



# PODROČJA IN AKCIJE DOBRODELNOSTI

ZVEZA LIONS KLUBOV SLOVENIJA, DISTRIKT 129



# DIABETES

Zveza Lions klubov Slovenije se priključuje ugotovitvam Mednarodnega združenja Lions klubov (LCI), da je sladkorna bolezen (diabetes) ena največjih globalnih zdravstvenih groženj v tem stoletju, ki je v strmem porastu in povzroča številne druge bolezni.

V Sloveniji želimo lionsi na področju diabetesa pomagati obstoječim strokovnim subjektom z ozaveščanjem splošne javnosti o dejavnikih tveganja in preventivi z zdravim načinom življenja.

## CILJ

Cilj Lions aktivnosti na področju diabetesa je čim več ljudi informirati o vzrokih za nastanek diabetesa, različnih vrstah diabetesa, simptomih, njegovem razvoju ter možnih posledicah in načinih ter krajih testiranja.

## NALOGE

Organizatorji naj se poučijo o osnovnih dejstvih glede diabetesa na spletnih straneh ZDDS in NIJZ (povezave spodaj).

Za ozaveščanje javnosti lahko pripravite dobrodelne akcije, v katere vključite partnerske organizacije oz. se povežite in uskladite z njimi.

## PRIPOROČAMO

- Informiranje/ozaveščanje s poudarjanjem zdravega načina življenja (telesna aktivnost, pravilna prehrana itd.) – zloženke lahko pridobite na NIJZ.
- Pogovorna srečanja, medijske objave.
- Donacije v denarju in opremi (npr. za društva diabetikov, za socialno ogrožene posameznike, ki potrebujejo zdravljenje, ortopedske pripomočke, nadstandardne in neplačane storitve ipd.).
- Organizirati pohode – s strokovnimi službami meritve pulza na nogah pred pohodom in po njem.
- Pomoč pri pošiljanju mladih diabetikov v mednarodne poletne taborne za diabetike.
- Na ravni klubov lahko organizirate predavanja o diabetesu – povežite se z lokalnimi društvi diabetikov.
- Predavanja o diabetesu lahko pomagata organizirati tudi za širše javnosti.

- Uporaba obrazca FINDRISC na javnih prireditvah za krepitev zdravja.

## NE PRIPOROČAMO

- Klubom odsvetujemo samostojno organiziranje meritev krvnega sladkorja na priločnih aparatih.
- Izogibajmo se vseh namigov in oblik svetovanja o zdravljenju bolezni.

## PARTNERSKE ORGANIZACIJE

S partnerskimi organizacijami lahko Lions klubi sodelujejo pri pripravi in izvedbi dobrodelnih aktivnosti.

- Zveza društev diabetikov Slovenije, [www.diabetes-zveza.si](http://www.diabetes-zveza.si)
- Lokalna društva diabetikov
- Ministrstvo za zdravje, [www.mz.gov.si](http://www.mz.gov.si)
- ZD – centri za krepitev zdravja
- Referenčne lekarne
- Nacionalni inštitut za javno zdravje, [www.nijz.si](http://www.nijz.si)

## PRIMERI DOBRIH PRAKS

- LK TREBNJE: Voda namesto sladkorja.

## OPOLNOMOČENJE BOLNIKA

<https://www.youtube.com/watch?v=p3C-uCdETds&feature=youtu.be>

## NIJZ – OBVLADAJMO SLADKORNO BOLEZEN

<http://www.nijz.si/sl/obvladajmo-sladkorno-bolezen-v-sloveniji>

Svetovni dan diabetesa: 14. november.



## SLEPOTA IN SLABOVIDNOST

Slepoti in slabovidnosti namenjajo Lions klubi že od same ustanovitve veliko pozornosti v obliki denarne podpore in prostovoljnega dela. Gre za enega od petih dobrodelnih stebrov, ki jih priporoča Mednarodna zveza Lions klubov - LCI.

### **CILJ**

Vsakemu posamezniku omogočiti kakovostne pripomočke za boljši vid in delovanje v življenju. Uporabnikom pomagati pridobiti čim več spoznanj o svetu in pri vključevanju v življenje.

### **NALOGE**

Zveza Lions klubov Slovenije in Lions klubi v Sloveniji lahko sodelujejo z omenjenimi organizacijami pri programih in projektih na področju slepote in slabovidnosti. V ta okvir sodijo tudi dobrodelne akcije ter nabava tehničnih pripomočkov, ki jih ne financira ali sofinancira Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije, prav tako pa jih v celoti ne omogoča Zakon o izenačevanju možnosti invalidov (ZIMI).

## PRIPOROČAMO

- Vključiti se v aktivnosti v akciji zbiranja rabljenih očal.
- Povezati se z lokalnimi skupnostmi in jih motivirati za prilagajanje prometne infrastrukture.
- Pomagati pri ureditvi in vzdrževanju parkov za slepe in slabovidne.
- Organizirati izlete in izobraževanju za slepe in slabovidne osebe v učnem parku v Celju ali Ljubljani.
- Organizirati prevoz slepih in slabovidnih na različne dogodke.
- Organizirati prevoz slepih in slabovidnih na mednarodno tekmovanje za slepe v pikadu, ki ga že več let organizira Lions klub Vukovar, d 126, Hrvaška.
- Organizirati s strokovnimi službami meritve vida na različnih prireditvah.
- Povezati se z društvom gluhoslepih in jim pomagati pri prevozu uporabnikov ali nabavi pripomočkov.
- Obisk večerje v temi v centru IRIS.
- Povezati se s strokovnjaki za dostopnost, ki lahko pomagajo najti primerne rešitve v povezavi z dostopnostjo prostora in informacij za vse uporabnike.

## PARTNERSKE ORGANIZACIJE

- Krovna organizacija, ki združuje slepe in slabovidne, je Zveza slepih in slabovidnih Slovenije, ki jo sestavljajo:
- Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Celje, Koper, Kranj, Ljubljana, Maribor, Novo mesto, Nova gorica, Ptuj. [www.zveza-slepih.si](http://www.zveza-slepih.si), (01 470 0211);
- Na področju vzgoje in izobraževanja otrok ter mladih slepih in slabovidnih deluje Center Iris. [www.center-iris.si](http://www.center-iris.si), (01 244 2750);
- ZD – centri za promocijo zdravja NIJZ.

Za podrobnejša strokovna pojasnila se obrnite na:

- Zavod Dostop [www.dostop.org](http://www.dostop.org) – dostopnost prostora (načrtovanje taktilnih oznak in prilagoditev za gibalno ovirane, izdelava načrtov dostopnosti za občine ...) in informacij (usmerjevalni sistemi, tipni zemljevidi, prilagoditve razstav ...);
- Inštitut za dobre vsebine [www.izdv.org](http://www.izdv.org) – dostopnost elektronskih informacij (preverjanje dostopnosti spletnih strani in aplikacij ...).

Svetovni dan slepih: 15. oktober.



## LAKOTA

Zveza Lions klubov Slovenije se priključuje ugotovitvam Mednarodne zveze Lions klubov (LCI), da je lakota pereč problem v svetovnem merilu, po drugi strani pa z ogromno količino zavržene hrane prekomerno onesnažujemo okolje.

V naši državi je prav tako čutiti socialno stisko pri nabavi kakovostne in zdrave hrane. Hkrati pa v gospodinjstvih, javni prehrani in trgovinah zavržemo še kar preveč kakovostnih in zdravstveno neoporečnih živil.

## CILJ

Zveza Lions klubov Slovenije opozarja na neprimerno ravnanje s presežki neoporečne hrane. Za projekt Donirana hrana, ki ga koordinira, si prizadevamo najti stabilnejše okolje za razvoj projekta. Cilj je, da bi presežke neoporečne hrane brezplačno razdelili socialno šibkim in posledično zmanjšali količino zavržene hrane.

## NALOGE

Lions klubi naj se podrobneje seznanijo s projektom Donirana hrana, delovanjem Zavoda Pod strehco in Srčnimi kuhinjami; proučijo naj možnosti izvajanja projektov v svojem lokalnem okolju.

## **PRIPOROČAMO**

- Sodelovanje pri projektu Donirana hrana, ki ga koordinira ZLKS – sodelovanje pri zagotavljanju logistike.
- Aktivno vključitev v organizacijo in razvoj razdelilnic donirane hrane v lokalnem okolju.
- Aktivno povezovanje z ostalimi lokalnimi humanitarnimi in drugimi organizacijami s ciljem sodelovanja pri izvajanju navedenih projektov.
- Seznanitev s predpisi, ki določajo ravnanje s hrano.
- Imenovati pooblaščenca za področje lakote – hrane v posameznih Lions klubih.
- Pripravo in redno posodabljanje znanja sodelujočih s področja HACCP.
- Redno revidiranje načrta HACCP za izvajanje projekta.
- Preverjanje kakovosti in količine prejete hrane pred delitvijo uporabnikom.
- Redno posodabljanje seznamov upravičencev.
- Redno vzdrževanje opreme za transport in skladiščenje.

## **NE PRIPOROČAMO**

- Deljenja hrane dvomljive kakovosti.
- Opuščanja dobrih praks ravnanja s hrano.

## **PARTNERSKE ORGANIZACIJE**

- Območna združenja Rdečega križa, [www.rks.si](http://www.rks.si)
- Lokalne skupnosti – občine
- Slovenska Karitas, [www.karitas.si](http://www.karitas.si)
- Rotary klubi, [www.rotary.org](http://www.rotary.org)
- Druge humanitarne organizacije in združenja Lions Slovenija, [www.lions.si](http://www.lions.si)

## **PRIMERI DOBRIH PRAKS**

Priporočamo komuniciranje z Lions klubi v krajih, kjer se projekt uspešno izvaja več let (Celje, Novo mesto, Ptuj ...).

Svetovni dan hrane: 16. oktober.



## OTROCI Z RAKOM

Zveza Lions klubov Slovenije se priključuje ugotovitvam Mednarodne zveze Lions klubov (LCI), da so otroci, ki zbolijo za rakom, posebna skupina, ki ji je treba nameniti več naše pomoči.

### **CILJ**

Cilj aktivnosti klubov na področju raka pri otrocih: čim več ljudi je potrebno informirati o vzrokih za nastanek raka, vplivu zdrave prehrane in zdravega načina življenja, pomoč staršem, ki se znajdejo v socialni stiski.

### **NALOGE**

Organizatorji naj se poučijo o osnovnih dejstvih iz prejšnjega odstavka na spletnih straneh OI in NIJZ.



## **PRIPOROČAMO**

- Donacije v denarju in opremi družinam, ki se zaradi bolezni in dolgotrajnega zdravljenja znajdejo v finančni stiski.
- Organiziranje predavanj o zdravem načinu življenja in prehrane.
- Donacije in fizična pomoč pri ureditvi stanovanj za bivanje staršev v času zdravljenja otrok.
- Donacije pri nabavi modelov za samopregledovanje za deklice in dečke – v povezavi z ZD.
- Donacije in pomoč pri organizaciji dogodkov, ki jih organizira Društvo Mali vitez (pomoč otrokom po preboleli bolezni).

## **NE PRIPOROČAMO**

- Svetovanja o možnostih zdravljenja.
- Donacij nepreverjenim prejemnikom.
- Podvajanja donacij z državnimi sredstvi.

## **PARTNERSKE ORGANIZACIJE**

S partnerskimi organizacijami lahko Lions klubi sodelujejo pri pripravi in izvedbi dobrodelnih aktivnosti.

- ZD – centri za krepitev zdravja
- NIJZ, [www.nijz.si](http://www.nijz.si)
- Ministrstvo za zdravje, [www.mz.gov.si](http://www.mz.gov.si)
- Društva bolnikov, obolelih za rakom
- Ustanova Mali vitez, [www.ustanova-malivitez.si](http://www.ustanova-malivitez.si), (040 543 802)
- Ustanova za pomoč otroku z rakom, [www.ustanova-otrok-rak.si](http://www.ustanova-otrok-rak.si)

## **PRIMERI DOBRIH PRAKS**

- Koledar s srcem 2018
- Podpora ultramaratoncu Bogomirju Dolencu (podpora Društvu Mali vitez)

Svetovni dan otrok z rakom: 15. februar.



## GLUHOSLEPI

Osebe z gluhoslepoto potrebujejo še posebno skrb in pomoč družbe. V Zvezi Lions klubov Slovenije smo odločeni pomagati za izboljšanje njihove zdravstvene nege in zakonskega statusa.

### CILJ

Pomagati osebam z gluhoslepoto ter njihovim svojcem, osebnim asistentom, tolmačem/spremljevalcem in organizacijam ter pripomoči k lažjemu njihovega življenja in večji družbeni vključenosti.

### NALOGE

Poučiti se o težavah oseb z gluhoslepoto in ozaveščati ljudi o njihovem načinu življenja in potrebah, ki jih imajo. Povečati njihovo družbeno vključenost in uveljaviti gluhoslepoto kot samostojno invalidnost ter doseči ustrezno uporabo znaka za gluhoslepe.

## **PRIPOROČAMO**

- Usposabljanje tolmačev/spremljevalcev za gluhoslepe.
- Usposabljanje ljudi z gluhoslepoto.
- Vključitev ljudi s starostno gluhoslepoto v primerno oskrbo.
- Osebna pomoč ljudem z gluhoslepoto.
- Pomoč pri izdelavi seznama gluhoslepih v Sloveniji.
- Izoblikovanje načinov sporazumevanja z gluhoslepimi.
- Ureditev »Parka gluhoslepih«.

## **PARTNERSKE ORGANIZACIJE**

S partnerskimi organizacijami lahko Lions klubi sodelujejo pri pripravi in izvedbi dobrotelnih aktivnosti.

- Združenje gluhoslepih Slovenije DLAN, [www.gluhoslepi.si](http://www.gluhoslepi.si), (01 542 20 03)

## **PRIMERI DOBRIH PRAKS**

- Organiziranje večerij v temi in tišini, brez glasovne komunikacije.
- Povečano sodelovanje z Evropsko zvezo gluhoslepih (EDbU) in drugimi mednarodnimi organizacijami.

Svetovni dan gluhoslepih: 23. oktober.



## OKOLJE

Zveza Lions klubov Slovenije je letos med svoje prioritete dodala skrb za okolje – kot enega od svojih stebrov, na katerega bomo pazili. Z okoljem bomo spoštljivo ravnali in ga varovali za nas in zanamce.

### CILJ

Letos bomo zasejali prvo seme, iz katerega bo – upamo – zrastle lepe drevo; iskali bomo sistemske rešitve in se izobraževali pri tistih institucijah, ki imajo o varovanju okolja več znanja in izkušenj. Potekajo pogovori z različnimi akterji, ki se ukvarjajo z varovanjem okolja v naši državi – veliko jih je in od njih se lahko marsikaj naučimo. Poiskali bomo sistemski projekt in ga predstavili v nadaljevanju. Dotlej pa bomo popisali projekte, ki so se in se izvajajo na področju varovanja okolja. In teh je na klubski ravni veliko.

### NALOGE

Na področju varovanja okolja Lions klubi vsako leto organiziramo mnogo dogodkov. Sprejeli smo zavezo, da bomo pri svojih dogodkih uporabili čim manj plastike (kozarcev, pribora, krožnikov, itd.) in jo čimprej nadomestili z razgradljivimi materiali, ki okolju niso škodljivi. Zavedamo se, da so razgradljivi materiali lahko dražji, a hkrati verjamemo, da si naše okolje to zasluži.

Dandanes ne bi smeli več govoriti o pomenu ločevanja odpadkov, ampak o ločevanju na izvoru ali o vnovični rabi, ampak vse se začne z malimi koraki ...

## **PRIPOROČAMO**

- Izvedbo vseh dogodkov brez uporabe plastike, z uporabo razgradljivih materialov in pravilno ločevanje na izvoru nastanka odpadkov.
- Aktivno sodelovanje z drugimi akterji v lokalnem okolju, kjer deluje Lions klub na področju varovanja okolja.
- Aktivno sodelovanje pri čistilnih akcijah, ki so organizirane v lokalnem okolju, kjer deluje Lions klub.
- Zasaditev dreves v naših okoljih.

## **PARTNERSKE ORGANIZACIJE**

- Okoljevarstvene inštitucije: Zveza društev za varstvo okolja Slovenije, [www.bizi.si/ZVEZA-DRUSTEV-ZA-VARSTVO-OKOLJA-V-SLOVENIJI/](http://www.bizi.si/ZVEZA-DRUSTEV-ZA-VARSTVO-OKOLJA-V-SLOVENIJI/)
- Občine
- Šole
- EPEKA, [www.epeka.si](http://www.epeka.si)

Svetovni dan varovanja okolja: 5. junij.



## MEDNARODNA IZMENJAVA MLADIH

Mednarodna izmenjava mladih je eden izmed najstarejših in najbolj razširjenih naših Lions projektov, ki poteka na vseh svetovnih celinah in v katerem Slovenija sodeluje že od začetkov lionizma v Sloveniji. V poletnih in zimskih mesecih se slovenski udeleženci udeležijo izmenjave v enem od izbranih mest, v istem času pa v Slovenijo pridejo tuji udeleženci. Del izmenjave poteka pri gostiteljskih družinah, del pa v taboru, v katerem so vsi udeleženci skupaj. Določeni tabori so prilagojeni tudi za posebne skupine mladih. Slovenija ima v tujini zagotovljenih okoli 50 mest na podlagi recipročnih pogodb. Razpis za vsakoletno izmenjavo je objavljen ob koncu leta, mesta pa prvi dobijo tisti, ki prej oddajo popolno prijavo.

### CILJI

- Krepitev miru ter sožitja med ljudmi.
- Spoznavanje tuje kulture, običajev in življenja.
- Spoznavanje različnosti in sprejemanje različnosti.
- Izmenjava izkušenj med mladimi sveta.
- Spoznavanje družinskega življenja v drugi državi.
- Učenje tujega jezika.
- Krepitev medsebojnega spoštovanja.
- Vzpostavitev trajnega prijateljstva.

### NALOGE

Mladim moramo omogočati, da v celoti razvijejo svoje potenciale. Skozi izmenjavo so izpostavljeni različnim življenjskim situacijam, v katerih se morajo znajti. To jih krepi, izobražuje in jim daje širino ter temelje svetovljanstva, ki nam pomagajo razumeti in spoštovati različnost ter pripomorejo k iznajdljivosti v življenju. S tem se mladim oblikujejo tudi visoki etični in moralni standardi, ki so v dobro celotne družbe.

## **PRIPOROČAMO**

- Poiskati družine, ki bi zgolj gostile tuje udeležence.
- Omogočiti izmenjavo slepim in slabovidnim ter gluhoslepim – obstajajo posebni prilagojeni tabor.
- Omogočiti izmenjavo socialno ogroženim otrokom.
- Omogočiti izmenjavo nadarjenim udeležencem – prek različnih natečajev ...
- Omogočiti izmenjavo širšemu krogu mladih primerne starosti, ne zgolj mladim iz Lions družin.
- Pomoč pri organizaciji tabora v Sloveniji.

## **NE PRIPOROČAMO**

- Pošiljati v tujino udeležence, ki niso osebno poznani ali zanesljivi.
- Prepustiti gostiteljstva družinam, ki niso poznane in preverjene.
- Pošiljati v tujino udeležence, ki bi radi zgolj potovali. Udeležba v izmenjavi ni turistično potovanje. Namen izmenjave in trud vseh vpletenih je treba prepoznati in spoštovati.

## **PARTNERSKE ORGANIZACIJE**

- Srednje šole
- Organizacije, ki se ukvarjajo s slepimi, slabovidnimi, telesno hendikepiranimi
- Leo klubi

## **PRIMERI DOBRIH PRAKS**

- Lions klub Ptuj – poslali so slabovidnega dijaka v prilagojen italijanski tabor.
- Družine se odločijo gostiti po dva ali tri udeležence.
- Natečaji po srednjih šolah – Leo distrikt.
- Informacije: [www.lions.si](http://www.lions.si)

Svetovni dan mladih: 12. avgust.



## SPECIALNA OLIMPIJADA

V skrbi za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju pomagamo pri ohranjanju njihovih psihofizičnih sposobnosti in vsesplošni socializaciji ter zmanjševanju družbene izključenosti.

### CILJ

Doseči čim večjo vključenost oseb z motnjami v duševnem razvoju v telesne športne aktivnosti in pomagati pri organizaciji tekmovanj Specialne olimpijade. Doseči čim večjo povezanost Lions klubov in članov Specialne olimpijade – SOS v lokalnih okoljih in ozaveščati javnost o njihovih težavah in priložnostih.

### NALOGE

Prostovoljno pomagati osebam z motnjami v duševnem razvoju pri njihovih športnih aktivnostih v društvih članicah SOS na lokalni, regionalni, državni in mednarodni ravni. Prostovoljno pomagati pri organizaciji tekmovanj, ki jih organizira Specialna olimpijada, in v okviru teh pomagati najti okuliste, ki bodo prostovoljno pregledovali oči vsem udeležencem tekmovanj. Zaradi večje vključenosti v družbo povabiti osebe z motnjami v duševnem razvoju na katero od prireditev v organizaciji Lions klubov.

### PRIPOROČAMO

- Povežite se s članicami Specialne olimpijade na lokalni ravni, kot so društva Sožitje, posebni oddelki v osnovnih šolah in varstveno-delovni centri; povprašajte, kateri člani se udeležujejo športnih aktivnosti v okviru Specialne olimpijade.
- Pozanimajte se, ali kateri od članov potrebujejo pomoč zaradi socialnih ali drugih stisk.
- Angažirajte prostovoljce za pomoč pri vadbi v lokalnem društvu (vožnja, spremstvo, kosilo, oprema ...) in tekmovanjih v organizaciji SOS.
- Angažirajte okuliste in optometriste za pregled oči na tekmovanjih v organizaciji SOS.



- Povabite osebe z motnjami v duševnem razvoju na katero izmed prireditev Lions kluba.
- Sodelovanje načrtujte dovolj zgodaj, da bo udeležba velika in organizacija pravilna.

## NE PRIPOROČAMO

- Vključevanja oseb z motnjami v duševnem razvoju v aktivnosti Lions klubov brez vednosti društev članic SOS in privolitve skrbnikov ter njihovega sodelovanja.

## PARTNERSKE ORGANIZACIJE

- Specialna olimpiada Slovenije, [www.specialna-olimpiada.si](http://www.specialna-olimpiada.si)
- Društva Sožitje in Zveza društev Sožitje, [www.zveza-sozitje.si](http://www.zveza-sozitje.si)
- Varstveno-delovni centri
- Posebni oddelki osnovnih šol

## KOMUNIKACIJSKA PRIPOROČILA

V dogovoru z organizacijo, s katero sodelujete pri pomoči osebam z motnjami v duševnem razvoju v medijih, pravilno napovejte prireditev, namen in vsebino sodelovanja. Telesna aktivnost in društvena sprejetost sta za osebe z motnjami v duševnem razvoju nujni za kakovost njihovega življenja.

## PRIMERI DOBRIH PRAKS

- Regijske igre SOS – pomoč pri organizaciji tekmovanja, prostovoljec podaja žogo igralcu košarke, prostovoljec okulist pregleduje oči udeležencem tekmovanja.
- Udeleženec mednarodnih iger SOS – vožnja do letališča, nakup opreme, nakup letalske vozovnice.
- Član društva Sožitje – pomoč osebi z motnjami v duševnem razvoju pri socialni oskrbi.
- Povabilo oseb z motnjami v duševnem razvoju v okviru lions akcije »Tečem, da pomagam«.

Mednarodni dan oseb s posebnimi potrebami:  
3. december.



## ZADNJA POMOČ

Slovenija je od maja 2019 vključena v projekt Last Aid International – pomoč pri zagotavljanju boljše in kvalitetnejše oskrbe kronično, dolgotrajno in neozdravljivo bolnih ljudi, tako da opolnomočimo čim večje število ljudi – inštruktorjev za pomoč svojcem. Nosilec projekta je Inštitut za paliativno medicino in oskrbo Medicinske fakultete Univerze v Mariboru.

Zveza Lions klubov Slovenije je na drugi seji kabineta 23. novembra 2019 projekt podprla.

### CILJ

Širjenje znanja o možnostih in pomenu pomoči nemočnim, neozdravljivo bolnim in njihovim svojcem.

### NALOGE

Člani Lions klubov v Sloveniji se bodo projektu pridružili s pomočjo pri organizaciji delavnic za inštruktorje na terenu, predvsem s tehnično podporo pri obveščanju.

### PRIPOROČAMO

- Predstavitev projekta na srečanju conskih predsednikov in v Lions klubih (mogoče povabiti inštruktorja iz okolja, kjer projekt uspešno poteka).
- Pomoč pri predstavitvi projekta v lokalnem okolju (npr. obveščanje potencialnih udeležencev delavnic po svoji bazi ...).
- Obveščanje potencialnih koristnikov pomoči o možnostih koriščenja pomoči.

## NE PRIPOROČAMO

- Prevezemati odgovornosti za organizacijo delavnic v lokalnem okolju brez za to strokovno usposobljene osebe.

## PARTNERSKE ORGANIZACIJE

- Centri za socialno delo
- Slovenska Karitas, [www.karitas.si](http://www.karitas.si)
- Rdeči križ, [www.rks.si](http://www.rks.si)
- Občine
- Razna društva in neprofitne organizacije, ki delujejo v posameznem lokalnem okolju
- Inštitut za paliativno medicino in oskrbo Maribor, [www.paliativa.si](http://www.paliativa.si)

## PRIMERI DOBRIH PRAKS

- Izmenjava izkušenj med Lions klubi in prenos dobrih praks.

Svetovni dan zadnja pomoč: 10. oktober.



## MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE

Število starejših oseb se v deležu svetovnega prebivalstva hitro povečuje. Danes na svetu živi skoraj 700 milijonov starejših od 60 let, do leta 2050 naj bi se njihovo število povečalo na dve milijardi. V Sloveniji je že prek 400.000 starejših od 65 let in njihov delež v celotnem prebivalstvu je že skoraj 20 odstotkov. S staranjem prebivalstva pa se veča tudi število tistih, ki živijo v pomanjkanju, so izpostavljeni tveganju socialne izključenosti in so v starosti osamljeni.

### CILJ

Člani lions klubov si želimo prispevati k ozaveščanju o problemih starejše populacije in opozarjati na nujne spremembe, ki jih zahtevajo spremenjene demografske spremembe. S konkretnimi dejavnostmi hočemo prispevati svoj delež pomoči kot prostovoljci ali organizatorji zbiranja humanitarnih sredstev za starejše, ki potrebujejo pomoč.

### NALOGE

Prepoznati stiske in potrebe starejših v svojem okolju, se povezati s partnerskimi organizacijami ter v vsakem klubu organizirati vsaj eno aktivnost na področju medgeneracijskega sodelovanja.

## **PRIPOROČAMO**

- Med člani preveriti interes za prostovoljstvo.
- Udeležiti se usposabljanja na temo medgeneracijskega sodelovanja, ki bo organizirano v okviru Distrikta.
- Izbrati aktivnost s področja medgeneracijskega sodelovanja.
- K organizaciji in izvedbi povabiti leo klube.

## **PARTNERSKE ORGANIZACIJE**

Izvajalci socialnovarstvenih storitev in programov, centri za socialno delo, lokalne skupnosti, društva upokojencev, projekt ZDUS »Starejši za starejše«, [www.zdus-zveza.si](http://www.zdus-zveza.si), medgeneracijski centri, Spominčica – Združenje za pomoč pri demenci, [www.spomincica.si](http://www.spomincica.si), Projekt Last aid, [www.paliativa.si](http://www.paliativa.si).

## **PRIMERI DOBRIH PRAKS:**

V dogovoru s partnersko organizacijo napovemo dogodek in ga hkrati uporabimo za ozaveščanje javnosti in povabilo, da se pridružijo našim akcijam.

Primeri dobrih praks so prostovoljske aktivnosti v sodelovanju z domovi za starejše, akcije zbiranja pomoči za starejše v sodelovanju s centri za socialno delo, računalniško opismenjevanje starejših, pohod za spomin, priprava kreativnih, kulturnih in športnih dogodkov, ki vključujejo več generacij in drugo.

Več nasvetov v zvezi z vsebino naših aktivnosti na področju medgeneracijskega sodelovanja bo navedeno v Priložniku za medgeneracijsko sodelovanje. Na Konferenci s temo staranje prebivalstva v luči pomoči, ki jo lahko nudijo humanitarne organizacije, pa bodo predstavljene tudi najboljše dobre prakse lions klubov.

Svetovni dan medgeneracijskega sodelovanja:  
29. april.



## SRČNI ZASTOJ

Srčni zastoj je končna posledica bolezni srca in ožilja. Aktivnosti lionsov so usmerjene v spodbujanje zdravega načina življenja kot najpomembnejši preventivi pred srčno-žilnimi boleznimi in v zagotavljanje pogojev za reševanje ob srčnem zastoju. Ob srčnem zastoju je edina rešitev takojšnje izvajanje temeljnih postopkov oživljanja in uporaba avtomatskega defibrilatorja (AED). Zato je izjemno pomembno, da čim več ljudi zna oživljati in da so defibrilatorji hitro dostopni.

### CILJ

Aktivnost lionsov je zmanjšati število smrti zaradi srčnega zastoja.

### NALOGE

- Ozaveščanje prebivalstva o pomenu zdravega načina življenja.
- Ozaveščanje prebivalstva o pomenu takojšnjega izvajanja temeljnih postopkov oživljanja in uporabe AED ob srčnem zastoju.
- Spodbujanje prebivalstva, da se usposobi za izvajanje temeljnih postopkov oživljanja in uporabo AED.
- Zagotavljanje pogojev za učenje temeljnih postopkov oživljanja in uporabe AED.
- Širjenje mreže stalno javno dostopnih AED.

## **PRIPOROČAMO**

- Pristop k pobudi Defibrilatorje na ulice, ki jo vodi Iniciativa za AED. Gre za širitev mreže stalno javno dostopnih AED.
- Pristop k projektu Otroci rešujejo življenja z donacijami opreme za učenje oživljanja osnovnim šolam.
- Združitev z aktivnostmi lionsov na področju diabetesa pri ozaveščanju prebivalstva o pomenu zdravega načina življenja.
- Organiziranje usposabljanj prebivalstva za temeljne postopke oživljanja in uporabo AED v sodelovanju z organizacijami, ki izvajajo usposabljanja.

## **NE PRIPOROČAMO**

- Dajanja nasvetov za zdravljenje srčno-žilnih bolezni.

## **PARTNERSKE ORGANIZACIJE**

- Iniciativa za AED, [www.srce-si.si](http://www.srce-si.si)
- Rdeči križ Slovenije, [www.rks.si](http://www.rks.si)
- Zdravstveni domovi

## **PRIMERI DOBRIH PRAKS**

- Donacije opreme za učenje oživljanja osnovnim šolam.

Svetovni dan oživljanja: 16. oktober.



## TEČEM, DA POMAGAM

Tečem, da pomagam je poseben dogodek ozaveščanja z dobrodelno noto. Posebnost teka je namreč tek z zavezanimi očmi in s čepki v ušesih, saj tako podoživimo izkušnje slepih, slabovidnih in gluhih. Ob druženju in ozaveščanju je glavni namen akcije pomagati slepim in slabovidnim.

### CILJI

- Izboljšanje sodelovanja med Lions klubom in lokalno skupnostjo.
- Vključevanje čim več udeležencev, najširše javnosti.
- Zbiranje humanitarnih sredstev.
- Ozaveščanje o problematiki slepih in slabovidnih.
- Ozaveščanje o problematiki drugih oviranih skupin, ki jim lions pomagamo.
- Ozaveščanje o zdravem načinu življenja in o dejavnih tveganja za diabetes.

- Predstavljanje delovanja Lions klubov najširši javnosti.
- Predstavljanje Zveze Lions klubov Slovenije (ZLK D 129 Slovenija) in Lions Clubs International (LCI).
- Izboljšanje javne podobe Lions klubov.
- Aktiviranje vseh članov Lions kluba za uspešno izvedbo prireditve.
- Izboljšanje sodelovanja Lions klubov v coni v primeru skupne organizacije prireditve.
- Pridobivanje novih članov v Lions klube.
- Promovirati društva slepih in slabovidnih in drugače prizadetih oz. oviranih.

### VSEBINSKI OKVIR

- Rekreativno družabni dogodek s ciljem čim bolj številčne udeležbe.
- Simbolični zneski startnine.
- Zadnjih 50–100 metrov prevežemo tekačem oči (jih »oslepimo«) in jih varno vodimo do cilja, s tem omogočimo udeležencem osebno izkušnjo slepote med rekreacijo.
- Hoja z belo palico na varnem poligonu z ovirami (omogočimo udeležencem izkušnjo slepote v vsakdanjem življenju in pogovor s slepimi osebami).
- Izkušnja gluhosti / naglušnosti s čepki v ušesih.



- Stojnica »diabetes« – udeleženci izpolnijo vprašalnik za določanje lastne stopnje tveganja za diabetes.
- Druge vsebine, ki so povezane z osebami z motnjami v duševnem razvoju (promocija specialne olimpijade).
- Zabavne vsebine po izbiri organizatorja.
- Znanе osebe kot ambasadorji prireditve (z namenom, da bi pritegnili množice in medije).

## PRIPOROČAMO

- Sodelovanje lokalne skupnosti (ustrezna prijava, izpolnjevanje pogojev, zavarovanje prireditve).
- Sodelovanje lokalnih športnih društev, ki imajo izkušnje z organizacijo športnih prireditev.
- Vključevanje Društev slepih in slabovidnih, gluhoslepih, oseb z motnjami v razvoju in njihovih članov.
- Sodelovanje večjega števila Lions klubov v coni pri organizaciji za porazdelitev organizacijskih naporov.

## PRIMERI DOBRIH PRAKS

- LK Domžale in LK Kamnik (tekmovalna prireditve).
- LK Celje Mozaik in celjski Lions klubi.
- LK Brežice.
- LK Nova Gorica in severnoprimorski Lions klubi.
- LK Sežana in obalni Lions klubi.
- LK Ljubljana in ljubljanski lions klubi.
- LK Slovenj Gradec.
- [www.lions.si](http://www.lions.si)

Svetovni dan teka: 6. junij.



## PLAKAT MIRU

Eden izmed osnovnih ciljev svetovnega lionističnega gibanja se glasi: »Ustvarjati in krepiti duha sporazumevanja med mladimi vsega sveta«. Prav iz te misli izhaja tudi ideja o projektu Plakat miru kot o likovnem ustvarjanju med mladimi. Pod delovnim naslovom »Plakat miru« so mladi ustvarili številne nepozabne umetnine.

### CILJ

Prizadevanja, da vsak Lions klub v Distriktu 129 sponzorira vsaj eno slovensko šolo (v svojem lokalnem okolju) in motivira mlade k sodelovanju na natečaju Plakat miru.

### NALOGE

Na področju otrok in mladine v Zvezi Lions klubov Slovenije že 23 let izvajamo projekt Plakat miru. V sodelovanju z mentorji iz različnih osnovnih šol po vsej Sloveniji nagovarjamo in spodbujamo otroke, da razmišljajo in se likovno izražajo o miru in prijateljstvu ter o sožitju vseh ljudi po svetu. Živimo v miru, zato prepogosto

pozabljamo, da so na svetu tudi kraji, kjer ni tako, da pustošijo vojne in so tudi otroci priča teh razdejanj ...

### PRIPOROČAMO

- Sponzorirati osnovne šole v lokalnem okolju.
- Priključiti se projektu Plakat miru vsaj z eno sodelujočo šolo.
- Nameniti nekaj sredstev v šolski sklad sodelujočim osnovnim šolam.
- Organizirati razstavo plakatov miru.
- Nagraditi otroke s simboličnim darilom, izročiti priznanja otrokom in zahvale mentorjem.

### PARTNERSKE ORGANIZACIJE

- Osnovne šole
- Šole s prilagojenim programom

Skozi projekt lahko s partnerskimi organizacijami navežemo stik za sodelovanje pri ostalih humanitarnih projektih.

### PRIMERI DOBRIH PRAKS

- Odprte razstave Plakat miru v sklopu koncerta Mladi podarjajo glasbo (LK Lendava/Ledva)
- [www.lions.si](http://www.lions.si)

Svetovni dan miru: 21. september.



## Kazalo

Diabetes .....	2
Slepota in slabovidnost .....	4
Lakota .....	6
Otroci z rakom .....	8
Gluhoslepi .....	10
Okolje .....	12
Mednarodna izmenjava mladih .....	14
Specialna olimpijada .....	16
Zadnja pomoč .....	18
Medgeneracijsko sodelovanje .....	20
Srčni zastoj .....	22
Tečem, da pomagam .....	24
Plakat miru .....	26

## Področja dobrodelnosti

Avtorji besedil: Marko Gospodnjački, Lorena Hus,  
Igor Miljavec, Igor Bordon, Zdenko Šalda, Marko Kužner,  
Gregor Pajič, Cvetka Sreš, Janja Romih, Darja Delavec,  
Zoran Vodopija

Uredili: Barbara Rogelj in Breda Pečovnik

Lektorirala: Barbara Rogelj

Likovno uredil: Brane Žalar

Tisk: Mat Format

Naklada: 200 izvodov

Izdala: Zveza Lions klubov Slovenija, Distrikt 129,  
zanj guvernerka Nadja Bizjak Pahor

Ljubljana 2020

Zahvaljujemo se vsem, ki so pripomogli k izdaji te knjižice.





POMAGAMO  
Lions Slovenija