



Območno združenje
Ljubljana



Mestna občina
Ljubljana

PROGRAMI ZA SREDNJE ŠOLE

ŠOLSKO LETO 2026/27

Preventivne programe delno sofinancira Mestna občina Ljubljana.

I. BREZPLAČNI PROGRAMI ZA DIJAKE_INJE

1. PRVA POMOČ – POMAGAM PRVI – srednješolska ekipa prve pomoči

NAMEN:

Razširiti znanje prve pomoči med mladimi, s čimer pridobijo kompetence na področju nujenja prve pomoči in krepijo solidarnost do sočloveka.

IZVEDBA:

- Ekipa prve pomoči (EPP) se od septembra do maja redno, enkrat tedensko, srečuje na šoli (enkrat mesečno vas lahko obišče tudi trener_ka RKS-OZLJ); dijaki_nje se učijo teoretičnih osnov prve pomoči in praktično preigravajo oskrbo različnih poškodb, ki se lahko pripetijo v vsakdanjem življenju.
- Ekipa se enkrat mesečno udeleži skupnega treninga na RKS-OZLJ.
- Novo ustanovljeni ekipi zagotovimo osnovno dvodnevno izobraževanje v mesecu novembru.

PREVERJANJE ZNANJA:

- EPP za preverjanje sestavlja 6 članic_ov in rezervnl_a član_ica.
- EPP svoje znanje preverijo na regijskem in državnem preverjanju znanja srednješolskih ekip prve pomoči v mesecih aprilu in maju.

VLOGA MENTORJA:

- Vlogo mentorja_ice SŠ EPP prevzame profesor_ica, ki motivira dijake_inje za sodelovanje v programu in jih obvešča o preverjanjih in drugih dogodkih.
- Mentor_ica nudi organizacijsko podporo za trening (učilnica, shranjevanje obvezilnega materiala) ali pa vodi oz. izvaja trening.
- Poskrbi, da se dijakom_injam priznajo potrebne ure obveznih izbirnih vsebin za člane_ice SŠ EPP.
- RKS-OZLJ mentorju_ici – učitelju_ici zagotovi vsa potrebna usposabljanja.

2. SAMO 1 ŽIVLJENJE IMAŠ – PREVENTIVNE DELAVNICE v okviru obveznih izbirnih vsebin ali interesnih dejavnosti (20 UR)

- Izvedba delavnic v 5. razredih v osnovnih šolah v Mestni občini Ljubljana v dopoldanskem času v enem ali več terminih.

- Delavnice izvajajo dijaki_nje v parih ali trojkah v mesecu marcu in aprilu. Posamezna delavnica traja 45 minut, dijaki_nje izvedejo najmanj 4 delavnice.
- Usposabljanje za izvedbo delavnic, potrebna gradiva in materiale zagotovi RKS-OZLJ. Ob zadostnem številu prijav se usposabljanje izvede na šoli, v nasprotnem primeru na RKS-OZLJ, Humanitarni center, Tržaška 132, Ljubljana.

3. SAMO 1 ŽIVLJENJE IMAŠ – PRVA POMOČ ZA NAJMLAJŠE v okviru obveznih izbirnih vsebin ali interesnih dejavnosti (30 ur)

- 30 ur prvi teden v januarju ali posamezni dnevi v januarju, v dopoldanskem času med 8. in 13. uro.
- Program se izvaja na sedežu RKS-OZ Ljubljana, razen delavnic za otroke, ki se izvajajo v vrtcih v Mestni občini Ljubljana po v naprej določenem razporedu.
- Potek programa:
 - 1. dan:** Izobraževanje na področju prve pomoči izvajajo licencirani predavatelji prve pomoči ter bolničarji RKS-OZLJ. Z udeleženci obravnavajo: temeljne postopke oživljanja in uporabo AED-ja, nezavest, zaporo dihalne poti, nevarna nenadna obolenja, krvavitve, opekline.
 - 2. dan:** Usposabljanje dijakov_inj za vsebinsko izpeljavo delavnic v vrtcu ter izdelava ročnih lutk, igre spomin ter ostalih zanimivih pripomočkov za izvedbo delavnic poteka pod vodstvom strokovne službe RKS-OZLJ.
 - 3. in 4. dan:** Izvedba delavnic v vrtcih v Mestni občini Ljubljana v parih ali trojkah dijakov_inj (4 delavnice po 45 minut), priprava materialov na lokaciji RKS-OZLJ za uprizoritev zgodbice za zaključek programa.
 - 5. dan:** Izvedba kratke uprizoritve zgodbice o nudenju prve pomoči za vrtec na obisku na lokaciji RKS-OZLJ ter zaključek programa z evalvacijo sodelovanja.

4. SEM SREČA V NESREČI – preventivne delavnice ukrepanja pred, ob in po nesreči

NAMEN:

Na delavnici Sem sreča v nesreči predstavljamo preventivne vsebine, s katerimi poudarjamo, da sta preživetje in vpliv posledic naravnih ali drugih nesreč na posameznika v veliki meri odvisna od pripravljenosti ter pravilnega ravnanja v takšnih situacijah.

Namen delavnice je, da se dijaki naučijo, kako se na nesrečo ustrezno pripraviti, kako ukrepati med njenim potekom ter kako ravnati po zaključku nevarnosti. Poseben poudarek namenjamo tudi pomenu solidarnosti v času nesreč.

Program obsega:

- splošne ukrepe (vrste siren, evakuacijske poti),
- ukrepe v primeru požara, gorenja Li-Ion baterij, gorenja avtomobila, potresa in poplav,
- pripravo nahrbtnika za izredne razmere ter opremo za domačo rabo.

IZVEDBA:

- Delavnica traja po izbiri eno ali dve šolski uri. Vsebino prilagodimo glede na razpoložljiv čas.
- Izvajamo jo v mesecih oktobru in novembru, po dogovoru pa tudi januarja ali februarja.
- Delavnice izvajajo prostovoljke in prostovoljci – inštruktorice in inštruktorji.

PONUDBA DELAVNIC:

Ponujamo dve različici delavnice:

1. Splošna delavnica o nesrečah (90 minut): vključuje splošne ukrepe v primeru požara, potresa in poplave, pripravo nahrbtnika za izredne razmere ter opremo za domačo rabo.
2. Delavnica o opremi za izredne razmere (45 minut): obravnava pripravo nahrbtnika in opremo za domačo rabo, v uvodu pa vključuje tudi splošne ukrepe v primeru nesreč (vrste siren, evakuacijske poti).

SŠ VABIMO K SODELOVANJU V PROGRAMU SEM SREČA V NESREČI:

Poleg možnosti naročila brezplačnih delavnic za dijake inje, lahko šola naroči v okviru obveznih izbirnih vsebin in interesnih dejavnosti (15 ur) v programu sodeluje tudi tako, da njihovi_e dijaki_nje postanejo inštruktorji_ce – prostovoljci_ke – prostovoljci_ke ter s tem podprejo širjenje znanja s področja ukrepanja ob nesrečah.

- Izvedba delavnic v v osnovnih šolah v Mestni občini Ljubljana (od 6. – 9. razreda) v dopoldanskem času v enem ali več terminih
- Delavnice izvajajo dijaki_nje v parih ali trojkah v mesecu oktobru, novembru, januarju ali februarju.
- Posamezna delavnica traja 45 minut, dijaki_nje izvedejo najmanj 5 delavnic.

- Usposabljanje za izvedbo delavnic, potrebna gradiva in materiale zagotovi RKS-OZLJ. Ob zadostnem številu prijav se usposabljanje izvede na šoli in v Rojah (praktični prikaz gašenja požarov), v nasprotnem primeru na sedežu RKS-OZLJ in v Rojah.

5. KLUB 25 in KLUB 100 KAPLJIC – »Krvodajalstvo, pojem solidarnosti in prostovoljstva«, predstavitev krvodajalstva za 3., 4. in 5. letnike

NAMEN:

Dijakinjam_om 3., 4. in 5. letnikov predstaviti pomen krvodajalstva, zdravega načina življenja in jih spodbuditi, da se skupaj udeležimo krvodajalske akcije in da postanejo mladi krvodajalci in krvodajalke. Dijakinjam_om predstaviti pomen darovanja organov in tkiv po smrti, s katerim nekomu omogočimo zdravljenje in življenje po naši smrti.

IZVEDBA:

Predstavitvene delavnice izvajajo mladi_e prostovoljci_ke – animatorji_ke Kluba 25 v sodelovanju s prostovoljci_kami – animatorji_kami Kluba 100 kapljic - dolgoletnimi krvodajalkami_ci, ki predstavijo svojo življenjsko izkušnjo darovanja krvi.

Predstavitve traja eno šolsko uro za posamezni razred.

Predstavitve izvajamo v šolskem letu od septembra do maja oz. po dogovoru, namenjene so dijakom_injam 3., 4. in 5. letnikov (kot priprava na krvodajalsko akcijo).

Po predstavitvi se dijaki_nje skupaj z mentorjem_ico krvodajalstva in prostovoljci_kami – animatorji_kami Kluba 25 in Kluba 100 kapljic udeležijo krvodajalske akcije na Zavodu RS za transfuzijsko medicino Ljubljana po vnaprej dogovorjenem terminu.

6. ZA OTROŠKI NASMEH

NAMEN:

Z dobrodelno akcijo dijake_inje spodbujamo in vzgajamo v solidarnosti in sočutju do svojih vrstnikov ter krepimo kulturo donatorstva.

Namen akcije je zbrati piškote, čokolado, suho sadje ipd., nova zimska oblačila (kape, šali, rokavice in nogavice) ter denarne prispevke.

IZVEDBA:

Dobrodelna akcija poteka **novembra, v tednu od 16. 11. do 23. 11. 2026**. Po končani akciji donacije prevzamemo in pripravimo za obdaritev otrok. Po zaključeni akciji zbiranja materialnih donacij dijakinje in dijake vabimo tudi k vključitvi v sortiranje zbranih donacij in pripravi darilnih vrečk za otroke, ki potekata v Humanitarnem centru (Tržaška 132).

V sodelovanju z mentorji_cami in dijaki_njami srednjih šol v predprazničnem času (teden pred božično-novoletnimi počitnicami) za socialno ogrožene osnovnošolce prve triade organiziramo gledališke predstave z obiskom dedka Mraza, ki otroke tudi obdari.

7. DIJAKI ZA OTROKE

NAMEN:

Z dobrodelno akcijo Dijaki za otroke spodbujamo solidarnost, humanost in sočutje med vrstniki ter s tem krepimo medosebno pomoč in podporo. Namen akcije je zbrati nove šolske potrebščine za otroke iz socialno in materialno ogroženih družin, dobrodošli so tudi prostovoljni prispevki.

IZVEDBA:

Mentorji_ce – učitelji_ce na šoli organizirajo dobrodelno akcijo **v Tednu Rdečega križa Slovenije, ki poteka od 8. do 15. maja**.

Po zaključeni akciji zbiranja materialnih donacij dijakinje in dijake vabimo tudi k vključitvi v sortiranje zbranih donacij in pripravi darilnih vrečk za otroke v Humanitarnem centru (Tržaška 132).

Zbrane donacije razdelimo socialno in materialno ogroženim družinam s šoloobveznimi otroki, ki jim v okviru akcije omogočimo tudi nakup delovnih zvezkov, knjig in ostalih učnih pripomočkov v knjigarni DZS z naročilnicami.

8. IZMENJEVALNICA

Vabimo vas, da dijake_njakinje seznanite z možnostjo vključitve v prostovoljsko delo v programu Izmenjevalnica, v okviru katerega se kot pop up dogodek občasno pridružujemo dogodkom drugih organizacij. *Z Izmenjevalnico* dijake in dijakinje *spodbujamo k ponovni in trajnostni uporabi rabljenih oblačil*. V okviru programa ekipa mladih prostovoljcev_k organizira dogodke odprtega tipa, na katerih rabljena (vintage) oblačila, ki so ostala nerazdeljena v našem

Humanitarnem centru, ponudimo in izmenjujemo za prehranske izdelke in izdelke za higieno, s katerimi obogatimo prehranske pakete našim prejemnikom humanitarne pomoči.

Mladi se lahko vključijo v sortiranje oblačil, pripravo in izvedbo dogodkov Izmenjevalnice in skrb za promocijo na socialnih omrežjih, po dogovoru pa lahko v sodelovanju z dijaki izvedemo tudi POP UP dogodek na vaši šoli.

Če želite, da na vašo šolo pošljemo letake, s katerimi nagovarjamo mlade, da se nam pridružijo, vas prosimo, da nam pišite na elektronski naslov izmenjevalnica@rdecikrizljubljana.si.

9. DEJAVNOSTI RKS – OZ LJ V BAZI, CENTRU MLADIH LJUBLJANA

Delavnice Sem sreča v nesreči, vaje iz prve pomoči in predstavitve krvodajalstva v popoldanskem času izvajamo tudi v prostorih Baze, centra mladih Ljubljana na Ambroževem trgu 3. Naštete aktivnosti se zvrstijo tako, da je vsaka na sporedu vsaj enkrat mesečno.

II. PROGRAMI ZA ZAPOSLENE

1. SEM SREČA V NESREČI – preventivne delavnice ukrepanja pred, ob in po nesreči

Nesreče se dogajajo — pogosto nepričakovano in brez opozorila. Čeprav jih ne moremo vedno preprečiti, lahko s pravočasno pripravo, ustreznim znanjem in pravnim ravnanjem pomembno zmanjšamo njihove posledice.

Na preventivni delavnici Sem sreča v nesreči boste spoznali ključne ukrepe za ravnanje pred, med in po nesreči. Podrobneje se bomo posvetili trem najpogostejšim naravnim nesrečam: požaru, potresu in poplavam, ter se naučili, kako se nanje učinkovito pripraviti ter kako zaščititi sebe in druge. Dotaknili se bomo tudi priprave opreme za izredne razmere ter pomena solidarnosti in medsebojne pomoči v kriznih situacijah.

Delavnica je za udeležence brezplačna, termin izvedbe pa določimo po medsebojnem dogovoru.

Izvajajo jo usposobljene prostovoljke in prostovoljci – izkušene inštruktorice in inštruktorji.

2. KLUB 25 IN KLUB 100 KAPLJIC - »Krvodajalstvo, pojem solidarnosti in prostovoljstva«

V skladu z Zakonom o preskrbi s krvjo je Rdeči križ Slovenije glavni organizator krvodajalskih akcij v Sloveniji. V tem okviru delujeta prostovoljska programa Klub 25 in Klub 100 kapljic. Članice_i klubov so prostovoljke_ci – animatorice_ji, ki vas bodo v kratki predstavitvi seznanili s pomenom krvodajalstva ter darovanjem organov in tkiv po smrti.

Neposredno po predstavitvi se boste lahko vpisali v bazo krvodajalstva in prejeli boste naša sms obvestila o rednih in izrednih krvodajalskih akcijah. Izpolnili boste lahko tudi pristopno izjavo za darovanje organov in tkiv po smrti. Vabimo vas, da se z nami udeležite tudi krvodajalske akcije na Zavodu RS za transfuzijsko medicino Ljubljana po vnaprej dogovorjenem terminu.

Izvedba predstavitve je brezplačna.

3. DELAVNICA TEMELJNIH POSTOPKOV OŽIVLJANJA (TPO) Z UPORABO AED

Znati pravilno nuditi prvo pomoč je v vsakdanjem življenju izredno pomembno. Cilj je, da še pred prihodom nujne medicinske pomoči nudimo pomoč ali morda rešimo življenje sočloveku.

Pomislite na to, da bi bila ponesrečena oseba vaš otrok, partner, starš, znanec, prijatelj, sodelavec, vi pa si zaradi neznanja ne bi upali pristopiti. Kako bi si lahko oprostili? Rešitev je v izobraževanju in praktičnem delu!

Vabimo vas, da se odločite za 3-urno delavnico TPO, ki jo izvajamo v skladu z veljavno doktrino in svetovnimi smernicami. Vodijo jo strokovno usposobljeni licencirani predavatelji_ce prve pomoči RKS.

Cena delavnice znaša 40€ na uro (+DDV).

4. NAJPOGOSTEJŠI UKREPI PRVE POMOČI PRI OTROCIH

Tečaj je namenjen članom ekip prve pomoči, ki delujejo v delovnih organizacijah in ustanovah ter članom ekip prve pomoči prostovoljskih organizacij, ki sestavljajo sile za zaščito in reševanje v sistemu Civilne zaščite, skladno z Uredbo o organiziranju, opremljanju in usposabljanju sil za zaščito, reševanje in pomoč (Ur. l. RS št. 92/07 in 27/16). Delavnica je namenjena celotnemu kolektivu. Traja 4 šolske ure.

Na delavnici vas bomo seznanili z najpogostejšimi in najpomembnejšimi ukrepi, s katerimi se srečujete v šoli in domačem okolju.

Vsebina: pomen prve pomoči in klic 112, temeljni postopki oživljanja in ukrepi ob zapori dihalne poti, poškodbe (krvavitve, rane, poškodbe skeleta), piki žuželk in alergijske reakcije, zastrupitve, vročina in vročinski krči, astma in epilepsija. Vse postopke udeleženci izvajajo tudi praktično.

Cena delavnice znaša 40€ na uro (+DDV).

5. OSNOVNI TEČAJ PRVE POMOČI ZA BOLNIČARJE

V uredbi o organiziranju, opremljanju in usposabljanju sil za zaščito, reševanje in pomoči je določeno, da šole in drugi javni zavodi, ki opravljajo dejavnost vzgoje in izobraževanja, otroškega, invalidskega in socialnega varstva ter nege starejših občanov, organizirajo eno ekipo, če imajo več kot 300 otrok, učencev, študentov ali oskrbovanih oseb na istem kraju; na vsakih nadaljnjih 300 oseb se poveča ekipa za 1 enoto. Ena enota / ekipo sestavlja 3-6 zaposlenih.

Torej je izobraževanje namenjeno članom ekipe kolektiva določenega s strani šole. Tečaj traja 45 šolskih ur in se izvaja ali na lokaciji RKS OZLJ (Tržaška 132) ali lahko tudi na vaši lokaciji v primeru, da zberete vsaj 12 kandidatov (možno je povezovanje z ostalimi izobraževalnimi ustanovami (vrtci, OŠ, SŠ, fakultete)

Na tečaju vas bomo seznanili z najpogostejšimi in najpomembnejšimi ukrepi, s katerimi se srečujete v šoli in domačem okolju. Dobili boste informacije kako pristopiti k poškodovanemu, kako prepoznati življenjsko ogrožajoča zdravstvena stanja ter kako se odzvati na njih. Pridobili boste znanje s področja poškodb na terenu. Obravnavali boste nesreče z večjim številom nenadnih žrtev in pomen triaže pri tem.

V največji meri je tečaj namenjen, da s pomočjo preigravanja scenarijev, postanete suvereni in se izognete nelagodju ter strahu kako odreagirati v neljubih situacijah, ki so del našega vsakdana.

Vsebina: pomen prve pomoči in klic 112, temeljni postopki oživljanja in ukrepi ob zapori dihalne poti, poškodbe (krvavitve, rane, poškodbe skeleta), piki žuželk in alergijske reakcije, zastrupitve, vročina in vročinski krči, astma in epilepsija, scenariji, triaža, delo v ekipi prve pomoči... Vse postopke udeleženci izvajajo tudi oziroma predvsem praktično.

Po zaključku tečaja udeleženci opravijo izpit, ki je sestavljen iz teoretičnega in praktičnega dela. Po uspešno opravljenem izpitu prejmejo potrdilo z nazivom **bolničar**, ki ima veljavo 5 let.

Cena tečaja na osebo znaša 328,20€ na uro (DDV vključen).

6. OBNOVITVENI TEČAJ PRVE POMOČI ZA BOLNIČARJE

Na podlagi drugega odstavka 114. člena Zakona o varstvu pred naravnimi in drugimi nesrečami (Uradni list RS, št. 51/06 – uradno prečiščeno besedilo, 97/10, 21/18 – ZNOrg in 117/22) ter za uresničevanje četrte alineje prvega odstavka 9. člena Zakona o rdečem križu Slovenije (Uradni list RS, št. 7/93 in 79/10), je bil leta 2021 izdan odlok po katerem so vsi bolničarji, ki so v preteklosti opravili tečaj bolničar za veljavnost njihovih potrdil to dolžni **obnavljati na vsakih 5 let.**

Torej je izobraževanje namenjeno članom ekipe kolektiva določenega s strani šole, ki so v preteklosti **ŽE OPRAVILI tečaj bolničar** in ga želijo podaljšati.

Tečaj traja 12 šolskih ur in se izvaja ali na lokaciji RKS OZLJ (Tržaška 132) ali lahko tudi na vaši lokaciji v primeru, da zberete vsaj 6 kandidatov (možno je povezovanje z ostalimi izobraževalnimi ustanovami (vrtci, OŠ, SŠ, fakultete)

Na tečaju vas bomo seznanili z najpogostejšimi in najpomembnejšimi ukrepi, s katerimi se srečujete v šoli in domačem okolju. Dobili boste informacije kako pristopiti k poškodovanemu, kako prepoznati življenjsko ogrožajoča zdravstvena stanja ter kako se odzvati na njih. Pridobili boste znanje s področja poškodb na terenu. Obravnavali boste nesreče z večjim številom nenadnih žrtev in pomen triaže pri tem.

Vsebina: pomen prve pomoči in klic 112, temeljni postopki oživljanja in ukrepi ob zapori dihalne poti, poškodbe (krvavitve, rane, poškodbe skeleta), piki žuželk in alergijske reakcije, zastrupitve, vročina in vročinski krči, astma in epilepsija, scenariji, triaža, delo v ekipi prve pomoči... Vse postopke udeleženci izvajajo tudi oziroma predvsem praktično.

Po zaključku tečaja udeleženci opravijo izpit, ki je sestavljen iz teoretičnega in praktičnega dela. Po uspešno opravljenem izpitu prejmejo potrdilo z nazivom **bolničar**, ki ima veljavo 5 let.

Cena tečaja na osebo znaša 169,84€ na uro (DDV vključen).

7. DELAVNICA LAIČNE NEGE NA DOMU

Zaradi staranja prebivalstva in naraščajočega števila različnih bolezenskih stanj se povečuje število ljudi, ki potrebujejo oskrbo in nego na domu. Mnogi pomoči potrebni posamezniki ostajajo v domačem okolju, kjer jim podporo nudijo svojci, bližnji ali sosedje. Te negovalke in negovalci se pogosto soočajo s preobremenjenostjo, pomanjkanjem strokovnega znanja in ustrezne podpore.

Na Rdečem križu Slovenije - Območnem združenju Ljubljana smo v skrbi za družine in starejše razvili **delavnico za laično nego in oskrbo na domu**. Delavnica je namenjena vsem, ki nimate zdravstvene izobrazbe in že skrbite ali nameravate skrbeti za svoje bližnje.

Delavnico izvajaja strokovno usposobljen kader z dolgoletnimi izkušnjami - medicinske sestre, patronažne sestre in licencirane predavateljice prve pomoči. Usposabljanja potekajo v posebej za ta namen opremljeni predavalnici, na lokaciji RKS-OZLJ, Humanitarni center, Tržaška 132, Ljubljana.

Cena delavnice je 45€ (z ddd) na osebo.

Delavnica traja 5 šolskih ur. Vsebine delavnice je:

- Kaj je bolezen in znaki bolezni
- Življenjske funkcije in meritve življenjskih funkcij
- Ureditev bolnikovega okolja, oprema in pripomočki (prikaz uporabe pripomočkov)
- Osebna higiena, posteljna kopel in aktivnosti bolnika (pravilno premikanje, dvigovanje, preoblačenje)
- Zdravstvene težave, ki vplivajo na bolnikovo kvaliteto življenja (preležanine, sladkorna bolezen, srčno žilna obolenja, možganska kap) in ukrepi
- Prepoznavanje demence in 10 prvih znakov
- Pravice do medicinsko tehničnih pripomočkov (ZZZS)
- Pravica do dodatka za pomoč in postrežbo
- Znanje, ki ga boste pridobili na delavnici, bo tudi pomagalo pri izvajanju in uveljavljanju pravic s področja dolgotrajne oskrbe

Prijava na delavnico poteka preko spletne strani RKS - OZ Ljubljana: <https://prva-pomoc.si/>, v zavihku Oskrba in nega na domu.

8. STROKOVNO PREDAVANJE: ZDRAVA IN USTREZNA PREHRANA STAREJŠIH

V okviru delavnic laične nege in oskrbe na domu izvajamo tudi strokovna predavanja s področja prehrane bolnikov, namenjena krepitvi praktičnega znanja ter podpora svojcev, prostovoljcev in drugih vključenih, ki skrbijo za starejše na domu.

Predavanja vodi univ. dipl. inž. živil. tehnologinja, ki udeležencem predstavi ključna načela varne in prilagojene prehranske podpore starejšim.

Toplo vabljeni, da se nam pridružite in poglobite znanje, pridobljeno na delavnici laične nege na domu, tudi z znanjem, kako pripraviti in ponuditi primeren obrok starejšemu.

Predavanje traja 4 šolske ure.

Cena predavanja je 45€ (z ddv) na osebo. Ob zadostenem številu udeležencev, se lahko predavanje izvede na lokaciji šole. Posamezni interesenti se predavanja udeležijo na lokaciji RKS-OZLJ, Humanitarni center, Tržaška 132, Ljubljana. Prijave pošljite na mail koordinator@rdcikrizljubljana.si.

9. SOSedsko JABOLKO

SOSedsko jabolko je skupnostni projekt, s katerim želimo v času naraščajoče individualizacije, socialne izolacije in staranja prebivalstva okrepiti zavedanje stanovalcev stanovanjskih blokov o sosedih, s katerimi si delijo bivalno okolje, ter o njihovih morebitnih ranljivostih in potrebah. S tem želimo spodbuditi preprosta, a dragocena dejanja solidarnosti, ki pomembno prispevajo h kakovosti bivanja, občutku varnosti in večji povezanosti v skupnosti.

Da bi to zamisel prenesli v prakso, smo kot fizično središče projekta zasnovali *oglasno tablo*, nameščeno v vhodnem prostoru stanovanjskega bloka. Na njej lahko stanovalci zapišejo, kakšno medsosedsko pomoč so pripravljene ponuditi – na primer pomoč pri vsakdanjih opravilih, digitalno podporo, delitev znanja in dobrin ali druženje – oziroma na katerem področju sami potrebujejo pomoč. Ob tem delijo le tiste kontaktne podatke, ki jih želijo. Tabla je tako zasnovana kot vstopna točka za odnose: kot sprožilec stika, povezovanja in zaupanja med ljudmi različnih generacij in življenjskih okoliščin, ki si delijo isto streho.

K sodelovanju vabimo vse, ki živite v ljubljanskih stanovanjskih blokih in bi želeli v svojem bloku postati ambasadorji projekta. V bloku, ki se odloči za sodelovanje pri projektu, RKS – OZ Ljubljana montira tablo, izvede uvodno predstavitev projekta, stanovalcem pa poklonimo tudi delavnico ukrepanja ob nesrečah *Sem sreča v nesreči* s poudarkom na ukrepanja ob potresu in požaru.

Za vse informacije pišite na solidarnost.mladi@rdecikrizljubljana.si, ali pokličite na telefonsko številko 01 62 07 291.

III. PROGRAMI ZA STARŠE

Vabljeni, da o naših programih, ki so navedeni pod točko 2, Programi za zaposlene, informirate tudi starše vaših dijakov_inj. Izobraževanja za starše lahko organizirate vi na šoli, lahko pa starše usmerite na individualno prijavo ali po dodatno informacijo na info@rdecikrizljubljana.si.

KONTAKT

RDEČI KRIŽ SLOVENIJE

OBMOČNO ZDRUŽENJE LJUBLJANA

Tržaška cesta 132

1000 Ljubljana

01 620 72 90

kaplja@rdecikrizljubljana.si

info@rdecikrizljubljana.si

www.rdecikrizljubljana.si

SOLIDARNOST



SEM SREČA V NESREČI



PRVA POMOČ – POMAGAM PRVI



SAMO ENO ŽIVLJENJE IMAŠ



KLUB 25



KLUB 100 KAPLJIC



IZMENJEVALNICA



SREČEVALNICA



DAN S PROSTOVOLJCI



ZA OTROŠKI NASMEH, OTROCI ZA OTROKE,
DIJAKI ZA OTROKE



Območno združenje
Ljubljana

POMAGAJMO LJUDEM NAŠEGA MESTA

»Pomagajmo LJUDEM našega mesta«

Bodi dobroteljen, pošlji SMS »LJUDEM5« na 1919 in
podari 5 EUR.