

OBVESTILNIK RDEČEGA KRIŽA LJUBLJANA

MAREC 2026



1. 3. – SVETOVNI DAN CIVILNE ZAŠČITE

Naravnim in drugim nesrečam se ne moremo povsem izogniti, lahko pa se nanje pripravimo in tako omilimo njihove posledice.

Poznana in vadena evakuacijska pot je velikokrat odločilnega pomena za varen umik od nevarnosti.

Določite zbirno mesto za svojo hišo, kjer se ob nesreči srečate s svojo družino.

Seznajte se z evakuacijsko potjo iz vaše stavbe/nebotičnika.

Pozanimajte se, kdo bo ob nesreči potreboval vašo pomoč (gluhi, slepi, nepokretni, otroci, ipd.)

Skrbite, da je pot vedno prehodna in reševalne površine dostopne.

Pripravljen imejte nahrbtnik za nujne primere, v katerem so: nujna zaloga hrane, vode, domača lekarna, prva pomoč, higienske potrebščine, rezervna oblačila in obutev, baterijska svetilka, baterijski radijski sprejemnik in rezervni baterijski vložki.

Na RKS-OZ Ljubljana izvajamo številne aktivnosti s katerimi krepimo pripravljenost vseh nas za odzivanje. Del sistema civilne zaščite so naši **bolničarji – ekipe prve pomoči, Nastanitvena enota, Skupina za psihosocialno pomoč**. Najširšo javnost o ustreznih ukrepih pa izobražujemo preko delavnic **Sem sreča v nesreči**. Pripravimo se in postanimo svoja sreča v nesreči!

V tokratnem Obvestilniku so zbrane ključne informacije, aktualne dejavnosti in napovedi dogodkov, ki nas čakajo marca.

Vabljeni k spremljanju in sodelovanju pri aktivnostih, s katerimi skupaj udeležimo vrednote solidarnosti v praksi.

Hvala, ker skupaj gradimo družbo medsebojne pomoči.

Spremljajte nas na [spletni strani](#), Instagram: [@rdecikrizljubljan](#), [@lepa_dejanja](#) in [@izmenjevalnica](#) in Facebook profilih [@Rdeči križ Ljubljana](#), [@Krvodajalec.si](#), [@Klub25](#) in [@Izmenjevalnica](#). Hvala ♥

NAPOVEDUJEMO!

>>ŠTIRIDNEVNI POHOD HUMANOSTI OD LJUBLJANE (Tržaška 132) DO ZDRAVILIŠČA DEBELI RTIČ (Jadranska cesta 73, Ankaran)

TEDEN RDEČEGA KRIŽA, 7.–10. 5. 2026

Ob 160-letnici Rdečega križa na Slovenskem vas vabimo na poseben izziv, ki združuje gibanje, solidarnost in srčnost.

Pohod bo potekal pod geslom *Korakamo za lepšo starost* in je namenjen zbiranju sredstev za letovanja starejših ob morju, ki si oddiha sami ne morejo privoščiti. **Pot je prijazna, slikovita in primerna za širok krog pohodnikov** – pridružite pa se nam lahko za celotno pot ali le njen izbrani del.

To ne bo le pohod, temveč priložnost za ponos, povezovanje, skupne izkušnje in občutek, da vsak korak resnično šteje.

Na pohod se prijavite na tej povezavi: [PRIJAVNICA NA POHOD HUMANOSTI \(7. do 10. 5.\) – Izpolnite obrazec](#)

Zakorakajte z nami v 160-letno zgodbo solidarnosti in humanosti.

PRIDITE!

>> DELAVNICA ZA LAIČNO OSKRBO IN NEGO NA DOMU

ČETRTEK, 12. 3. 2026, od 16. do 20. ure, Humanitarni center RKS – OZLJ, Tržaška c. 132, Ljubljana



Prijave najkasneje do ponedeljka, 9. 3., na povezavi: <https://prva-pomoc.si/izobrazevanja/delavnica-za-laicno-oskrbo-in-nego-na-domu/> in na 040 858 052, 01 62 07 293.

Za aktivne prostovoljce, prejemnike humanitarne pomoči in brezposelne je udeležba **brezplačna**.

>> PREDAVANJE O ZDRAVI PREHRANI STAREJŠIH in BOLNIKOV

ČETRTEK, 19. 3. 2026, od 16. do 20. ure, Humanitarni center RKS – OZLJ, Tržaška c. 132, Ljubljana

V okviru delavnic laične nege in oskrbe na domu organiziramo strokovno predavanje, namenjeno krepitvi praktičnega znanja o ključnih načelih varne in prilagojene prehranske podpore starim ter podpori svojcev, prostovoljcev in drugih vključenih.

Prijave najkasneje do ponedeljka, 16. 3., na: koordinator@rdcikrizljubljana.si in na 041 871 589.

Za aktivne prostovoljce, prejemnike humanitarne pomoči in brezposelne je udeležba **brezplačna**.

>> KUHARSKA DELAVNICA: ZDRAVA PREHRANA STAREJŠIH/BOLNIKOV

V okviru delavnic laične nege in oskrbe na domu in kot nadgradnja predavanja o zdravi prehrani starejših in/ali bolnikov bomo v **mesecu maju** organizirali **kuharsko delavnico**, kjer boste imeli priložnost praktično uporabiti znanje pridobljeno na strokovnem predavanju o zdravi prehrani. Informativne prijave zbiramo na: koordinator@rdcikrizljubljana.si

>>STARŠEVSKI VEČER V ŠTEPANJSKEM NASELJU

Vabljeni na starševski večer v SREDO, 25. 3., ob 17.00, ČS Golovec, Pesarska 14, Ljubljana

Predavanje in pogovor z dr. Ano Bogdan Zupančič, naslovljena *Med skrbjo in nemočjo: kako razumeti otrokovo vedenje in svojo vlogo*

Starši smo včasih v dvomih, kako razumeti otrokovo vedenje in se nanj ustrezno odzvati. Gre zgolj za iskanje pozornosti, preizkušanje meja ali izraz globlje stiske? Kakšna je naša odgovornost in kdaj bi moral otrok začeti prevzemati posledice svojih dejanj?

Na pogovornem večeru bomo skupaj razmišljali o vedenjih otrok in mladostnikov, ki pri starših pogosto vzbujajo občutke nemoči, strahu in obupa. Osredotočili se bomo na pomen teh vedenj ter na starševske odzive, ki otrokom zagotavljajo občutek varnosti, hkrati pa spodbujajo razvoj odgovornosti in samostojnosti.

Srečanje bo potekalo v varnem in neobsojajočem prostoru, namenjenem izmenjavi izkušenj, razmisleku in podpori. Vabljeni tudi, če ne veste, kaj in kako vprašati – že to, da pridete, je dovolj.

Število mest je omejeno, nujne predhodne prijave na: solidarnost.mladi@rdecikrizljubljana.si

>> PREVENTIVNE MERITVE KRVNEGA TLAKA, SLADKORJA, HOLESTEROLA IN KISIKA V KRV

Krajevne organizacije Rdečega križa (KORK) vas vabijo na meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola v krvi. Na meritvah boste – poleg dragocenih informacij o svojem zdravju – imeli priložnost spoznati tudi prostovoljke_ce ter izvedeti, kako postati član_ica in prostovoljec_ka v posamezni Krajevni organizaciji. Krepimo mrežo za bolj **povezano in solidarno lokalno skupnost**.

Lokacije Postaj RK, kjer bodo potekale preventivne meritve:

- 2. 3. od 10.00 do 12.00**, Cesta ob Sori 3 a, Medvode (KORK Medvode)
 - 3. 3. od 8.30 do 9.30** v prostorih ČS Dravlje, Draveljska 44, Ljubljana (KORK Dravlje)
 - 3. 3. od 10.00 do 11.00** v prostorih ČS Moste, Preglov trg 15, Ljubljana (KORK Fužine)
 - 3. 3. od 18.00 do 19.00 ure** v prostorih v KS Notranje Gorice, Podpeška cesta 380, Notranje Gorice (KORK Notranje Gorice)
 - 4. 3. od 8.30 do 10.00** v prostorih KORK Horjul, Slovenska cesta 7, Horjul (KORK Horjul)
 - 4. 3. od 10.00 do 11.00** v prostorih ČS Šiška, Kebetova 1, Ljubljana (KORK Ljubo Šerčer)
 - 4. 3. od 10.00 do 12.00** v sejni sobi ČS Vič Rožnik, Ljubljana (KORK Vič Rožnik)
 - 7. 3. od 8.00 do 9.00** v prostorih knjižnice Rakitna, Rakitna 66, 1352 Preserje
 - 9. 3. od 16.00 do 18.00** v prostorih ČS Jarše, Kvedrova 32, Ljubljana (KORK Jarše)
 - 11. 3. od 8.00 do 10.00** v gasilskem domu Brdo, Brdnikova 14, Ljubljana (KORK Brdo in KORK Vrhovci)
 - 12. 3. od 9.00 do 11.00** v prostorih ČS Bežigrad, Vojkova 1, Ljubljana (KORK Boris Kidrič)
- Več informacij: ukrepanje@rdecikrizljubljana.si ali na **040 312 424**.

DARUJTE!

>> OBVESTILO KRVODAJALKAM IN KRVODAJALCEM

🔴 🔴 🔴 V marcu vas v Ljubljani vabimo na tri redne krvodajalske akcije, in sicer **v PETEK, 6. 3., 13. 3. in 27. 3. 2026**. Kri lahko darujete tudi vsak delovni dan med 7.00 in 15.00, ob sredah do 17.00. 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. Za darovanje se lahko odloči vsakdo po dopolnjenem 15. letu starosti. V register darovalcev se lahko vpišete tudi na našem sedežu v času uradnih ur ali z digitalnim podpisom preko spletnega obrazca. Več informacij na https://www.rdecikrizljubljana.si/sl/DAROVANJE_ORGANOV_IN_TKIV/.

SODELUJTE!

>> OSNOVNO USPOSABLJANJE ZA PROSTOVOLJCE RDEČEGA KRIŽA

Vabimo vas na **OSNOVNO USPOSABLJANJE ZA PROSTOVOLJCE**, namenjeno vsem, ki se želite vključiti v kot prostovoljci_ke v naši organizaciji.

ČETRTEK, 19. 3. 2026, od 17.00 do 20.30, Humanitarni center, Tržaška cesta 132, Ljubljana

Prijave zbiramo prek povezave <https://forms.office.com/e/AreeWG1nUp> ali na klara.golob@rdecikrizljubljana.si do 16. 3. 2026.

>> VABLJENI MED PROSTOVOLJKE_CE NA VEČ PODROČJIH

Za prostovoljstvo na območju Ljubljane, Brezovice, Dobrove-Polhovega Gradca, Dola pri Ljubljani, Horjula, Iga, Medvod,

Škofljice, Velikih Lašč in Vodic se prijavite prek [SPLETNEGA OBRAZCA](#).
Vabljeni in srčno dobrodošli v dobro družbo prostovoljk_cev RKS-OZLJ.

>> POSTANITE IZVAJALKA EC PREVENTIVNIH MERITEV

Ste upokojeni_a, imate zdravstveno izobrazbo (med. sestra, zdravstvenik, patronažna sestra) in bi si želeli izvajati preventivne meritve krvnega tlaka, holesterola, kisika in sladkorja v krvi na dogodkih Rdečega križa? Vabljeni, da nas pokličite na **040 858 052** ali na ukrepanje@rdecikrizljubljana.si. Veseli bomo sodelovanja z vami!

>> KLUB 25 IN KLUB 100 KAPLJIC: POZIV NOVIM ČLANOM

Vabljeni, da se pridružite skupini prostovoljcev, kjer mladi prostovoljci Kluba 25 skupaj z izkušenimi krvodajalci in prostovoljci Kluba 100 kapljic **spodbujajo krvodajalstvo** v obliki predstavitev krvodajalstva in promocij na javnih dogodkih med mladimi in širše. Prijavite se na spletni strani: <https://www.rdecikrizljubljana.si/sl/Prostovoljstvo/>. Dobrodošli!

>> IŠČEMO PROSTVOLJCE KE ZA IZVAJANJE DELAVNIC PRVE POMOČI ZA PREDŠOLSKE IN ŠOLSKE OTROKE

Iščemo navdušenke_ce, ki jih veseli delo s predšolskimi ali šolskimi otroki in so pripravljeni voditi kratke 45-minutne delavnice osnovnih ukrepov prve pomoči. Vsa potrebna znanja za delo pridobite na kratkem usposabljanju pri nas na Tržaški cesti 132. Delavnice bodo potekale v vrtcih in osnovnih šolah v Ljubljani in primestnih občinah od januarja do aprila. Prijave sprejemamo na programi@rdecikrizljubljana.si in na samo1ziviljenjeimas@rdecikrizljubljana.si.

>> 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 so na spletni strani: www.prva-pomoc.si. Vabljeni, da se udeležite tudi drugih tečajev in izobraževanj: Osnovni tečaj prve pomoči za vsakogar, Najnujnejši ukrepi prve pomoči pri otrocih in dojenčkih, Oskrba in laična nega na domu, Tečaj TPO z uporabo AED – prva pomoč rešuje življenja! ❤

PODPIRAJTE IN DONIRAJTE!

>> INFORMACIJE ZA DONATORJE

Informacije o tem, kako lahko pomagate, nas podprete in darujete, so na spletni strani <https://donacije.rdecikrizljubljana.si/>.

Darovati je mogoče tudi s plačilnimi karticami. Zbrana sredstva v celoti namenimo humanitarnim programom, s katerimi pomagamo socialno in materialno ogroženim prebivalkam_cem Brezovice, Dobrove-Polhovega Gradca, Dola pri Ljubljani, Horjula, Iga, Ljubljane, Medvod, Škofljice, Velikih Lašč in Vodic.

Ob 160. obletnici delovanja RKS na Slovenskem s Pohodom humanosti – Korakamo za lepšo starost zbiramo sredstva za letovanje starih na morju.

Donacije sprejemamo na transakcijski račun:

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje Ljubljana

SI56 6100 0112 2334 482 (DELAVSKA HRANILNICA d. d.)

Sklic: 10-02-7

Skupaj z vami lažje širimo vrednote humanosti, solidarnosti in sočutja!



Hvala za pomoč in podporo! ❤️

>> DARUJTE S POSLANIM SMS

Na Rdečem križu Ljubljana 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: SI56 61 000 11 22 33 44 82; SWIFT ALI BIC: HDELSI22; SKLIC: 10-02 ali nakažete poljuben znesek direktno na naš humanitarni račun **preko UPN QR kode:**



>> NAMENITE NAM DEL DOHODNINE

Namenite nam lahko do 1 % dohodnine in tako podprete naše aktivnosti.

❤️ Sledite [povezavi](#). Hvala! ❤️

>> POSTANITE NAŠI ČLANI CE

Pridružite se nam in se skupaj z nami zavzemajte 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 12.00 do 16.00 in ob sredah od 10.00 do 17.00. Več informacij o delovanju Humanitarnega centra najdete [tukaj](#).

Sprejemna pisarna za informacije in psihosocialno podporo je odprta v ponedeljek in torek od 11.00 do 14.00 ter v sredo od 10.00 do 15.00.



♥ POMEMBNI DATUMI MARCA

- 1. 3. – svetovni dan civilne zaščite
- 5. 3. – svetovni dan varčevanja z energijo
- 8. 3. – mednarodni dan žena
- 20. 3. – mednarodni dan sreče
- 21. 3. – svetovni dan boja proti rasni diskriminaciji
- 22. 3. – svetovni dan voda
- 25. 3. – materinski dan

Prijazen pozdrav ★,
Ekipa Rdečega križa Ljubljana

Če 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

GSM: 041 871 589

info@rdecikrizljubljana.si

www.rdecikrizljubljana.si

<https://prva-pomoc.si/>

