broj **10**/septembar **2020.** / **ULTIMATIVNI VODIČ ZA RODITELJE** / online primjerak

KIDSinfo©

COVID-19 I DJECA

BACK TO SCHOOL

MILICA KOKOTOVIĆ, SUPRUG I DVA SINA PREBOLOVALI KORONU:

IAKO SADA IMAMO IZGRAĐEN IMUNITET, **OPREZNI SMO**

SVE ŠTO RODITELJ TREBA ZNATI O

TikTok aplikaciji

COVID-19

PREPORUKE ZA SIGURNE VRTIĆE #ZaSvakoDijete:

Obezbijedite djeci zaštitu i fizičku distancu.

Nagradite djecu koja često/ blagovremeno peru ruke.

Povećajte protok zraka i ventilaciju.

Hranu, piće ili posude ne dijeliti sa drugom djecom.

Primijenite učenja kroz igru u vezi s pandemijom.

Odvojite pribor za svako dijete.

Razvijajte dobre higijenske prakse.

Posebnu pažnju obratiti na potrebe osjetljive i djece s teškoćama

Brinite o razmaku prilikom podjele hrane.

Više igara u kojima se može poštovati fizička distanca.

Raditi sa djecom u manjim grupama.

Igračke i materijale koje je teško dezinfikovati ili čistiti uklonite.

unicef
za svako dijete

KIDSinfo SADRŽAJ

www.kidsinfo.ba www.kudasadjecom.ba

IZDAVAČ:
EKIPA d.o.o.

REDAKCIJA:
Dženana Alađuz
Milica Brčkalo
Adin Šabić

DIZAJN I DTP:
Denin Šehović

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

FOTOGRAFIJA
NA NASLOVNOJ STRANI:
Nikola Blagojević/ Spektroom

Svi podaci koji su objavljeni u ovom online broju KIDSinfo magazina podliježu 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.

Deseto izdanje KIDSinfo magazina zbog virusa COVID-19 objavljeno je isključivo u digitalnoj formi.

13 **Da li roditelji u BiH zbog COVID-19 smiju biti uz bolesnu djecu u bolnicama?**

19 **Poznate bh. mame u svijetu online nastave**

22 **Milica Kokotović, suprug i dva sina prebolovali koronu: Iako sada imamo izgrađen imunitet, oprezni smo**

25 **Još jedna nova školska godina u renomiranim školama engleskog za djecu Helen Doron Novo Sarajevo i Alipašino Polje**

27 **Budi junak svoje priče, kreni s DUGOM na Herojsko putovanje**

31 **Cheesecake sa smokvama**

34 **Sve što roditelj treba znati o TikTok aplikaciji**

Riječ urednice

Dragi naši,

pred vama je deseto izdanje Kidsinfo vodiča koje, zbog trenutne situacije s korona virusom, objavljujemo isključivo u digitalnoj formi. I u ovom jubilarnom broju smo za vas pripremili mnoštvo korisnih savjeta, informacija i iskustava koji će olakšati vašu roditeljsku svakodnevicu u periodu kada se djeca vraćaju u školske klupe. Uprkos uslovima u kojima su se vratili sigurni smo da će, uz vašu pomoć, a naše savjete, biti jednako uspješni kada je riječ o novim školskim izazovima.

Našu naslovnicu ovog puta krasi poznata TV voditeljica Milica Kokotović sa suprugom Markom i sinovima Filipom i Stefanom. Otkriva nam da su svi članovi porodice Kokotović tokom jula bili zaraženi korona virusom i govori o trenutku kada je to saznala, te o porodičnoj svakodnevici i druženju tokom izolacije.

Za naš vodič su o online nastavi i izazovima koje je ona stavila pred roditelje govorile tri poznate bh. mame, glumice Arma Tanović i Mona Muratović, te blogerica Marije Hudolin.

Obzirom na činjenicu da je pandemija promijenila apsolutno sve aspekte našeg života, a samim ti i proceduru odlaska i ostanka u bolnici, istražili smo kakva su pravila za posjete roditelja ili ostanak u bolnici s djecom u najvećim kliničkim centrima u Bosni i Hercegovini (BiH).

Znamo i da vas često muče nedoumice oko sadržaja koje vaša djeca gledaju na pametnim uređajima, te smo istražili sve o TikTok-u, najpopularnijoj aplikaciji u ovoj godini. Rješavamo vam sve dileme oko sadržaja koji su djeci dostupni na ovoj aplikaciji, te vam otkrivamo na koji način možete kontrolisati njeno korištenje.

Osim toga, u vodiču možete pronaći i informacije o online programu „Herojsko putovanje“ koje su za djecu i adolescente pripremili u udruženju „Duga“, kao i o početku nove školske godine u renomiranim školama za djecu Helen Doron Novo Sarajevo i Helen Doron Alipašino Polje. Tu su, kako ste to navikli i u prethodnim brojevima, i informacije o kreativnim sadržajima, restoranima, izletima, mjestima za šoping, igraonicama, rođendanima i one namijenjene zdravstvenoj brizi o bebama, osnovcima i tinejdžerima.

Dok čitate naš novi broj, ne zaboravite da čuvate svoje bližnje i da uživate u vremenu koje provodite zajedno.

Vaša Milica

www.kidsinfo.ba
www.kudasadjecom.ba

BIGSEE PRODUCTDESIGN AWARD 2019 WINNER

BIGSEE WOOD AWARD 2019 WINNER

@tochakbikes

TOCHAK

PERFECT BIKE FOR KIDS

www.tochak.ba
bike@tochak.ba
+38761737502

PLAYLAND

Igraonica Playland nudi bezbjedan i kreativan prostor za dnevne aktivnosti vaših mališana, kao i stručan nadzor uposlenika. Trampoline, bazen sa šarenim lopticama, tobogani, ljuljačke i ZipLine samo su neki od sadržaja u ovoj igraonici koji će djetetu pružiti nezaboravan boravak. Igraonica je tokom ljeta prijatno rashlađena, a u hladnim zimskim danima topla i prijatna.

10:00 - 22:00
Vrbanja 1, Sarajevo
033 733 090

PIN PON KIDS

U Pin Pon kids igraonici, koja se nalazi u sarajevskom Importanne centru, vaši najmlađi mogu uživati u bezbrižnim i sretnim trenucima ispunjenim igrom, zabavom i druženjem. Sve to zahvaljujući stručnom i ljubaznom osoblju ove igraonice. U ponudi imaju i mogućnost proslave rođendana na otvorenom, pri čemu se poštuju preporuke nadležnih u vezi sa pandemijom korona virusa.

10:00 - 21:00
Zmaja od Bosne 7, Sarajevo
060 33 75 095

MALA RAJA

Uposlenicima igraonice Mala raja je glavni cilj pružiti sigurnost svakom djetetu, kao i pažnju dok su roditelji odsutni. Ističu da svako dijete zaslužuje da boravi u besprijekorno čistom prostoru i prijatnom okruženju, što su svakako načela na kojima zasnivaju svoje postojanje.

06:30 – 18:00
Trg nezavisnosti 8, Sarajevo
063 990 029

HUMP

Igraonica Hump nudi mnoštvo zanimljivih aktivnosti, a sa ciljem postizanja osjećaja zadovoljstva i sreće kako kod djece, tako i kod roditelja. Uposlenici igraonice garantuju dobru zabavu kroz brojne edukativne sadržaje prilagođene mališanima.

08:00 -21:00
Behdžeta Mutevelića 5, Sarajevo
065 158 560

VODOPAD KRAVICA

Najatraktivniji lokalitet na Trebižatu je vodopad Kravica, tri kilometra nizvodno od Vitaljine u Studencima blizu Ljubuškog. Stvoren je radom sedronosne rijeke Trebižat, pa je kao prirodan fenomen pod zaštitom države kao prirodna rijetkost. Visina vodopada kreće se od 26 do 28 metara, s vodenim amfiteatrom ispod vodopada promjera 120 metara. Preko sedronosna sloja od dna do vrha vodopada izrasla je trava, mahovina i lišajevi. Uz vodopad su nikle konopljika, smokve i topole. Nekada su uz vodopad bili aktivni mnogobrojni mlinovi i stupe za valjanje sukna.

Nikole Šopa 8, Ljubuški

039 844 413

ETNO SELO BABIĆI

Etno selo Babići nalazi se na Rostovu, na 1160 metara nadmorske visine, nedaleko od Bugojna. Nastalo je iz ljubavi prema prirodi i predstavlja destinaciju koju morate posjetiti ukoliko želite da se odmorite i opustite s ostatkom porodice. Osim šetnje po prelijepim predjelima, ovo selo vam nudi i mogućnost da jašete konje, planinarite, vozite biciklo ili motor, a za najmlađe su tu škole u prirodi. Tokom zimskih mjeseci, u ovom selu možete pronaći i kvalitetne ski staze koje su prilagođene profesionalcima, ali i amaterima kada je o ovom sportu riječ. Ono što svojim posjetiteljima pružaju tokom čitave godine svakako je ukusna domaća hrana.

Rostovo, Bugojno

030 290 209

Animatori Geppetto- Summer ponuda

~~128,00 KM~~

100,00 KM

- 1h zabave + GRATIS 30 min
- Animator i maskota iz ponude
- Facepainting
- Karaoke
- Disco party
- Olimpijada i muzičke igre

Zabava prilagođena uzrastu djece , na vašoj ili našoj adresi !

Maskote: Mickey & Minnie , Skye & Chase / Patrolne šape
Kostimirani animatori: Elsa, Anna , Snjeguljica , Šumske vile, Snježna kraljica, Zvončica, Batman ili Spiderman

U ponudu je uključen muzički box i ostala oprema za animaciju djece !
Profesionalni fotograf, na upit !
Animatori „Geppetto", mob: 062 131 357

Geppetto kafe igraonica

Geppettov Summer rođendanski paket

~~190,00 KM~~

150,00 KM

PAKET UKLJUČUJE:

- DO 15 DJECE
- PIZZA - POKLON OD „PINOCCHIA"
- RAZNE GRICKALICE
- SOKOVI CAPPY
- POZIVNICE
- DEKORACIJA PROSTORA I PARTY PRIBOR
- 2H ZABAVE
- FOTOGRAFIJE

POKLONI:

- ANIMATOR / MASKOTA PO IZBORU
- FACEPAINTING
- 2 H BESPLATNOG PARKINGA ZA GOSTE

Ako želite donijeti vašu tortu i slatkiše, dobro su došli, a ako želite da ih nabavimo umjesto vas, samo zaželite!
Caffe / Igraonica / Rođendaonica „Geppetto", BBI Centar (V sprat), mob: 062 452 0519

TWIN CAKES

Ukoliko želite da svog mališana iznenadite rođendanskom tortom s motivima iz omiljenog crtanog filma, onda je Twin Cakes adresa na koju se trebate obratiti. Osim savršenog izgleda, njihove torte se odlikuju i besprijekornim ukusom koji vi birate.

07:00 – 23:00

Envera Šehovića 54, Sarajevo

062 828 743

BALON DEKOR

Za uređenje rođendanskog prostora ili bašte pobrinut će se ekipa Balon dekora. Garancija njihovog kvaliteta je, kako ističu, dugogodišnje iskustvo, a osim pravljenja balonskih dekoracija u svojoj ponudi imaju i mogućnost ispisivanja emotivnih poruka na balonima.

09:00 – 17:00

Hakije Kulenovića 28, Sarajevo

033 202 030

POKLONISHOP

Na stranici Poklonishop možete pronaći unikatne i personalizirane poklone koje će, sigurni smo, svi čuvati kao izuzetno dragu uspomenu. Proces kupovine preko njihovog sajta je jednostavan, a dostava se vrši u roku od tri dana.

08:00 – 21:00

Pavlovića put 14. Bijeljina

065 749 266

PINJATE SARAJEVO

Pinjata puna slatkiša uveselit će slavljenika, ali i njegove goste čak i ako su previše mali da bi je sami „otvorili". Ukoliko odlučite da pinjata bude dio rođendanske proslave vašeg mališana preporučujemo vam da se obratite na adresu Pinjate Sarajevo.

062 636 738

Pokloni za prvi rođendan:

1. Didaktičke igračke
2. Personalizovana knjiga
3. Muzički instrumenti
4. Mjerač visine
5. Guralica
6. Nakit s imenom
7. Puzzle za mališane

Fisher-Price®

Knjiga za sveznalice

Knjiga za sveznalice podučava dijete prvim riječima, slovima, brojevima, oblicima i više! Okreni stranicu i poslušaj jednu od omiljenih pjesmica - Jedan mali pauk, Pekaru maleni, Ljulja, ljulja, ljulja se brod i druge.Stranice se lako okreću, a njihovo okretanje potiče razvoj finih motoričkih vještina. Ručka na vrhu omogućava lagano nošenje.

©2016 Mattel. Sva prava su zadržana.

TAP A TUNE

Tap a Tune je zanimljiva muzička aplikacija pomoću koje djeca mogu naučiti muzičke instrumente, te životinjske zvukove. Osim što će se mališani zabaviti, ova aplikacija će pozitivno uticati na njihove umne, fizičke, ali i komunikacijske vještine.

DRAW ANIMAL

Draw Animal je zabavna aplikacija koja spaja uređaj (iPhone ili iPad) s papirom i olovkom, te pretvara mališana u pravog malog umjetnika. Pomoću ove aplikacije djeca mogu razvijati svoju kreativnost i maštu. Aplikacija je besplatna i sadrži više od 30 motiva za crtanje iz životinjskog svijeta.

KIDS MEMORY

Aplikacija Kids Memory je igra memorije u kojoj je zadatak pronaći dvije iste stvari. Ova jednostavna aplikacija sa šarenom grafikom zapravo je vježba za razvoj vizualne memorije i poboljšanje kognitivnih sposobnosti. Upotreba ove aplikacije može pomoći djeci da razviju pamćenje.

PET SAVJETA ZA PODSTICANJE KREATIVNOSTI DJETETA

- Ublažite kontrolu nad djetetom
- Stvorite kreativno okruženje
- Obrabrite dijete da sanjari
- Pomozite mu pri rješavanju problema
- Prihvatite djetetovu „neobičnost“

ENDLESS NUMBERS

Endless Numbers je aplikacija uz pomoć koje djeca kroz igru uče brojeve, te tako poboljšavaju svoju logičko-matematičku inteligenciju, razvijaju pamćenje i pripremaju se za školu. Aplikacija je prilagođena mališanima do pet godina.

BABYSHOP

Kvalitetna odjeća i obuća samo su dio proizvoda koje možete kupiti na web prodavnici Babyshop. Iako u svojoj ponudi imaju i odjeću za bebe s dizajnerskim potpisom, tu je i kategorija „Outlet" u kojoj se nalazi više od 14.000 proizvoda s izuzetno pristupačnim cijenama. Sve što kupite na ovoj stranici plaćate karticom, a cijena dostave na adresu je oko 25 KM. Proizvode ćete dobiti u roku od pet dana.

DEXY CO KIDS

Iako im je prodaja igračaka za djecu svih uzrasta primarna djelatnost u Dexy Co Kids prodavnicama možete pronaći apsolutno sve proizvode koji su vam neophodni ukoliko imate bebu. Svoj rad zasnivaju na načelima kvaliteta, inovacije i sigurnosti. Ukoliko niste u mogućnosti da posjetite neku od njihovih prodavnica, ne zaboravite na online kupovinu obzirom na to da proizvode u rekordnom roku dostavljaju na kućnu adresu.

08:00 – 16:00

Patriotske lige 66, Tešanj

063 948 739

MEGASHOP

Namještaj za dječiju sobu, posteljine i igračke su samo dio ponude Megashopa. Da biste kupovali na ovom sajtu potrebno je da se registrujete, a naručenu robu možete platiti karticom ili prilikom preuzimanja. Proizvod će, kako ističu, na vašoj adresi biti u roku od dva dana. U slučaju da proizvod koji vam je dostavljen nije proizvod koji ste naručili ili je oštećen, možete ga zamijeniti ili vratiti uz refundaciju novca, najkasnije sedam dana od dana dostave.

EKUPI

Ekupi je najveća i najpopularnija regionalna internet prodavnica dostupna u BIH, Hrvatskoj, Srbiji, Crnoj Gori i Makedoniji. Bebi oprema, igračke, kompletan Lego program, dječiji bicikli, guralice, ali i stvari za uređenje dječije sobe samo su dio ponude ove prodavnice. Nakon narudžbe, isporuka paketa na vašu adresu je u roku od dva radna dana. U slučaju da niste zadovoljni kupljenim, proizvod možete zamijeniti novim ili tražiti povrat novca.

DA LI RODITELJI U BIH ZBOG COVID-19 SMIJU BITI UZ BOLESNU DJECU U BOLNICAMA?

Pandemija korona virusa promijenila je životne navike apsolutno svih ljudi, ali i obrasce ponašanja u obavljanju svakodnevnih aktivnosti. Izuzetak nije ni procedura odlaska i ostanka u bolnici. Istražili smo kakva su pravila za posjete roditelja ili ostanak u bolnici s djecom u najvećim kliničkim centrima u Bosni i Hercegovini (BiH), tačnije u Kliničkom centru Univerziteta u Sarajevu (KCUS), Univerzitetskom kliničkom centru Tuzla (UKC Tuzla), Univerzitetskom kliničkom centru Republike Srpske (UKC RS) i Sveučilišnoj kliničkoj bolnici Mostar.

Iz KCUS-a su nam rekli da ne preporučuju, ali dozvoljavaju da roditelj boravi uz dijete do 15 godina starosti. Ukoliko dijete koje se liječi na ovom kliničkom centru dolazi iz drugog kantona Federacije Bosne i Hercegovine (FBiH) onda roditelj mora donijeti dokaz (test) da je negativan na korona virus, a troškove, kako su nam rekli u ovom kliničkom centru, refundiraju nadležni zavodi zdravstvenog osiguranja. No, ukoliko je roditelj iz Kantona Sarajevo, onda prolazi kroz trijažni punkt na kojem se određuje da li je potrebno testiranje.

I u Sveučilišnoj kliničkoj bolnici u Mostaru je dozvoljeno da roditelj boravi uz dijete, a testiranje na korona virus, ukoliko se procijeni da je neophodno, vrši se u ovom kliničkom centru.

Kada je riječ o stanju na UKC Tuzla boravak majke uz dijete je dozvoljen ukoliko je riječ o majkama koje doje, o djeci do sedam godina starosti, odnosno djeci bez obzira na životnu dob ukoliko je neophodno prisustvo majke zbog određenih indikacija kao što su priprema za određenu dijagnostičku proceduru, edukacija majke za primjenu terapije (inzulinska pumpa), edukacija za uspostavljanje pravilnog režima ishrane, te ukoliko je riječ o djetetu s autizmom, djeci s poteškoćama u razvoju i slično.

– S obzirom na trenutnu epidemiološku situaciju izazvanu korona virusom, posjete su ukinute i ulazak posjetiteljima na kliniku nije dozvoljen, a većina djece je hospitalizirana s majkama. U slučaju kada majka zbog svojih porodičnih razloga, nemogućnosti odsustva s posla ili bolesti nije u mogućnosti da boravi uz dijete, ponudi se, uz odobrenje načelnika Klinike, boravak nekog od ženskih članova porodice – kazali su iz ove klinike.

Situacija je, kada je riječ o UKC RS, nešto drugačija. Naime, u ovom kliničkom centru nije dozvoljeno da roditelj boravi uz dijete, osim ako nije riječ o djeci s poteškoćama razvoju. Sve informacije o zdravstvenom stanju djeteta roditelji mogu saznati telefonski.

REKREATIVNO ZABAVNI CENTAR I ZOO VRT

Pionirska dolina

KANTONALNO JAVNO KOMUNALNO PREDUZEĆE "PARK"

OMILJENU DESTINACIJU

za kompletnu porodicu, popularnu Pionirsku dolinu i zoo vrt tokom ljetnog raspusta posjetilo je **MNOGO NAŠIH SUGRAĐANA,** a i tokom nove školske godine je tako.

Naime pregršt je zanimljivosti i noviteta koji nas očekuju ovog mjeseca u centru za rekreaciju sa zoološkim vrtom. Prvi put u samom gradu, svega dva kilometra od strogog centra najmlađi imaju priliku doživjeti potpunu adrenalinsku zabavu, penjati se stijenom višom od šest metara, zip lineom se spuštati od stabla do stabla, naći način i rješenja da savladaju sve prepreke za cjelokupan avanturistički ugođaj, u potpuno prirodnom i bezbijednom okruženju. Naime u Pionirskoj dolini i zoo vrtu izgrađen je novi, prvi u centru grada, adrenalin park. Zauzima prelijep proplanak, obrastao visokim stablima na lijevoj strani ove zelene oaze, površine od čak 2.500 kvadratnih metara. Naporni online školski dani za sve đake upravo su prilika i da sve do zime uživaju u adrenalinskoj zabavi i ponudi jedinog ovakve vrste rekreativno zabavnog centra u BiH. I tokom zime ovaj prostor ispunit će dječija graja, jer u pripremi su i projekti za ovo doba godine. Septembar je mjesec u kojem u Pionirskoj dolini očekuju i novu životinjsku vrstu, čovjekolike majmune-gibone. Njihov dom i prekrasno dvorište već je spremno, a oni su osim patki, guski, labudova, životinje koje će živjeti na ostrvu, okruženi jezerskom vodom. Međutim njihove igrarije vidljive su za sve šetače alejama pored Koševskog potoka. Pojedini mladunci, rođeni ove godine, u brojnim nastambama zoo vrta već su tinejdžeri i pripremaju se za prvu jesen u svojim stadima. Tako i mali ptić rođen u polovinom godine postaje prekrasni bijeli labud koji sa svojim roditeljima gospodari na jezerima posebno očišćenim i uređenim ove godine. Polovinom ovog mjeseca u Pionirskoj dolini bit će organiziran i tematski, porodični market, na kojem će rukotvorine i brojne zanimljivosti od izlagača moći kupiti svi koji dođu tokom tog vikenda. Vikendima, baš kao što je to bilo i tokom ljetnog raspusta, brojni mališani, ambasadori svoga grada iz Pionirske doline izlaze kao osvajači blaga, jer projekat ***"Potraga za blagom"***, zbog velikog interesovanja se nastavlja i tokom nove školske godine. Mali ambasadori Sarajeva svake subote u podne traže blago u Pionirskoj dolini, uče nova znanja, druže se i borave na otvorenom. To je u ovo vrijeme korone itekako značajno, a značajno je i što prostor od 9 hektara omogućuje i provedbu svih epidemioloških mjera. Otud i naš poziv da i tokom septembra uživate u svim novinama koje za posjetioce priprema i nudi popularna Pionirska dolina i zoo vrt.

DOBRO DOŠLI

zoosarajevo@park.ba

062 933 506; 033 560 567

BUTIK ZDRAVE HRANE ZELENARA

Butik zdrave hrane Zelenara je mjesto koje vam pruža razne vrste orašastih plodova, sjemenki, začina, ulja, čajeva, marinada i mnogih drugih proizvoda. U svojoj ponud imaju i domaće Maksuz proizvode, tačnije sokove, marinade, turšije i pekmeze koji su napravljeni od pažljivo biranih sastojaka. Vrše dostavu na kućnu adresu, te garantuju svježinu kupljenih namirnica.

08:00 – 22:00

Aleja lipa bb, Sarajevo

061 324 040

JUICE&SMOOTHIES

Juice&Smoothies je bar u kojem možete kupiti svježe cijeđene sokove i šejkove. Njihov osnovni cilj je da svojim posjetiteljima približe koncept zdrave ishrane, a svi proizvodi koje nude su osmišljeni tako da sva čula uživaju. Sastojci koje koriste su uvijek svježi i provjerenog kvaliteta i zbog toga su dobar izbor za djecu, vegane, vegetarijance i sve one koji se žele hraniti zdravo.

08:00 – 22:00

Vrbanja 1, Sarajevo

061 801 313

FALAFEL RESTORAN

Falafel restoran ima jedinstven jelovnik koji se sastoji od vegetarijanskih jela koja su bogata prirodnim vitaminima i proteinima. U ovom restoranu, koji je ime dobio po „falafel" specijalitetu, ćete, osim ukusnih jela, pronaći i ljubazno osoblje, vrhunsku uslugu i prijatnu atmosferu.

08:00 – 22:00

Đulagina Čikma 2, Sarajevo

033 233 200

MD CHOCOLATE BOUTIQUE

MD Chocolate Boutique nudi veliki asortiman čokoladnih proizvoda koji su izrađeni ručno od najfinije belgijske čokolade. Ono što je izuzetno bitno je da pri izradi proizvoda ne koriste konzervanse, aditive i vještačke arome, a cilj im je da svakog kupca iznenade neobičnim ukusima i kombinacijama čokolade s, između ostalog, orašastim plodovima i voćem.

10:00 – 22:00

Vrbanja 1, Sarajevo

033 844 253

LA PERLA

Ukoliko tražite restoran koji ima besplatnu dostavu na kućnu adresu, ali i jela domaće, kao i italijanske kuhinje, onda je La Perla pravi izbor za vas. Sva jela su svježe pripremljena s brižljivo odabranim sastojcima.

09:00 – 22:00

Dr. Fetaha Bećirbegovića 31, Sarajevo

033 678 111

ZAVOD ZA GINEKOLOGIJU, PERINATOLOGIJU I NEPLODNOST MEHMEDBAŠIĆ

Zavod za ginekologiju, perinatologiju i neplodnost Mehmedbašić osnovan je 1998. godine i jedan je od vodećih ginekoloških centara u regiji. Zavod ima sedam odjela, a svake godine hiljade pacijenata dolazi zbog kvalitetnih dijagnostičkih i terapijskih usluga, savremenog tretmana bračne neplodnosti, te zbog ginekoloških i perinatoloških problema. Visoki standard medicinskih usluga garantuje iskustvo i znanje zdravstvenih profesionalaca ovog centra, te savremena oprema i primjena aktuelnih smjernica za stručni rad. Naime, u ovom zavodu prate uvijek nove medicinske metode i postupke u dijagnostici i terapiji.

08:00 – 19:00
Grbavička 6a, Sarajevo
033 811 155

PEDIJATRIJSKA ORDINACIJA DR. MIRA ADEMOVIĆ

Doktorica Ademović u svojoj pedijatrijskoj ordinaciji pruža usluge sistematskog pregleda djece od 0 do 10 godina, izdaje uvjerenja za vrtiće i škole i vrši pregled bolesne djece. No, to svakako nije sve. Naime, u ovoj ordinaciji možete dobiti i savjete o dojenju i ishrani djece, te vakcinisati svoje mališane. Iskustvo kojim se doktorica Ademović može pohvaliti svakako je dovoljna garancija kvaliteta koji pruža pri liječenju.

15:00 – 18:00
Grbavička 84, Sarajevo
033 617 109

DERMA ESTETIKA

Derma estetika je ordinacija za dermatologiju, estetsku medicinu i laserske tretmane. Osnovana je 2009. godine. Od tog perioda pa sve do danas sertificirana specijalistica dermatologije, dr. Zejna Velagić profesionalno i kvalitetno pruža usluge u skladu s najvišim standardima struke pri čemu koristi najmoderniju opremu.

10:00 – 19:00
Tešanjska 1, Sarajevo
033 215 820

KADA JE VRIJEME ZA PREGLED KOD OFTALMOLOGA?

Prof. dr. **Jasmina Alajbegović-Halimić** preporučuje da se prvi oftalmološki pregled kod djece obavi između treće i četvrte godine života. Ova preporuka se posebno odnosi na djecu čiji roditelji, starija braća ili sestre nose naočale, jer rano prepoznavanje problema omogućava njegovo pravovremeno i adekvatno liječenje. Dodaje da prijevremeno rođena djeca i djeca rođena s određenim drugim bolestima i stanjima, obavljaju pregled kod oftalmologa odmah po rođenju ili najdalje u prvoj godini života.

ETNO SELO ČARDACI

Etno selo Čardaci nalazi se na mirnoj lokaciji okruženoj prirodom, samo tri kilometra od Viteza. Domaćini posjetiteljima pružaju mogućnost uživanja u rustikalno opremljenim kućicama s bogatim etno motivima, te garantuju atmosferu u kojoj ćete zaboraviti na upotrebu pametnih uređaja. Ukoliko ovo etno selo posjetite tokom nešto toplijih dana možete uživati i u čarima akva parka.

PC 96/2, Vitez

030 718 718

PEĆINA VJETRENICA

Vjetrenica je najpoznatija pećina u Bosni i Hercegovini, zaštićeni spomenik prirode i turistička destinaciju u jugoistočnom dijelu Hercegovine, tačnije u opštini Ravno. Unutar nje je otkriveno oko 6.700 podzemnih kanala, a odlikuje se prostranim hodnicima i dvoranama, brojnim nakupinama siga, te bogatim hidrografskim svijetom s brojnim jezerima i nekoliko vodopada.

09:00 – 19:00

Bosna Hersek, Zavala

036 891 034

LIVNO

Livno, Mongolija i Island su jedina mjesta na svijetu na kojima se mogu vidjeti velika krda divljih konja. Ovi konji, oko osam stotina jedinki, žive na prostranstvima visoravni Krug, nedaleko od Livna, a potomci su pitomih konja koje su vlasnici tokom 70-ih pustili da žive slobodno u prirodi. Preporuka je da se obratite agencijama koje organizuju ture džipovima, te ćete, osim u pogledu na konje, uživati i u prelijepim predjelima.

IZLETIŠTE BISTRIČAK KOD NEMILE

Izletište Bistričak smješteno je sedam kilometara od Nemile i zauzima površinu oko 50 000 m2. Pripada rubnim obroncima planine Vlašić i nalazi se na 432 m nadmorske visine. Izuzetno je pogodno za planinarenje, sport, lovni i ribolovni turizam. Uređeni sportski tereni, te dobro osmišljena mjesta za izletničko spravljanje hrane i odmor, kao i nekoliko ugodnih restorana i objekata za smještaj koji nude svježu pastrmku i druge specijalitete bosanske kuhinje daje posebnu čar Bistričaku, a vama dovoljno razloga da posjetite ovo mjesto idealno za odmor.

GAME CITY

Ne postoji dijete koje ne voli video igrice, a proslava rođendana koja podrazumijeva da s drugarima igra Playstation 4 sigurno je ostvarenje sna za svakog školarca. Upravo zbog toga trebate znate da rođendansku žurku možete organizovati i na mjestu kakvo je Game City, pri čemu ne smijete zaboraviti na obavezno poštovanje propisanih epidemioloških mjera.

Trg Nezavisnosti, Sarajevo

062 924 442

MUZEJ OPTIČKIH ILUZIJA SARAJEVO

Riječ je o prvom muzeju ove vrste u našoj zemlji, a njegove instalacije i eksponati promovišu tradiciju i kulturu Sarajeva i Bosne i Hercegovine. Vašem slavljeniku i njegovim drugarima će sigurno najzanimljivije biti „Antigravitacijska soba" i „Amesova soba" unutar kojih ljudi i predmeti izgledaju mnogo viši ili niži nego su to stvarno, zavisno od toga gdje u sobi se nalaze.

10:00 – 20:00

Skenderija 28, Sarajevo

033 878 000

VRELO MILJACKE

Vrelo Miljacke je idealan izbor ukoliko vaš školarac želi rođendan da proslavi u prirodi. Osim u istraživanju prirodnih ljepota ove destinacije, slavljenik i njegovi drugari će sigurno uživati i u grickalicama i sokovima koje im pripremite za privatni piknik, a uz malu pomoć drugih roditelja im možete organizovati i uzbudljivu vožnju biciklima. Sve to dok vi s nešto starijim gostima uživate u nekom od ribnjaka u blizini.

ROĐENDAN U VRIJEME PANDEMIJE

Svi smo svjedoci činjenice da se epidemiološka situacija prouzrokovana korona virusom mijenja svakodnevno. U skladu s tim roditelji, koji odluče da svom školarcu proslave rođendan, pri organizaciji trebaju voditi računa o sljedećim stvarima:

- Obezbijedite zaštitne maske za slavljenika i goste
- Vodite računa o fizičkoj distanci
- Ukoliko je moguće rođendan proslavite na otvorenom
- Obezbijedite dovoljnu količinu sredstva za dezinfekciju

POZNATE BH. MAME U SVIJETU ONLINE NASTAVE

Kada je početak nove školske godine u pitanju u Bosni i Hercegovini se većina učenika, zavisno od odluka u entitetima, odnosno kantonima, vratila u školske klupe. Pružena je i mogućnost online školovanja ukoliko su roditelji insistirali na tome, a o svojim iskustvima s ovim modelom školovanja su nam govorile glumice Arma Tanović i Mona Muratović, te blogerica Marija Hudolin.

- Ovaj period je prilika da se provjeri kakve su to mogućnosti i prednosti školovanja od kuće. I sama radim s djecom i to mnogo volim jer im puno toga možete objasniti koristeći kreativne alate koji su dostupni na internetu od mape uma, matrice pitanja, kvizova ili nekih filmove. Međutim, to iziskuje jako puno vremena, pogotovo s ovim planovima i programima koje naša djeca imaju. Mana kod nas je što nemaju platformu online rješavanja stvari u smislu kviznog tipa, nego ja dobijem materijal koji kćerka treba prepisati u svesku, na tome izgubi 40 minuta, i tek onda krenemo da učimo. Mnogo toga se prepisuje, radi se manualno umjesto da naprave online kvizovi, ali vjerovatno će to biti nešto na čemu će se raditi kasnije - objašnjava Tanović koja ima dvije kćerke.

Slično iskustvo ima i glumica Mona Muratović sa starijim sinom.

- Kao i u svemu u životu i sada trebamo gledati šta možemo naučiti iz ovog izazova, odnosno gledati šta su pozitivne strane ovoga što nam se dešava. Živimo u 21. stoljeću i super je što imamo svu ovu tehnologiju, ne samo za online nastavu nego i za šire ispitivanje svih tema. Sa sinom nastojim da uradim neku vrstu istraživanja na internetu, a vezano za gradivo koje obrađuje u školi. Roditelji su i inače imali uvid u ono što dijete svakodnevno radi u školi, ali sada smo baš neposredno vezani za to što se dešava i imamo novu vrstu interakcije s djecom. To je jako zanimljivo – kaže Mona.

Poznata blogerica Marija Hudolin u porodici ima tri školarca, dvije kćerke i sina.

- Online nastava nikada ne može zamijeniti normalno pohađanje škole. Prije svega dijete se ne ponaša isto u kućnom okruženju kao što se ponaša kada dođe na pravi čas. Kući je sve opuštenije i distrakcije vrebaju sa svih strana, tako da je nama roditeljima puno teže usmjeriti njihovu pažnju na učenje. Međutim, sa ciljem da što lakše ali i kvalitetnije završimo školsku godinu, uveli smo pravila koja podrazumijevaju rad, trud, prihvatanje novonastale situacije, razumijevanje, toleranciju i slično, te krupnim koracima grabimo naprijed – kazala nam je Marija.

COVID-19

UPUTSTVO ZA UČENIKE

BUDI ČUVAR ZDRAVLJA

Održavaj distancu najmanje 2m, šest koraka

Za vrijeme odmora ostani u učionici.

Ruke operi sapunom, obriši ubrusom i dezinfikuj

Dezinfikuj telefon

Nosi zaštitnu masku

Znanje se dijeli, ali užina ne

Prije polaska u školu izmjeri temperaturu

Ne zadržavaj se u dvorištu

Ukoliko se ne osjećaš dobro, javi se svom nastavniku

unicef

za svako dijete

DJEČIJA KUĆA
NOVO SARAJEVO

NAJAVA RADIONICA

Dječija kuća, Grbavička bb, 033 522733

od SEPTEMBRA

LIKOVNA RADIONICA
od I do IX razreda

STEM radionica
„UČIMO PROGRAMIRATI"
od V do IX razreda

STEM edukacija
„IGRAJMO SE INTELIGENTNO"
od VII do IX razreda

BROJ POLAZNIKA JE OGRANIČEN!
PRIJAVE POSLATI NA
info@mladi.ba
DO 15.09.2020.

www.mladi.ba

MILICA KOKOTOVIĆ, SUPRUG I DVA SINA PREBOLOVALI KORONU:

IAKO SADA IMAMO IZGRAĐEN IMUNITET, OPREZNI SMO

Osim što je promijenila svakodnevicu, pandemija korona virusa je u domove svih nas unijela dozu neizvjesnosti, opreza, ali i straha. To, između ostalih, najbolje zna poznata TV voditeljica Milica Kokotović čiji su članovi porodice, suprug Marko i sinovi Filip i Stefan, zajedno s njom u julu prebolovali ovaj virus.

- Ja sam jedina imala simptome, tačnije temperaturu i gubitak čula mirisa i ukusa, te sam sedam dana osjećala užasnu malaksalost, čak sam se i teško kretala. Temperatura je trajala kratko, dva ili tri dana, a čula mirisa i ukusa su mi se vratila nakon 13 dana, mada mi se ni do danas nisu u potpunosti izoštrila. Djeca, na sreću, nisu imala simptome, a bili su skoro 20 dana s nama u izolaciji. Već smo čitali o tome da djeca rjeđe obolijevaju od COVID-a i to da, kada se zaraze, uglavnom, sve prolazi asiptomatski i u našem slučaju je tako i bilo pritiskom - kaže nam Milica.

Ona ne krije da je u momentu kada je saznala da su svi članovi njene porodice pozitivni na koronu osjećala strah.

ZBLIŽAVANJE PORODICE

- Posebno je bio prisutan strah od neizvjesnosti, od toga da li će se pogoršati stanje i kako će izgledati svaki dan tokom izolacije. Slušali smo i čitali o komplikacijama koje su se javljale tokom razvoja bolesti kod pacijenata i sve me je to, prirodno, uznemiravalo. Ne možete ni da pratite vijesti, a ni da ne pratite. Zatim, tu je strah za roditelje i sve bliže ljude s kojima sam bila u kontaktu – ističe ona i objašnjava da su vodili računa o fizičkoj distanci, redovnoj dezinfekciji ruku i nošenju maski, te da ne zna kako i gdje su se zarazili.

Obzirom na to da Filip ima pet i po, a Stefan tri godine, Milica i Marko im nisu previše objašnjavali to što imaju virus.

- Stefan je još mali i on, naravno, nije znao šta se dešava. Bilo mu je super što smo tokom cijelog dana provodili vrijeme zajedno i igrali se. Teško se navikao na vrtić poslije izolacije. Filip je znao za virus korona, ali ništa dublje mu nismo objašnjavali. Nije bilo potrebe da se opterećuje onim što mu ne treba. Tokom perioda u kojem smo bili zaraženi nam je, vjerovali ili ne, bilo jako zabavno. Imamo veliko dvorište ispred kuće, tako da nismo bili ograničeni samo na četiri zida i mogli smo se igrati ispred. Ja sam dosta čitala i taj period sam iskoristila da se vratim starim, dobrim klasicima. I kuvala sam. Sve što je zdravo i preporučljivo za oporavak organizma bilo je na našoj trpezi – kaže Milica.

Članovi porodice Kokotović su se liječili u toplini svoga doma, a nakon 15 dana su se retestirali, te dobili informaciju da više nemaju virus.

- Svakodnevno sam se javljala ljekaru koji je pratio stanje, a osnovni zadatak bio je osnaživanje imunog sistema. Voće, povrće, vitamini, čajevi... sve je bilo prisutno u troduplim dozama.

Obzirom na to da nisam imala čulo mirisa i ukusa, mogla sam bez problema da jedem sve što je zdravo, a nije ukusno. To mi je bila i jedna olakšavajuća okolnost u svemu – kaže Milica.

Zbog pozitivnih testova su se, otkriva nam, suočili s predrasudama okoline.

- Ljudi vas odmah ubace u koš predrasuda. Kao što sam rekla, na sreću sam imala blaže simptome, ali su nas zvali da pitaju je li istina da smo u bolnici i da smo loše. U ljudskoj prirodi je da volimo senzacionalizam, čak i ako je nema onda izmislimo, tako da nikome ništa ne zamjeram. Poslije izolacije su nas još malo izbjegavali, ali nisam nikome objašnjavala da nema potrebe za tim i da nismo infektivni. Pustila sam da sve prođe po prirodi stvari i tako je i bilo – kaže ona.

REAKCIJA OKOLINE

Nakon 20 dana članovi porodice Kokotović su se vratili svojim svakodnevnim obavezama, a i dalje vode računa o preporučenim mjerama zaštite uprkos tome što su prebolovali koronu.

- Čim smo počeli raditi, kao i da nismo bili na odsustvu. Svakodnevica je ista kao i prije, ništa se posebno nije promijenilo. Milion obaveza nas je dočekalo odmah poslije izolacije. Iako imamo izgrađen imunitet na virus, svi smo oprezni. Izbjegavamo gužve, veća okupljanja i zatvorene prostore. Stalno peremo i dezinfikujemo ruke, a na poslu je obavezno nošenje maske i distanca. Tako da smo, što se tiče mjera predostrožnosti i dalje vrlo disciplinovani – objašnjava Milica.

Otkriva nam čemu ju je to što su prebolovali koronu naučilo.

- Zanemarili smo one najljepše i najosnovnije principe života i ljubavi. Zaboravili smo da uživamo bez povoda, te da nas i sitnice čine srećnim i da su dovoljne za zadovoljstvo. Udaljili smo se prvo sami od sebe, a onda i od ostalih. Previše nas je sve materijalno okupiralo i zarobilo. Virus nam je pokazao da nismo svemogući i da je od zdravlja sve manje važno. Čuvajte, pazite i mazite svoju djecu. Grlite ih i ljubite najjače što možete. Samo ljubav je jedini pravi pokretač i zlatno pravilo ispravnog roditeljstva – zaključuje Milica.

Razgovarala: Milica Brčkalo
Fotografija i postprodukcija: Nikola Blagojević/ Spektroom
Šminka: Ivana Baričanin

JOŠ JEDNA NOVA ŠKOLSKA GODINA U RENOMIRANIM ŠKOLAMA ENGLESKOG ZA DJECU HELEN DORON NOVO SARAJEVO I ALIPAŠINO POLJE

Škole engleskog jezika za djecu od najranijeg doba (bebe od 3 mjeseca) do tinejdžerskog uzrasta, Helen Doron Novo Sarajevo i Helen Doron Alipašino Polje, početkom septembra ponovo kreću sa novom školskom godinom. Ovom prilikom nam je direktorica škole Renata Herenda rekla:

- Ponosni smo jer već 8 godina pripadamo velikoj svjetskoj grupaciji Helen Doron, a posebno što danas jednako posvećeno i sa istim entuzijazmom radimo kao i na samom početku. Svjesni smo da našim malim sugrađanima omogućavamo cjeloživotno učenje koje će im otvoriti mnoga vrata u budućnosti, bilo čime da se budu bavili i gdje god živjeli, jer je aktivno znanje engleskog jezika danas jednostavno neizbježno. Specificnost naših kurseva je u tome što su prilagođeni djeci svih uzrasta, od najranije životne dobi, a djeca engleski jezik usvajaju poput maternjeg kroz naučno dokazanu efikasnu obrazovnu metodologiju na zabavan i prirodan način u opuštenoj atmosferi - kaže Renata.

Helen Doron predavači prolaze kroz intenzivnu i kontinuiranu obuku kako bi učenike uvijek motivisali za učenje, a časove učinili zabavnim i kreativnim. Učenje 16 različitih kurseva koji su prilagođeni svakoj dobnoj skupini se održava isključivo na engleskom jeziku uz pomoć jedinstvenih Helen Doron audio i video materijala, te originalnih HD aplikacija koje potiču govorni engleski jezik, gramatiku, vokabular te čitanje i pisanje za stariju djecu. Svi materijali su odabrani i kreirani prema interesu djece određene životne dobi.

Helen Doron Teen Centar se nalazi u Novom Sarajevu i jedinstven je zbog toga jer je posebno prolagodjen potrebama i interesima isključivo ovom uzrastu polaznika. To je idealno mjesto za svakog tinejdžera, koji je u potrazi za usavršavanjem engleskog kroz svakodnevnu komunikaciju sa prijateljima u svojoj grupi i polaznicima drugih svjetskih Helen Doron škola putem online aplikacija. Time tinejdžeri stiću neophodno samopouzdanje i znanje potrebno za uspješnu budućnost. Tinejdžeri iz ovog Centra akademski se školuju isključivo na engleskom jeziku, te polažu za certifikate i diplome na tom jeziku; pišu knjige, i koriste tečno i lako engleski u svom svakodnevnom životu i obrazovanju.

- Naše grupe se sastoje od najviše osmero djece, polaznici različitih grupa se međusobno ne miješaju te su tako naši časovi potpuno u skladu sa trenutnim preporukama Zavoda za javno zdravstvo FBiH. Zdravlje naših polaznika i uposlenika nam je na prvom mjestu pa intenzivno i odgovorno provodimo sve propisane epidemiološke mjere - poručuje Renata.

Helen Doron English grupacija ove godine slavi 35 godina postojanja u preko 1000 centara širom svijeta. Kao potvrdu za kvalitet metodologije rada i podučavanja Helen Doron English je 2019. godine dobila dvije nagrade kao najbolja svjetska franšiza u domenu edukacije.

Za sve koji su zainteresovani da provjere zbog čega je Helen Doron metoda vodeća u svijetu, škola organizuje besplatne demo časove, a preporuke su da se jave što prije jer je broj slobodnih mjesta za nove polaznike ograničen .

Kontakt telefoni : 033/716-777 i 061/419-048
FB Helen Doron Alipašino Polje
FB Helen Doron Novo Sarajevo
IG Helen Doron Alipašino Polje
IG Helen Doron Novo Sarajevo

DUGA

Dragi roditelji, svaki dan smo na raspolaganju da ponudimo najbolje:
- **programe**
- **edukacije**
- **radionice...**

Više od 25 godina iskustva koje su iza nas garantuju da ćemo na najbolji mogući način pomoći Vašem djetetu u procesu adaptacije i snalaženja u izazovima koje život sa sobom nosi.

033 460-288 www.dugabih.ba www.facebook.com/dugabih/

BUDI JUNAK SVOJE PRIČE

Kreni s **DUGOM** na Herojsko putovanje

Kao roditelji i edukatori s višegodišnjim iskustvom u radu s djecom i porodicama svjesni smo izazova koje sa sobom nose pandemija, kriza, siromaštvo, brzi razvoj društva i utjecaja koji mogu imati na naše živote, a posebno na živote **djece.**

Znamo da su roditelji uplašeni i zabrinuti, a djeca zbunjena sadašnjošću i budućnošću. Sigurno se pitaju kako će izgledati svijet kada njihova djeca zakorače u društvo odraslih i hoće li biti spremni za izazove svoga doba.

Šta god da se desi, kako god svijet bude izgledao za 5, 10, 20 ili 30 godina, možemo pripremiti djecu i adolescente za ono što je pred njima, bez obzira koliko svijet tada bude izazovan i drugačiji.

Zato smo kreirali jedinstveni online program **HEROJSKO PUTOVANJE koji će djecu i adolescente** na zanimljiv i interaktivan način povesti u svijet njihovih mističnih juinaka koji su odolili iskušenjima i osnažili svoje unutrašnje biće. Program „Herojsko putovanje" nastao je na osnovu dugogodišnjeg iskustva i znanja iz oblasti pedagogije, savremene psihologije, coachinga u obrazovanju i neuro – lingvističkog programiranja.

Cilj Herojskog putovanja je omogućiti djetetu da:

- Analizira probleme i uspješno ih rješava
- Suočava se sa strahovima i preprekama
- Planira svoje djelovanje ka ostvarivanju ciljeva
- Uspješno se nosi s kritikom, neuspjehom i pritiskom vršnjaka
- Uspostavlja i gradi kvalitetne odnose s vršnjacima
- Razvija samopouzdanje i samopoštovanje
- Obogati svoj unutrašnji svijet da bi bilo spremno za izazove vanjskog svijeta

Šta je potrebno za učešće u programu:

- Dobra internet konekcija
- Učešće na svim radionicama (uvijet za dobijanje certifikata)
- Fokusiranost i aktivno učešće

Ukoliko se ne odlučite da prijavite vaše dijete za ovaj program, ono propušta priliku da u grupi vršnjaka doživi iskustvo putovanja u svijet vlastitih mogućnosti, snova i nada.

S druge strane, učešćem u programu vaše dijete postaje samosvjesnije uz vještine koje će mu omogućiti bolji školski uspjeh, stvaranje i održavanje radnih navika, kvalitetnije odnose u grupi posebno vršnjačkoj.

Više od 25 godina „DUGA" djeluje kroz različite programe podrške djeci, mladima, roditeljima i nastavnom osoblju širom Bosne I Hercegovine. Do danas je preko 5000 djece i mladih učestvovalo u našim programima. Sve informacije o DUGINIM radionicama možete pronaći na web stranici dugabih.ba , te na društvenim mrežama (Facebook i Instagram).

Rast i razvoj Udruženja "DUGA" podržao je i CARE International Balkans u okviru projekta "Unapređenje socijalnih usluga kroz jačanje NVO u BiH", koji finansijski podržavaju CARE Češka i Vlada Češke Republike.

Kako učestvovati u Herojskom putovanju?

Program se u potpunosti održava putem interneta, tako da djeca i adolescenti mogu učestvovati u programu iz svoga doma. Prijave su u toku i zato odmah rezervišite mjesto za svoje dijete na linku.

DRAW IT

Draw it je aplikacija koju vole djeca, ali i odrasli. Radi se o igrici u kojoj nam je zadan predmet koji moramo preslikati na papir kako bi naš partner u igri prepoznao o čemu se radi. Osim što će se zabaviti, djeca će vježbati brzo crtanje. Nije važno da li ste već umjetnik ili tek počinjete s crtanjem, svakako ćete se zaljubiti u ovu aplikaciju.

SKETCH

Sketch je aplikacija namijenjena djeci koja žele da nauče crtati i slikati. Naime, ova aplikacija svakog dana daje novi zadatak, kao i upute za realizaciju. Korisnici aplikacije crtaju i slikaju na papiru, a potom svoje radove mogu fotografisati i podijeliti s drugim korisnicima, što Sketch čini svojevrsnom društvenom mrežom. Vrijedi spomenuti i to da aplikacija nudi savjete stručnjaka iz oblasti likovne umjetnosti.

MAGIC PIANO

Ukoliko je vaše dijete zainteresovano za muziku, te ima želju da svira klavir, aplikacija Magic Piano je pravi izbor. Uz pomoć nje dijete, kroz igru, može upoznati različite tonalitete i osnove sviranja koje su mu potrebne ukoliko odlučite da mu kupite pravi klavir. Potrebno je samo odabrati određenu pjesmu i slijediti svjetlost koja će „voditi" prste do pravilno odsviranih nota.

CARTOON AVATAR PHOTO MAKER

Ako je vaš školarac zainteresovan za izradu sopstvenih crtanih filmova, onda je Cartoon Avatar Photo Maker aplikacija pravi izbor za njega. Riječ je o aplikaciji koja nudi razne opcije za uređivanje avatara, te pruža mogućnost da crtani lik koji dijete kreira izgleda kao neko koga poznaje. Prednost ove aplikacije je i u tome što je jednostavna za korištenje, a uz zabavu nudi i mogućnost izražavanja i razvoja kreativnosti.

OFFICE SHOES

Novo godišnje doba, ali i nova školska godina, u većini slučajeva, podrazumijevaju i kupovinu nove obuće. U Office Shoes poslovnicama ili na njihovoj Web Shop stranici možete pronaći najnovije modele svjetski poznatih brendova. Ukoliko se odlučite za online kupovinu, proizvod možete platiti prilikom preuzimanja ili platnom karticom u trenutku kupovine.

09:00 – 21:00 (pon.-sub.); 10:00 – 20:00 (ned.)

Butmirska cesta 14, Sarajevo

033 626 519

UNIVERZALNO

Ukoliko svog školarca želite da iznenadite novim kompjuterom ili tabletom, preporučujemo vam kupovinu na online šopu Univerzalno.com. Osim što u svojoj ponudi imaju najnovije modele, oni nude i mogućnost kartičnog plaćanja do 12 mjeseci, te pružaju do tri godine garancije na kupljene proizvode. Naručeni proizvod na vašu adresu dolazi u roku od 24 sata.

09:00 – 21:00 (pon.-sub); 10:00 – 18:00 (ned.)

Zmaja od Bosne 7a, Sarajevo

033 590 500

GOETHE INSTITUT

Goethe institut pruža mogućnost učenja njemačkog jezika online. Nude kurseve prilagođene djeci različitih uzrasta, a kada je riječ o početnicima preferiraju učenje kroz igru. Djeci omogućavaju da aktivno dožive i koriste jezik kroz igranje uloga, intervjue i projekte.

09:00 – 12:00
Bentbaša 1a, Sarajevo
033 570 000

GTA TENISKA AKADEMIJA

Teniska akademija GTA ima programe koji su prilagođeni svim uzrastima i nivoima teniske igre, a preferiraju individualni pristup svakom igraču. Treneri ove akademije svojim znanjem, iskustvom, efikasnošću, ali i pedagoškim i individualnim pristupom garantuju kvalitetan rad kako bi se osigurao najbolji i najbrži napredak pojedinca.

Hotonj II/3, Sarajevo
061 733 444

ACADEMIJA 387

Akademija 387 je otvorena edukacijska platforma napravljena sa ciljem dijeljenja znanja. U svojoj ponudi imaju kurseve namijenjene djeci različitih uzrasta na kojima, između ostalog, mogu učiti o programiranju, izradi robota i sličnim stvarima.

09:00 -21:00
Maglajska 1, Sarajevo
033 941 261

KURSEVI CENTRA KULTURE I MLADIH OPĆINE CENTAR

Javna ustanova Centar kulture i mladih Općine Centar Sarajevo u svojoj ponudi ima brojne kurseve i škole namijenjene djeci različitih uzrasta. Tako se svi zainteresovani mogu prijaviti na školu lutkarstva, stripa, glume, baleta, gitare i slično. Prijave se vrše online.

Jelića 1, Sarajevo
033 232 594

EASY BITES

Easy Bites je, prije svega, za one porodice čiji članovi preferiraju obroke od mesa. Nude jela od piletine, teletine i puretine, ali i veggie opcije. Njihova prednost je u brzini spremnja, kao i dostave obroka na kućnu adresu.

09:00 – 23:00

Merhemića Trg, Ciglane, Sarajevo

062 164 896

DRUGA KUĆA

Druga kuća je, kako ističu, mnogo više od restorana, obzirom na to da svojim posjetiteljima pruža udobnost doma. Pravi je izbor ukoliko tražite mjesto koje u svojoj ponudi ima sve od čorbi, preko pizza i salata, pa do tradicionalnih bosanskih jela i kolača.

07:00 – 23:00

Kolodvorska 9-11, Sarajevo

033 716 700

MILKMAN HOUSE

Milkman House je restoran napravljen s namjerom da u njemu provedete kvalitetno vrijeme sa članovima porodice ili prijateljima. Posebnu pažnju posvećuju odabiru namirnica, a specifični su i po tome što imaju više vrsta domaćih, 100 posto prirodnih sokova.

09:00 – 22:00 (pon.-sub.); 12:00 – 20:00 (ned.)

Zmaja od Bosne 7, Sarajevo

033 811 217

PALAČINKARA KOD KUĆE

Palačinkara kod kuće ima veliki izbor slatkih i slanih palačinki, ali i bogatu ponudu sendviča i salata. Vrše dostavu na kućnu adresu i odličan su izbor ukoliko ste u dilemi šta svom školarcu da ostavite za užinu.

07:00 – 23:00

Envera Šehovića, Sarajevo

060 34 40 459

CHEESECAKE SA SMOKVAMA

Naš kolumnista Harry Cooper podijelio je recept za jednostavan cheesecake sa smokvama.

Potrebni sastojci:
500 grama smokvi
200 grama mljevenog keksa
150 grama oraha
100 grama maslaca
2-3 kašike meda
vanilija (tečna aroma)
400 mililitara vrhnja za kreme
300 grama svježeg sira
80 grama šećera

Priprema:
Samljeti 100 grama oraha i dodati mljevenom keksu u dubokoj posudi. Preliti sve istopljenim maslacem i kašikom meda, te izmiješati. Masu prebaciti u kalup i utisnuti. Ostaviti u frižider od 15 do 20 minuta. Za kremu umutiti svježi sir sa šećerom i vanilijom. Odvojeno umutiti i vrhnje za kreme. Sve sjediniti i dodati sitno isjeckane smokve. Izmješajte i prebacite u kalup. Ostavite u frižideru dva sata, a zatim dekorišite orasima, smokvama i medom.

POLIKLINIKA SRCE SARAJEVA

Poliklinika Srce Sarajeva nudi usluge iz oblasti porodične i interne medicine. Riječ je o jednoj od najopremljenijih poliklinika u našoj zemlji, a raspolažu modernim ultrazvučnim i kardiološkim kabinetom, kao i radiološkim centrom i laboratorijom. Sve usluge pruža iskusno i stručno osoblje.

08:00 – 15:00
Nikoel Šopa 9, Sarajevo
033 871 566

OČNA POLIKLINIKA DR. SEFIĆ

Uposlenici očne poliklinike Dr. Sefić su specijalizirani za preglede oka i uspostavljanje dijagnoze, kao i za operativne zahvate u lokalnoj anesteziji.

09:00 – 18:00 (pon.-pet.); 09:00 – 14:00 (sub.)
Ferhadija 5/1, Sarajevo
033 210 212

PSYCHOPRACTICE - PSIHOLOŠKO SAVJETOVALIŠTE

Prof.dr. Jasna Bajraktarević u svom psihološkom savjetovalištu nudi usluge psihološke procjene, grupnog rada, partnerske terapije i individualne terapije i savjetovanja.

09:00 – 17:00
Nusreta Fazlibegovića 58, Sarajevo
033 860 185

U ŠKOLI BEZ PREHLADE

Sačuvati djecu od prehlade, posebno na početku školske godine, nije nimalo lak zadatak obzirom na činjenicu da su svakodnevno izloženi različitim virusima i bakterijama. No, postoje savjeti pomoću kojih možete smanjiti mogućnost da obole:

- *Naučite dijete da redovno održava higijenu ruku*
- *Neka boravi na svježem vazduhu*
- *Zdrava ishrana je izuzetno bitna*
- *Koristite dodatke ishrani za jačanje imuniteta*

JAPODSKI OTOCI

Japodski otoci predstavljaju kulturno-arheološko područje smješteno u naselju Račić, 15 kilometara od Bihaća. Osim u kupanju i sportskim aktivnostima, sa članovima porodice možete uživati i u gledanju filmova pod vedrim nebom, a sigurni smo da će tinejdžeri biti oduševljenji noćenjem u kućici na drvetu.

10:00 – 21:00

Račić bb, Bihać

063 141 414

NACIONALNI PARK SUTJESKA

Nacionalni park Sutjeska je nastariji nacionalni park u BiH. U sklopu ovog nacionalnog parka nalazi se Perućica, jedna od posljednjih prašuma u Evropi, kao i Maglić, najviši planinski vrh u našoj zemlji. Ovaj nacionalni park ima devet pješačkih staza, kao i 48 kilometara dugu biciklističku stazu, a posjetioci mogu uživati i u raftingu na rijeci Tari.

07:00 – 15:00

Tjentište, Republika Srpska

058 233 200

SVE ŠTO RODITELJ TREBA ZNATI O TikToku

TikTok je aplikacija s najviše preuzimanja u 2020. godini, a posebno je popularna među tinejdžerima. Korisnici ove aplikacije mogu razmjenjivati kratke videozapise s prijateljima, članovima porodice, ali i milionima drugih ljudi, te na taj način steći pratitelje. Upravo ta činjenica nameće pitanje o uzrastu kojem je TikTok namijenjen.

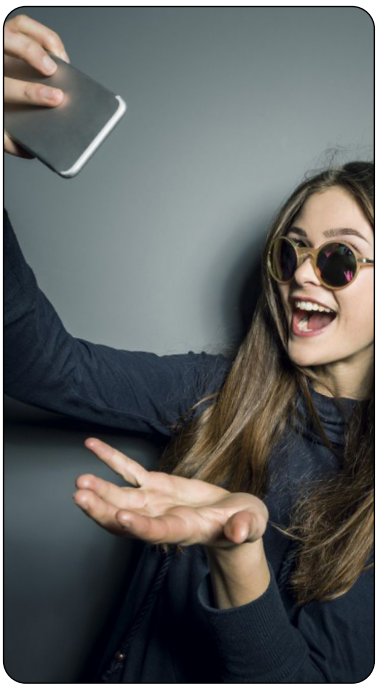
U nastavku vam donosimo informacije koje roditelji trebaju znati o ovoj aplikaciji:

- Iako je u App Store-u navedeno da je TikTok namijenjen djeci starijoj od 12 godina, ne postoji sistem za provjeru starosti što znači da je riječ o aplikaciji koju svi mogu preuzeti. Ukoliko kao roditelj ne želite da vaše dijete instalira ovu aplikaciju, to možete spriječiti postavljanjem roditeljskog nadzora u podešavanjima telefona.

- Ukoliko dopustite djetetu da koristi ovu aplikaciju, trebate znati da ona ima postavku „Digital Wellbeing". Kada je ova postavka uključena, aplikacija se može koristiti najviše dva sata u danu. Za duže korštenje aplikacije je potreban kod koji dolazi na broj telefona koji vi ukucate.

- TikTok je javna aplikacija i na njoj se može doći do eksplicitnih sadržaja obzirom na to da se zasniva na popularnoj muzici, a poznato je da tekstovi današnjih pjesama nerijetko sadrže psovke. Također, korisnici ove aplikacije mogu lako naići na video zapise u kojima su ljudi koji sugestivno plešu ili su razgolićeni. Trebate znati i to da TikTok ne dopušta pretragu sadržaja na osnovu ključnih riječi „sex" i „pornografija", ali osim blokiranih pojmova za pretraživanje, ne postoji način da se filtrira sadržaj.

- Kada je riječ o privatnosti korisnika, prilikom pravljenja profila možete odlučiti želite li ili ne da vas drugi pronađu. Postavljanjem privatnog računa drugi korisnici ne mogu pregledati sadržaj s vašeg profila čak i ako im ga neko drugi pošalje. Također, možete odrediti i to ko vam može slati poruke, ostavljati komentare ili snimati video zapise zajedno s vama.



Meeting Point je mjesto susreta...
Adresa: Hamdije Kreševljakovića 13, Sarajevo Mail: info@kinomeetingpoint.ba

Medijski partner:
antena
sarajevo

TREE HOUSE SARAJEVO

Na planini Treskavici, nadomak Sarajeva, u planinski zagrljaj ušuškala se Tree House kućica na drvetu. Savršeno mjesto za odmor, ali i proslavu rođendana, posebno ukoliko je vaš tinejdžer ljubitelj prirode. S drvene terase pruža se pogled na planinski pejzaž u prekrasnim bojama, a interijer je kombinacija vintage, shabby chic i tradicionalnog bosanskog stila.

Brda 1, Trnovo

062 294 336

RODITELJSKA KONTROLA TOKOM ROĐENDANA

Jako je teško postaviti granicu između kontrole tinejdžera i slobode koja mu je neophodna, što se može primijeniti i na proslavu rođendana. Psiholozi savjetuju da s djetetom popričate o odgovornosti i posljedicama, a zatim ga pustite da uživa s drugarima. Naravno, sve to dok ste u neposrednoj blizini.

PAINTBALL KLUB VIKING JAHORINA

Paintball klub Viking Jahorina nastao je 2016. godine, a učesnicima pruža mogućnost da osjete avanturu, zabavu i adrenalin. Raspolažu s dvije paintball staze na kojima se nalaze prirodne i vještačke prepreke, a u igri može učestvovati od šest do 12 igrača. Sigurni smo da bi svaki tinejdžer rado proslavio rođendan na ovaj način.

065 169 601

VOŽNJA TREBEVIĆKOM ŽIČAROM

Ukoliko vaš tinejdžer želi da rođendan proslavi u prirodi, preporučujemo vam vožnju Trebevićkom žičarom. Osim što će, zajedno s drugarima, uživati u prelijepom pogledu na Sarajevo, ne treba zanemariti ni prirodne ljepote jedne od bh. olimpijskih planina. Nemojte zaboraviti da im pripremite sendviče i nešto za piće, te dekice kako bi u svakom trenutku mogli da predahnu.

09:00 – 21:00

Hrvatin bb, Sarajevo

033 292 800

ZIPLINE ZA ROĐENDAN

Vožnja ziplineom još jedan je od načina na koji vaš tinejdžer može proslaviti rođendan. Naime, trebevićki hotel Level Up nudi adrenalinsku zabavu u vidu spuštanja ziplineom dugim 350 metara, dok na lokaciji Jovorov Do na Bjelašnici možete uživati u vožnji od 470 metara.

SMARTIFY

Riječ je o besplatnoj aplikaciji koja će svakom tinejdžeru pomoći u procesu stvaranja značajnih veza s umjetnošću. Naime, pomoću tehnologije prepoznavanja slika, Smartify prepoznaje umjetničko djelo koje se nalazi ispred kamere pametnog uređaja, te na ekranu ispisuje priču o njemu. Ono što je, također, prednost ove aplikacije je da ne morate uslikati pravo umjetničko djelo, nego možete i njegovu reprodukciju.

PAPERONE

PaperOne je jedna od onih aplikacija koje pokušavaju oponašati stvarni život. Sadrži nekoliko vrsta kistova i olovki, a pruža mogućnost da učitate sliku, te vam daje instrukcije kako da je nacrtate. Riječ je o zabavnom, a jednostavnom načinu da naučite crtati. Aplikacija je namijenjena početnicima u ovoj oblasti.

DOTPICT

Dotpict je jedinstvena aplikacija za crtanje po tome što vam omogućava da izrađujete piksele, te da na taj način stvarate sliku. Prilikom pokretanja aplikacije će vam se pojaviti polja koja trebate ispuniti, a na taj način, ustvari, crtate. Dotpict je odlična aplikacija za crtanje za one koji uživaju u „piksel" umjetnosti, te za one koji ne traže aplikaciju s mnoštvom opcija.

VOICE TRAINING

Voice Training je aplikacija pomoću koje možete učiti da pjevate. Prije nego što instalirate ovu aplikaciju, trebate znati da vam je za njeno korištenje neophodno znanje koje se stiče u osnovnoj muzičkoj školi. Njeni kreatori ističu da, uz redovno vježbanje, možete naučiti pjevati toliko dobro da oduševite sve u svom okruženju.

MOBISHOP

Ukoliko je vaš tinejdžer ljubitelj pametnih uređaja, a želite da ga iznenadite poklonom preporučujemo vam da posjetite online shop Mobishop. Naime, na njihovoj stranici ćete pronaći različite modele telefona, tableta, računara i drugih proizvoda, a nude mogućnost dostave na kućnu adresu.

08:00 -19:00

Dr. Abdulaziza Aska Borića 35, Zenica

032 979 153

TREK BIKE CENTAR

Trek Bike Centar je pravi izbor za vas ukoliko razmišljate o kupovini novog bicikla ili kompletne biciklističke opreme. Prilikom kupovine se možete obratiti njihovom stručnom osoblju za savjet. Rok isporuke na kućnu adresu je tri dana, a nude mogućnost plaćanja u ratama do 12 mjeseci.

Gradačačka 29/5, Sarajevo

033 979 477

ASTRA I BOROVO

Dolazak onih nešto hladnijih dana u godini nerijetko podrazumijeva kupovinu nove obuće. Ukoliko vam je pri izboru presudan kvalitet preporučujemo vam da posjetite online shop Astra i Borovo. U svojoj ponudi imaju trendovske modele koje će tinejdžeri, sigurni smo, obožavati.

08:00 – 22:00

Zelenih beretki 11, Sarajevo

033 727 050

ASOS

U potrazi ste za novim komadima odjeće za svog tinejdžera? Preporučujemo vam da posjetite britansku online trgovinu Asos koja pruža mogućnost kupovine po najpovoljnijim cijenama. Velika prednost ove trgovine je i u tome što je poštarina besplatna ukoliko artikli koje kupite koštaju više od 30 eura, a u BiH dostavu vrše putem regularne pošte.

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

DUOLINGO

Duolingo je besplatan sajt za učenje stranih jezika, u čijoj su izradi učestvovali svjetski priznati lingvisti i stručnjaci. Nudi mogućnost učenja engleskog, španskog, francuskog, njemačkog, portugalskog, italijanskog i holandskog jezika, a dostupan je preko Weba, iOSa i Android platforme.

KHAN ACADEMY

Khan Academy nudi praktične vježbe, video instrukcije i platformu za učenje na kojoj učenici uče brzinom koja njima odgovara. Na ovoj platformi se mogu pronaći kursevi iz matematike, prirodnih nauka, programiranja, istorije, umjetnosti, ekonomije i tako dalje. Ukoliko se odlučite za Khan Academy postat ćete član globalne učionice s nekoliko miliona korisnika sa svih strana svijeta. Informacije na stranici su prevedene na više od 36 jezika.

CODECADADEMY

Codecademy je interaktivna online platforma koja nudi besplatne časove programiranja na 12 različitih programskih jezika. No, to nije sve. Naime, stranica nudi i „pro" opciju, koja se plaća, a koja korisnicima omogućava pristup personaliziranom planu za učenje, kvizove i realistične projekte. Platforma pruža mogućnost učenja bazičnog programiranja bez da ulazi previše u tehničke detalje.

CHEESACADEMY

Kako postoje online škole za učenje programiranja, tako postoji i online škola za učenje šaha. Naime, ukoliko želite da naučite igrati šah, ili da unaprijedite svoje šahovsko znanje, posjetite stranicu Cheesacademy. Sve što vam treba su volja, vrijeme i upornost.

PET PRAVILA ZA EFIKASNO UČENJE

- Postavite jasne ciljeve
- Uklonite sve što vam odvlači pažnju
- Napravite plan učenja
- Pravite i koristite bilješke
- Testirajte sami sebe

ONLY ONE KINESKI RESTORAN

Na meniju Only One kineskog restorana se nalaze izabrana jela kineske kuhinje. Osim u ukusnoj hrani uživat ćete i u ambijentu ovog restorana s obzirom na činjenicu da je interijer uređen u tradicionalnom kineskom stilu, dok tokom onih nešto toplijih dana možete ručati i u bašti.

08:00 – 23:00
Želimira Vidovića Kelja 19, Dobrinja
062 327 636

JIMMY BOSS WAFFLES

Jimmy Boss Waffles se nalazi u srcu Starog Grada, a na ovom mjestu ćete, uz ugodnu atmosferu i ljubazno osoblje, pronaći i najbolje slastice u gradu. Iznenadite članove porodice slatkom užinom nakon uspješnog dana u školi ili na poslu.

10:00 – 17:00
Kundurdžiluk 3, Sarajevo
061 335 806

DONER PIKANT

Doner je jelo koje se sastoji od više slojeva jako začinjenog mesa, koje se formirano u cilindričnu masu peče na okomitom ražnju. Karakterističan je za kuhinju Bliskog Istoka, Grčke i Turske, a najbolji sarajevski doner možete pronaći u Doner Pikantu.

10:00 – 19:00
Ferhadija 3, Sarajevo
033 821 000

OKLAGIJA

Pita nije isključivo vezana za BiH, obzirom na činjenicu da je prisutna i na trpezama bliskoistočnih zemalja. Međutim ono što bh. pitu čini sprecifičnom jesu različiti ukusi. Oklagija je jedno od sarajevskih mjesta na kojem možete probati najbolju pitu u gradu, a pružaju i mogućnost dostave na kućnu adresu.

08:00 – 22:00
Bravadžiluk 17a, Sarajevo
033 572 222

ABC PSIHOLOŠKO SAVJETOVALIŠTE

ABC psihološko savjetovalište koristi psihološki pristup zasnovan na kognitivno-bihejvioralnoj terapiji (KBT). Nude pomoć pri rješavanju raznih psihičkih problema s kojima se tinejdžeri često suočavaju, kao u usluge prevencije, savjetovanja, dijagnostike i tretmana u slučaju problema s jezičkom/glasovnom komunikacijom.

Azize Šaćirbegović 2, Sarajevo

061 212 288

ORTOPEDSKA ORDINACIJA DR. BIŠČEVIĆ

Dvije decenije dugo iskustvo garancija je kvaliteta koji osoblje Ortopedske ordinacije dr. Bišćević pruža svojim pacijentima. Osim ortopedije pružaju usluge i u oblasti spinalne hirurgije, traumatologije, dječije ortopedije i sudske medicine.

17:30 – 20:00

Bulevar Meše Selimovića 2a/I, Sarajevo

062 240 340

POLIKLINIKA DR. AL TAWIL

U poliklinici Dr. Al Tawil brigu o zdravlju započinju prevencijom koja podrazumijeva kombinaciju različitih specijalističkih, laboratorijskih, ultrazvučnih, MRI, CT i endoskopskih pregleda. Njihov prioritet je svakodnevno unapređenje kvaliteta zdravstvene zaštite koju pružaju svojim pacijentima, a garancija toga je, prije svega, vrhunski tim specijalista koji rade u ovoj poliklinici.

8:00 – 17:00

Zmaja od Bosne 7, Sarajevo

067 1300 194

DENTASTAR

U privatnoj stomatološkoj ordinaciji Dentastar pružaju usluge djeci školskog uzrasta. Koriste potpuno bezopasnu i bezbolnu metodu liječenja, te djeci pridaju maksimalnu pažnje i vrhunsku zaštitu. Prijatan i ugodan ambijent njihove ordinacije učinit će da se dijete prilikom posjete stomatologu osjeća potpuno opušteno.

10:00 – 18:00

Hamdije Čemerlića 2, Sarajevo

033 663 854

RAZLIKA IZMEĐU PREHLADE I ALERGIJE

- Svrab očiju i nosa javlja se kod alergija, a ne kod prehlade
- Alergija traje duže
- Kihanje se kod alergije ponavlja nekoliko puta za redom
- Sekret koji se nalazi u nosu i grlu je kod alergije vodenast i proziran, a kod prehlade gust i žuto-zelen

NAZOVI BB

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

INSTITUT ZA JAVNO ZDRAVSTVO RS
051 491 649

HIGIJENSKO-EPIDEMIOLOŠKA SLUŽBA JU DOM ZDRAVLJA KS
033 623 416

BITNI BROJEVI

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

X

DAJTE SEBI PROSTORA.

Dolazimo. Osiguravamo. Čuvamo. Vraćamo.

www.xspace.ba