

OBVESTILNIK RDEČEGA KRIŽA LJUBLJANA

APRIL 2026

SOSedsko JABOLKO!

SOSEDE SOSEDU POMAGA

Spoznaj medsosedske projekt **SOSedsko jabolko!**

Projekt Rdečega križa Ljubljana povezuje sosede, spodbuja solidarnost in omogoča medsebojno pomoč takrat, ko jo najbolj potrebujemo.

Pusti sporočilo na oglasni deski in se poveži s sosedi.

ISČEM POMOČ / PONUDIM POMOČ
Si lahko sposodim lestev?

ISČEM POMOČ / PONUDIM POMOČ
Nudim pomoč pri opravljanju

ISČEM POMOČ / PONUDIM POMOČ
A kdor rabi kaj iz trgovine?

ISČEM POMOČ / PONUDIM POMOČ
A mi lahko nekdo zalije rože?

Sosedi sosedu pomagata.

rdecikrizljubljana.si

Sosedska pomoč lahko obrodi prave sadove.

Naj bo **SOSedsko jabolko** simbol dobrih dejanj.

TAKO SI LAHKO POMAGAMO MED SABO!

PONUDIM POMOČ
Imaš čas, spretno roke ali dobro voljo?
Vzemi listek in zapiši, kaj ponujaš. Dopiši svoje ime in številko stanovanja (lahko tudi telefon). Pripni listek pod napis "PONUDIM POMOČ".
Poveži se s sosedi.

ISČEM POMOČ
Potrebuješ pomoč ali družbo?
Vzemi listek in opiši, kaj potrebuješ. Dopiši svoje ime in številko stanovanja (lahko tudi telefon). Pripni listek pod napis "ISČEM POMOČ".
Poveži se s sosedi.

TUDI TI LAHKO POMAGAŠ.
rdecikrizljubljana.si/Prostovoljstvo

ISČEM POMOČ / PONUDIM POMOČ
POTREBUJES POMOČ?

ISČEM POMOČ / PONUDIM POMOČ
ISČEŠ DRUŽBO ZA KAVO?

Sosedi sosedu pomagata.

rdecikrizljubljana.si

>>OBUJAMO VREDNOTE MEDSOSEDSKE POMOČI: MEDGENERACIJSKA SOLIDARNOST SE ZAČNE PRI SOSEDNIH VRATIH

Ob mednarodnem dnevu mladih prostovoljcev (15. april) in dnevu medgeneracijske solidarnosti (29. april) vas vabimo, da spoznate projekt **SOSedsko jabolko** in postanete njegov ambasador_ka v svojem stanovanjskem bloku. Projekt **SOSedsko jabolko**, ki ga razvijamo na ljubljanskem območnem združenju Rdečega križa, je odgovor na naraščajoči individualizem, socialno izolacijo in odtujenost v ljubljanskih stanovanjskih skupnostih. Spodbuja sosedsko povezanost, medgeneracijsko solidarnost ter kulturo medsebojne pomoči. Verjamemo, da lahko bližina med sosedi namesto sporov obrodi zaupanje, sodelovanje in podporo. Na vsa vprašanja o projektu vam odgovorimo na: solidarnost.mladi@rdecikrizljubljana.si

V tokratnem Obvestilniku so zbrane ključne informacije, aktualne dejavnosti in napovedi dogodkov, ki nas čakajo aprila. Vabljeni k spremljanju in sodelovanju pri aktivnostih, s katerimi skupaj udeležujemo vrednote solidarnosti.

Hvala, ker skupaj gradimo družbo medsebojne pomoči.

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

PRAZNUJEMO!

OB 160. OBLETNICI S POHODOM HUMANOSTI ZBIRAMO SREDSTVA ZA 160 LETOVANJ STARIH!

Štiridnevni 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.

Pošljite SMS s ključno besedo **LJUDEM5** ali **LJUDEM10** na **1919**, donirajte **5** oziroma **10** evrov in nam pomagajte zbrati sredstva za **160 letovanj starih**. Prispevate lahko vsi uporabniki mobilnih storitev Telekom Slovenije, Telemacha, A1 in T-2.

>> OKROGLA MIZA »STAROST MED DOSTOJANSTVOM IN REVŠČINO: ALI KOT DRUŽBA IZGUBLJAMO EMPATIJO?«

TOREK, 21. 4. 2026, ob 11.00, Humanitarni center RKS – OZLJ, Tržaška c. 132, Ljubljana

V času, ko se prebivalstvo hitro stara in vse več starejših živi na robu revščine, se postavljajo pomembna vprašanja: kakšen je naš odnos do starosti, v kolikšni meri smo empatični do starejši in kaj vpliva na našo empatijo? Razpravljali bomo o realnosti življenja starejših danes ter o tem, kako lahko kot družba okrepimo empatijo. Naši sogovorniki bodo: **mag. Barbara Purkart, direktorica DSO Fužine, Amalija Šiftar, prostovoljka in koordinatorka programa Starejši za starejše, Aleš Kenda, sekretar na Ministrstvu za solidarno prihodnost, dr. Vesna Leskošek, profesorica na Fakulteti za socialno delo.** Prijave zbiramo na sociala@rdcikrizljubljana.si ali na 040 788 698 do petka, 17. 4. 2026.

PRIDITE!

>> DELAVNICA ZA LAIČNO OSKRBO IN NEGO NA DOMU

ČETRTEK, 9. 4. 2026, od 16. do 20. ure, Humanitarni center RKS – OZLJ, Tržaška c. 132, Ljubljana



Prijave najkasneje do ponedeljka, 6. 4., 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 IN USTREZNI PREHRANI STAREJŠIH

TOREK, 14. 4. 2026, od 17. do 19.30 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 četrтка, 9. 4., na: koordinator@rdcikrizljubljana.si in na 040 871 589.

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

>> NAPOVEDUJEMO: KUHARSKA DELAVNICA – ZDRAVA IN USTREZNA PREHRANA STAREJŠIH

ČETRTEK, 14. 5. 2026, od 17. do 20. ure, Center Rog, Trubarjeva cesta 72, Ljubljana

V okviru delavnic laične nege in oskrbe na domu in kot nadgradnja predavanj o zdravi prehrani starejših in/ali bolnikov bomo v sodelovanju s **Centrom Rog** organizirali **kuharsko delavnico**, kjer boste imeli priložnost praktično uporabiti znanje pridobljeno na strokovnem predavanju o zdravi prehrani.

Za aktivne prostovoljce, prejemnike humanitarne pomoči in brezposelne je udeležba **brezplačna**, **ČE** ste se udeležili delavnice laične nege in oskrbe na domu **IN** predavanja o zdravi in ustrezni prehrani starejših. Prijave najkasneje do nedelje, 12. 4. na:

koordinator@rdcikrizljubljana.si

Več informacij najdete na <https://www.rdcikrizljubljana.si/>

>>STARŠEVSKI VEČER NA RUDNIKU

Vabljeni na starševski večer v **PONEDELJEK, 20. 4., ob 17.00, ČS Rudnik, Pot k ribniku 20, 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.

Udeležba je brezplačna. Število mest je omejeno, nujne predhodne prijave na: solidarnost.mladi@rdcikrizljubljana.si ali na 01 256 26 35.

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

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:

- 13. 4. od 10.00 do 12.00**, Cesta ob Sori 3 a, Medvode (KORK Medvode)
- 7. 4. od 8.30 do 9.30** v prostorih ČS Dravljje, Draveljska 44, Ljubljana (KORK Dravljje)
- 7. 4. od 10.00 do 11.00** v prostorih ČS Moste, Preglov trg 15, Ljubljana (KORK Fužine)
- 7. 4. od 18.00 do 19.00 ure** v prostorih v KS Notranje Gorice, Podpeška cesta 380, Notranje Gorice (KORK Notranje Gorice)
- 1. 4. od 8.30 do 10.00** v prostorih KORK Horjul, Slovenska cesta 7, Horjul (KORK Horjul)
- 8. 4. od 10.00 do 11.00** v prostorih ČS Šiška, Kebetova 1, Ljubljana (KORK Ljubo Šerčer)
- 1. 4. od 10.00 do 12.00** v sejni sobi ČS Vič Rožnik, Ljubljana (KORK Vič Rožnik)
- 13. 4. od 16.00 do 18.00** v prostorih ČS Jarše, Kvedrova 32, Ljubljana (KORK Jarše)
- 15. 4. od 8.00 do 10.00** v gasilskem domu Brdo, Brdnikova 14, Ljubljana (KORK Brdo in KORK Vrhovci)
- 16. 4. od 9.00 do 11.00** v prostorih ČS Bežigrad, Vojkova 1, Ljubljana (KORK Boris Kidrič)

Več informacij: ukrepanje@rdcikrizljubljana.si ali na **040 312 424**.

DARUJTE!

>> OBVESTILO KRVODAJALKAM IN KRVODAJALCEM

🔴🔴🔴 V aprilu vas v Ljubljani vabimo na pet krvodajalskih akcij, in sicer v **PETEK, 3. 4., 10. 4., 17. 4., in 24. 4. ter v četrtek, 30. 4. 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.rdcikrizljubljana.si/si/DAROVANJE_ORGANOV_IN_TKIV/.

SODELUJTE!

>> 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 Vodice 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!

>> IŠČEMO PROSTOVOLJKE 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 samo1zivljenjeimas@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 Vodice.

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 APRILA

- 7. 4. – svetovni dan zdravja
- 15. 4. – mednarodni dan mladih prostovoljcev
- 22. 4. – svetovni dan Zemlje
- 23. 4. – svetovni dan v rabljenih oblačilih
- 28. 4. – svetovni dan varnosti in zdravja pri delu
- 29. 4. – evropski dan medgeneracijske solidarnosti

Prijazen pozdrav 🌟,
Ekipa Rdečega križa Ljubljana

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



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/>

