



**KORONARNO DRUŠTVO**  
**Ilirska Bistrica**  
Gregorčičeva 8 D, 6250 Ilirska Bistrica

April 2013

## INFORMACIJE ZA ČLANICE, ČLANE IN PRIJATELJE

### **Spoštovane, spoštovani!**

Za dobro delo v društvu in za dobro počutje vseh, ki sodelujete v naših dejavnostih, je pomembno, da ste in smo sproti obveščeni o tem kako nam gre in kaj načrtujemo. Želimo delovati složno, usklajeno in čimbolj po meri članstva. Pravočasne in jasne informacije so nujne za spremljanje dogajanj v društvu, pa tudi pogoj, da lahko sporočate svoje želje in pobude, odmeve in kritike.

Kljub temu, da bo v nekaj dneh aktivirana spletna stran društva in da boste mnogi izmed vas spremljali dogodke in novice preko spleta, smo se odločili, da pripravimo pomembnejše informacije tudi v pisni obliki.

Najpomembnejše besedilo v tokratnih informacijah je Program dela za leto 2013, ki predstavlja ključne aktivnosti po področjih dejavnosti in po mesecih. Tako si boste lahko pravočasno rezervirali vaš čas za aktivnosti v društvu, natančnejša obvestila o posameznem dogodku pa boste prejeli sproti preko vodij skupin (rok za prijave, odhodi, prispevki itd. ). Informator smo popestrili tudi z nekaj fotografijami iz našega dosedanjega dela.

### **POMAGAMO VAM SKRIBETI ZA VAŠE ZDRAVJE**

#### **I. PROGRAM DELA IN AKTIVNOSTI ZA LETO 2013**

#### **TRAJNI CILJI IN NAMENI DRUŠTVA**

Člani koronarnega društva so se opredelili za vseživljenjsko rehabilitacijo, za aktivno spreminjanje življenjskih navad in za drugačne načine življenja, s katerimi se krepi telesno in duševno zdravje, pri čemer se medsebojno podpirajo preko skupinskih oblik druženja, redne strokovno vodene telesne vadbe, pohodništva, strokovnih predavanj in podobno.

Vizija društva je, da bi lahko zagotavljalo organizirane oblike pomoči vsem, ki potrebujejo podporo v procesu vseživljenjske rehabilitacije po operaciji ali preboljenju srčno žilnih bolezni ali želijo preventivno delovati za svoje zdravje na področju srčno žilnih bolezni.

V skladu s cilji in smernicami, ki jih je določil občni zbor društva dne 23. marca 2013, je Upravni odbor sprejel naslednji

## **PROGRAM DELA DRUŠTVA ZA LETO 2013**

### **1. Rehabilitacijska telesna vadba**

**V letu 2013 bo potekala redna vadba dvakrat tedensko v devetih vadbenih skupinah in sicer:**

- po **2 vadbeni skupini** v Ilirski Bistrici in Pregarjah,
- po **1 vadbena skupina** v Podgradu, Jelšanah, Knežaku, Kuteževem in Jasenu.

V programu redne vadbe bo vključenih **skupno 200 članov, skupine bodo šteje med 15 in 25 članov.**

**Letni program vadbe** se izvaja v dveh delih: - prvi del od 1. januarja do 15. junija,  
- drugi del od 15. septembra do 31. decembra.

Vadba bo potekala v večernem času po že določenem razporedu v najetih prostorih.

Vadbo bo vodilo 11 usposobljenih vaditeljic.

Program bo potekal v skladu s smernicami strokovne skupine pri Zvezi koronarnih društev in klubov Slovenije.

**Nosilci** : strokovni vodja društva, vodja vaditeljic, vaditeljice

### **2. Zdravstveno izobraževanje in aktivnosti na področju sekundarne preventive**

**FEBRUAR** : Ilirska Bistrica, Trnovo, Jasen, Kuteževo

Strokovno predavanje: ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG, predavateljica: Andreja Rebec, dipl. san. inž.;

**MAREC** : udeleženci iz vseh skupin - od 10. do 17. marca v Zdravilišču Šmarješke Toplice: ŠOLA ZDRAVEGA ŽIVLJENJA IN REHABILITACIJSKE AKTIVNOSTI  
Ponedeljek, 11. marec - Predavanje z delavnico: ZDRAVA PREHRANA, Janja Strašek, univ. dipl. ing. živil. tehnologije

Četrtek, 14. marec – Predavanje: VISOK KRVNI TLAK, dipl. med. sr. Lea Jevnikar

**SEPTEMBER** : petek, 20. september, Športni stadion Trnovo, za vse skupine TEST HOJE - strokovna ocena zmogljivosti in primernosti telesne kondicije pri hoji na 2 km

**OKTOBER**: Podgrad - Strokovno predavanje: PREMAGOVANJE STRESA

**NOVEMBER**: Pregarje - Strokovno predavanje: OSTEOPOROZA – SKRITA NEVARNOST ZA STAREJŠE

**DECEMBER**:

Organizirano merjenje vrednosti holesterola in glukoze v **ZD v Ilirski Bistrici**

**Nosilci** : strokovni vodja, vaditeljice

### 3. Pohodništvo, izleti in druženja

#### 3.1. Pohodi v naravi:

**MAJ, sobota, 4. maj:** SKUPNI pohod članov na Dolnji in Gornji Zemon

**JUNIJ, sobota, 15. junij:** SKUPNI pohod članov po okolici Devina nad Koritnicami

**SEPTEMBER, sobota, 28. september :** SKUPNI pohod ob DNEVU SRCA po trasi SRČKOVE POTI, Črne njive nad Il. Bistrico

**OKTOBER, nedelja, 27. oktober:** SKUPNI pohod članov "Po Brkinih", ob gobarskem prazniku PREGARJE

**JANUAR – DECEMBER, vsaka prva nedelja v mesecu:** mesečni pohod po Srčkovi poti

**Nosilci:** Komisija za pohodništvo in izlete

#### 3.2. Izleti:

**MAJ, sobota, 18. maj:** Izlet v okviru akcije **SPOZNAVAJMO ZANIMIVE KRAJE :** Repen, Repentabor, Prosek in Slovenski Kras

**JUNIJ, nedelja, 9. junij :** Izlet v Savinjsko dolino, Šempeter - Žalec – srečanje članov in članic koronarnih društev in klubov Slovenije

**Nosilci:** Komisija za pohodništvo in izlete

#### 3.3. Družabna srečanja članstva:

**APRIL, sobota, 20. april:** Letno supervizijsko srečanje vaditeljic – Samostan Trnovo

**JUNIJ, sobota, 15. junij:** Zaključek spomladanskega dela redne telesne vadbe skupin – Devin nad Koritnicami ( piknik v naravi s pohodom in zabavo)

**SEPTEMBER, sobota, 28. september:** Letno srečanje članstva ob Dnevu srca 2013 – Črne njive nad Ilirsko Bistrico

**DECEMBER, sobota 7. december:** Prednovoletno srečanje članov in prijateljev društva Ilirska Bistrica

**Nosilci :** predsednik, upravni odbor, komisija

### 4. Ostale akcije in aktivnosti

**MAREC, od 10. do 31. marca – Pomagamo najmlajšim** – zbiralna akcija plastičnih zamaškov in odpadnega papirja za otroke s posebnimi potrebami

**APRIL, nedelja 7. aprila:** Očistimo Srčkovo pot – čistilna akcija

**APRIL:** vzpostavitev spletne strani društva - [www.koronarno-ilbistrica.si](http://www.koronarno-ilbistrica.si)

**NOVEMBER, telovadimo s plesom** – prikaz plesnih korakov za vse starosti

**OKTOBER - DECEMBER:** Akcija DEFIBRILATOR ZA ŽIVLJENJE na Pregarjah

**Nosilec:** upravni odbor, zunanji

## 5. Preverjanje učinkov programov

**MAJ, druga polovica: anketa za vse člane**

Učinki telesne vadbe in drugih programov društva ter testi zadovoljstva članov

**Nosilec:** strokovni svet

\* \* \*

## DRUGE AKTUALNE INFORMACIJE

### I. O REDNI TELESNI VADBI

Člani in članice vadbenih skupin smo zelo pisana družčina po starosti, po telesnih sposobnostih in po bolezenskih težavah, zato je pomembno, da je tudi sistem telesne vadbe uravnotežen. Vse vaditeljice organizirajo vaje v skladu s Strokovnimi smernicami, ki jih je izdelala strokovna skupina pri Zvezi koronarnih društev in klubov Slovenije, pri čemer je izbor vaj vedno prepuščen vsaki od njih. Pestrost vadbe želimo doseči tudi z organiziranimi zamenjavami vaditeljic v posameznih skupinah in z dodatnimi vadbenimi pripomočki.

Termini telesne vadbe so namenjeni tudi druženju, pogovorom, svetovanju, merjenju krvnega tlaka in podobno, kar naj traja približno 15 minut, zato je razumljivo, da obseg zgolj telovadnega dela ne more trajati 60 minut, ampak praviloma 45 minut.

### II. O VAŠEM ZDRAVJU

Vsak prvi petek v mesecu se še vedno lahko udeležite preventivnega brezplačnega zdravstvenega pregleda, na katerem vam bodo izmerili vrednosti krvnega tlaka, raven krvnega sladkorja in holesterola. Pregledi in meritve potekajo v Zdravstvenem domu v Ilirski Bistrici, v pritličju levo (bivša urgentna ambulanta) med 8.00 in 10.00 uro.

### III. O NOVI SKUPINI

S prvim januarjem 2013 je bila ustanovljena nova – že deveta skupina v Jasenu. Skupina šteje 22 članic in članov. Vodja skupine je ga. Majda Godina.

Redna telesna vadba poteka v dvorani Vaškega doma v Jasenu vsak torek od 18.00 do 19.00 ure in vsak četrtek od 19.00 do 20.00 ure.

### IV. O PROSTORIH DRUŠTVA

Z Občino Ilirska Bistrica smo 15. aprila 2013 sklenili pogodbo o najemu ene pisarne v Ilirski Bistrici, v stavbi na Jurčičevi cesti 1, v prvem nadstropju (stara glasbena šola). Ko bomo zagotovili nujno opremo bomo pričeli tudi z uradnimi urami za člane. Obvestilo sledi!

#### V. O ČLANARINI ZA LETO 2013

Po sklepu Občnega zbora ostaja letna članarina za člane in članice enaka kot v letu 2012 – torej 80,00 EUR, za prijatelje društva pa je določen letni znesek na 20,00 EUR. Letna članarina se poravnava v treh obrokih.

#### VI. O SPLETNI STRANI DRUŠTVA

Društvo se bo do konca aprila letos predstavilo na spletni strani, če boste vpisali " www: koronarno - ilbistrica.si"

#### IV. IZ LETNEGA OBČNEGA ZBORA, marec 2013

Občni zbor je sprejel poročilo o delu in o finančnem poslovanju za leto 2012, določil smernice in cilje društva za leto 2013 ter sprejel finančni načrt za leto 2013.

Občni zbor je dopolnil tudi Pravila društva v členu, ki določa sestavo upravnega odbora ter sprejel Pravilnik o delu in postopkih disciplinske komisije, tako da ima društvo sprejete vse splošne akte, kot jih določa zakon.

#### VIII. O VAŠEM POČUTJU, ZADOVOLJSTVU, O PREDLOGIH

Zaenkrat nimamo drugih možnosti za nabiranje vaših mnenj, kritik in koristnih predlogov, zato vam ponujamo:

- osebni pogovor z vaditeljicami na začetku vsake vadbene ure,
- sporočanje preko vodij vaših skupin,
- telefonski pogovor ob sredah med 11.00 in 12.00 uro (mobilni - št. 040 364 313),
- elektronska sporočila na e- naslovu: [joze.valencic@prival.si](mailto:joze.valencic@prival.si).

POMAGAMO VAM SKRBETI ZA VAŠE ZDRAVJE!