



Območno združenje
Ljubljana



Mestna občina
Ljubljana

PROGRAMI ZA VRTCE

ŠOLSKO LETO 2026/27

Preventivne programe delno sofinancira Mestna občina Ljubljana.

I. BREZPLAČNI PROGRAM ZA OTROKE

1. SAMO ENO ŽIVLJENJE IMAŠ – prva pomoč za najmlajše

NAMEN:

Otrokom približati pomen prve pomoči, klic na številko 112, odnos do poškodovane osebe in preventivno ravnanje, da ne pride do nesreče.

IZVEDBA:

- Mentor_ica – vzgojitelj_ica ob prijavi sodelovanja prejme priročnik Prva pomoč za najmlajše. V priročniku izbere nekaj vsebin in jih uvrsti v svoj načrt dela.
- Izbrane vsebine mentor_ica – vzgojitelj_ica izvaja v izbranem terminu, t. i. projektnem tednu ali tekom celega leta. Projektni teden je oblika programa, ki se izvaja en teden in vključuje vsebine prve pomoči.
- V okviru programa so na voljo tudi delavnice prve pomoči za otroke, ki jih izvajajo prostovoljke in prostovoljci Pedagoške fakultete Ljubljana ali prostovoljke in prostovoljci Rdečega Križa Slovenije Območnega združenja Ljubljana. Na voljo so delavnice z različnimi temami, ki jih mentor_ica – vzgojitelj_ica prehodno izbere.
- Delavnice izvajamo od januarja do aprila.

2. PODPORA PRI HUMANITARNIH/ DOBRODELNIH AKCIJAH

NAMEN:

V kolikor imate željo po sodelovanju v naših dobrodelnih akcijah, vam po oddani prijavi pošljemo opise naših dobrodelnih akcij in termine v katerih se izvajajo. Če pa želite organizirate svoje dobrodelne akcije, vam lahko priskočimo na pomoč pri organizaciji ter izpeljavi.

Ob tem vas spodbujamo, da vodite pogovor o humanih vrednotah in solidarnosti med ljudmi, o starosti in našem odnosu do nje.

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 pravilnim 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), 12-18 udeležencev.

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), 12 – 18 udeležencev.

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 podpori 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 zainteresenti se predavanja udeležijo na lokaciji RKS-OZLJ, Humanitarni center, Tržaška 132, Ljubljana. Prijave pošljite na mail koordinator@rdecikrizljubljana.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 LJ 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. PROGRAM ZA STARŠE

1. 2-URNO PREDAVANJE O NAJPOGOSTEJŠIH UKREPIH PRVE POMOČI PRI OTROCIH (preko zoom aplikacije)

Predavanje je namenjeno celotnemu kolektivu vrtca ter staršem, starim staršem otrok. Traja 2 šolski uri.

Na predavanju bodo predstavljeni najpogostejši in najpomembnejši ukrepi, s katerimi se vzgojitelji_ce in starši lahko srečajo tako v vrtcu kot doma: klic na 112, prepoznava srčnega zastoja pri otroku, piki žuželk in alergijske reakcije, oskrba ran in poškodb skeleta, ukrepi ob zastrupitvah, ravnanje pri zapori dihalne poti s tujkom, poškodba zob, vročina in vročinski krči, vazovagalna sinkopa (omedlevica) in epilepsija.

Izvedba predavanja je brezplačna, v kolikor vrtec sodeluje v programu Samo eno življenje imaš – Prva pomoč za najmlajše. Izvedba je preko aplikacije Zoom.

Možno je tudi samostojno naročilo predavanja, v tem primeru je cena 70 € + DDV na šolsko uro. Izvedba je preko aplikacije Zoom. 10 -50 udeležencev.

2. OSTALI PROGRAMI ZA STARŠE

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

KONTAKT

RDEČI KRIŽ SLOVENIJE

OBMOČNO ZDRUŽENJE LJUBLJANA

Tržaška cesta 132

1000 Ljubljana

01 620 72 90

programi@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 dober, pošlji SMS »LJUDEM5« na 1919 in
podari 5 EUR.