

KIDSinfo[©]

**OTKLONITE STRAH
OD PASA KOD**

DJECE

OTKRIJTE
NOVE
DESTINACIJE
I POSJETITE
PRAVE
ATRAKCIJE

KAKO PRVA
LJUBAV
DA NE BUDE
BOLNA

**ALMIR
SENKA
I SIN
KURT**

**USER-FRIENDLY
PORODICA**

STUDIO

SCENE

TAKE

ROLL

DATE

PROD.CO.

DIRECTOR

CAMERAMAN

Fisher-Price®

NOVO

Više od
75 pjesmica,
melodija i
fraz!



PSIĆ I SEKA SVEZNALICA S RAZINAMA ZNANJA



Mekani, umiljati prijatelji sada su tu s još više pjesmica, zvukova i fraza. Upoznaju vaše dijete s više od 100 prvih riječi - dijelovi tijela, boje, oblici i još puno toga! Srce im treperi u ritmu s pjesmicama i u puno boja.

Kako se svako dijete razvija svojim vlastitim ritmom, i ovi Psić i Seka imaju tehnologiju Razine znanja koja omogućava odabir pjesmica, zvukova i fraza koje najbolje odgovaraju razvojnoj fazi vašeg djeteta.



www.facebook.com/FisherPriceCroatia

KIDSinfo SADRŽAJ

www.kidsinfo.ba www.kudasadjecom.ba

IZDAVAČ:
EKIPA d.o.o.

REDAKCIJA:
Dženana Aladuz,
Adin Šabić,
Milica Brčkalo

DIZAJN I DTP:
Denin Šehović

MARKETING:
marketing@kidsinfo.ba
+387 33 200 538
+387 61 525 054
www.kidsinfo.ba

ŠTAMPA:
BLICDRUK d.o.o.

TIRAŽ:
10 000

FOTOGRAFIJA
NA NASLOVNOJ STRANI:
Almin Zrno

POSTPRODUKCIJA:
Emina Lagumdzija

Svi podaci koji su objavljeni u ovom broju
KIDSinfo magazina podlježe izmjenama
i dopunama.

Ovo također važi i za sve objave na web
portalu www.kidsinfo.ba. Sva prava
zadržava izdavač.

Zabranjeno je prenošenje fotografija
i tekstova bez pismenog dopuštenja
izdavača.

9

**Šta ponijeti na
izlet s bebom?**

19

**Pripremite dijete za
prvi školski izlet**

21

**Kako otkloniti
strah od pasa
kad djece?**

22

**Ne živimo francuski film
ali smo vrlo user-friendly
porodica**

24

**Proljetne aktivnost
s djecom**

31

Klasični cheesecake

37

Tinejdžeri i zaljubljivanje

39

**Aida Korman savjetuje
šta obući za maturu**

Riječ urednice

Proljeće je možda i najljepše godišnje doba kad sve buja, rada i dobija boju. Ali u proljeće, ne zaboravimo, i naša djeca se "bude" – žele više pažnje, igre na otvorenom, interakcije sa drugom djecom, a tek tinejdžerske ljubavi...sve to zna biti izazov za roditelje.

Zato u ovom, osmom KIDSInfo vodiču za roditelje, pročitajte naše savjete kako lijepo i korisno provesti vrijeme sa vašim mališanima, kako obući bebu za njen prvi proljetni izlet...

Dječiji rođendani su odavno nekako izgubili na spontanosti i sada su često pozornica za naše najmilije na kojoj oni u kostimima omiljenih junaka jurišaju na torte i pinjate podjednakom

žestinom. Zato pročitajte i sačuvajte naše informacije gdje organizirati rođendane za bebe, ili osnovce a kuda sa tinejdžerima i njihovim prijateljima, kod koga naručiti torte ili dekoracije. I naravno, gdje je najljepše kupovati poklone...

Kako uskladiti poslovni i porodični život pitali smo Almira, Senku i Sina Kurt, pravu porodicu 21. vijeka u kojoj rječi i slike, film i pozorište igraju veliku ulogu. No, ne može sve biti posao ili kućne obaveze, treba i putovati, stoga rezervišite neki od vikenda za posjete našim izabranim destinacijama. Još više informacija kuda sa djecom, savjeta o zdravlju, dizajnu...pročitajte na našem portalu www.kidsinfo.ba.

Do narednog, ljetnog broja, ostajte nam zdravi i veseli!

Vaša Dženan

**Novi 8. broj KIDSinfo vodiča za roditelje
pronadite kod naših partnera.**





POKLON
DOBRODOŠLICE
ZA TRUDNICE



Fotografije su simbolične.



Fotografije su simbolične.

POSTANITE I VI ČLAN babybonus PORODICE!

U Vama najbližoj dm prodavnici zatražite i popunite prijavnici za babybonus program za bebe ili trudnice i preuzmte poklone dobrodošlice.*

*Prijavu u babybonus program za bebe i trudnice potrebno je izvršiti odvojeno.

Pravo na učestovanje u babybonus programu za bebe imaju svi roditelji/staratelji beba uzrasta do dvije godine, rođenih u BiH.

Za više informacija o babybonus programima obratite se zaposlenicima u dm prodavnici.

“Kockica” Centar za dnevnu brigu o djeci i podršku porodici

DRUGI DOM VAŠIH MALIŠANA

Razgovarala: Milica Brčkalo



Centar za dnevnu brigu o djeci i podršku porodici „Kockica“, koji se nalazi na adresi Branilaca Šipa 25 u Sarajevu, pravi je izbor ukoliko za svoje mališane tražite nešto drugačije sadržaje od onih koje klasične predškolske ustanove nude. Usluge centra su prilagođene potrebama djece, ali i roditelja, a uz cijelodnevni boravak od 07:00 do 19:00 sati svakim radnim danom, pružaju i opciju poludnevnog boravka, te aktivnosti, sekcije i radionice u kojima mogu učestvovati i djeca koja u centru ne borave cijeli dan.

O onome šta nude smo razgovarali s vlasnicom centra, **Maidom Škrpić-Ljubović** koja je „Kockicu“ osnovala u maju 2011. godine.

- Roditelji nam ne traže klasično čuvanje djece, a ni klasični vrtić sa strogo utvrđenim rasporedom i programom. Oni traže socijalizaciju koja je usmjerena i organizirana, te to da se neko posveti djeci i otkrije za šta su talentirana kako bi se s njima dalje radilo - kaže ona i ističe da je muzička radionica jedna od onih na koju su najviše ponosni.

- Djeca muzičko, u kombinaciji s engleskim, imaju svaki dan. S njima po "Steve House" programu, koji pruža jedinstven i zabavan način učenja nota i sviranja muzičkih instrumenata kroz priče, pjesme i igru, radi magistrica metodike muzičke nastave Nikolina Vujić. Ova radionica nam se pokazala kao jako dobra jer djeca vježbaju koncentraciju, a tu su i individualni časovi s onima za koje je profesorica procijenila da su posebno talentirani - kaže ona.

No, to svakako nije sve. Naime centar je organizirao i druge sekcije, te djeca ponedjeljkom imaju likovno, srijedom sport, četvrtkom ples, a petak je, može se slobodno reći, poseban dan.

- Petak je dan kada sredujemo prostor. Zapravo radimo na tome da djeca steknu osnovne higijenske

navike kada je održavanje prostora u kojem borave u pitanju. Imamo svoj vešeraj, te posteljinu i deke razvrstavamo po bojama, brišemo police i pospremamo igračke. Cilj nam je da djeca nauče da to nisu stvari koje se same urade. Obzirom na to da nemamo TV u vrtiću, petkom popodne preko projektor-a gledamo film koji je tematski, a djeca to doživljavaju kao nagradu - dodaje Maida.

Uz to uposlenici centra mališanima najmanje jednom mjesečno organiziraju i tematske izlete.

- Nedavno smo tri dana zaredom isli na tri lokacije. Poenta je u tome da iste lokacije obilazimo zimi, na proljeće, ljeti i u jesen, jer na taj način djeca uočavaju promjene koje se dešavaju u prirodi. Svakog prvog petka u mjesecu imamo pidžama party, kada djeca ostaju i noće u centru što doprinosi njihovom osamostaljivanju. Ta aktivnost je dobra i za roditelje koji dobiju vrijeme samo za sebe - objašnjava ona i dodaje da sezonski organiziraju školu klizanja i skijanja.

No, pidžama party nije jedina aktivnost centra koja je namijenjena roditeljima.

- Imamo radionice za roditelje na kojima govorimo o problemima s kojima se susreću. Tu je i vrijeme samo za mame, tačnije zumba koja je, također, vid podrške porodici. Uskoro ćemo imati i jogu za djecu i odrasle, te jogu za mame i djecu zajedno - dodaje ona.

Ponosni su, kako ističe, i na činjenicu da rade s djecom s poteškoćama u razvoju.

“

Imali smo situacije gdje smo određene poteškoće kod djece uočili prije nego roditelji. U tom slučaju insistiramo da se obrate stručnim licima, ali su to djeca koja nastavljaju dolaziti od nas jer im pružamo pravu inkluziju. Ovo je okruženje na koje su navikli i ovdje imaju drugare na koje su navikli.

”

Sve to je svakako razlog zbog kojeg 53 mališana, ali i oni koji dolaze na radionice, centar smatra svojim drugim domom.



Ukoliko želite da i vaše dijete raste u zdravom i kreativnom okruženju, kontaktirajte ih na broj telefona **060 323 3667** ili na mail **igraonica.kockica@gmail.com**.

HAPPY HOUSE



Višegradska br.4



061 614 197



07:30 - 17:30

Kreiramo dinamično okruženje u kojem djeca uzrasta 3- 6 godina uče kroz igru, edukativne i kreativne sadržaje. Posebnu pažnju posvećujemo boravku djece na otvorenom i njihovoj fizičkoj aktivnosti.

IGRAONICA MALA RAJA

Glavni cilj Igraonice "Mala raja" jeste pružiti sigurnost svakom djetetu, te mu osigurati ljubav dok su njegovi roditelji odsutni. "Vjerujemo da svako dijete zaslužuje čistoću, prijatno okruženje u kojem se osjeća udobno", poručuju iz ovog vrtića.

06:00 – 18:00



10:00 – 17:00

Trg nezavisnosti 8, Sarajevo

Mula Mustafe Bašeskije do broja 28,
Sarajevo

063 990 029



062 454 126

IGRAONICA ČAROLIJA

Za kompletno zadovoljstvo i sreću kod djece Igraonica "Čarolija" nudi mnoštvo zanimljivih aktivnosti. Dobro raspoloženje i zabava su zagaranovani uz karaoke show i animatore.

09:00 - 21:00



Stupska bb, Sarajevo



062 425 305





BARICE

Samо 9 km od Sarajeva nalaze se dva veoma popularna izletišta – Barice i Čavljak. Od Čavljaka se pružaju uredene planinarske staze prema planinskim vrhovima Crepoljsko (1524 m) oko sat hoda, Bukovik (1534 m) oko sat i po hoda, ili vodopad Skakavac (1136 m) do kojeg se sa Bukovika možete spustiti za oko 45 minuta hoda. Na Baricama, Čavljaku, Crepoljskom i Bukoviku nalazi se nekoliko planinarskih domova, a na Crepoljskom, pored Lovačkog doma, ima i nekoliko eko sela – Radonja (Borin Dol), Vučja Luka i Eco futura.

Jedan od razloga što su Barice među najpopularnijim sarajevskim izletištima jeste i blizina samog grada, a minibus linija javnog gradskog prevoza vikendom i praznicima saobraća i po nekoliko puta dnevno.



ZELENGORA

Zelengora, možda izgledom najnježnja i najpitomija planina, krije mnoge ljepote. Dva sata hoda od Orlovačkog jezera se nalazi i najveći vrh Zelengore, Bregoč (2014 m). Ovaj ne baš često pohoden vrh pruža izvanredan pogled na veliki dio ove planine, te dok sjedite na vrhu, shvatate zašto nosi naziv Zelengora. Zaista joj pristaje! Oko 1 sat i 15 minuta vožnje od Tjentišta se kriju još dva jezera na Zelengori, Donje i Gornje Bare. Na Donjim Barama (pristupačno autom) se nalazi i mala lovačka kuća, koju je moguće po potrebi u dogовору sa upravom Parka iznajmiti za noćenje.



PARK ŠUMA PRIJATELJSTVA

Na lokalitetu Sedam šuma - Grdonj, smještenom između naselja Sedrenik i izletišta Barice nalazi se Park "Šuma prijateljstva," od centra Sarajeva udaljen svega 5 km.

Ovaj moderno uredeni park prostire se na površini većoj od 6 hektara i posjetiocima pored vidikovca sa veličanstvenim pogledom na grad, nudi brojne sadržaje, aktivnosti, malo vještačko jezero s mostovima, amfiteatar koji prima 80 posjetilaca, 30 mesta predviđenih za piknike, prostor za vježbanje opremljen savremenim spravama, fontane, suvenirnice... Ulaz 08:00 - 22:00, pon-nedjelja.

Šta ponijeti na izlet s bebom?

- pelene (više komada)
- kremu
- vlažne maramice
- obične maramice
- flašicu vode/soka i svu ostalu dodatnu hranu koju bebi inače dajete – kašice, keksiće...
- sprej protiv komaraca
- ako ne dojite, ne zaboravite adaptirano mlijeko i prokuhanu vodu

Ne zaboravite i dekicu, siperak, peškirić, jednu do dvije čiste pamučne pelene, bebin pribor za jelo, flašu s vodom kojom ćete moći da umijete dijete. I naravno bar 1 kompletну presvlaku!

TORTE I KOLAČI ELVIR I ELVIRA

Elvir i Elvira su osvojili drugo mjesto za dekoraciju i okus torte na Internacionalnom kulinarskom kupu održanom u Sarajevu. Svojim vještim rukama i uz dosta mašteta svakoj torti ili drugoj slastici daju posebnu pažnju i dekoraciju.

Po potrebi kupca



Vojnička bb, Sarajevo



061 177 453



BALLOON LAND

Baloni su postali totalni hit kada je dekoriranje prostora za proslavu rodendana u pitanju. Uredite prostor veselim i lepršavim balonima, koji će oduševiti sve koje ste pozvali na žurku vašeg mališana.

Radnim danima 09:00 - 17:00;
subotom 09:00 - 15:00

Džemala Bijedića 129, Sarajevo

033 548 745

Igraonica Čarobna šuma

Igraonica Čarobna šuma nalazi se u okviru zabavnog parka Sunnyland i pruža nezaboravnu igru i zabavu za mališane. Opremljena je najsavremenijim i najsigurnijim rekvizitim, prilagodenim uzrastu djece dobi do 12 godina.

Igraonica Čarobna šuma posjeduje:

- prostor za igru s raznovrsnim rekvizitima
- game room (košarka, fudbal, hokej...)
- fun room u kojem se može organizovati : kid's disco (posebno je opremljen za muziku i ples, a sadrži najmoderniju sound opremu, disco-kuglu, svjetlosne efekte i podij za ples); kino ili se može koristiti kao mini amfiteatar
- prostor za proslavu rodendana
- kid's cafe (slastičarna koja, pored unutrašnjeg prostora, posjeduje i baštu s prelijepim pogledom na Sarajevo, dok se djeca igraju u igraonici, roditelji se imaju priliku opustiti u ugodnom, nepušačkom ambijentu slastičarne i probati nešto iz bogate ponude toplih i hladnih napitaka, kolača i drugih slastica)



Za dječicu smo osigurali i igraonicu na otvorenom, koja je idealna u sunčanim danima, a koja se nalazi u prirodnom okruženju, uz čist zrak i debeli hlad borava.

Vanjska igraonica, koja se nalazi u blizini cafea Noova, otvorena je s ciljem da djeca provedu više vremena na planinskom zraku i budu aktivna tokom cijelog dana. Igraonica je namijenjena za djecu od pet godine i sadrži brojne adrenalinske elemente koje nije lako riješiti.

Druga vanjska igraonica, koja se nalazi ispred Cafe Noova, kao i Cafe Kids su **BESPLATNE** za malu raju.



Miljevići bb
71123 Istočno Sarajevo
Bosna i Hercegovina
+387 57 991 339
info@sunnyland.ba



09:00-22:00

JESTE LI ZNALI?

Bebe rođene u proljeće su jako kreativne. Istraživanje provedeno na Sveučilištu Connecticut, otkrilo je da postoji veća kreativnost kod beba rođenih u martu, ali i kod onih rođenih u decembru, januaru i februaru.

KREATIVNI STUDIO IDEJA

Kreativni studio "Ideja" je fokusiran na mališane uzrasta od 3 do 12 godina. U ponudi imaju razne sadržaje: kreativne radionice mašte, radionicu glume, slikanja, oslikavanje zidova po željama, izložbe, ručni i unikatni dizajn, narudžbe slika...

10:00 - 20:00

Kolodovorska 11, Sarajevo

061 540 358



10:00 - 20:00

Kolodovorska 11, Sarajevo

061 540 358



ZUMBA KIDS SARAJEVO

"Zumba Kids" namijenjena je djeci od 3 do 12 godina i biće to prilika za djecu da nauče plesati kroz igru na najzanimljiviji način uz vodstvo licencirane zumba instruktorice i pedagoga. Grupe se formiraju po uzrastu i moguće ih oformiti i drugim danima uz određen broj učenika.



Utorkom od 19:00 i četvrtkom od 18:00



KUD Barščarsija, Jelića 1



061 490 662

KREATIVNO EDUKATIVNI CENTAR MINI MIRACLES

Dobrodoši u čarobni svijet koji kreativnom i poticajnom igrom potiče dijete na sveobuhvatni kognitivni, emotivni i intelektualni razvoj.



Marka



BABYLOVE POMOĆNICI ZA BEZBRIŽNE DANE S MALIŠANIMA.



Marka dm
babylove
dječiji termofor
s presvlakom



Marka dm
babylove
set za
njegu zuba



Marka dm
babylove
organizator
za kolica



Marka dm
babylove
dječja flašica
sa slamkom
12+ mjeseci



Marka dm
babylove
siperak
sa rukavima



Caffe i Dječija igraonica / rođendaoonica "Geppetto"

Šta je to što mame i tate čini sretnima ?

Osmijeh i zadovoljstvo najmladih sigurno je jedan od razloga !

Dopustite sebi i vašim najmladim članovima porodice luksuz potpunog uživanja u čarima naše igraonice, mjestu gdje se održavaju nezaboravne rođendanske zabave, ali i sve vrste drugih zabava.

Stručno osoblje s dugogodišnjim iskustvom učinit će da u našoj igraonici i caffe-u doživite magične trenutke, zajedno s vašim najmilijim!

Novo u našoj ponudi, jer ste nam vi i vaše potrebe na prvom mjestu!
Postani član "Geppetto" družine i ostvari brojne pogodnosti!

Mjesečna članarina

Odnosi se na boravak djece u igraonici, maksimalno 3 sata svakim radnim danom, u periodu od 10:00 do 22:00h.

Geppettov kreativni kutak

Kreativne i edukativne aktivnosti uz brigu stručnog osoblja, svakim radnim danom u terminu od 10:00h do 14:00h.

"Mjesto gdje se snovi pretvaraju u javnost!"

Kontaktirajte nas na: 064 452 0519; 033 848 483

Animatori "Geppetto"

DA LI MOŽETE ZAMISLITI NAJBOLJU ROĐENDANSKU ZABAVU ZA VAŠE MALIŠANE?

MI SMO PRAVA EKIPA ZA VAS!



Organizacije dječjih rođendanskih zabava, animacija djece na privatnim, poslovnim zabavama, svadbama i drugim eventima!

Face painting, Modeliranje balona, Pinjate, Disco, Zumba, Karaoke, Olimpijske igre, Edukativno kreativne radionice, Potraga za blagom, Indian day, Moana show, Jumping clay glina, Balonske dekoracije....

Slatki tematski i rođendanski stolovi, animatori i maskote po Vašem izboru u Vašem ili našem prostoru!

Najpopularnije maskote i animatori:

Elsa & Anna, Minnie & Mickey 3D, Batman, Spiderman, Klown, Zvončica, Ladybug, Mister Kan, Patrolne šape Chase & Skay 3D, Snjeguljica, Šumske vile....

"Zabava kakvu želim"

Dodatne informacije na broj telefona: 062 131 357; 062 789 437

FB page : Animatori Geppetto-Sarajevo

Instagram: animatori_geppetto

Kinderland

IGRAONICA & ROĐENDAONICA

MJESTO GOJE MAŠTA POSTAJE STVARNOST!

Posjetite nas svakim danom od
10h do 22h

Butmirská cesta 18,
Ilidža Sarajevo

+387 61 919 101

info@kinderland.ba



HOTEL-HOLLYWOOD
CONGRESS CENTER-SARAJEVO

HOTEL HILLS
SARAJEVO
CONGRESS CENTER-SARAJEVO

TERMALNA RIVIЈERA

5 SAVJETA ZA KUPOVINU ODJEĆE BEBAMA

- Odjeća za bebu treba biti izrađena od prirodnih materijala, vrlo udobna i jednostavna za skidanje i oblačenje. Upravo zato dobro proučite sastav na etiketama.
- Pazite na rukave prilikom kupovine jesenske odjeće. Neka budu širi od zimskih kako biste ih mogli zavrnuti ako je vruće. Odaberete li malo veći broj, takve komade će dijete nositi i ovog proljeća.
- Pokrivalice neka imaju dugmiće, a kratka vestica, kardigan ili pelerina su grijaci kad je hladno, ali i komadi koje ćete skinuti ukoliko je vruće. Oni neka budu komotniji.
- Odjeća za djevojčice i dječake vrtićke dobi i nižih razreda osnovne škole neka bude nešto tanja od one za bebe. Mališani su u ovoj dobi stalno u pokretu pa im je potrebno manje topline. Prilikom kombiniranja slojeva pazite da kupite najtanje donje i deblje gornje dijelove.
- Ne zaboravite na kupovinu jesenskih imperativa poput kabanica i čizama za kišu koje su sezonska priča koja vrlo brzo prolazi. Ove komade treba kupiti kad je toplo.



EUREKAKIDS

Svjetski brand edukativnih igračaka "Eurekakids" iz Španije je otvorio prvu radnju u BiH. Oni se bave proizvodnjom i distribucijom kvalitetnih edukativnih i pedagoških igračaka za dječcu od 0 do 12 godina. "Eurekakids" osigurava kvalitetne proizvode koji promiču značaj razvoja i učenja kroz igru, poštujući okoliš.



10:00 – 22:00



SCC Vrbanja 1



061 225 919

ZOE AND MAMA KID'S KONCEPT STORE

"Zoe & mama" je dječiji koncept store u kojem možete pronaći višestruko nagrađivane proizvođače dječije opreme i igračaka, koje zadovoljavaju visoke standarde kvalitete i sigurnosti te pospješuju kreativnost i maštu. Igračke su izradene od prirodnih materijala, najčešće drveta s dodacima lana ili pamuka i farbane sa sigurnim bojama na bazi vode.



11:00 – 19:00, uto. i čet. 10:00 – 17:00,
subota 11:00 – 17:00



Kranjčevićeva 8, Sarajevo



061 758 778

MD CHOCOLATE BOUTIQUE

"MD Chocolate Boutique" nudi veliki asortiman najrazličitijih čokoladnih proizvoda. Sve njihove kreacije izradene su ručno od najfinije belgijske čokolade prema sopstvenim recepturama, bez konzervansa, aditiva i vještačkih aroma. Na ovaj način njeguju umjetničko stvaralaštvo ručno radenih čokoladnih delicija.

10:00 – 22:00



SCC Vrbanja 1, Sarajevo



033 844 253



ŠTA NE DAVATI DJECI U NAJRANIJIM GODINAMA:

- Med
- Nepasterizirano mlijeko
- Orašaste plodove
- Citrusno voće
- Kravljе mlijeko

KUĆA ČAJA

Uz savršene čajeve, arome i ukuse odvojite malo vremena za sebe i uživajte u preko 100 vrsta certificiranih, 100 posto prirodnih čajeva.

09:00 – 21:00



Salke Lagumdžije 13, Sarajevo



033 873 654



HEALTHY LAB - JUICE AND SMOOTHIE BAR

"Healty Lab" je smoothie bar koji po posebnim receptima za vas priprema 100 posto zdrave napitke od voća i povrća. Pronadite ih u "Alta Shoping Centru".

09:00 – 22:00

Alta shoping centar, Franca Lehara 2,
Sarajevo

061 255 759



OFTALMOLOŠKA ORDINACIJA PROF. DR. JASMINA ALAJBEGOVIĆ - HALIMIĆ

Privatna oftalmološka ordinacija prof. dr. Jasmina Alajbegović-Halimić nudi oftalmološke preglede odraslih i djece, određivanje vidne oštchine, mjerjenje očnog pritiska, biomikroskopske preglede prednjeg segmenta oka i oftalmoskopske preglede stražnjeg segmenta oka, određivanje refrakcije i dioptrije kod odraslih i djece.

10:00 - 17:00 (radnim danima)
10:00 - 15:00 (subotom)



Augusta Brauna 3, Sarajevo



033 877 125



Majčino mlijeko je sasvim dovoljno djetetu do šestog mjeseca života.

Nakon toga, dojenje se nastavlja uz davanje i ostale hrane, sve do druge godine starosti djeteta ili duže.

DJEČIJI STOMATOLOG DR. AMILA ZUKANOVIĆ

Amila Zukanović, redovna profesorica na Stomatološkom fakultetu, Univerziteta u Sarajevu i specijalista dječje i preventivne stomatologije, putem Facebook stranice "Dječiji stomatolog" pruža informacije o svemu što roditelji i budući roditelji treba da znaju kako bi svojoj djeci ali i sebi osigurali zdrav i lijep osmijeh.

09:00 - 17:00



Terezija 38, Sarajevo



033 200 220



J.U. OPĆA BOLNICA PRIM. DR. ABDULAH NAKAŠ- ODJELJENJE ZA GINEKOLOGIJU I AKUŠERSTVO

J.U. Opća bolnica "Prim. dr. Abdullah Nakaš" Sarajevo ima veoma dugu i bogatu tradiciju. Pregledi se, osim u hitnim slučajevima, zakazuju. Pregled možete zakazati telefonskim putem isključivo tokom trajanja radnog vremena. Na zakazani pregled potrebno je donijeti uputnicu.

24:00



S.S. Kranjčevićeva 12, Sarajevo



033 285 287

Preporuka je djeci mlađoj od godinu dana rektalno mjeriti temperaturu. Za takvo mjerjenje najbolje je koristiti digitalni toplomjer s fleksibilnim vrhom zato što je mogućnost ozljede tada smanjena na minimum.



Pionirska dolina spoj historije i modernog

Sarajevo, kao svjetska metropola, ima i svoj zoološki vrt, popularnu Pionirsku dolinu. Vrtovi za smještaj životinja svuda plijene pažnju građana, ali i gostiju, a služe za edukaciju o domaćim i divljim životnjama. Pokazalo se su vrtovi za životinje najbolja vid njihove zaštita, jer ih djeca i mlađi, a često i odrasli, kroz edukaciju zavole i nauče poštovati i čuvati.

Zoološki vrt u Sarajevu nastao je u doba Austro-Ugarske, na obroncima Igmana, ali zbog udaljenosti od grada ubrzo je dislociran u centar, na obale Koševskog potoka, dolinu na jugoistočnoj strani planine Ozren, u kojoj je i danas smješten. Još tada se znalo da će Pionirska dolina biti najveća atrakcija za najmlađe pa je cijeli vrt posvećen djeci, mladima odnosno pionirima i njihovoј tadašnjoј organizaciji. Tako dolinu u srcu Sarajeva nazvaše Pionirskom, a ostade to i nakon potpunog uništenja krajem prošlog vijeka. Danas je ona zoo vrt u kojem borave brojne životinje iz cijelog svijeta, a zabavni park i dječja igrališta, dva vještačka jezera, staze za šetnju i rekreaciju, mini golf teren, ljetna bašta samo su dio ponude ovog prostora za cijelu porodicu. Svoju ponudu širi svake godine, pa će već od ovog proljeća brojnim iznenađenjima obradovati svoje posjetioce. Upoznajte istoriju svoga grada, posjetite Pionirsku dolinu, uživajte u stoljetnom zoološkom vrtu punom modernih i prirodnih ljepota. Otvoren je svaki dan, a svega dva kilometra udaljen od centra grada.



061 688 688; 033 560 567



zoosarajevo@park.ba





ILINČICA

Izletište "Ilinčica" jedno je od najpoznatijih tuzlanskih izletišta, koje pruža predivan pogled na grad. Izletište posjeduje mnogo pješačkih staza i obiluje četinarskom i listopadnom šumom. U vrijeme toplih dana na ovom izletištu može se sresti mnogo šetača i izletnika, ali ni zimi nije pusta. Naime mnogi izletnici rado provode vrijeme u prirodi koju pruža Ilinčica. Nerijetko možemo naići na izletnike koji roštiljuju čak i u snježnom ambijentu. Smještena je dva kilometra južno od središta Tuzle na 420 metara nadmorske visine.



JANJSKE OTOKE

Četiri kilometra od izvora rijeke Janj, nalaze se Janjske otoke, najpoznatije i najatraktivnije izletište u Šipovu. Ovo mjesto je pravo čudo prirode kraškog svijeta koje podsjeća na niz renesansnih parkova, s bujnim zelenilom, kaskadama, potocima i malim vodopadima. U Janjskim otokama možete iznajmiti sobe u seoskim domaćinstvima i dužim boravkom na ovom čarobnom mjestu priuštiti sebi luksuz upoznavanja i uživanja u nesvakidašnjem mjestu.



07:00 - 15:00



050 371 928

Pripremite dijete za prvi školski izlet

Odlazak na prvi izlet sa školom uvijek je uzbudljivo iskustvo za dijete, ali i roditelje kojima je to nerijetko prvi put da se odvajaju od svojih mališana. No, trebate znati da kvalitetna priprema može pomoći da to iskustvo prođe što bezbrižnije, te da ostane u lijepom sjećanju. Donosimo vam nekoliko savjeta:

- 1.** Kada saznate datum izleta, prvo s djjetetom porazgovarajte o tome želi li ići. Ukoliko pokaže otpor, pokušajte mu ukazati na dobre strane odlaska, poput druženja s drugarima.
- 2.** Ukoliko vaše dijete ide u neku kulturnu ustanovu, pripremite ga na posebna pravila ponašanja koja ga тамо očekuju. No, prije svega toga svom mališanu objasnite da se učitelj mora slušati.
- 3.** Ako se radi o izletu van grada u kojem živite, vodite računa o hrani i piću koje će vaše dijete ponijeti, te o tabletu protiv povraćanja ukoliko ima problem s vožnjom. Također, vodite računa o tome šta dijete jede prije puta.



DogsTrust



DOGS TRUST BESPLATNE RADIONICE

Važne za sigurnost najmlađih!

Besplatne Dogs Trust interaktivne radionice bez kontakta sa pravim psom za cilj imaju da nauče djecu da budu što sigurnija!

Bez obzira na to volite li ili ne volite pse, a posebno ako ih se plašite, važno je da se znate ponašati u njihovoj blizini.

Više informacija i prijave škola na:
www.dogstrust.ba



KAKO OTKLONITI STRAH OD PASA KOD DJECE

Strah od pasa kod djece jedan je od najvećih strahova. Ono što je zanimljivo jeste da taj strah nije urođen, već stičen. Na svu sreću, Fondacija Dogs Trust nudi besplatne edukativno-zabavne radionice koje se provode u velikom dijelu Bosne i Hercegovine, s primarnim ciljem da djeca uvijek budu sigurna u kontaktu s psima, te da nauče o njihovim potrebama i odgovornom vlasništvu kako bi buduće generacije bile i sigurne i odgovorne!

Sanja Bianculli, PR i marketing menadžer ove fondacije, kazala je za Kidsinfo.ba kako su djeca najranjivija kategorija društva, te da je ovaj program od velike važnosti, ne samo za roditelje, djecu i škole, već i za cijelu zajednicu.

- **Strah od pasa se još zove kinofobija, i poprilično je čest.** Tako postoje osobe koje se plaše i mirnih, prijateljski raspoloženih pasa, pa čak i kućica koji nikome ne mogu nauditi. Važno je znati kako se nositi s ovim strahom kako biste zaštitili i sebe i druge. Ako je nivo straha srednji ili visoki, važno je da se roditelji obrate za stručnu pomoć - kazala je Bianculli.

Postoji pet najčešćih razloga za strah od pasa: loše iskustvo s psom, naučen stav i ponašanje od roditelja, članova porodice ili prijatelja, ponašanje razigranog psa, npr. lajanje, skakanje i trčanje, razlike u kulturama, utjecaj medija.



ODREDITE VRSTU STRAHA

VISOK NIVO STRAHA:

Strah utječe na svakodnevno funkcioniranje i život, sama slika psa dovodi do neposredne anksiozne reakcije, pogled na psa dovodi do neposredne anksiozne reakcije.

SREDNJI NIVO STRAHA:

Boravak u istoj prostoriji s psom dovodi do straha i anksiozne reakcije, strah postoji isključivo od velikih pasa.

NIZAK NIVO STRAHA:

U blizini pasa se javlja nelagoda, ali je sasvim uredu ako su oni na sigurnoj udaljenosti.

Bianculli je istakla da se, ukoliko imate srednji ili visok nivo straha, obratite za stručnu pomoć.

- **Prepoznajte kako se vaše dijete osjeća kroz govor tijela i imenujte njihova osjećanja i navedite šta je dovelo do njih; „pitam se da li se osjećaš zabrinuto jer u blizini čuješ lavež psa?“** Ovo će dovesti do toga da se dijete osjeća shvaćeno. Dozvolite im da dožive svoje iskustvo i osjećanja; „u redu je, razumijem da se osjećaš zabrinuto zbog psa“. Ovo šalje poruku da su osjećanja korisna i dobra, te se djeca osjećaju prihvaćeno. Skrenite im pažnju na trenutak u kojem se nalazite i pomozite im da procijene stvarnu situaciju u smislu sigurnosti; „taj pas je na povodcu kojeg drži njegov vlasnik“. Ovim ćete im pomoći da shvati da nema neposredne opasnosti - navela je Bianculli.

U procesu upravljanja strahom od pasa, Bianculli je za Kidsinfo.ba kazala i to da je potrebno pričati pozitivno o njima, čitati knjige u kojim se nalaze slike pasa, te gledati filmove u kojim je glavni glumac pas, te radite na tome da dijete može prići psu kada je sa svojom odraslošću osobom i kada je pas na povodcu vlasnika.

Ne živimo francuski film, ali smo vrlo user – friendly porodica!

Sigurno je da članovi porodice Kurt, mama **Senka**, tata **Almir**, poznatiji kao Kugla, i 11-godišnji **Sin**, sve one koji ih upoznaju prvo oduševe svojim smislom za humor i spontanošću, a zatim i brojnim talentima za koje su nadareni.

Dok smo o karijeri dugogodišnje novinarke i grafičkog dizajnera, kojeg javnost poznaje i kao glumca, muzičara, dizajnera i društvenog komentatora, čitali nebrojeno puta, o onome što radi njihov nasljednik čemo tek čitati. Naime, osim što savršeno crta, Sin je od oca naslijedio i talent za glumu, te je dio glumačke postave u predstavi "Sjećaš li se Doli Bel" koja se izvodi u sarajevskom „Kamernom teatru 55“. Iako uživa u svim oblastima za koje je nadaren, Sinu je gluma trenutno najveći izazov.

- Već dugo crtam, ali više volim da se posvetim glumi. Uvijek gledam lica ljudi u publici i zapravo su oni u predstavi više nego ja, jer ja samo glumim, a oni to doživljavaju. Veću tremu imam pred, naprimjer, dvoje ljudi i kada glumim sam, nego kada ima puno publike - kaže Sin i dodaje da voli izmišljati priče, ali nije zainteresiran za pisanje, oblast kojoj je njegova majka kao novinarka dala veliki doprinos.

Novinarstvo kao iznimno zahtjevna profesija podrazumijeva otežano balansiranje između privatnih i poslovnih obaveza.



- Da budem iskrena, jako je teško uskladiti privatne i poslovne obaveze. Stvarno ne priznajem multitasking i ženske priče o tome kako jedna žena može sve. Moram reći da imam muža koji ima puno razumijevanja i Kugla je, koliko god to strašno zvuči, u našoj kući često mama, domaćica, kuharica i sve. Ponekad je ljut na mene jer Sin kaže: "Mama radi, a tata onako". U mom slučaju važi ono da iza svake sposobne žene stoji još sposobniji muškarac - kaže Senka, a Almir nam otkriva koji su to poslovi koje najčešće obavlja:

“*Sve što se radi u kući. Užasno je glupa ta podjela na muške i ženske poslove. Postoje muški poslovi, ali za samo ženske poslove ne znam* - kaže Almir.”

No, svoje odsustvo Senka gotovo svakodnevno nadomjesti malim iznenadenjima u kojima kao porodica uživaju.

- Iznenadim ih tako što dođem kući (smijeh). Nije ih teško iznenaditi. Naprimjer, napravim nešto što volimo da jedemo ili poslije posla odemo u Jumbo. Nema tu nekih specijalnih iznenadenja jer mi ne živimo romantični francuski film. To su neke sitnice kojima se radujemo na dnevnoj bazi, a važan nam je kontinuitet - ističe ona.

U momentima kada nisu okupirani poslovnim i školskim obavezama, ova vesela trojka uživa u zajedničkim putovanja, a kao omiljenu destinaciju navode Split.

- To nam je nekako drugi grad i Sin često govori da će, kada poraste, kupiti kuću tamo, što je odličan plan. Najviše volimo da putujemo jer su to trenuci kada smo zajedno - objašnjava Almir.

On nam otkriva kako izgledaju jutra u njihovoj kući koja svojom prisutnošću upotpunjuje i pas Jack.

- Jednostavno se organiziramo - Sin i ja prvi izlazimo iz kuće. U jednom kratkom periodu svi smo izlazili u isto vrijeme i to je bio haos! Ko je izmislio stanove s dva kupatila treba da dobije Nobelovu nagradu. Dani kada svi polako ustanemo, gledamo TV i uživamo u doručku i kafi jesu raritet, ali i najljepši - kaže Almir.

Koja od oblasti kojima se bavi ga najviše ispunjava priča nam Almir:

- Podjednako dobro se osjećam u sve-mu što radim i ništa od tih poslova mi ne predstavlja opterećenje, mada nekad imam problem profesionalnog identiteta. Cijeli život radim u oblasti dizajna i advertisinga, a ljudi me najviše znaju preko benda i glume i onda dodem poslovno i



kažu mi: "A šta ćeš sad i dizajnirati?". Uživam u svemu što radim i jako mi je glupo da nešto čime mislim da se mogu pristojno baviti, ostavim zbog nekih drugih stvari - objašnjava Almir.

Njegovim stopama svestranosti krenuo je i Sin koji, osim talentima, svoje roditelje svakodnevno oduševljava i drugim osobinama.

- Stalno govorim da je od svih talenata koje ima najveći to što je "user friendly" i što je dobar frajer. Nagodan je i sve se možemo dogovoriti. - kaže Almir, a Sin se nadovezuje i govorи како је то бити sin Senke i Almira.



“Divno. Obožavam biti njihov sin i nisam mogao bolje proći - kaže Sin.”

Njegova majka ne krije da su kao roditelji beskrajno sretni što za skoro 12 godina Sinovog života nisu ustali po noći i otkriva šta im je najveća želja kada je njegovo odrastanje u pitanju.

- Sin obožava ljudе, a naša želja je upravo to i da bude građanin svijeta. Ovo prvo nam se ispunilo, a drugo tek čekamo - kaže Senka.

Proljetne aktivnosti s djecom

Cvrkut ptičica, buđenje iz zimskog sna i zeleno ruho ljepote su proljeća. Vrijeme je da se izvučete iz debelih jakni i tmurnih dana, te da s vašom djecom provodite sate uz zabavne i kreativne aktivnosti. Donosimo vam nekoliko ideja.

Sa djecom treba razgovarati o promjenama koje se događaju za vrijeme proljetnog razdoblja, možete ih i crtati ili fotografisati zajedno.

Pričajte djetetu priče o pticama selicama, neka znaju koje se ptice vraćaju u naše krajeve, gdje su do sada bile, pokažite im gniazda i objasnite kako će u tim gniazdzima ubrzo biti malene ptičice.

Izadîte u prirodu i sa sobom ponesite pribor za crtanje, pa zajedno sa djetetom crtajte sve što oko sebe vidite.

Vidjet ćete kako dijete savršeno primjećuje detalje, prilikom čega razvija osjećaj za estetiku i kreativnost.

Uz takve aktivnosti dijete će zavoljeti prirodu i njene promjene.

Proljeće je idealno vrijeme za objašnjavanje djetetu o životu i kako život nastaje.

Objasnite mu kako iz jaja nastaju pilići, kako iz sjemenke rastu biljke, itd.

Šetnja šumom stvoriti će lijepo iskustvo, a to je odličan trenutak za pričanje o životinjama koje su spavale zimski san.

Gledajte zajedno kako šuma ponovo zeleni, potražite vjesnike proljeća, slušajte pjev ptica i učite dijete kako u ovo doba životinje počinju dobivati mlade.

Možete se poigrati i sa termometrom na kojem ćete svaki dan pratiti kako se temperatura sve više diže.

Oni koji žive u kući i imaju vrt, u proljeće su puni obaveza oko uređivanja. U sve te aktivnosti uključite i dijete, pa zajedno okopavajte, sadite, obrezujte i plijevite.





CARPE DIEM

Ako želite organizirati proslavu dječjeg rođendana u centru Sarajeva kontaktirajte "Carpe Diem". Za njih svaki dječiji rođendan je događaj od velike važnosti.

Rođendanska zabava u trajanju od 2 sata uključuje: najam prostora, stručno i prilagođeno vodenje zabave, grickalice, sokove i pizze, posluženje torte koja nije uključena u cijenu, čaše, tanjure i pribor za jelo, dekoraciju prostora i dizajn elektroniske pozivnice prema odabranoj temi slavljenika.

Po potrebi kupca



Valtera Perića 3, Sarajevo



061 200 736



SAVJET ZA ORGANIZACIJU ROĐENDANA!

Prije nego se odlučite na organiziranje proslave kod kuće pripazite na ove stvari:

- morate znati točan broj djece koja dolazi
- osigurajte da je još jedan roditelj s vama za vrijeme proslave
- saznajte sve o mogućim alergijama ostale djece
- ako pravite rođendan na otvorenom, osigurajte dobru zaštitu od kukaca i komaraca
- ako želite organizirati igre neka ni jedna ne uključuje hranu
- imajte brojeve svih roditelja na jednom mjestu
- na čaše naljepite imena djece



SUNNYLAND

U Sunnylandu možete organizirati fantastične proslave rođendana! Posebna pogodnost jeste Paket do 10 djece - 160 KM / 20 posto radnim danima! Paket je namijenjen djeci do 10 godina i uključuje:

- Dekoracija rođendanskog stola za djecu
- Pozivnice za rođendan
- Sokovi 2 komada po djitetu (Cappy multivitamin, Cappy jabuka)
- Slane grickalice (čips, smoki, fun mix, keksići)
- Slatke grickalice (keksići, bombone, razne čokoladice)
- Pizza za djecu (2 komada po djitetu)
- CD sa slikama

Sa njihovim timom moguće je dogovoriti dodatno i torte, balon dekoraciju, disco i karaoke, maskote po želi, klovna i još mnogo toga, pa čak i poklon iznenadnje za slavljenike!



12:00 - 17:00h – po dogovoru;
17:00 - 19:00; 19:15 - 21:00



Miljevići bb, Istočno Sarajevo



057 991 339



Sunčana strana zabave!

Javna ustanova
"Međunarodni
centar za djecu
i omladinu
Novo Sarajevo"



Kemala Kapetanovića 17, Sarajevo
033 641 895, 033 641 875
info@mladi.ba

Grbavička bb, 033 522 733



Mjesto druženja, učenja,
kreativnih ideja, zabave...

www.mladi.ba

Kreativnost, smijeh i radost –

"Međunarodni centar za djecu i omladinu" Novo Sarajevo

Prostорије "Дјечије куће" и "Међународног центра за дјецу и омладину" Нови Сарајево, увјек су пуне смјеха и многогодишњих идеја. Вајим малишанима све је приложено, тако да ће уživati у креативном окружењу и поželjeti што прије да опет буду дио активности raznih.

Inovator lab uskoro otvara svoja vrata за дјечу од 10 до 16 година, које занима техника, механика, mehanotronika, elektronika, robotika, inovatorstvo. За све креативце од 6 do 16 godina otvorena je i **Kreativna radionica**, gdje mogu naučiti raznovrsne likovne tehnike i pravce u umjetnosti, као и dizajn, izradu lutaka, kostima i keramiku.

Za one koji svoje slobodno vrijeme vole provoditi учећи о музici, bubnjevima и удаљenkama otvoren je upis u **Školu bubenjeva "DrAmmar"**, dok upis u **Školu harmonike за дјечи и младе** почиње 3.3.2020.

Osim ovih aktivnosti u "Дјечијој кући", која се налази у Улици Гргавића бб, можете постати члан **Šahovskog kluba "Junior"**, **Plesnog kluba akrobatskog rock 'n' roll-a "Spin"**, **Helen O'grady academy**, **Pop-rock школе Sarajevo** ili **Superar hora**.

U "Медународном центру за дјечу и омладину" Нови Сарајево, који се налази у Улици Кемала Капетановића 17, заплешице уз **Plesni studio „Lucca Dance“**, или запјевавје у **Muzičkom ateljeju „Maya Sar“**. Ако сте више sportski tip onda su **Karate klub „Respect“** ili **Mačevalački klub "Walter"** први избор за вас, док ће мали глумци или математичари сигурно изабрати **Školu glume „Mala scena“** i **"Brainobrain"**.

Više informacija imate na
[www.mladi.ba!](http://www.mladi.ba)

Atelier Fly je profesionalna школа цртанja и слиkanja која пружа стручну едукацију кроз течјеве и креативне radionice, те организира изложбе полазника. Atelier Fly нуди вам једinstvene tečјеве цртанja, сликанja и креативне radionice намјенијене дјечи предшколске и школске доби, те одраслима и umirovljenicima. Такођер, nudimo вам privatne инструкције и припремну nastavu за umjetničke fakultete (Likovna akademija i Arhitektonski fakultet). Ово је jedinstvena школа која вам пружа стручну едукацију уз individualni приступ, забаву, druženje i smijeh kroz razvijanje kreativnih umjetničkih vještina i kreativnog promišljanja kod svakog pojedinca.

Mjesečna cijena за jedanput sedmično је 75 KM (4 dolaska), за dvaput sedmično 90 KM (8 dolazaka) за дјечи. За одрасле 75 KM (4 dolaska) и 100 KM (8 dolazaka). Pripreme за umjetničke fakultete су 100 KM (8 dolazaka). Materijal je uključen у cijenu. Odobravamo popust за више чланова обitelji и umirovljenke.

 062 476 957



Škola crtanja i slikanja-Atelier Fly



skolacrtanjafly@gmail.com



MALI MOZART

"Mali Mozart" za svoje članove organizira školu muzike, drame i plesa. Nastava se odvija dvojezično, na engleskom i bosanskom jeziku, a kvalifikovani i prijateljski raspoloženi edukatori posvećuju pažnju svakom učeniku ponaosob.

Na upit 

Niže Banje 2, Sarajevo 

062 669 805 

POP-ROCK ŠKOLA PJEVANJA

Individualna i grupna nastava za sve uzraste iz oblasti pjevanja, klavira, električne, akustične i bass gitare. Njihova misija je jačanja bosanskohercegovačke pop-rock muzičke scene.

09:00 - 18:00 

Grbavička bb, Dječja kuća Novo Sarajevo 

061 456 738 



Vezivanje pertli

Najlakši način vezanja pertli je da se naprave dvije petlje i potom se svežu u običan čvor. Pjesmica "Zeće uši" prati svaki korak vezanja pa djeca kroz zabavu i igru puno brže svladaju ovu vještinstvu.

Zeće uši

Zeko malijedno uho ima,

zecko mali i drugo uho ima.

Drugo se uho oko stabla

u zećju rupu sakrilo.

Gdje je? Tu je!

Uhvatiti ga,

za obo uha njegova duga!



CREATIVUS

"Creative English Project" ime je njihove radionice u okviru koje djeca uče kroz muziku, glumu, likovnu umjetnost i arhitekturu, a sve to na engleskom jeziku.

Na upit 

Tešanjska 11, Sarajevo 

061 240 061 

PLESNI CENTAR JUST DANCE

Plesni centar "Just dance" osnovan je sa ciljem promocije plesne kulture i zdravog načina života djece.

18:00 - 22:00 

Kolodvorska 12, Sarajevo 

061 559 955 

DENIS

Poznati brend dječjih igračaka „Denis”, svakodnevno uveseljava male i velike bogatim assortimanom najpopularnijih igračaka i društvenih igara!

“Denis” assortiman obuhvaća sve kategorije igračaka primjerene svim uzrastima, kao što su: edukativno-zabavne igračke, društvene igre, puzzle, lutke, akcijske figure, vozila, baby i školski program, igračke za sport, vodu i igru na otvorenom kao i mnoge druge proizvode za zabavu i kreativne trenutke.

10:00 – 22:00

SCC Vrbanja 1, Sarajevo

033 617 550

LEGO STORE SARAJEVO

“LEGO Store” je mjesto zabave i druženja, a svi mališani dobro došli su u čarobni svijet “LEGO” kockica u “Alta Shopping Centru” na drugom spratu.

09:00-22:00; nedjelja 11:00-19:00

Alta Shopping Centar,
Bulevar Franca Lehara 2, Sarajevo

033 590 579

INTER SPORT

Ukoliko ste u potrazi za savršenim romobilom za svog mališana, onda je “Inter Sport” prava destinacija za vas. U ponudi imaju modele različitih veličina i boja.

09:00 – 17:00

Ložionička 16, Sarajevo

063 776 199



ZOO CENTAR OTOKA

Pod motom „All We Need Is love“, ZOO Centar već 16 godina nudi sve što trebate za kućne ljubimce.

ZOO Centar čine tri specijalizovane prodavnice kao i web shop www.zoocenter.com. U okviru ZOO centra na Grbavici posluje i veterinarska apoteka za savjete ili konkretnе lijekove i preparate.

Grbavica i Otoka 08:00 - 20:00,
sub. 08:00 - 19:00, ned. 09:00 - 16:00,
radnja u SCC svaki dan 10:00 - 22:00

Grbavica, Derviša Numića 1b;
SCC Sopping Centar;
Otoka Radenka Abazovića 1, Sarajevo

033 642 911; 033 520 160 i 033 679 579

UDRUŽENJE ZA KREATIVNO UČENJE MAK

Udruženje za kreativno učenje "Mak" osnovano je s ciljem razvoja kreativnog učenja kod odraslih osoba i djece. Udruženje pruža mogućnost individualnog napredovanja i razvoja kroz razne seminare, radionice i predavanja iz oblasti psihologije, pedagogije i roditeljstva.

Na upit



Igmanska 90, Vogošća



062 695 295



SPORTSKO UDRUŽENJE KINEZIS

Sportsko udruženje "Kinezis" organizuje niz aktivnosti za djecu od 5 do 11 godina, kao što su Univerzalna škola sporta i Škola plivanja.

08:00 – 23:00



Antuna Branka Šimića 10, Sarajevo



062 214 395



JU CENTAR ZA SPORT I REKREACIJU

JU "Centar za sport i rekreaciju" dom je brojnih sportova i sportskih klubova. Za najmlade izdvajaju projekat 365 sport plus u okviru kojeg je osam potpuno besplatnih sportskih aktivnosti.

08:00 – 23:00



Mis Irbina 10/2, Sarajevo



033 268 760



DIGITAL SCHOOL

Riječ je o školi programiranja za djecu, a uz plaćene časove nude i "Hour of Code", besplatan jednosatni uvod u informatiku čiji je cilj da se mališanima približe čari programiranja.

11:00 - 18:00



Branilaca Sarajevo 20/1, Sarajevo



061 929 290; 033 871 293



Duolingo:

Learn Languages Free

"Duolingo" je jedna od onih aplikacija zbog kojih smo jako zahvalni programerima, i uz to je i besplatan. U ovoj aplikaciji korisnik treba odabrati tačne odgovore kako bi naučio određene stvari iz domena stranih jezika i prešao u iduće, teže razine. Aplikacija je puna šarenih slika, zabavnih i logičnih pitanja i nagrada koje korisnik može dobiti i osvojiti nakon što osvoji određen broj bodova. Sve u svemu, odličan način učenja stranih jezika, zbog čega je "Duolingo" idealan za malo veću djecu.



KLOPA

Restoran koji svojom ponudom ukusno pripremljenih jela i pomno dizajniranim enterijerom u kojem nije dozvoljeno pušenje, pruža mogućnost bijega od gradske gužve, buke i smoga. Odlikuje se atmosferom koja je ugodna za čitavu porodicu, a prostor je najčešće ispunjen djecom koja, osim u hranji, uživaju i u ugodnom druženju s vršnjacima.

09:00 - 23:00 

Ferhadija 5, Sarajevo 

033 223 633 

JIMMY BOSS WAFFLES

Savršen izbor ukoliko želite dijete da iznenadite slatkom užinom nakon uspešnog dana u školi.

10:00 - 17:00 

Kundurdžiluk 3, Sarajevo 

061 335 806 

BAKLOVA SHOP

"Baklava shop" u svojoj ponudi ima više od 30 vrsta baklava.

11:00 - 20:00 

Bravadžiluk 16, Sarajevo 

061 965 580 

RESTORAN TOPLIK

Topal ambijent i prijatna atmosfera su, uz savršenu hranu, garancija da će vaši mališani uživati u boravku na ovoj lokaciji. U neposrednoj blizini ribnjaka nalazi se izvor čiste i pitke vode, te je posjeta savršena i za porodičnu šetnju.

09:00 - 23:00 

Vuka Karadžića 250, Istočno Sarajevo 

057 321 455 

Klasični cheesecake @harrycoop.er

Naš kolumnista Harry Cooper ovoga puta primio je za vas jedan tradicionalni cheesecake recept koji se peče.

Potrebni sastojci:

900 grama svježeg sira

180 grama kisele pavlake

4 jaja

120 grama šećera

1 limun

2 čajne kašike gustina

250 grama mljevenog keksa

125 grama putera

Priprema:

Mljeveni keks izmješati s istopljenim puterom i staviti u kalup. Svježi sir kratko umutiti i dodati jaje po jaje dok ne dobijete glatku smjesu. Nakon toga dodati pavlaku i nastaviti miješati. Zatim dodati šećer i gustin, a na kraju sok limuna i izrendanu koricu polovine limuna. Umutiti dok se ne dobije ujednačena smjesa. Smjesu staviti u kalup preko utisnutog keksa i peći u zagrijanoj rerni od 40 do 45 minuta na 180 stepeni. Ostavite da se ohladi.

PREPOROD

Uz specijalitete nacionalne kuhinje koji se nalaze na meniju, ovaj restoran plijeni pažnju i zbog baštice koja predstavlja pravi botanički vrt i malu oazu mira u centru grada.

 08:00 - 23:00

 Branilaca Sarajeva 30, Sarajevo

033 849 999

PRIVATNA PEDIJATRIJSKA ORDINACIJA SUNCOKRET

Školska djeca, pogotovo u nižim razredima osnovne škole, još uвijek bi trebala biti pod kontrolom pedijatra. „Suncokret“ privatna pedijatrijska ordinacija uredena po najsvremenijim standardima i prava je adresa za preventivne preglede, praćenje rasta i razvoja, znakove polnog dozrijevanja, stanja kičme, savjete i informacije o povišenoj tjelesnoj težini, lošim navikama ishrane i svakodnevnog stila života, koji su bitan faktor u prevenciji i unapređenju zdravlja.

Radnim danima 10:00 - 18:00



Muhameda ef Pandže 67, Sarajevo



033 266 266; 062 274 034



ORDINACIJA ZA FIZIKALNU MEDICINU I REHABILITACIJU DJECE I ODRASLIH PROF. DR. AJŠA MEHOLJIĆ

Ordinacija "Prof. dr. Meholjić" namijenjena je za dijagnostiku i terapiju zdravstvenih problema djece i odraslih koji podliježu fizijatrijskom tretmanu.

Po dogovoru



Romana Petrovića 9, Sarajevo



061 219 298



Koliko često i kada treba prati zube?

Zube treba prati dva puta dnevno (ujutro i navečer), a četkanje treba trajati dvije do tri minute. Ne treba ih prati više puta na dan i nakon svakog jela jer se time uništava zubna caklina.

Također, zube peremo 40 minuta do sat vremena nakon jela. Naime, pojedine kisele namirnice čine zubnu caklinu izuzetno osjetljivom pa pranje može izazvati gubitak boje pa čak i povećati rizik od pucanja zuba.

DERMATOVENEROLOŠKA ORDINACIJA

Dermatovenerološki pregledi djece i odraslih, krioterapija koja se primjenjuje za brojne benigne i maligne kožne promjene kao što su virusne bradavice svih oblika i lokalizacija i drugo, pregled pigmentnih promjena na koži samo su neki od tretmana za vaše dijete u ordinaciji dr. Amra Mutevelić-Emnagić.

Po dogovoru 09:00 - 17:00 (radnim danima)

Zagrebačka 27, Sarajevo

033 207 500; 061 911 713

Medijski partner:



EKO SELO NATURA

Eko selo "Natura" se nalazi na ulazu br. 6 Lohovo uz sjevernu granicu Nacionalnog parka Una i udaljen je svega 10 kilometara od centra Bihaća. Izvrsno je mjesto za porodice, ljubitelje prirode i tradicionalne bosanske kuhinje sa mogućnostima za aktivn odmor: vožnje brodom, rafting i druge aktivnosti.

naturabihac



Lohovo, Bihać



037 941 370



UKRAJINI OBAVEZNO POSJETITE I:

• Slapovi u Martin Brodu

Na ušću Unca u Unu, na putu prema Kulen Vakufu i Bihaću, nalazi se Martin Brod čiji slapovi predstavljaju jedinstvenu prirodnu atrakciju.

• Vodopad Blihe

Vodopad Blihe se nalazi na putu Sanski Most - Lušci Palanka, između sela Gornji Kamengrad i Fajtovci, udaljen 14 kilometara od Sanskog Mosta. Od mesta gdje ćete parkirati auto potrebno je pješačiti oko petnaestak minuta do ovog 40 m visokog vodopada.



A NA ISTOKU - ANDRIĆGRAD

Andrićgrad predstavlja kulturni centar i vrstetno sela koje se nalazi na ušću rijeke Drine i Rzave u Višegradu, te je jedna od omiljenih turističkih destinacija u istočnom dijelu Bosne. Inspiriran životom i djelom našeg nobelovca Ive Andrića, raspolaže s pedesetak objekata. Nemojte propustiti ni obilazak mosta Mehmed Paše Sokolovića u Višegradu, koji predstavlja jednu od najpopularnijih turističkih atrakcija naše zemlje.



Zabava je zrela za ubiranje



OD 02. APRILA

www.cinemacity.ba
e-mail: info@cinemacity.ba

CINEMA BONTON

Tekst napisala: Andrea Vujošević

Volite ići u kino. Onda pravac u kino i uživajte u filmu! Ali samo kratko prije nego krenete mali podsjetnik na CINEMA BONTON. Možda se nekome ova pravila čine osnovnim pravilima ponašanja i ne treba ih ponavljati, ali nije loše da se podsjetimo za sve one koji to nisu znali.

Karta je kupljena!

Pokažite je na ulazu osoblju kina i sjedite na svoje mjesto (na karti je naznačen red – najčešće slovima ili rimskim brojevima i broj mesta od 1 pa na dalje, na kojem baš vi sjedite).

Kada kupite kino ulaznicu kupili ste svoje mjesto, na koje ćete sjesti i uživati.

Sala ipak nije vaš dnevni boravak. Moramo voditi računa da budemo tihi i pažljivi.

Volite pričati glasno! To je O.K. ali i komentarisati sve što se oko vas događa.

Odlično! Ali niko nije došao u kino da sluša vas da li vam se film sviđa ili ne. Možda samo malo tiše.

Bez mobitela, molim

Čim uđete u salu provjeriti još jednom da li je vaš mobitel stavljen na opciju bez zvuka. Znači bez vibracija, bez zvuka. Zapamtite, pričanje na telefon ometa čitavu salu. Paljenje telefona tokom projekcije isto tako. Pisanje poruka također. U svakom slučaju telefon nije dopušteno koristiti u sali. Nije lako ali pokušajte.

Budite tihi

Sjetite se kako vam je mama rekla još kada ste bili jako mali da budete tihi. To što ne pričate tokom projekcije ne znači da grickanjem kokica ili glasnim srkanjem kroz slamku ili pak glasnim pokretima možete druge uzneniriti, a to ne želite, zar ne?!

Zaposlenici u kinu su tu da očiste iza vas ali...

Nemojte se samo ustati i napustiti salu nakon filma. Uzmite svoje prazne kutije, flaše i ostalo smeće i bacite u kantu za smeće na izlazu iz sale.

Neka film počne!



2-3 IGRE
10-20 IGRAČA
'SLATKI PROGRAM'

Najuzbudljivije
 rođendanske
 zabave!

www.foxinabox.ba

ALPINE COASTER JAHORINA

Ovo je coaster koji spada u deset najdužih u Evropi, a bob se kreće brzinom od oko 40 kilometara na sat. Vazi se kroz prelijepo predjelo i pruža pogled na jahorinske padine, a dio trase se vozi i kroz šumu. Idealno je za nešto drugačiju proslavu rođendana koju možete upotpuniti piknikom u prirodi.

09:00 - 16:00



Poljice bb, Jahorina

057 270 090



KARTING CENTAR

Karting centar idealan je za sve one koji su željni relaksacije, zabave i adrenalina. Inače, radi se o prvoj Indoor karting stazi u Sarajevu.

11:00 - 23:00



Moševačka bb Podlugovi Ilijaš, Sarajevo

061 605 205



MUZEJ OPTIČKIH ILUZIJA SARAJEVO

Riječ je o prvom muzeju ove vrste u našoj zemlji, a njegove instalacije i eksponati promoviraju tradiciju i kulturu Sarajeva i Bosne i Hercegovine, te su posebno zanimljive djeci i mladima.



10:00 - 22:00



Skenderija 28, Sarajevo



033 878 000

SUNNYLAND

Za djecu stariju od deset godina "Sunnyland" nudi četiri različita paketa kada su proslave rođendana u pitanju, a svaki od njih uključuje vožnju Alpine Coasterom u kojoj će sigurno svi uživati.



12:00 - 17:00h - po dogovoru;
 17:00 - 19:00; 19:15 - 21:00



Miljevići bb, Istočno Sarajevo



057 991 339

Tinejdžeri i zaljubljivanje:

Kako da prva ljubav ne bude bolna

Ljubavni odnosi nisu jednostavniji, a izgradnja prvih veza u tinejdžerskim godinama zna biti dramatična. Stoga, kada se vaš tinejdžer zaljubi, budite tu za njega ukoliko mu bude trebala podrška i savjet.

Evo nekoliko savjeta koji će vam pomoći u razgovoru s vašim zaljubljenim tinejdžerom:

Razgovarajte o tome kako se osjeća

Jedna od prvih stvari o kojoj bi trebalo da razgovarate s vašim djetetom jeste da je za vezu potrebno da poznaje osobu s kojom je. Moguće je da mu neće biti jasno jer se tinejdžeri zaljubljuju i u osobe koje vide na televiziji, ali budite strpljivi. Objasnite kako leptirici u stomaku jesu predivan osećaj, ali da je to samo mali dio ljubavnog odnosa. Ono što može da bude posebno 'bolno' mladoj osobi jesu neuvraćene emocije. U tom slučaju, svog tinejdžera nemojte obeshrabriti, te mu objasnite kako postoje osobe koje nisu vrijedne nji-hovog truda.



Mobilni telefon

Ono što najčešće smeta članovima porodice je prekomjerno korištenje mobilnog telefona. Ukoliko postoji simpatija u životu vašeg djeteta, budite sigurni da se neće odvajati od telefona. Međutim, morate biti pažljivi. Iako vama izgleda simpatično, ljubavna situacija vašeg tinejdžera može utjecati na njega, te na druge obaveze koje moraju da urade.

Kompromis

Kako bi izbjegli svađu, pokušajte da napravite kompromis, jer će svaka vrsta zabrane biti kontraproduktivna. Ako na primjer vaš tinejdžer želi da ide na sastanak ili u kino s momkom ili djevojkom kako bi bili sami, a vi mislite da su za to premladi, nemojte mu odmah zabraniti, nego porazgovarajte s njim i dajte mu savjet kako da se ponaša u takvima situacijama.

Slušajte vašeg tinejdžera šta ima da vam kaže. Obratite pažnju na sve šta vam priča u vezi sa simpatijom. Trebate razumjeti svog tinejdžera kada se zaljubi, jer će to pozitivno utjecati na njega. Prvo zaljubljivanje, i prva veza mogu ostaviti zaista dubok

trag u životu vašeg tinejdžera, i dosta utjecati i na njegovo samopouzdanje. Gotovo je izvjesno da će ta prva ljubav biti bolna, ali kada na pravi način prevaziđete taj prvi put, velika je vjerovatnoća da ulazak i u neke kasnije, ozbiljnije veze, za vaše dijete neće predstavljati stres.



IGNIS - ŠKOLA CRTANJA I SLIKANJA

Tokom pohađanja časova u školi, polaznici će imati priliku da se upoznaju s različitim tehnikama crtanja i slikanja, te će razvijati svoje kreativne sposobnosti! Za tinejdžere preporučujemo grupu "Priprema za Srednju Školu primjenjenih umjetnosti i Akademiju likovnih umjetnosti"

Dva termina sedmično po dogovoru

Alipašino polje B faza, Sarajevo

064 40 99 265



NTC RADIONICE ZA DJECU OD 4 DO 14 GODINA

Želite da vaše dijete ide na radionice na kojima će razviti logičko mišljenje, a pri tome se zabaviti i stvoriti odlične temelje za dalje učenje.

Pored toga što nude učenje na jedan nov i zabavan način "NTC" radionice utječu na to da polaznici:

- Brže i lakše povezuju informacije!
- Postaju samostalniji u učenju!
- Motivišu se za učenje i stjecanje funkcionalnog znanja!
- Kroz igru razvijaju bolju koncentraciju!

Proletni ciklus radionica čini 16 radionica. Mjesečna članarina je 50KM (popust za više djece iz iste porodice)

Radionice se održavaju jednom sedmično po sat i po vremenu

Adresa Vrtic Cvrčak, Jezički centar IN Pale, I.N.Sarajevo, Sokolac

057 222-332

Meeting Point je mjesto susreta...

Adresa: Hamdije Kreševljakovića 13, Sarajevo Mail: info@kinomeetingpoint.ba





UNIVERZALNO

U potrazi ste za novim telefonom, tabletom ili računarom? "Univerzalno" ima ponudu najnovijih modela, a pružaju i mogućnost kartičnog plaćanja i kreditiranje do 12 mjeseci. Tu je i isporuka na kućnu adresu.

09:00 - 21:00 (ponedjeljak - subota)
10:00 - 18:00 (nedjelja)



Zmaja od bosne 7a, Sarajevo
033 590 500; 062 911 922



10:00 - 19:00

Kolodvorska 12a, Sarajevo

033 209 648

OFFICE SHOES

Dolazak proljeća najčešće podrazumijeva kupovinu obuće za novu sezonu, a aktuelne modele možete naći u "Office Shoes" poslovnicama.

09:00 - 22:00 (ponedjeljak - subota)
10:00 - 18:00 (nedjelja)
Trg djece Sarajeva 1, Sarajevo
033 218 561



09:00 - 17:00

Antuna Hangija 47/49, Sarajevo
060 32 76 029

WERKSTATT STUDIO

Ako ste jedna od onih tinejdžerica koje vole neobičan nakit, onda su komadi iz "Werkstatt" studija pravi izbor za vas. Riječ je o ručno izrađenom nakitu koji je u spotu za pjesmu "Spirit" nosila pop diva Beyonce.

KOTON

Jedan od brojnih butika u kojem možete pronaći odjeću za školu, ali i druge aktivnosti svakako je "Koton". Osim što su trendovski aktuelni, komadi koje nude su izrađeni od kvalitetnih materijala.

10:00 - 22:00
Vrbanja 1, Sarajevo
033 733 130

CIKLO CENTAR

Ukoliko razmišljate o kupovini novog bicikla, "Ciklo centar" je pravi izbor za vas. Osim prodaje, oni nude i usluge popravke i iznajmljivanja kompletne biciklističke opreme, a možete se obratiti i za stručne savjete njihovog osoblja.



10:00 - 19:00



Kolodvorska 12a, Sarajevo



033 209 648

Aida Korman, dizajnerica, savjetuje šta obući za maturu

Matursko veče u životu tinejdžera ima izuzetno veliki značaj, a za savjet šta obući pitali smo dizajnericu Aidi Korman. Hljbine A kroja s bogato ukrašenim gornjim dijelom, te sirena, High Low, cvjetne, dvodijelne i hajline sa šljokicama nešto su na šta se maturalnice, trebaju fokusirati. Kada su u pitanju trendovi za muškarce, 2020. godinu će obilježiti elegantna odijela. Pri tome se, otkriva Aida, misli na laksuzna odijela od baršuna, trendi sakoe s printom i klasične smokinge u bogatim, živopisnim bojama.

Više o ovoj temi pročitajte na našem portalu www.kidsinfo.ba



BESPLATNI KURSEVI

SoloLearn

Programiranje vaši tinejdžeri mogu učiti i na svom telefonu- neka iskoriste vrijeme dok čekaju nekoga, voze se autobusom, ili su na pauzi. SoloLearn je besplatna online platforma i mobilna aplikacija za učenje programskih jezika Python, Java, JavaScript, HTML, CSS, C++, PHP i SQL.

<https://www.sololearn.com/>

Scratch

Scratch je programski jezik namjenski dizajniran za mlade osobe koje nemaju iskustva u programiranju. Plus, dostupan je na našem jeziku.

<https://scratch.mit.edu/projects/editor/?tutorial=getStarted>

NJEMAČKI JEZIK U GOETHE INSTITUTU

Na ovom kursu Vaše dijete (13-15 godina) uči njemački jezik komunikativno i prema djelovanju. Sadržaji su posebno prilagođeni tinejdžerima.

Obim časova: 32 školska časa, 1 termin sedmično

Ponudeni jezički nivoi: A1-B2



08:30 - 21:00 (radnim danima)

07:45 - 21:00 (subotom)



Goethe-Institut Centar za kurseve;
biblioteka Maršala Tita 28, Sarajevo



033 203 267

AKADEMIJA387 - ŠVEDSKI ZA POČETNIKE

Švedski za početnike je kurs za sve one koji bi željeli naučiti osnove švedskog jezika. Kurs je baziran na principima švedskog **folkbildning-a** i koristi se pedagoškom metodom koja podrazumijeva vrlo aktivan pristup materiji. Metoda obuhvata predavanja i praktične aktivnosti (vježbe konverzacije, gramatičke vježbe i igre). Gramatika se uvodi kroz različite teme razgovora i tekstove. Svi časovi će uključivati zadaću, a održavat će se dva puta sedmično tokom 10 sedmica, što je ukupno 40 sati.

Početnici koji uspješno savladaju gradivo dobit će certifikat o položenom kursu (na engleskom, bosanskom ili švedskom jeziku).



Početak kursa 13.04.2020. | Trajanje: 10 sedmica (40 h)



Maglajska 1, Sarajevo



033 941 261

Pravilna ishrana kod tinejdžera podrazumijeva:

- Pet obroka dnevno, tačnije, doručak, ručak, večeru i dvije užine
- Obavezno konzumiranje barem jednog kuhanog obroka
- Užine treba da budu voćne
- Konzumiranje dovoljne količine tečnosti
- Izbjegavanje kupovnih slatkiša i gaziranih sokova

SPAZIO GOURMET MANUEL

Posjetite "Spazio Gourmet Manuel" i uživajte u italijanskim i vegetarijanskim specijalitetima koje nude.

Radnim danima 07:00 - 23:00; subotom 08:00 - 00:00; nedjelja 12:00 - 22:00

Maglajska 1, Sarajevo

033 205 300



ZDRAVO

Ukoliko ste već neko vrijeme u potrazi za gastro mjestom koje u svojoj ponudi ima nešto drugačije čajeve i deserte ili jednostavno želite isprobati nove mirise i okuse, onda će vam se dopasti ponuda i enterijer trgovine i kafea "Zdravo".

10:00 - 21:00



Džemala Bijedića 160F, Sarajevo

060 34 82 838

FALAFEL RESTORAN

"Falafel" restoran pruža jedinstven jelovnik koji se sastoji od vegetarijanskih jela koja su bogata vitaminima i proteinima. Riječ je o specijalitetima koji će ispuniti želje čak i najvećih gurmana.



08:00 - 23:00



Đulagina Čikma 2, Sarajevo



033 233 200

MELODI CHOCO

Tajna posebnog ukusa i vrhunskog kvaliteta je proizašla iz iskustva, pažnje i perfekcionizma koju grade tri generacije Tasar porodice. Svi proizvodi su napravljeni sa velikom pažnjom, te su korišteni najkvalitetniji sastojci. U "Melodiju" vas očekuje raznovrsna ponuda dekorativnih i najukusnijih čokolada i pralina.



10:00 - 22:00



Vrbanja 1, Sarajevo



033 520 016; 033 844 253



SAVJETOVALIŠTE ZA MLADE

Savjetovalište "Asocijације XY" osnovano je 2004. godine, kao prvo savjetovalište za mlade na temu seksualnog i reproduktivnog zdravlja. Danas je ovo savjetovalište dio Prijateljskog centra za mlade XY zajedno s ginekološkom i dermatovenerološkom ordinacijom. Savjetovanje se radi na tri načina (putem mail-a, telefona i dolaskom na seansu-(e).

Neke od tema su seksualnost i ljubav, profesionalna orijentacija, porodični problemi, stres na poslu ili fakultetu...

08:30 - 16:30
Danijela Ozme 12, Sarajevo
033 220 371



PZU POLIKLINIKA ŠABANOVIĆ

Poliklinika "Šabanović" nudi specijalističko konsultativne i preventivne preglede djece i odraslih u oblasti urologije, otorinolaringologije, radiologije i laboratorija.

Radnim danima 10:00 - 13:00; 14:00 - 19:00
Alekse Šantića 6, Sarajevo
033 214 526



OČNA POLIKLINIKA SVJETLOST

Oftalmološka dijagnostika, retinološke usluge, laserska korekcija dioptrije, operacija mrene i ugradnje leća samo su neke od usluga renomirane klinike "Svetlost".

08:00 - 20:00; Pet: 08:00 - 18:00
Dr. Mustafe Pintola 23, Sarajevo
033 762 772; 033 762 771



Šta umjesto teretane?

Ako vaš tinejdžer želi zdravo mršaviti ili raditi na svome tijelu na zdrav način, dobro je poticati ga da bude aktivan i radi iste one vježbe koje bi mu u teretani eventualno bile dozvoljene, a za nula KM: trčati, planinariti, voziti bicikl i raditi vježbe na podu koje radi i na tjelesnom – sklekovе, čučnjeve, trbušnjake i slično.

Ono što nikako nije preporučljivo je dizati teške utege na spravama koje ih mogu dovesti do ozljeda i istegnuća mišića. Naporno vježbanje može zaustaviti rast te izazvati trošenje i gubitak mišićne mase zbog nedostatka proteina. S obzirom na to da je metabolizam kod tinejdžera brži, oni mogu vježbatи svaki dan ili svaki drugi dan

NAZOVI BB BITNI BROJEVI

**INFORMACIJA O LOKALNIM
TELEFONSKIM BROJEVIMA**
1182 / 1185

**ZEMALJSKI MUZEJ BOSNE I
HERCEGOVINE**
033 668 027

ZOOLOŠKI VRT PIONIRSKA DOLINA
033 560 567

POZORIŠTE MLADIH SARAJEVO
033 202 303

AERODROM
033 289 100

AUTOBUSKA STANICA
033 213 100

**AUTOBUSKA STANICA ISTOČNO
SARAJEVO**
057 317 377

**ŽELJEZNIČKA STANICA –
INFORMACIJE**
033 655 330

HITNA POMOĆ
124

POLICIJA
122

VATROGASCI
123

MUZEJ SARAJEVO
033 475 740

**INFO O MEĐUNARODNIM
TELEFONSKIM BROJEVIMA**
1201

BOLNICA KOŠEVO
033 297 000

OPĆA BOLNICA
033 285 100

OPĆA BOLNICA ISTOČNO SARJEVO
057 325 300

DEŽURNA APOTEKA BAŠČARŠIJA
033 272 300

**DEŽURNA APOTEKA NOVO
SARAJEVO**
033 713 830

DEŽURNA APOTEKA DOBRINJA
033 766 380

DEŽURNA APOTEKA ILIDŽA
033 762 180

VETERINARSKA STANICA
033 770 360

GORSKA SLUŽBA SPAŠAVANJA
062 654 456 / 061 299 433

POMOĆ NA CESTI
1282 / 1285 / 1288



www.importanne.ba
Zmaja od Bosne 7, Sarajevo
033 266 295

EKIPA

Agencija za marketing i promociju.

marketing@ekipa.ba
www.ekipa.ba