

OBVESTILNIK RDEČEGA KRIŽA LJUBLJANA

OKTOBER 2025



Foto: Pomagaj starejšim, avtorica Nina Auberšek

Oktober prinaša priložnost za ozaveščanje in konkretno ukrepanje na področjih, ki so za našo skupnost ključnega pomena: **spoštovanje in podpora starejšim, zmanjševanje tveganj ob naravnih nesrečah ter spodbujanje k darovanju organov, tkiv in celic.** V tem mesecu vas vabimo k sodelovanju pri naših aktivnostih, izobraževanjih in informativnih dogodkih. Skupaj lahko povečamo varnost, solidarnost in kakovost življenja v naši skupnosti.

V tokratnem obvestilniku so zbrane ključne informacije, aktualne dejavnosti in napovedi dogodkov, ki nas čakajo v oktobru.

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

Hvala, ker skupaj gradimo družbo medsebojne pomoči.

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

PRIDITE!

>> DAN S PROSTOVOLJCI:

Delavnica Veliki jezikovni modeli (LLM): od notranjega delovanja do zanimivih primerov uporabe.

Spoznali bomo zakulisje **umetne inteligence**. Kako uporabljati pametne programe, kako jih razumeti, kako nam lahko pomagajo pri ustvarjanju novih idej in kako jih uporabimo v vsakdanjem življenju. Predhodno poznavanje področja ni potrebno. Na delavnico lahko prinesete tudi svoje pametne telefone in prenosne računalnike (po želji). Ni pa to pogoj za udeležbo.

ČETRTEK, 2. 10., od 17.00 do 18.30, Humanitarni center RKS-OZLJ, Tržaška c. 132, Ljubljana

PRIJAVE sprejema VEDRANA POKLEKA **najkasneje do srede, 1. 10. 2025** na info@rdecikrizljubljana.si ali nas pokličite na 040 858 052.

>> Izobraževalno srečanje v okviru Programa pomoč in podpora starim: VLOGA CENTRA ZA SOCIALNO DELO

ČETRTEK, 16. 10., od 17.00 do 19.00, Humanitarni center RKS-OZLJ, Tržaška c. 132, Ljubljana

Na srečanju boste preko praktičnih primerov in vprašanj izvedeli aktualne informacije:

- Kdo je upravičen do **varstvenega dodatka**?
- Kaj pomeni **skrbništvo** in kakšni so postopki?
- Kakšna je vloga Centra za socialno delo v primeru **ogroženosti**?
- Na kaj biti pozoren pri uveljavljanju **pravic iz javnih sredstev**?
- Kako uveljavljati pravice do **dolgotrajne oskrbe**?

Temo bodo predstavili **strokovni delavci** iz Centra za socialno delo, ki delujejo neposredno v stiku z ljudmi, tudi na terenu. PRIJAVE sprejema KLARA GOLOB **najkasneje do ponedeljka, 13. 10. 2025** na klara.golob@rdecikrizljubljana.si ali nas pokličite na 040 788 698.

>> IZMENJEVALNICA

PETEK, 17. 10., od 16. do 19. ure v Humanitarnem centru, Tržaška cesta 132, Ljubljana

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

♥ Vedno dobrodošle_i nove_i prostovoljke_ci, ki želite kot aktivne_i državljanke_i podpreti idejo trajnostnega razvoja in ponovne rabe! ✨ Pišite nam na: izmenjevalnica@rdecikrizljubljana.si

>> DELAVNICA ZA LAIČNO OSKRBO IN NEGO NA DOMU

ČETRTEK, 22. 10., od 16. do 20. ure, Humanitarni center RKS-OZLJ, Tržaška c. 132, Ljubljana



Prijave najkasneje do ponedeljka, 20. 10., 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.

>> OBIŠČITE NAS NA OKTOBRSKIH STOJNICAH

Osvežite svoje znanje temeljnih postopkov oživljanja, udeležite se brezplačnih meritev krvnega tlaka, sladkorja, holesterola in kisika v krvi ali pa pridobite več informacij o naših prostovoljskih programih.

KOSTANJEVA NEDELJA	05. 10. 2025	od 11. do 17. ure	TD Besnica – Janče
KOSTANJEVA NEDELJA	12. 10. 2025	od 11. do 17. ure	TD Besnica – Janče
LJUBLJANSKI MARATON	18. 10. 2024	od 9. do 15. ure	Trg republike
KOSTANJEVA NEDELJA	19. 10. 2025	od 9. do 17. ure	TD Besnica – Janče
LJUBLJANSKI MARATON	19. 10. 2024	od 07. do 15. ure	Trg republike

>>SREČEVALNICA KUHA, IZMENJEVALNICA ŠIVA

Vabljeni na srečanja na katerih bomo razvijali različne veščine in krepili socialno vključenost. V Centru Rog izvajamo **kulinarične in šiviljske delavnice**. Srečanja so prednostno namenjena prejemnicam_kom humanitarne pomoči. Dejavnosti sofinancira Evropska unija.

Za več informacij in prijave smo vam na voljo na koordinator@rdecikrizljubljana.si ali na **040 871 589**.

DARUJTE!

>> OBVESTILO KRVODAJALKAM IN KRVODAJALCEM

💧💧💧 V oktobru vas v Ljubljani vabimo na štiri redne krvodajalske akcije, in sicer v **PETEK, 3. 10., 10. 10., 17. 10. in 24. 10. 2025**. 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 vpisete 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!

>> KLUB 25 IN KLUB 100 KAPLJIC: USPOSABLJANJE IN 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. V soboto, 11. 10. 2025 bo potekalo **Usposabljanje** za animatorje Kluba 25 in Kluba 100 kapljic. 🙌 Prijave sprejemamo na kaplja@rdecikrizljubljana.si do torka 7. 10. 2025. Več info na [povezavi](#).

VABIMO NOVE PROSTOVOLJCE ZA POMOČ IN PODPORO STARIM LJUDEM

Kako lahko s svojo prisotnostjo polepšate dan starejšemu človeku? Kako ustvariti varno in povezano okolje, kjer se starejši počutijo slišane, spoštovane in vključene? Bi radi prispevali k **medgeneracijskemu sodelovanju** in s tem obogatili tudi svoje življenje?

Zainteresirane še vedno vabimo, da se prijavite na <https://forms.office.com/e/myqxUHMskA>. Več informacij o prostovoljstvu in usposabljanju prejmete na **01 62 07 292**, koordinator@rdecikrizljubljana.si ali www.rdecikrizljubljana.si

ZA PREBIVALCE OBČINE ŠKOFLJICA in VODICE

POSTANI ČLAN ICA EKIPE PRVE POMOČI RDEČEGA KRIŽA - OBČINE ŠKOFLJICA in OBČINE VODICE – PODALJŠALI SMO ROK ZA PRIJAVO

Ekipa prve pomoči je ob nesrečah podpora nujni medicinski pomoči, kadar zaradi okoliščin in razsežnosti nesreče redni sistem nujne medicinske pomoči ne more zagotoviti zadostne oskrbe poškodovanih ali nenadno obolelih. **Članstvo/delovanje v ekipi prve pomoči pomeni:** obiskovanje treningov, usposabljanje, izvajanje brezplačnih delavnic, promocij temeljnih postopkov oživljanja (TPO) in udeležbo na preverjanjih prve pomoči.

Najpomembnejša naloga pa je odziv pri nesrečah, ali kadar je potrebna druga humanitarna pomoč.

Postopek vključitve v ekipo prve pomoči poteka tako, da se sprva udeležite treningov ekipe v vlogi imitatorja/imitatorke poškodb. Zlagoma se uvajate v prostovoljsko delo člana/članice ekipe in se usposobite za bolničarja/bolničarko. Usposabljanje je **brezplačno**. **Pogoji za prijavo:** minimalna starost 18 let, bivanje v občini Škofljica ali Vodice. 📍 📍 📍 Zainteresirane vabimo, da se **do 30. 9. 2025 prijavite na ukrepanje@rdecikrizljubljana.si** ali **po pošti na naslov RKS-OZ Ljubljana, Tržaška cesta 132, 1000 Ljubljana**. Več informacij tudi na **040 312 424**. Več informacij si lahko preberete na:

<https://www.skofljica.si/objava/1121949> in

https://www.rdecikrizljubljana.si/sl/Novice/postani_clanclanica_ekipe_prve_pomoci_rdecega_kriz_a_in_obcine_vodice/

>> 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 nam pišite na vedrana.pokleka@rdecikrizljubljana.si. Veseli bomo sodelovanja z vami!

>> TEMELJNO USPOSABLJANJE ZA PROSTOVOLJSKO ZA DELO NA TERENU

V novembru in decembru vas vabimo na **TEMELJNO USPOSABLJANJE ZA PROSTOVOLJSKO ZA DELO NA TERENU**, ki je osnova za nadaljevanje prostovoljstva v skupinah prostovoljcev_k Psihosocialne pomoči, Nastanitvene enote, Bolničarjev – ekip prve pomoči in prostovoljcev Krajevnih organizacij Rdečega križa RKS-OZLJ. Termini usposabljanja bodo ob torkih in četrtek od 17:00 do 19:30 ter sobotah od 8:00 do 16:00 s pričetkom v torek, 4. novembra 2025. Prijave sprejemamo do 21. 10. 2025 preko obrazca na spletni strani:

https://www.rdecikrizljubljana.si/sl/Novice/temeljno_usposabljanje_za_prostovoljsko_delo_na_terenu/ Več informacij: ukrepanje@rdecikrizljubljana.si

>> 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. ♥♥

>> 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.

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 dobrotelci – 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 Telekom Slovenije, Telemacha, A1 in T-2.

Donacije lahko nakažete tudi na humanitarni račun RKS-OZ Ljubljana, ki je odprt pri Delovski 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.



Poznaš svoje sosede?
POTREBUJEJO POMOČ?
Sporoči na 040/858-052 ali
info@rdecikrizljubljana.si



♥ POMEMBNI DATUMI V OKTOBRU ♥

- 1. 10. Svetovni dan starejših
- 2. 10. Mednarodni dan nenasilja
- 4. 10. Svetovni dan varstva živali
- 6. 10. Svetovni dan bivalnega okolja
- 7. 10. Svetovni dan nepopolnosti
- 9. 10. Svetovni dan pošte
- 10. 10. Svetovni dan duševnega zdravja
- 11. 10. Evropski dan darovanja organov in tkiv
- 13. 10. Mednarodni dan preprečevanja naravnih nesreč
- 15. 10. Svetovni dan hoje
- 16. 10. Svetovni dan hrane
- 17. 10. Svetovni dan boja proti revščini
- 31.10. Svetovni dan varčevanja

Prijazen pozdrav ★,
Ekipa Rdečega križa Ljubljana

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

GSM: 041 871 589

info@rdecikrizljubljana.si

www.rdecikrizljubljana.si

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

