

OBVESTILNIK RDEČEGA KRIŽA LJUBLJANA

– OKTOBER 2023

Pred nami je pester oktober, poln dejavnosti in dogodkov, ki nagovarjajo k udeležbi. Kar nekaj pomembnih datumov obeležujemo v oktobru, še posebej izpostavljamo tistega, ki nagovarja življenje: **16. oktobra obeležujemo svetovni dan oživljanja**, znanja iz prve pomoči, ki je del našega temeljnega poslanstva. ❤️



Več informacij o nas najdete [na naši spletni strani](#), spremljate pa nas lahko tudi na Instagram profilih [@rdecikrizljubljan](#), [@lepa_dejanja](#) in [@izmenjevalnica](#) ter Facebook profilih [@Rdeči križ Ljubljana](#) in [@Izmenjevalnica](#). Hvala ❤️

PRIDITE!

>> SEM SREČA V NESREČI

TOREK, 10. 10. 2023, od 17.30 do 18.30 ure, ČS Rudnik, Pot k ribniku 20, Ljubljana

Prostovoljci_krajevne organizacije Rdečega križa Rudnik (KORK Rudnik) vas vabijo na delavnico za pridobitev osnovnih informacij, kako ukrepati v primeru nesreč (požar, poplava, potres ipd.).

Število mest je omejeno. **Prijave:** vedrana.pokleka@rdecikrizljubljan.si ali 040/858-052.

>> DELAVNICA TAPKANJA – SAMOPOMOČ ZA RAZBREMENITEV IN SPROSTITEV

TOREK, 10. 10. 2023, od 17.30 do 18.30 ure, ČS Rožnik, Viška cesta 38, Ljubljana

Prostovoljci_krajevne organizacije Rdečega križa Vič Rožnik (KORK Vič Rožnik) vas vabijo na delavnico za tapkanja – samopomoč za razbremenitev in sprostitvev.

Število mest je omejeno. **Prijave:** vedrana.pokleka@rdecikrizljubljan.si ali 040/858-052.

>> DELAVNICA ŠIVANJA LUTK ZA VRTČEVSKO OTROKE ❤️

SREDA, 11. 10. 2023 od 10. do 12. ure, in SREDA, 25. 10. 2023, od 16. do 18. ure

Na delavnici bomo zašili preproste lutke Križem Kapice, ki jih bomo podarili otrokom v vrtcih na delavnicah Prve pomoči za najmlajše. Za prijavo pišite na programi@rdecikrizljubljan.si ali pokličite na 040/871-589 (Katja).



>> DAN S PROSTOVOLJCI

ČETRTEK, 12. 10. 2023, od 17. do 19. ure: delavnica **“UMETNA INTELIGENCA – Osnove uporabe Chat GPT”**

Na delavnici bomo raziskovali Chat GPT, orodje, ki spreminja način interakcije z računalniki ali pametnimi telefoni. Kako deluje in kako ga lahko uporabimo? Spregovorili bomo tudi o etičnih in družbenih posledicah uporabe umetne inteligence ter o tem, kako jo uporabljamo odgovorno.

Prijave do 10. 10. 2023 na vedrana.pokleka@rdecikrizljubljan.si ali 040/858-052.

>> GIBALNE AKTIVNOSTI ZA STAREJŠE IN MERITVE V KORK LJUBO ŠERCER

Krajevna organizacija Rdečega križa Ljubo Šercer (KORK) vabi k prijavam na GIBALNE AKTIVNOSTI ZA STAREJŠE.

Vsako SREDO od 9. do 10. ure bo v prostorih ČS Šiška, Kebetova 1, Ljubljana, potekala TELOVADBA.

V SREDO, 4. 10. 2023, bomo od 10. do 11. ure **izvajali meritve krvnega tlaka, holesterola, sladkorja in kisika v krvi.**
Meritve bodo od oktobra dalje potekale **vsako prvo sredo v mesecu** v prostorih ČS Šiška.

Uradne ure KORK Ljubo Šercer so vsako drugo sredo od 10. do 11. ure v prostorih ČS Šiška, Kebetova 1, Ljubljana.
Več informacij: info@rdcikrizljubljana.si ali na 040 858 052.

>> SKUPNOSTNA KAVARNA

V okviru projekta »Ljubljana, mesto solidarnosti« želimo okrepiti solidarnost in medsosedsko povezanost med krajanj_kami Bežigrada in Posavja, zato vas vabimo na dogodka, na katerih bomo spregovorili o pomembnih vprašanjih za našo skupnost:

BEŽIGRAJSKA SKUPNOSTNA KAVARNA

v SREDO, 18. 10. 2023, ob 17.30, prostor Četrtna skupnosti Bežigrad, Vojkova 1, Ljubljana, in

POSAVSKA SKUPNOSTNA KAVARNA

v TOREK, 24. 10. 2023, ob 17.30, prostor Četrtna skupnosti Posavje, Bratovševa ploščad 30, Ljubljana

Vse vaše ideje so dobrodošle, za udeležbo potrebujete le dobro voljo! **Prijave niso potrebne, dogodka sta brezplačna!** Več informacij: vedrana.pokleka@rdcikrizljubljana.si ali na tel. št. 040 858 052.

>> OBIŠČITE NAS NA OKTOBRSKIH STOJNICAH

PONEDELJEK, 2. 10. 2023: Pozdrav brucem, od 11. do 16. ure, Kongresni trg, Ljubljana

PONEDELJEK, 2. 10. 2023: Medgeneracijski teden, od 16. do 20. ure, Supernova Ljubljana Rudnik

NEDELJA, 8., 15. in 22. 10. 2023: Kostanjeva nedelja, od 11. do 17. ure, TD Besnica – Janče

SOBOTA, 14. 10. 2023: SILA bazar, ura in lokacija bosta sporočeni naknadno

NEDELJA, 22. 10. 2023: Ljubljanski maraton, ura in lokacija bosta sporočeni naknadno

>> IZMENJEVALNICA

PETEK, 20. 10. 2023, od 16. do 19. ure, Humanitarni center, Tržaška c. 132, Ljubljana

Vabljeni, da prinesete trajne prehranske izdelke, izdelke za higieno ali čistila in jih izmenjate za rabljena 'vintage' oblačila in predmete. Sledite nam lahko na [Facebooku](#) in [Instagramu](#).

 Medse vabimo nove prostovoljce_ke, ki želite kot aktivni državljani_ke podpreti idejo trajnostnega razvoja in ponovne rabe!  **Prijave** na izmenjevalnica@rdcikrizljubljana.si

>> SREČEVALNICA

Vabljeni na brezplačne kuharske urice, namenjene druženju, izmenjavi dobre prakse in učenju novih znanj v **Zavod**

Pod strehco (Zaloška cesta 42) :

ČETRTEK, 5. 10. 2023, od 10. do 13. ure

ČETRTEK, 19. 10. 2023, od 10. do 13. ure

Obvezne prijave na tjasa.bratus@rdcikrizljubljana.si ali 040/871-589.

>> STARŠEVSKI VEČERI

ČETRTEK, 5. 10. 2023, od 17.30 do 19. ure, ČS Šiška, Kebetova 1

Izvedeli bomo, kako ustrezno postavljati zahteve in ohranjati ravnovesje med realnimi pričakovanji, kritikami in spodbudami oz. pohvalami. Kako krepiti zdravo samopodobo in samospoštovanje pri otrocih?

ČETRTEK, 25. 10. 2023, od 17.30 do 19. ure, ČS Bežigrad, Vojkova 1

Kaj je konflikt in kaj nasilje ter kaj so vzroki zanj? Kako reševati konflikte konstruktivno, kako nam pri tem pomaga nenasilna komunikacija in kaj so tista sporočila, ki so lahko otrokom v pomoč.

Število mest je omejeno. **Prijave:** tjasa.bratus@rdcikrizljubljana.si ali 040/871-589

SODELUJTE!

>> IŠČEMO PROSTOVOLJCE KE NA VEČ PODROČJIH

Za prostovoljstvo na področju Ljubljane, Škofljice, Dobrove – Polhovega Gradca, Vodice, Dola pri Ljubljani, Horjula, Iga, Medvod, Brezovice in Velikih Lašč se prijavite prek [TEGA SPLETNEGA OBRAZCA](#).

Vabljeni in srčno dobrodošli v dobro družbo prostovoljk_cev RKS-OZLJ. ❤️

>> TEMELJNO USPOSABLJANJE PROSTOVOLJCEV K ZA DELO NA TERENU

Usposabljanje je namenjeno vsem prostovoljcem_kam, ki ste se odločili opravljati prostovoljsko delo, pri katerem boste v skladu s temeljnimi načeli Rdečega križa pomagali ljudem v stiski. Več o usposabljanju in terminih: [TUKAJ](#)

Prijave oddate do 17. 10. 2023 prek obrazca [TUKAJ](#).

>> USPOSABLJANJE INŠTRUKTORJEV »SEM SREČA V NESREČI«

SOBOTA, 7. 10. 2023, od 9. do 16. ure, RKS-OZLJ, Tržaška cesta 132, Ljubljana in Obvozna cesta 112, Ljubljana

Na usposabljanju se boste seznanili z osnovnim znanjem za ukrepanje pred, med in po nesreči (požar, potres, poplava) in je namenjeno tako obstoječim kot novim prostovoljcem_kam. Predznanje ni zahtevano.

Prijave do 29. 9. 2023 na povezavi: <https://forms.office.com/e/xB2X0LQaEc>

Več informacij na: srecavnesreci@rdecikrizljubljana.si ali 069 754 823 (Adela).

>> TEČAJI IN IZPITI PRVE POMOČI

Osvežite svoje znanje prve pomoči in se prijavite na tečaj prve pomoči za voznike motornih vozil. Informacije o vseh tečajih najdete na spletni strani: www.prva-pomoc.si.

DARUJTE!

>> OBVESTILO KRVODAJALKAM IN KRVODAJALCEM

🔴🔴🔴 Oktobra vas v Ljubljani vabimo na redni krvodajalski akciji, in sicer v **PETEK, 13. 10.**, in **PETEK, 27. 10. 2023**. Darujete lahko tudi vsak dan med tednom, med 7. in 15. uro! Pokličite na 030 716 796, 051 671 147 ali 051 389 270 in se dogovorite za odvzem z [Zavodom RS za transfuzijsko medicino](#) (ZTM). 🔴🔴🔴

>> DAROVANJE ORGANOV IN TKIV

Z odločitvijo za darovanje organov in tkiv po smrti lahko rešimo mnogo življenj. V register darovalcev se lahko vpišete tudi na našem sedežu v času uradnih ur ali z digitalnim podpisom preko spletnega obrazca. Več informacij najdete na [naši spletni strani](#).

>> DARUJTE S POSLANIM SMS

Na Rdečem križu Ljubljana vseskozi zbiramo donacije za vse pomoči potrebne.

Bodite dobrodelni – pošljite SMS s ključno besedo **LJUDEM5 na **1919** in podarite **5 EUR** ali **LJUDEM10** na **1919** in podarite **10 EUR**. HVALA, ker pomagate **LJUDEM** našega mesta!** ❤️

Prispevate lahko vsi uporabniki mobilnih storitev Telekoma Slovenije, Telemacha, A1 in T-2.

Donacije lahko nakažete tudi na humanitarni račun RKS-OZ Ljubljana, ki je odprt pri Delavski hranilnici d.d.: **IBAN:**

S156 61 000 11 22 33 44 82; SWIFT ALI BIC: HDELSI22; SKLIC: 10-02

Z vašim pametnim telefonom lahko skenirate tudi UPN QR kodo in darujete poljubni znesek za humanitarno akcijo

Pomagajmo LJUDEM našega mesta:



>> NAMENITE NAM DEL DOHODNINE

Vsi, ki od svojega osebnega dohodka plačujete letno dohodnino, lahko do 1 % le-te namenite nevladnim in dobrodelnim organizacijam. Odločite se za solidarnost in humanost ter podprite Rdeči križ Ljubljana. ❤️ Postopek je enostaven – sledite [povezavi](#). Hvala!

>> POSTANITE NAŠI ČLANI CE

Vabimo vas, da postanete člani in članice RKS-OZ Ljubljana! Pridružite se globalni družini, ki se zavzema za uresničevanje humanega poslanstva. Izpolnite spletno prijavnico [TUKAJ](#).

STOPITE V STIK Z NAMI!

>> HUMANITARNA POMOČ

V stiski se obrnite na nas! Dosegljivi smo na 040 788 698.

Izdaja prehranskih paketov je možna v delovnem času Humanitarnega centra: ponedeljek in torek od 12. do 16. ure in ob sredah od 10. do 17. ure. Več informacij o delovanju Humanitarnega centra najdete [tukaj](#). Sprejemna pisarna za informacije, psihosocialno pomoč in registracijo novih uporabnikov iz Ukrajine je odprta v ponedeljek in torek od 11. do 14. ure ter v sredo od 10. do 15. ure.

♥ POMEMBNI DATUMI V OKTOBRU, KI JE TUDI MESEC BOJA PROTI RAKU ♥

- 1. 10. – Svetovni dan starejših
- 2. 10. – Mednarodni dan nenasilja
- 2. 10. – 8. 10. – Teden otroka
- 10. 10. – Svetovni dan duševnega zdravja
- 10. 10. – Svetovni dan brezdomstva
- 14. 10. – Evropski dan darovanja organov in tkiv
- 16. 10. – Svetovni dan hrane
- 16. 10. – Svetovni dan oživljanja ♥
- 17. 10. – Mednarodni dan boja proti revščini

Lep pozdrav,

Ekipa Rdečega križa Ljubljana

Za več informacij in prijave pokličite na 01 425 34 19 ali pišite na info@rdecikrizljubljana.si.

V primeru, da obvestil RKS-OZ Ljubljana ne želite več prejemati, nam pošljite sporočilo na info@rdecikrizljubljana.si – [Odjava](#).



Območno združenje
Ljubljana

Rdeči križ Slovenije
Območno združenje Ljubljana

Tržaška cesta 132
SI-1000 Ljubljana
Tel: 01 62 07 298
Fax: 01 425 34 20
GSM: 041 871 589

info@rdecikrizljubljana.si
www.rdecikrizljubljana.si
<https://prva-pomoc.si/>



LGBT
PRIJAZNO



Mestna občina
Ljubljana