



DRUŠTVO ZA PREPREČEVANJE OSTEOPOROZE POSAVJE
Program dejavnosti 2021

OSTEO PREVENTIVA – ZAVEZNICA KOSTEM





Pomembni naslovi in telefonske številke

	TELEFON	DELOVNI ČAS	E-POŠTA
Pisarna društva: C. prvih borcev 11, dvorišče	051 613 683 051 339 921	razen jul. in avg. ob ponedeljkih od 10.00 do 12.00	dpo.posavje@gmail.com
predsednica DPOP	051 339 921	med 8.00 in 22.00	milena.jesenko@siol.net
podpred., tajnica	051 613 683	med 8.00 in 16.00	dpo.posavje@gmail.com
Nujna medicinska pomoč (NMP) 11224 ur	112	24 ur	
SOS telefon za ženske in otroke, žrtve nasilja	080 11 55	ob delavnikih med 12. in 22. uro	
Ženska svetovalnica – krizni center	031 233 211	24 ur	

Program dela za leto 2021 smo zastavili dokaj pogumno. Kako bomo naloge uresničevali, bo odvisno od zdravstvene situacije v Sloveniji in priporočil NIJZ, zato si UO pridržuje pravico do spremembe oz. prilagoditve programa.

TEMA IZOBRAŽEVANJA	KRAJ IN PREDVIDEN ČAS	PREDAVA
Abeceda zdravstvene pismenosti	Brežice, marec (zbor članov)	dr. Božidar Voljč
Ko nas muči ščitnica	Brežice, marec Sevnica, marec	zdravnik
Maščobe v naši prehrani, resnice in zmote	Radenci, na dnevih zdravja, april Strunjan, na dnevih zdravja, november	nutricist, vodja prehrane
Zdravila in jetra	Brežice, oktober Sevnica, november	farmacevt
Novo pri zdravljenju osteoporoze	Hrastnik - ob svetovnem dnevu osteoporoze, oktober	org. ZDBOS



Izobraževanje



Terapevtska vadba

KRAJ IN PROSTOR	VADITELJICA	ČAS	ŠT. SKUPIN in UR	VODJA SKUPIN
Brežice, Športna dvorana Brežice	Marjana Černoš, dipl. fiziot.	2x mesečno	2/do 20 ur	L. Roguljič, M. Žnideršič
Krško, dvorana fizioterapije v ZC Aristotel d. o. o.	Maja Sušin Donevski, dipl. kinez.	vsak petek	1/do 40 ur	Jelka Gričar
Sevnica, dvorana fizioterapije ZD	Aleksandra Kerec, dipl. fiziot.	vsak torek	2/do 80 ur	

OPOMBA: Ko bodo prenehali veljati ukrepi za zajezitev bolezni covid-19, bomo ponovno prosili Terme Čatež za uporabo bazena za izvajanje hidroterapije in objavili razpis.

OBČINA	OBČINA	ČAS	IZVAJALEC	Iz DPOP zadolžene
Brežice	Cerklje ob Krki	april	ZC Aristotel in DPOP	Metka Žlak, Elica Krajnc, Vida Tomše, Milena Jesenko
Krško	Podbočje	april	ZC Aristotel in DPOP	
Sevnica	Studenc	april	ZD Sevnica in DPOP	



Meritve MKG in FRAX

Ob meritvah seznanimo prisotne o osteoporozi in z delovanjem društva ter svetujemo o ukrepanju glede na rezultat meritve. Ponudimo strokovno literaturo.



Dnevi zdravja

KRAJ	ČAS	PRIJAVE
Terme Radenci	12. – 17. april	do 25. marca
Terme Krka, Strunjan	9. – 14. november	do 20. oktobra

SKUPINA	VODJA SKUPINE	ČAS IN ŠTEVILO POHODOV
Brežice	Ana Kupina	vsak torek/ do 40 pohodov
Kostanjevica in Šentjernej	Slavka Kuhelj	2x mesečno/ do 20 pohodov
Krško	Jelka Gričar	prvi ponedeljek v mesecu
Sevnica	Mira Lorenčič	vsak poned./ do 35 pohodov



Gibanje za zdravje

OPOMBA: Članice in člani iz Brežic se v dogovoru z Ano Kupino vključujejo v pohodniško skupino Šole zdravja v okviru VGC. Dobijo se vsak torek ob 8.45 za Mladinskim centrom Brežice, Gubčeva 10a. Pohod traja največ dve uri. Članice iz občine Krško se podajo na pohod po dogovoru enkrat mesečno.



Dogodki, ekskurzije, druženja

DOGODEK	KRAJ – LOKACIJA	ČAS	ZADOLŽENI za IZVEDBO
srečanje članov - zbor članov	Brežice	marec	upravni odbor
osteotlon	Krško	maj	z ZC Aristotel
osteotlon	Sevnica	maj	s CKZ ZD Sevnica
osteotlon	Brežice	maj	s CKZ ZD Brežice
ekskurzija	Žiče, Rogla	maj	Milena, Metka
društveno srečanje s pohodom	Po gadovi sledi, pohod po Gadova peči s piknikom	junij	Milena, Metka
zaključna srečanja skupin z možnostjo vodenih ogledov	Brežice, Krško, Sevnica, Kostanjevica	junij	vodja skupin
ekskurzija	Mirna Peč - muzeja T. Pavčka in L. Slaka	september	Milena, Metka
svetovni dan osteoporoze	Hrastnik	oktober	upravni odbor
dan invalidov in bolnikov občine Brežice	Brežice	oktober	Milena, Metka
prednovoletna srečanja po skupinah ali skupno	Brežice, Krško, Sevnica, Kostanjevica	december	vodje skupin oz. UO

Spletna stran: **www.osteoporozas.si**
aktualno, prva stran, društva

Druge naloge so vezane predvsem na delo ožjega upravnega odbora: poročila in prijave na razpise, finančno poslovanje, dogovori z zunanjimi sodelavci, komunikacija s članstvom, sodelovanje z Zvezo DBO Slovenije in lokalnimi društvi s področja zdravja ipd.



Druge naloge

Povzetek programa 2021 po mesecih

- Januar**
- Prijave na razpise
 - Priprava poročil
- Februar**
- Priprava zbora članov
 - Seja UO, NO in prostovoljk
- Marec**
- Telovadba in hoja po urniku
 - Zbor članov
 - Predavanje: Abeceda zdravstvene pismenosti
 - Predavanje: Ko nas muči ščitnica, Brežice in Sevnica

- April**
- Telovadba in hoja po urniku
 - Predavanje: Resnice in zmote o maščobah v prehrani
 - Meritve MKG, FRAX – Cerklje ob Krki
 - Meritve MKG, FRAX – Podbočje
 - Meritve MKG, FRAX – Studenec
 - Dnevi zdravja: Radenci
- Maj**
- Telovadba in hoja po urniku
 - Osteotlon – Krško
 - Osteotlon – Sevnica
 - Osteotlon – Brežice
 - Ekскурzija: Žiče, Rogla

Povzetek programa 2021 po mesecih

Junij

- Telovadba in hoja po urniku
- Društveno srečanje: Po gadovi sledi
- Zaključna srečanja po skupinah
- Seja UO, NO in prostovoljk

September

- Telovadba in hoja po urniku
- Ekскурzija: Mirna Peč

Oktober

- Telovadba in hoja po urniku
- Predavanje: Zdravila in jetra – Brežice
- Predavanje: Novo pri zdravljenju osteoporoze
- Svetovni dan osteoporoze – Hrastnik
- Dan invalidov in bolnikov občine Brežice

November

- Telovadba in hoja po urniku
- Predavanje: Resnice in zmote o maščobah v prehrani
- Predavanje: Zdravila in jetra, Sevnica
- Dnevi zdravja: Strunjan

December

- Telovadba in hoja po urniku
- Priprava programa za leto 2022
- Prednovoletna srečanja po skupinah
- Seja UO, NO in prostovoljk



Program izvajamo s finančno pomočjo občin Brežice, Krško in Sevnica, FIHO in Krajevne skupnosti Sevnica.

V strokovno pomoč so nam:

ZD Brežice in ZD Sevnica, ZC Aristotel d. o. o. in Splošna bolnišnica Brežice ter Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Delo društva sponzorirajo:

KS Brežice, Darsad d. o. o., Vikom Mojca Libenšek s. p.