

OBVESTILNIK RDEČEGA KRIŽA LJUBLJANA

APRIL 2025



Avtorica ilustracije: Sara Kajba

Pomlad prinaša nove priložnosti za povezanost in solidarnost. Vsako dejanje prijaznosti – pomoč starejšemu sosedu, prostovoljstvo ali le topla beseda – prispeva k bolj sočutni skupnosti. V obvestilniku Rdečega križa boste našli informacije o aktualnih dejavnostih, dogodkih in pobudah, ki povezujejo skupnost in spodbujajo sočutje.

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!

>> DELAVNICA ZA LAIČNO OSKRBO IN NEGO NA DOMU – ob Svetovnem dnevu zdravja

PONEDELJEK, 7. 4., od 16.00 do 20.00, Humanitarni center RKS-OZLJ, Tržaška c. 132, Ljubljana

Več informacij in prijave najkasneje do srede, 2. 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.



>> POMOČ IN PODPORA STARIM: NOVOSTI S PODROČJA DOLGOTRAJNE OSKRBE

TOREK, 8. 4. 2025, od 17. do 18.30 ure, v 1. nadstropju

Humanitarnega centra RKS-OZ Ljubljana, Tržaška 132, Ljubljana.

Temo bo predstavila sekretarka na **Sektorju za dolgotrajno oskrbo in deinstucionalizacijo**, Ministrstva za solidarno prihodnost, **dr. Mojca Frelih**.

Pridobite aktualne informacije, da boste lahko v pomoč sebi in ljudem, s katerimi se srečujete pri svojem delu!

PRIJAVE do petka, 4. 4. 2025 na sociala@rdecikrizljubljan.si ali na 040 788 698.

>> 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 imeli priložnost spoznati tudi prostovoljke_ce ter boste lahko izvedeli, 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:

1. **4. od 8. do 10. ure**, v prostorih v gasilskega doma Kozarje, Cesta na ključ 56, Ljubljana
 1. **4. od 18. do 19. ure**, v prostorih v KS Notranje Gorice, Podpeška cesta 380, Notranje Gorice (KORK Notranje Gorice)
 2. **4. od 8.30 do 10. ure**, v prostorih KORK Horjul, Slovenska cesta 7, Horjul (KORK Horjul)
 2. **4. od 10. do 11. ure**, v prostorih ČS Šiška, Kebetova 1, Ljubljana (KORK Ljubo Šercer)
 2. **4. od 16. do 18. ure**, v sejni sobi ČS Vič Rožnik, Ljubljana (KORK Vič Rožnik)
 7. **4. od 10. do 12. ure**, Cesta ob Sori 3 a, Medvode (KORK Medvode)
 7. **4. od 10. do 12. ure**, v prostorih Zadrúžnega doma Zadvor, Cesta II. grupe odredov 43, 1261 Ljubljana-Dobrunje (KORK Besnica Janče).
 8. **4. od 8.30 do 9.30 ure**, v prostorih ČS Dravlje, Draveljska 44, Ljubljana (KORK Dravlje)
 9. **4. od 8. do 10. ure**, v gasilskem domu Brdo, Brdnikova 14, Ljubljana (KORK Brdo in KORK Vrhovci)
 10. **4. od 9. do 11. ure**, v prostorih ČS Bežigrad, Vojkova 1, Ljubljana (KORK Boris Kidrič)
 14. **4. od 16. do 18. ure**, v prostorih ČS Jarše, Kvedrova 32, Ljubljana (KORK Jarše)
- Več informacij: vedrana.pokleka@rdecikrizljubljan.si ali na **040 858 052**.

>> STARŠEVSKI VEČER

TOREK, 15. 4. 2025, od 17. do 18.30 ure, ČS Rožnik, Viška cesta 31

Kako na miren in empatičen način komunicirati s svojimi otroci, kako jih poslušati in kako jim na bolj učinkovit način predati sporočila. Kdaj in kako uporabljati pohvale, kritike in kazni.

VABLJENI! Število mest je omejeno. Prijave: solidarnost.mladi@rdecikrizljubljan.si ali **040/871-589**.

>>SREČEVALNICA KUHA, IZMENJEVALNICA ŠIVA, DELAVNICE »DOBRO SEM«

V aprilu bodo potekala srečanja, na katerih bomo razvijali različne veščine in krepili socialno vključenost. V Centru Rog izvajamo **kulinarične in šiviljske delavnice**, v Humanitarnem centru pa začnemo s t.i. treningom dobrega počutja – **sklopom delavnic »Dobro sem«**. Srečanja so prednostno namenjena prejemnicam_kom humanitarne pomoči. Dejavnosti sofinancira Evropska unija.

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

Več informacij najdete na [spletni strani](#).

Veselimo se vaše udeležbe!

>> IZMENJEVALNICA

PETEK, 18. 4., od 16.00 do 19.00 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

>> NAPOVEDUJEMO POHOD HUMANOSTI v TEDNU RK

**ČETRTEK, 8. maj 2025, zbor ob 9. uri pred Humanitarnim centrom
RKS-OZ Ljubljana, Tržaška cesta 132**

Vabimo vas, da se nam pridružite na Pohodu humanosti, ki bo potekal po POTI RDEČEGA KRIŽA do Koseškega bajerja in nazaj proti cilju v Humanitarnem centru RKS OZ Ljubljana.
Ob prihodu na cilj vam bomo postregli s toplo malico.

Prijave in informacije: info@rdecikrizljubljana.si

Rok za prijavo: **najkasneje do 5. maja 2025**

Kontakt: 040 858 052, 01 62 07 294



DARUJTE!

>> OBVESTILO KRVODAJALKAM IN KRVODAJALCEM

💧💧💧 V aprilu vas v Ljubljani vabimo na pet rednih krvodajalskih akcij, in sicer v **ČETRTEK, 10. 4., PETEK, 11. 4., 18. 4., 25. 4. in SREDO, 30. 4. 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 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, 10. 4. 2025, od 17.00 do 20.30, Humanitarni center, Tržaška cesta 132, Ljubljana

👉 Prijave sprejemamo na povezavi: <https://forms.office.com/e/1YtaSUD71f>

Več informacij: klara.golob@rdecikrizljubljana.si do 6. 4. 2025.

RAZPIS ZA NOVE ČLANE SKUPINE ZA NUDENJE PSIHOSOCIALNE POMOČI, NASTANITVENE ENOTE in KORK – KRAJEVNIH ORGANIZACIJ RDEČEGA KRIŽA

V naše vrste vabimo prostovoljce in prostovoljke, ki se želijo **aktivirati v sistemu zaščite in reševanja** in na področju **socialnih dejavnosti** – nove članice **Skupine za psihosocialno pomoč, Nastanitvene enote in prostovoljce_ke Krajevnih organizacij Rdečega križa**.

Prijave že sprejemamo, najkasnejši rok za prijave je 6. 4. 2025. Več informacij in prijave na:

https://www.rdecikrizljubljana.si/sl/Razpis_prostovoljstvo/

>> 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!

>> IŠČEMO PROSTOVOLJCE 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 v marcu in aprilu. Prijave sprejemamo na programi@rdecikrizljubljana.si in na samo1zivljenjeimas@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 prebivalcem 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 dobrodelni – pošljite SMS s ključno besedo **LUDEM5 na 1919 in podarite 5 EUR ali LUDEM10 na 1919 in podarite 10 EUR. HVALA, ker pomagate LUDEM 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.



Poznaš svoje sosede?

POTREBUJEJO POMOČ?

Sporoči na 040/858-052 ali

info@rdecikrizljubljan.si



♥ POMEMBNI DATUMI V APRILU ♥

- 7. 4. – Svetovni dan zdravja
- 15. 4. – Mednarodni dan mladih prostovoljcev
- 22. 4. – Svetovni dan zemlje
- 23. 4. – Svetovni dan v rabljenih oblačilih
- 29. 4. – Svetovni dan medgeneracijske solidarnosti

Prijazen pozdrav ★,

Ekipa Rdečega križa Ljubljana

V primeru, da obvestil RKS-OZ Ljubljana ne želite več prejemati, nam pošljite sporočilo na info@rdcikrizljubljana.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@rdcikrizljubljana.si

www.rdcikrizljubljana.si

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



LGBT
PRIJAZNO



Mestna občina
Ljubljana