

# 60 LET

DRUŠTVO DIABETIKOV SLOVENJ GRADEC

Življenje je lepo !

## *Pregled dejavnosti*

**DRUŠTVA DIABETIKOV SLOVENJ GRADEC**

*in plan* za leto 2019  
za leto 2020



## NAGOVOR PREDSEDNIKA DRUŠTVA



Še vedno nam v ušesih zvenijo pohvalne besede ob lanskoletnih prazničnih trenutkih, jubilejne 60. letnice našega društva. Podeljeno najvišje priznanje, nagrada MO Slovenj Gradec je dobilo svoje mesto na praznični polici in verjemite, da se še kako radi oziramo po njem. V društvu diabetikov Slovenj Gradec nikoli ne pozabljamo svojim članom obujati znanja kako živeti s sladkorno boleznijo in jo obvladovati in smo zato seveda s ponosom odeti v naše aktivnosti ob letošnjem 14. novembru, svetovnem dnevu sladkorne bolezni. Seveda na najmlajše v otroškem vrtcu in osnovnošolce nismo pozabili, saj pomenijo delavnice in seminarji uspešno izobraževanje mladih iz znanja o sladkorni bolezni. Verjamemo, da ste z veseljem prisluhnili predavanju o ustni higieni, saj smo o njej večkrat po svoje modrovali. Čeprav so meritve sladkorja naš vsakdan, pa se tistih ob prireditvah, kakršna je bila v Mercatorju ob dnevu diabetesa tudi ne branimo, kajne? Je kar nekakšno druženje. Prav druženje od izletov, okrevanj, pa pohodov, kolesarjenj in plavanja se še posebej radi udeležujemo.

V tem veselem decembru seveda tudi na dobre može ne bomo pozabili. Saj so priložnost za dobro voljo, če bi se na nas tudi s kakšnim darilcem spomnili, jim tudi ne bomo zamerili. Tako se bodo vam, draga članice in člani Društva diabetikov Slovenj Gradec lahko uresničile naše želje po prijetnih božično novoletnih praznikih, sreča v novem letu 2020 pa naj poskrbi še za to, da bo zdravje vaš vsakodnevni spremljevalec.

*Ivan Gašper,  
predsednik Društva diabetikov  
Slovenj Gradec*



# **PREGLED DEJAVNOSTI ZA LETO 2019 IN PLAN DELA ZA LETO 2020**

Naj vas ob koncu leta še enkrat lepo pozdravim in v kratkem poročilu za leto 2019, predstavim zelo uspešno delo društva in naš program dela za leto 2020, ki bo predložen v potrditev na zboru članov društva 28. 2. 2020.

Za vašo oceno našega minulega dela vam predstavljam naše dejavnosti:

## **1. PODROČJE STROKOVNEGA DELOVANJA**

- da bi izboljšali obveščenost naših članov, smo organizirali strokovno predavanje Irene Pušnik, mag. farmacije na temo **PRAVILNA IN VARNA UPORABA ZDRAVIL**. Predavanja se je udeležilo 30 naših članov in občanov
- drugo predavanje smo organizirali s pomočjo diplomirane medicinske sestre Anite Smagaj, na temo **PREDSTAVITEV PATRONAŽNO BABIŠKE SLUŽBE**. Poudariti moram, da je bilo za to temo izredno zanimanje, kajti udeležilo se ga je 28 članov in občanov
- tretje predavanje smo organiziral s pomočjo predavateljice diplomirane medicinske sestre I. Krenker na temo **PRAVILNI PRISTOP HITREMU ZDRAVLJENJU SLADKORNE BOLEZNI**
- četrto predavanje nam je pripravila zobozdravnica Ivana Karner, dr. dentalne med. na temo **VPLIV SLADKORNE BOLEZNI NA BOLEZNI V USTNI VOTLINI**

Vse naštetu kaže skrb DD Slovenj Gradec za osveščenost in zdravje svojih članov in občanov.

## **2. PODROČJE EDUKATIVNIH OKREVANJ**

- IO društva in člani društva čutijo potrebo po dopustih tudi v zdraviliščih in ob morju. Tako smo se odločili za zdravilišče Terme Lendava, kjer je 14 članov preživelo nepozabnih 7 dni. V tem času smo tudi opravili meritve SK, KT in holesterola
- naš naslednji cilj je bil otok Korčula, kjer se je sedemdnevnega letovanja udeležilo 35 naših članov. Tudi tu smo opravljali našo

osnovno poslanstvo: meritve KS, KT, holesterola in pohodi po otoku.

- za zaključek edukativnih okrevanj smo organizirali sedem dnevno okrevanje v Termah Strunjan

### **3. PODROČJE ZABAVNO ŠPORTNIH AKTIVNOSTI**

Kot je znano h boljšemu počutju bolnikov s sladkorno boleznijo med drugi prispevata tudi zabava in dobra volja, največ pa rekreativna dejavnost. Zato smo tudi na tem področju naredili zelo veliko:

- že v mesecu maju smo se odpravili na izlet v neznano skupaj s 50 udeleženci. Naš skriti cilj so bili kraji severne Hrvaške in Slovenije. Udeleženci so bili zelo zadovoljni, tako da so predlagali ponovitev.
- na drugi letošnji izlet smo se odpravili v Gradec in Slovenske gorice
- kot je znano, športna ekipa DD Slovenj Gradec predstavlja najboljše društvo v Sloveniji in tako je bilo tudi letos. Postali smo absolutni prvaki v seštevku vseh disciplin na srečanju diabetikov v Kopru 2019.

Povedati moram, da s tem naše aktivnosti še niso končane. Na sporedu so še redni pohodi v okolici Slovenj Gradca.

- enega takšnih pohodov smo imeli tudi v počastitev Svetovnega dneva diabetesa. Isto popoldne smo opravili še 110 meritev KS, KT in holesterola v MERCATOR centru. Ob tej priliki bi se zahvalil vodji centra MERCTOR za pomoč.

### **4. PROGRAM DELA ZA LETO 2020**

Tako kot vsa društva si moramo tudi mi zastaviti cilje, ki so privlačni in pomenijo obveznost do članov in družbe. Zato imamo program, ki nas bo usmerjal pri delu v letu 2020:

- meseca maja se bomo odpeljali na izlet v neznano
- konec maja se bomo udeležili Srečanja diabetikov Slovenije v Kočevju. Naš cilj je ponovna osvojitve prvega mesta.
- izvedbo edukativnega oddiha v NOVEM VINODOLSKEM planiramo konec junija
- izvedba strokovnega predavanja v mesecu maju bo na temo:(temo določimo z dogovorom predavatelja)



- ob zadostnem številu prijav bomo izvedli letovanje v STRUNJANU meseca septembra
- julija in avgusta bomo izvajali redne dejavnosti
- v mesecu septembru bo strokovno predavanje na temo (temo določimo z dogovorom predavatelja)
- v oktobru organiziramo izlet v Porabje
- oktober zaključujemo s strokovnim predavanjem (temo določimo z dogovorom predavatelja)
- novembra praznujemo Svetovni dan diabetesa s pohodom okoli mesta Slovenj Gradec in merjenjem SK, KT ter holesterola
- udeležili se bomo tudi državne proslave
- decembra organiziramo srečanje udeležencev pohodov, kolesarjenja ter kegljanja
- rekreativne dejavnosti potekajo vse leto z izjemo kolesarjenja, ki je letos zaživel.

### **Spoštovani člani in članice,**

upam, da ste zadovoljni z našim dosedanjim delom, tako na področjih: strokovnosti, rekreacije, športa ter odnosa do članov in občanov. Na koncu mojega poročila bi vas prosil za redno plačilo članarine. Kajti povedati vam moram, da so članarine tisti denar, ki ga lahko uporabimo za potrebe društva. V letu 2020 bo del članarin namenjen za obnovo društvene pisarne. Zato vas še enkrat pozivam za redno plačevanje članarine pa tudi prostovoljnih prispevkov se ne bomo branili.

Najlepša hvala za vse in srečno leto 2020.

*Ivan Gašper,*  
*predsednik Društva diabetikov Slovenj Gradec*



# PLAN POHODOV DIABETIKOV SLOVENJ GRADEC

(ZA OBDOBJE 1. 1. 2020–31. 12. 2020)

Naši pohodi so lahki in primerni za vse starostne skupine.

Vabim vse člane, da se nam pridružijo. Rekreatija in druženje nam veliko pomenita. Lušno bo! Zborna mesto pri bivši Novi opremi Slovenj Gradec. Vodja pohodov: Olga Repotočnik. (tel. 040 945 664)

JANUAR		
8.1.2020	TIČNICA-ŠMARTNO-SG	14:30
15.1.2020	PAMEČE-GRADIŠČE-SG	14:30
22.1.2020	STARI TRG-GRAD-NOVA OPREMA	14:30
29.1.2020	HOMEC-ŠMARTNO-SG	14:30
FEBRUAR		
5.2.2020	LUŠTNA POT –SG	14:30
12.2.2020	LEGEN-MERKAČ-SG	14:30
19.2.2020	GMAJNA-GRAJSKA VAS-SG	14:30
26.2.2020	TOPLARNA-KONEČNIK-SG	14:30
MAREC		
4.3.2020	SERUŠNIK-ČUJEŠ-SG	15:30
11.3.2020	SV.JEDART-PAMEČE-SG	15:30
18.3.2020	STRELIŠČE-PERJAK-SG	15:30
25.3.2020	GOSTIŠČE OTT-NEŽA-SG	15:30
APRIL		
1.4.2020	ŠKRATKOVA POT-SG	15:30
8.4.2020	LEGEN-MERKAČ-SG	15:30
15.4.2020	POT-RIMLJANOV	15:30
29.4.2020	GMAJNA-SELE-SG	15:30
MAJ		
6.5.2020	ŠULER-IVERČKO JEZERO-SG	15:30
13.5.2020	ŠMARTNO OBRтна POT	15:30
20.5.2020	ŠENTJANŽ GUBARJEV VRH	15:30
27.5.2020	PAVČKOVE BOLNICE	15:30
JUNIJ		
3.6.2020	KOČA PLANINC	15:30
10.6.2019	PAMEČE SVETA ANA	15:30

17.6.2020	PAŠKI KOZJAK (JANKO)	15:30
24.6.2020	RAHTEL UČNA POT	15:30
<b>JULIJ</b>		
1.7.2020	PUNGART-RIBNIŠKA KOČA	15:30
8.7.2020	GMAJNA-ČUJEŠ	15:30
15.7.2020	STRELIŠČE-GORJAK-SG	15:30
22.7.2020	ROGINA-VODRIŽ	15:30
29.7.2020	POŠTARSKI DOM	15:30
<b>AVGUST</b>		
5.8.2020	MUTA-SV.JERNEJ	15:30
12.8.2020	BERNEKERJEVA POT	15:30
19.8.2020	PLEŠNIKOVA POT	15:30
26.8.2020	ORLOVO GNEZDO	15:30
<b>SEPTEMBER</b>		
2.9.2020	PAMEČE-JESENKO	15:30
9.9.2020	LAMPRET-KREMŽARICA	15:30
16.9.2020	GMAJNA-SELE-SG	15:30
23.9.2020	TOPLARNA-KONEČNIK-SG	15:30
<b>OKTOBER</b>		
7.10.2020	LUŠNA POT	14:30
14.10.2020	ŠMARTNO-HOMEC-SG	14:30
21.10.2020	GMAJNA-ČUJEŠ	14:30
28.10.2020	LEGEN-MERKAČ-SG	14:30
<b>NOVEMBER</b>		
4.11.2020	LUŠTNA POT-GRAJSKA VAS	14:30
11.11.2020	HOMEC-LEGN-SG	14:30
18.11.2020	PAMEČE-GRADIŠČE-SG	14:30
25.11.2020	STRELIŠČE-STARI TRG-SG	14:30
<b>DECEMBER</b>		
2.12.2020	ČES GORO K OČETU	po dogovoru
9.12.2020	TIČNA-ŠMARTNO SG	14:30
16.12.2020	ZAKLJUČEK	
23.12 PRAZNIK	HOMEC BOŽIČEK	

Vsi pohodniki hodijo na lastno odgovornost. Nekateri pohodi bodo tudi ob spremenjeni uri. Vse bo potekalo po dogovoru z vami pohodniki.

**DRUŠTVO DIABETIKOV  
SLOVENJ GRADEC**  
Gospovetska 1  
2380 SLOVENJ GRADEC



## **Vabilo**

Vljudno vas vabimo na redni letni zbor članov Društva diabetikov Slovenj Gradec, ki bo v petek, 28. 2. 2020 ob 15. uri v prostorih Name nove.

### **Dnevni red:**

1. Otvoritev in pozdrav predsednika
2. Predlog za imenovanje delovnega predsedstva
3. Strokovno predavanje.
4. Poročila: verifikacijske komisije, poročilo predsednika, blagajničarke in nadzornega odbora
5. Razprava na dana poročila
6. Potrditev poročil
7. Predlog delovnega in finančnega plana za leto 2020
8. Potrditev delovnega in finančnega plana za leto 2020
9. Beseda gostov
10. Razno

Za večerjo bodo preskrbeli v restavraciji, za prijetno vzdušje pa bosta poskrbela glasbenika.

*Ivan Gašper,  
predsednik IO Društva diabetikov Slovenj Gradec*

---

### **DRUŠTVO DIABETIKOV SLOVENJ GRADEC**

Gospovetska 1, 2380 SLOVENJ GRADEC

Tel., faks: 02 88 41 064, GSM: 040 942 542

Poslovni račun: 0247 0008 9197 250

Davčna št.: 12378542, matična št.: 5276349

E-mail: [info@diabetikisg.si](mailto:info@diabetikisg.si), [www: diabetikisg.si](http://www.diabetikisg.si)