

OBVESTILNIK RDEČEGA KRIŽA LJUBLJANA

MAJ 2026

DOGODKI

>> [POHOD HUMANOSTI, 7. do 10. 5.](#): Zgodbe s Pohoda bo na našem FB in IG objavljala igralka in radijska voditeljica Vesna Ponorac.

DELAVNICE

>> [DELAVNICA LAIČNE OSKRBE IN NEGE NA DOMU](#)

📍 21. 5. | 16.00–20.00 | Tržaška 132

👉 Prijava: <https://prva-pomoc.si/izobrazevanja/delavnica-za-laicno-oskrbo-in-nego-na-domu/>

>> [KUHARSKA DELAVNICA – prehrana starejših, praktična nadgradnja predavanja](#)

📍 14. 5. | 16.00–19.00 | Center Rog

👉 Prijava: <https://center-rog.si/program/prilagojena-prehrana-za-starejse-14-05/>

PREDAVANJA IN TEČAJI

>> [STARŠEVSKI VEČER : Med skrbjo in nemočjo \(27. 5.\) – zadnji na to temo](#)

Kako razumeti otrokovo vedenje in svojo vlogo.

👉 Prijava: solidarnost.mladi@rdecikrizljubljana.si | 01 256 26 35

>> [TEČAJI IN IZPITI PRVE POMOČI](#)

Ne samo za voznike: www.prva-pomoc.si

PREVENTIVNE MERITVE

Meritve krvnega tlaka, sladkorja, holesterola in kisika v krvi.

Objavljamo vse majske termine in lokacije v Ljubljani in okolici.

VABILO K PROSTOVOLJSTVU

Iščemo:

- izvajalce preventivnih meritev

VABILO K DAROVANJU

Pomagajte nam omogočiti letovanje socialno ogroženim starejšim.

Prispevajte:

- SMS: LJUDEM5 ali LJUDEM10 na 1919
- TRR: SI56 6100 0112 2334 482, sklic: 10-02-7

👉 Več: donacije.rdecikrizljubljana.si

HUMANITARNA POMOČ

POTREBUJEŠ POMOČ?

☎ 040 788 698

Humanitarni center (Tržaška 132):

pon, tor: 11.00–15.00

sre: 10.00–17.00

Psihosocialna podpora:

pon, tor: 11.00–14.00

sre: 10.00–15.00

POHOD HUMANOSTI (7. do 10. 5.) – KORAKAMO ZA LEPŠO STAROST

Še malo in gremo na pot!

Z vsakim korakom bomo bližje morju – ne le mi, temveč tudi nekdo, ki morja ni videl že zelo dolgo in ga brez naše pomoči morda nikoli več ne bi. S pohodom bomo namreč zbirali sredstva za letovanje socialno ogroženih starostnikov na morju. Darovali bodo pohodniki, darujete pa lahko tudi vi.

1 DAN LETOVANJA = 80 evrov

LETOVANJE ZA 1 STAROSTNIKA = 500 evrov

Donacije sprejemamo na transakcijski račun:

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje Ljubljana

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

Sklic: 10-02-7

Darujete lahko tudi tako, da pošljite SMS s ključno besedo **LJUDEM5** na **1919** in **podarite 5 EUR** ali **LJUDEM10** na **1919** in **podarite 10 EUR**. Prispevate lahko vsi uporabniki mobilnih storitev Telekom Slovenije, Telemacha, A1 in T-2.

Na dobrodelnem pohodu se nam bo pridružila igralka, voditeljica, vplivnica in študentka psihosocialnega svetovanja **Vesna Ponorac**. Skupaj s pohodniki bo razmišljala o življenju kot poti, odpirala vprašanja družbenega odnosa do starosti ter obujala nepozabne spomine na morje.

Prijazno vabljeni, da njene zgodbe in vtise s poti spremljate na naših profilih na [Facebooku](#) in [Instagramu](#).

DELAVNICE

>> DELAVNICA ZA LAIČNO OSKRBO IN NEGO NA DOMU

ČETRTEK, 21. 5. 2026, od 16. do 20. ure, Humanitarni center RKS – OZLJ, Tržaška c. 132, Ljubljana



Prijave najkasneje do ponedeljka, 18. 5., 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.

>> KUHARSKA DELAVNICA – ZDRAVA IN USTREZNA PREHRANA STAREJŠIH

ČETRTEK, 14. 5. 2026, od 16. do 19. ure, Center Rog, Trubarjeva cesta 72, Ljubljana

Kuharska delavnica je praktična nadgradnja predavanja o zdravi prehrani starejših in/ali bolnikov.

Novo pridobljeno znanje boste imeli priložnost praktično preizkusiti v kuharskem labu **Centra Rog**.

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 za zunanje na: <https://center-rog.si/program/prilagojena-prehrana-za-starejse-14-05/>

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

PREDAVANJA IN TEČAJI

>>STARŠEVSKI VEČER »MED SKRBJO IN NEMOČJO: KAKO RAZUMETI OTROKOVO VEDENJE IN SVOJO VLOGO

SREDA, 27. 5. 2026, od 17.00 do 18.30, ČS Center, Štefanova ulica 11, Ljubljana

Vabljeni na **zadnjo izvedbo** predavanja dr. Ane Bogdan Zupančič o vedenjih mladostnikov, ki pri starših vzbujajo dvome, 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.

Udeležba je brezplačna.

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

>> TEČAJI IN IZPITI PRVE POMOČI

Informacije o vseh tečajih: www.prva-pomoc.si.

Poleg tečajev za voznike motornih vozil izvajamo še druge tečaje: 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!

PREVENTIVNE MERITVE

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:

- 4. 5. od 10.00 do 12.00**, Cesta ob Sori 3 a, Medvode (KORK Medvode)
- 5. 5. od 8.30 do 9.30** v prostorih ČS Dravlje, Draveljska 44, Ljubljana (KORK Dravlje)
- 5. 5. od 10.00 do 11.00** v prostorih ČS Moste, Preglov trg 15, Ljubljana (KORK Fužine)
- 5. 5. od 18.00 do 19.00 ure** v prostorih v KS Notranje Gorice, Podpeška cesta 380, Notranje Gorice (KORK Notranje Gorice)
- 6. 5. od 8.30 do 10.00** v prostorih KORK Horjul, Slovenska cesta 7, Horjul (KORK Horjul)
- 6. 5. od 10.00 do 11.00** v prostorih ČS Šiška, Kebetova 1, Ljubljana (KORK Ljubo Šercer)
- 6. 5. od 10.00 do 12.00** v sejni sobi ČS Vič Rožnik, Ljubljana (KORK Vič Rožnik)
- 8. 5. od 9.00 do 11.00** v prostorih Humanitarnega centra RKS-OZ LJUBLJANA, Tržaška c. 132, 1000 Ljubljana
- 11. 5. od 16.00 do 18.00** v prostorih ČS Jarše, Kvedrova 32, Ljubljana (KORK Jarše)
- 13. 5. od 8.00 do 10.00** v gasilskem domu Brdo, Brdnikova 14, Ljubljana (KORK Brdo in KORK Vrhovci)
- 14. 5. 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**.

PREDSTAVITVENE STOJNICE

Vabljeni, da nas na predstavitvenih stojnicah поблиže spoznate in izveste več o našem delu in programih. Na vseh stojnicah boste lahko pridobili več informacij o možnostih vključevanja v naše prostovoljske aktivnosti, na nekaterih pa boste lahko osvežili znanje temeljnih postopkov oživljanja ali opravili brezplačne meritve (krvni tlak, sladkor, holesterol, kisik v krvi).

TOREK, 19. 5.: Barjanski živ žav, popoldne, športni park Jama, Notranje Gorice

ČETRTEK, 21. 5.: Parada ljubljanskih maturantov, od 10.00 do 13.00, Kongresni trg, Ljubljana

SOBOTA, 23. 5.: Dan odprtih vrat PGD Črnuče, od 9.00 do 14.00, Gasilski dom Črnuče, Ljubljana

SOBOTA, 23. 5.: Dan ČS Polje, od 14.00 dalje, Zajčja Dobrava, Novo Polje c. III/27, Ljubljana

VABILA K PROSTOVOLJSTVU

>> **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.

VABILA K DAROVANJU

[>> OBVESTILO KRVODAJALKAM IN KRVODAJALCEM](#)

Maja vas v Ljubljani vabimo na dve krvodajalski akciji, in sicer v **PETEK, 15. 5. in 29. 5. 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).

[ZBIRANJE SREDSTEV ZA LETOVANJE SOCIALNO OGROŽENIH STAROSTNIKOV](#)

1 DAN LETOVANJA = 80

LETOVANJE ZA 1 STAROSTNIKA = 500

Donacije sprejemamo na transakcijski račun:

Rdeči križ Slovenije – Območno združenje Ljubljana

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

Sklic: 10-02-7

Darujete lahko tudi tako, da pošljite SMS s ključno besedo **LJUDEM5** na **1919** in **podarite 5 EUR** ali **LJUDEM10** na **1919** in **podarite 10 EUR**. Prispevate lahko vsi uporabniki mobilnih storitev Telekoma Slovenije, Telemacha, A1 in T-2.

HUMANITARNA POMOČ

[>> 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 11.00 do 15.00 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.

[INFORMACIJE ZA DONATORJE](#)

Informacije o tem, kako lahko pomagate, nas podprete in darujete: <https://donacije.rdecikrizljubljana.si/>. Darovati je mogoče tudi s plačilnimi karticami.

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

[DONIRANJE NA TRANSKACIJSKI RAČUN](#)

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!

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.

>> POSTANITE NAŠI ČLANI CE

Pridružite se nam in se skupaj z nami zavzemajte za uresničevanje humanega poslanstva. Izpolnite spletno prijavnico [TUKAJ](#).
MAJA PRAZNUJEMO: svetovni dan in teden Rdečega križa (8. 5., 8.–15. 5.), svetovni dan gibanja (10. 5.), svetovni dan pravične trgovine (13. 5.), mednarodni dan družine (15. 5.), mednarodni dan sosedov (26. 5.)



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/>

