



**KORONARNO DRUŠTVO
Ilirska Bistrica**

V skladu s temeljnim poslanstvom ter na podlagi sprejetih strategij za uresničevanje ciljev društva je Upravni odbor društva določil, občni zbor pa dne 24.3.2018 sprejel naslednji

PROGRAM DELA DRUŠTVA ZA LETO 2018

UVOD

V zaostrenih pogojih poslovanja društva, ki se obetajo tudi v letu 2018, bo društvo verjetno prisiljeno krčiti nekatere aktivnosti, ki sicer dodatno bogatijo dejavnosti društva, vendar bomo vložili vse napore za to, da bo vsem članom in članicam še naprej na voljo kakovosten osnovni program društva.

V letu 2018 bo društvo usmerjeno zlasti v promoviranje in predstavitev različnih programov društva ter v pridobivanje novih članov, zlasti tistih, ki se zdravijo zaradi srčno žilnih zapletov v zadnjem letu ter vseh ostalih, ki se zdravijo zaradi dejavnikov tveganja za nastanek in razvoj srčnožilnih bolezni. Skušali bomo doseči cilj: **skupno 220 članov in članic ter prijateljev**.

Društvo bo **poglavitne dejavnosti** za vse članstvo organiziralo in izvajalo na naslednjih področjih:

- 1. Vseživljenjska rehabilitacijska telesna vadba – osnovni program 80 ur**
- 2. Izobraževanje in usposabljanje ter usmerjanje v zdravo življenje**
- 3. Pohodništvo, izleti in druženja**
- 4. Druge naloge za rast in utrjevanje poslanstva društva**

1. Rehabilitacijska telesna vadba

Z redno rehabilitacijsko vadbo dokazano odpravljamo dejavnike tveganja, ustrezno zdravimo in izboljšujemo telesno, duševno in socialno počutje bolnikov. Skupinska vseživljenjska rehabilitacijska vadba, ki je prilagojena koronarnim bolnikom, bo potekala v vseh skupinah **dvakrat tedensko po eno uro, pod vodstvom usposobljenih vaditeljic, ki so uspešno zaključile dodatno usposabljanje**

V letu 2018 bo potekala redna vadba v **devetih vadbениh skupinah** in sicer v **Ilirski Bistrici na OŠ D. Kette, v Domu na Vidmu (2 skupini), v Podgradu, Jelšanah, Knežaku, Kuteževem, Jasenu in na Pregarjah**.

V redni vadbi bo vključenih **okoli 182 članov, skupine bodo štejele med 15 in 25 članov**.

Letni program vadbe se bo izvajal v dveh delih in sicer:

- spomladanski del od 1. januarja do 15. junija,
- jesenski del od 15. septembra do 31. decembra.

Vadba bo potekala v večernem času po vnaprej določenem razporedu. Del vadbenega programa bo v poletnem času potekal tudi v naravi. Program bo voden v skladu s smernicami Strokovnega sveta pri Zvezi koronarnih društev in klubov Slovenije. Sproti bomo nabavljali vadbene pripomočke za člane.

Udeležencem vadbe bo zagotovljeno redno merjenje vrednosti krvnega tlaka in srčnega utripa ter individualno svetovanje. Učinke vadbe na udeležence bomo spremljali s pogovori pred in po vadbi. V ta namen bomo skrbeli tudi za dodatno usposabljanje vaditeljic in za njihovo supervizijo.

Nosilci : strokovni vodja društva, vodja vaditeljic, vaditeljice, vodje skupin

2. Zdravstveno- preventivna predavanja in druge zdravstvene aktivnosti ter opolnomočenje članstva in ozaveščanje javnosti

Med tovrstna izobraževanja in usposabljanja štejemo svetovalne delavnice informativno motivacijska predavanja in druge oblike vzpodbujanja skrbi za zdrav življenjski slog.

V okviru izobraževalnih in preventivnih dejavnosti bo društvo organiziralo:

1. Strokovno predavanje z naslovom: O PRAVIILNI IN VARNI RABI ZDRAVIL

Termin : **22. februar 2018, ob 18. uri**

Nosilki : Sonja Jus Valenčič, mag. farmacije in Sandra Šturm, mag. farmacije

Kraj: Dom na Vidmu v Ilirski Bistrici

Predavanje je namenjeno članom društva, prijateljem in vsem drugim zainteresiranim občanom, za vse je brezplačno.

2. Šolo zdravega življenja in rehabilitacijske aktivnosti - v Zdravilišču Dolenjske Toplice (tedenska ponudba za zainteresirane člane/nice)

Termin: **8. do 15. april 2018**, nosilki dveh predavanj : strokovni delavki zdravilišča

Program je namenjen članom in prijateljem društva. Stroški enotedenske namestitve v zdravilišču znašajo 301,00 EUR za osebo in jih krijejo udeleženci programa iz lastnih sredstev. Zdravilišče zagotavlja brezplačen prevoz ter brezplačna strokovna predavanja in delavnice.

3. Meritve krvnega sladkorja in holesterola za vse skupine v referenčnih ambulantah Zdravstvenega doma Ilirska Bistrica

V prvem polletju leta bodo imeli člani vseh skupin možnost opraviti kontrolne meritve krvnega sladkorja in holesterola na točno določene termine, ki jih bo društvo prejelo od Zdravstvenega doma. Storitve bodo del preventivnega programa Centra zdravja in bodo za udeležence brezplačne.

4. Predstavitev dejavnosti in društva ob svetovnem dnevu srca za učence na osnovnih šolah:

- OŠ D. Kette v Ilirki Bistrici,
- OŠ Knežak,
- OŠ Podgora Kuteževo,
- OŠ Jelšane

Nosilci : strokovni vodja, vodja zdravstvene preventive, vaditeljice

3. Pohodništvo, izleti in druženja

Pohodi:

1. Spomladanski društveni pohod " Od sv. Pavla na Starod in Grmado"

Termin: **sobota, 21. april 2018**

2. Junjski pohod " Iz Zagorja na Šilentabor"

Termin: **sobota, 2. junij 2018**

Pohod bo obogaten s kratko predstavitvijo Šilentabra in z vodenim ogledom in s predstavitvijo ostankov cerkvice in pokopališča. Sledil bo še kulturno zabavni program.

3. Pohod ob Dnevu srca - Po Srčkovi poti

Termin: **sobota, 29. september 2018**

Pred pohodom bo predstavljena letošnja poslanica Ob svetovnem dnevu srca. Ob zaključku pohoda bo za vse udeležence predstavitveno predavanje, na katerem bomo spoznali kako novo dejavnost, pomembno za vse občane. Sledil bo kulturni program s srečanjem članstva.

4. Mesečni pohodi po Srčkovi poti – vsako prvo nedeljo v mesecu

Izlet:

1. Spoznavamo slovenske kraje – majski društveni izlet "Spoznajmo Kamnik in Kamniško Bistrico"

Termin: **sobota, 12. maja 2017**

Celodnevni izlet je namenjen spoznavanju znamenitih krajev v naši okolici.

Število udeležencev je omejeno na število sedežev v avtobusu.

Udeleženci krijejo stroške vodenja in prehrane, društvo pa krije stroške avtobusnega prevoza za vse.

Nosilci: Komisija za pohodništvo in izlete

Družabna srečanja članstva:

1. Letni občni zbor s srečanjem članov in prijateljev društva

Termin: **sobota, 24. marca 2018, Mala dvorana Doma na Vidmu**

Občnemu boru bo sledil kulturni program z glasbeno skupino Kergci izpod Ahca ter skromna stojеča pogostitev.

2. Zaključek spomladanskega dela vadbe in skupno srečanje skupin v Knežaku ali Zagorju

Termin: **2. junij 2018**

Srečanje je namenjeno zaključnemu druženju v naravi.

3. Posebna srečanja članstva po vseh skupinah v mesecu decembru

V času od Miklavža do Božiča vseh devet skupin organizira interna prednovoletna srečanja, ki so namenjena tudi dalj časa odsotnim članom in prijateljem ter druženju z vaditeljicami.

4. Strokovno srečanje vaditeljic

Termin: **junij 2017**

Vaditeljice bodo supervizijsko dopoldne namenile tudi srečanju in pogovorom o organizaciji in popestitvi vadbenih enot.

Nosilci : predsednik/ca, upravni odbor društva,
vodja vaditeljic

DRUGE AKCIJE

Očistimo Srčkovo pot 2018

V mesecu maju bomo ob priliki nedeljskega pohoda tradicionalno očistili traso Srčkove poti in zbrane odpadke pripravili za organiziran odvoz.

Zbiramo za osebe s posebnimi potrebami

Obnovili bomo akcijo iz preteklih let in organizirano zbirali plastične zamaške in papir kot prispevek društva za otroke s posebnimi potrebami.

Iščemo nove donatorje in sponzorje

Glede na potrebe za sofinanciranje programov bo društvo posebno skrb namenilo akciji pridobivanja novih sponzorjev in donatorjev, da bi tako omilili finančne zagate, s katerimi smo se srečevali v letu 2017.

Kaj še delajo v prostem času

V Knjižnici Makse Samsa bomo pripravili enotedenski razstavni kotiček, na katerem se bodo predstavile članice in člani društva ter javnosti predstavile svoje hobije v prostem času.

Predstavitveni letak društva

Društvo je izdalo predstavitveni letak ob pričetku svojega delovanja in kaže se potreba, da se v javnosti predstavi s posodobljenimi vsebinami in z novo podobo letaka. Letak bi izdali ob dnevu srca, to je ob koncu meseca septembra.

ORGANIZACIJSKE, STATUSNE IN DRUGE NALOGE DRUŠTVA

Prijave na javne razpise:

Društvo je oddalo vlogo na javni razpis za sofinanciranje humanitarnih organizacij v letu 2018 preko FIHO, na javni razpis Občine Ilirska Bistrica pa bo prijavilo za sofinanciranje dva programa.

Druge naloge:

Pristojni organi društva bodo skrbeli, da bodo izvedene vse naloge, ki jih društvom nalagajo veljavni predpisi.

Nosilec: predsednik društva in predsedniki organov

V Il. Bistrici, marec 2018

Jože Valenčič
predsednik

