici su bili izolirani od svojih obitelji i prijatelja te im posjete nisu bile dozvoljene. Klaunovidoktori pronašli su način kako im se približiti i doprijeti do njih. Sa sigurne udaljenosti bili smo podrška svim ljudima

starije životne dobi, kojima su posebno potrebni trenutci radosti i smijeha. „**Ni Neki Bend**“ svoje je koncerte održavao u dvorištima institucija, dok su korisnici prisustvovali s balkona svojih soba.

Redovito smo im unosili vedrinu u njihovu svakodnevicu i bili tu za njih kako bismo im uvijek izmamili osmijeh na lice. Kada su mjere socijalne distancije popustile, nastavili smo redovite posjete korisnicima domova, a naš bend postao je dijelom stalnog programa udruge kojim korisnicima donosimo osmijeh na lice i radost u srce.

Čušpajz želja za 2025. godinu

Sastojci:

- 1 puno bure zdravlja
- 3 vrtloga sreće
- 2 kofera ljubavi
- 50 godina mira
- 1 knjiga hrabrosti
- 4 vreće strpljenja
- 1 prstohvat novih prilika
- 365 osmijeh i smijeha, po ukusu



Priprema:

1. U velikoj posudi za želje pažljivo sipajte zdravlje i dinstajte ga dok ne dobije zlatnu boju
2. Dodajte sreću i ljubav, jer zajedno stvaraju poseban miris koji se širi i na one oko vas.
3. Pomiješajte tri put za 50 godina mira u kući i svijetu
4. Posolite hrabročću, po ukusu, ovisno o tome koliko ste hrabri
5. Sve to miješajte dok smjesa ne postane glatka, pa dodajte vreće strpljenja, jer je to ključan začim za miran život.
6. Na kraju, prelijte osmjesima i smijehom pri svakom novom podgrijavanju čušpajza. Po potrebi, dodajte još – neka bude baš po vašem ukusu.

Posluživanje:

Poslužite svaki dan tijekom 2025. godine, sa ljubavlju i zahvalnošću. Dijelite recept s prijateljima i obitelji kako bi svi uživali u radostima koje donosi. Neka vam svaki zalogaj bude inspiracija za nove snove, ciljeve i lijepe trenutke! **Sretna Nova godina!**



Mi, CRVENI NOSOVI klaunovidoktori uz pomoć umjetnosti profesionalnog klauniranja, humora i smijeha vraćamo ljudima u teškim i kriznim situacijama i okolnostima osjećaj radosti, sreće i optimizma.

Redovito posjećujemo djecu u bolnicama i starije i nemoćne osobe u domovima diljem Hrvatske. Pružamo im pomoć i podršku u nošenju sa strahovima, nesigurnostima i dosadom te im donosimo osmijeh i veselje.



CRVENI NOSOVI klaunovidoktori

Medulićeva 34 , 10 000 Zagreb

email: info@crveninosovi.hr

tel: +385 1 561 32 81

www.crveninosovi.hr

Naklada: 315 primjeraka