

V dobri ali slabi koži?

S pomočjo t. i. plastinativ obiskovalci usvojijo osnovna znanja o zgradbi telesa ter o ohranjanju zdravja. Razstava prikazuje delovanje zdravega telesa pa tudi delovanje telesa v primeru bolezni. Na razstavi lahko vidimo, kakšen učinek ima kajenje na pljuča ter kako se umetni sklepi v koljenih in kolkah prilegajo v človeško okostje. Razstava obiskovalce ozavešča tudi o tem, kako se s pomočjo zdravih izbir in sprememb življenjskega sloga zoperstaviti življenjsko nevarnim boleznim, kot so rak, sladkorna bolezen in bolezen srca.

Doživite razstavo na lastni koži

Eksponati so večinoma razporejeni po organskih sistemih, in sicer na mišično-skeletni sistem, živčevje, dihala, srčno-žilni sistem, prebavila ter razvoj zarodka in ploda. Položaji plastinativ so bili skrbno izbrani in služijo doseganju izobraževalnih ciljev. Vsak plastinat je postavljen tako, da prikazuje določene skupine anatomskih lastnosti. Na primer: atletske pozicije ponazarjajo uporabo skeletno-mišičnega sistema. Položaji so izbrani tako, da lahko obiskovalec plastinat najenostavneje primerja s svojim telesom.

Razstava želi torej izobraževati najširšo javnost o delovanju človeškega telesa in hkrati pokazati nezaželene učinke za zdravje zaradi slabe skrbi zanj, pa tudi pozitivne učinke ustrezne skrbi in zdravega življenjskega sloga. Primerna je za obiskovalce vseh starosti, tudi za otroke v spremstvu odraslih. Obiskovalci razstavo zapuščajo z znanjem o tem, kako pomembno je sprejemati odgovornost za svoje zdravje in dobro počutje.

Za dobro počutje v svoji koži

Razstavo v Ljubljani dopolnjuje zanimiv spremljevalni program. Predavanja, vključena v ceno vstopnice, poljudno obravnavajo pomen zdravega življenjskega sloga, od zdrave prehrane do gibanja, razloge za razna obolenja in preventivne aktivnosti. Razstava je odprta vse dni v tednu, tudi med prazniki, od 9. do 20. ure. Na voljo so avdio vodič v slovenskem in angleškem jeziku, po predhodni najavi pa tudi vodeni ogledi za skupine.

www.bodyworldsvital.si

Zgodbe o družabništvu

Amir Crnojević, Zavod za oskrbo na domu Ljubljana, foto: Arhiv ZOD

Ljubljana je starejšim prijazno mesto, saj s številnimi aktivnostmi in ukrepi skrbi, da meščanke in meščani lahko jesen življenja preživljajo aktivno in kakovostno.



Uspešna je le tista družba, ki skrbi za vse generacije in gradi na povezovanju, sobivanju ter solidarnosti.

V Zavodu za oskrbo na domu Ljubljana poleg socialne oskrbe na domu posebno pozornost namenjamo preprečevanju osamljenosti in socialne izključenosti, obenem pa spodbujamo vseživljenjsko učenje in medgeneracijsko sodelovanje. Zato smo v letu 2014 uvedli program organiziranega prostovoljstva, ki ga je omogočila Mestna občina Ljubljana. Namen programa je, da prostovoljci preko družabništva uporabnikom lepšajo dneve, v nekaterih primerih pa deloma razbremenijo tudi svojce. Osamljenost je ena od najbolj pogostih težav, s katerimi se srečujejo starejši, te pa je več v urbanem okolju, zato so potrebe po prostovoljstvu v mestnem okolju vedno bolj zaželeno.

Tudi z demenco se danes spopada vse več ljudi. Skrb za tako osebo traja 24 ur na dan, vse dni v tednu, zato so svojci velikokrat zelo izčrpani, brez zadostne družinske in strokovne podpore. S programom organiziranega prostovoljstva skušamo pomagati tudi njim. Na Viču živi 88-letna gospa, ki zaradi demence ne pozna nikogar več, se pa vedno znova razveseli prostovoljca, s katerim se enkrat tedensko odpravita na sprehod ali k maši. Gospa živi v svojem svetu,

ki ga pozna le malokdo in malokomu uspe vstopiti vanj. Njemu je to uspelo, zato so njuna srečanja zelo prijetna, hči pa si takrat vzame čas zase in vsaj za trenutek odmisli skrb za svojo mamo.

Za Bežigradom živi 93-letni gospod, ki je zaradi bolezni in starostne oslabelosti skorajda obležal v postelji. Da se to ne bi zgodilo, ga prostovoljka dvakrat tedensko obišče, da odideta na krajši sprehod in opravita točno določene vaje, ki krepijo različne skupine mišic. Gospod se obiska prostovoljke vedno zelo razveseli, saj mu njena mladostna energija vliva dodatno voljo za življenje. Rek, da nikoli ni prepoznal, da bi se naučili kaj novega, še kako drži. Izjemno smo ponosni, da smo lahko naši uporabniki, ki šteje 98 let, uresničili željo, da se nauči že sedmega svetovnega jezika – latinščino. Gospo enkrat na teden obišče prostovoljka, ki jo poučuje, gospa pa je kljub visokim letom zelo vedoželjna.

V teh letih smo povezali veliko ljudi, spletla so se številna prijateljstva in ustvarile lepe in uspešne zgodbe, ki jih lahko piše samo življenje.