



- 1 Center za socialno delo Ljubljana Bežigrad Podmilščakova ul. 20
- 2 Mladinc - Četrtni mladinski center Bežigrad Vojkova c. 73
- 3 Krizni center za mlade (tudi varna hiša) Ravbarjeva ul. 11 a
- 4 Dnevni center aktivnosti za starejše Puhova 6



Mestna občina
Ljubljana

ČETRTHNA SKUPNOST BEŽIGRAD



Kam po nasvet ali pomoč

Spoštovane meščanke, dragi meščani,

v četrtni skupnosti smo se v tretjem letu mandata odločili, da pridemo pred vas z zgibanko s socialnega področja.

Menimo, da informacij ni nikoli preveč, zato naj te, ki jih prebirate, koristno služijo.

Obenem vam želimo srečno, zdravo in uspešno leto 2010.

Svet ČS Bežigrad, predsednik Viljem Grebenc

POMOČ DRUŽINI

Finančna in učna pomoč

Ko se znajdete v stiski (finančni, socialni ali družinski ...), se lahko obrnete po nasvet ali pomoč na Center za socialno delo Ljubljana Bežigrad na Podmilščakovi ulici 20 (tel. št.: **300 18 00**, e-naslov: gpcsd.ljbez@gov.si). Na telefonski številki 300 18 29 se lahko s strokovno delavko dogovorite za obisk prostovoljca, ki bo delal družbo vašemu starejšemu članu družine, za socialno pomoč starejšim ali urejanje domskega varstva pa pokličite na številko: **300 18 22**.

Vse zadeve v zvezi z **družinskimi prejemki** (starševski dodatek, otroški dodatek ...) pa urejate na Centralni enoti za starševsko varstvo in družinske prejemke na Livarski ulici 1 (tel. št.: **434 23 12**, e-naslov: gpcsd.ce@gov.si).

Starši lahko nasvete v zvezi z vzgojo ali učnimi težavami otrok poiščete pri učiteljih, vzgojiteljih in svetovalcih na šestih osnovnih šolah in v kateri od enajstih enot vrtcev, kolikor jih deluje na območju četrtne skupnosti.

Staršem osnovnošolcev z učnimi, čustvenimi ali vedenjskimi težavami svetujemo obisk **Središča otrok in mladostnikov** (S.O.M. Bežigrad), ki deluje pod okriljem centra za socialno delo. Usposobljeni svetovalci otrokom pomagajo pri učenju, s pogovori z njimi rešujejo težave in skupaj preživljajo prosti čas. Središče je odprto vsak torek in sredo od 13. do 17. ure na Dunajski cesti 367 (tel. št.: **300 18 02** ali **051 422 302**).

Pomoč ob nasilju in zlorabah

Po zakonu o preprečevanju nasilja v družini velja za nasilno dejanje vsako fizično, psihično, spolno in ekonomsko nasilje ter zanemarjanje. Dolžnost vsakega odraslega človeka je, da stopi v bran žrtvi oziroma da se zoperstavi storilcu nasilnega dejanja ali pokliče pomoč.

Če ste žrtev katerekoli oblike nasilja ali pa ste opazili tovrstno vedenje v svoji soseščini, to sporočite Društvu SOS telefon za ženske in otroke (tel. št.: **524 19 93, 080 11 55**, e-naslov:

drustvo-sos@drustvo-sos.si) ali Društvu ženska svetovalnica Ljubljana (tel. št.: **251 16 02**, e-naslov: info@drustvo-zen-ska-svetovalnica.si), kjer vam bodo tudi svetovali, kako ravnati naprej. Nasilno vedenje lahko prijavite tudi na številko **113** ali anonimno na številko **080 12 00**.

ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

Kratkočasenje



Mladi med 10. in 18. letom lahko svoj prosti čas prijetno in koristno preživite v Mladincu, kot po domače imenujejo **Četrtni mladinski center Bežigrad** na Vojkovi 73 (tel. št.: **041 940 444**,

e-naslov: cmc.bezigrad@gmail.com). Skupaj z mentorji boste lahko ustvarjali na različnih delavnicah, se igrali razne igre, hodili na izlete ali dobili brezplačne inštrukcije. Mladinc je odprt od 14. do 19. ure, tudi med šolskimi počitnicami.

Pomoč v stiski

Kadar se znajdete v kakršnikoli težavi na ulici, vam grozijo sovrstniki, ste se izgubili ali ne morete poklicati staršev, se lahko zatečete v **varne točke za otroke**. To so javni prostori, ki so vidno označeni s posebnim znakom, uslužbenci pa so usposobljeni, da vam nudijo osnovno pomoč. Pri njih lahko naredite domače naloge, lahko se pogovorite o svojih težavah ali pa vas varno pospremi domov. Na območju Bežigrada je 15 varnih točk, denimo policijska postaja, knjižnica, center za socialno delo, prostori četrtne skupnosti,



poslovalnici Raiffeisen Bank in Adriatic Slovenica, cvetličarne (Teja, Roža, Veronika), frizerska salona (Mihov svet pričesk, NIK), trgovine Kamilica, Medicom, Jumbo in Združene avto-delavnice. Več o varnih točkah preberite na: <http://www.unicef.si>. Če vas maltretirajo sovrstniki ali doživljate nasilje doma, lahko pokličete na **brezplačno modro številko Peter Klepec: 080 15 52**. Ne pozabite: pravico imate do varnega in brezskrbnega otroštva.

Ko zaidete v težave ali se morate zaradi neurejenih razmer umakniti z doma, se lahko zatečete v **Krizni center za mlade**, ki deluje tudi kot varna hiša za otroke in mladostnike od 6. do 18. leta. Na Ravbarjevi 11 a (tel. št.: **236 12 22** ali **041 419 122**, e-naslov: kcmlj@siol.net) boste dobili zavetje in pomoč 24 ur na dan, v centru lahko tudi začasno ostanete (do 21 dni). Usposobljeni svetovalci vam bodo pomagali pri reševanju osebnih in šolskih težav ter urejanju odnosov s starši.



Krizni center za mlade (varna hiša)

ZA STAREJŠE

Druženje

Starejši občani imate veliko možnosti za druženje, zato ni nobenega razloga, da bi samevali doma. Oglasite se lahko na Puhovi 6 v **dnevnom centru aktivnosti za starejše** (tel. št.: **534 40 26**), kjer vam bodo posredovali tudi informacije o centrih na Povšetovi 20 in Gosposvetski 4. Vsak dan od 7.30 do 18. ure (ob petkih pa do 15.30) se lahko udeležite katere od dejavnosti: različnih oblik telesne vadbe, učenja tujih jezikov, ustvarjalnih delavnic, tematskih krožkov, lahko prelistate časopise, vržete karte z znanci in poklepetate.

Svetujemo vam tudi, da se včlanite v katerega od petih upokojenskih društev, ki organizirajo predavanja, vodeno rekreacijo, izlete, merjenja krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi, pridružite se lahko tudi folklorni skupini ali pa kakšni skupini za samopomoč. Brez sramu lahko razkrijete tudi svoje stiske, denimo osamljenost ali pomanjkanje denarja, in pomagali vam bodo poiskati rešitev.

Na telefonski številki **534 37 09** ali **534 42 33** vas bodo usmerili v vam najbližje društvo (DU Stadion, DU Boris Kidrič, DU Savsko naselje, DU Boris Zihl ali DU Bežigrad). Kličite le dopoldne!

Ko imate težave pri opravljanju vsakdanjih opravil ali ne morete v celoti poskrbeti za higieno, prehrano in podobno, ne odlašajte. Pokličite na Zavod za oskrbo na domu (tel. št.: **239 65 30**, e-naslov: laura.perko@zod-lj.si) in se dogovorite za obisk socialne oskrbovalke.



Dnevni center aktivnosti za starejše



Vlogo za sprejem v dom dobite v domu za starejše ali pa jo natisnete s spleta (<http://www.mdds.gov.si/si/obrazci>). Dobro je preveriti tudi čakalne vrste za sprejem, ki jih sproti objavljajo na spletni strani Skupnosti socialnih zavodov (<http://www.ssz-slo.si>).