



**DRUŠTVO
ZA PREPREČEVANJE
OSTEOPOROZE
POSAVJE**

»Z znanjem in aktivnostmi
proti osteoporozi«

**Program dela
za leto**

2023



PROGRAM DELA DPOP ZA LETO 2023 PO MESECIH

JANUAR

DEJAVNOST	VSEBINA	KRAJ	DATUM	ZADOLŽENI ZA IZVEDBO
Terapevtska vadba	vadba v telovadnicah oz. bazenu	vse lokacije	po urniku	vodje skupin
Gibanje za zdravje	pohodi po bližnji okolici	vse lokacije	po urniku	vodje skupin
Predavanje	Ko nas muči ščitnica	Sevnica	po dogovoru	Milena Jesenko

FEBRUAR

Terapevtska vadba	vadba v telovadnicah oz. bazenu	vse lokacije	po urniku	vodje skupin
Gibanje za zdravje	pohodi po bližnji okolici	vse lokacije	po urniku	vodje skupin
Zbor članov	po ustaljenem dnevnem redu	Brežice	15. 2. 2023	UO DPOP
Predavanje	Spanec je boljši kot žganec	Brežice	15. 2. 2023	Milena Jesenko

MAREC

Terapevtska vadba	vadba v telovadnicah oz. bazenu	vse lokacije	po urniku	vodje skupin
Gibanje za zdravje	pohodi po bližnji okolici	vse lokacije	po urniku	vodje skupin
Popoldne za zdravje	meritve MKG in FRAX, predavanje, predstavitev društva za KS Kapele, Globoko in Dobova	Kapele	po dogovoru	Erika Bibič, Elica Krajnc, Milena Jesenko, ZC Aristotel
Dnevi zdravja	rekreativne dejavnosti, izobraževanje	Strunjan, Terme »Krka«	12. 3. - 17. 3. 2023	Milena Jesenko

APRIL

Terapevtska vadba	vadba v telovadnicah oz. bazenu	vse lokacije	po urniku	vodje skupin
Gibanje za zdravje	pohodi po bližnji okolici	vse lokacije	po urniku	vodje skupin
Ekскурzija (vlak)	ogled zgodovinskih in kulturnih znamenitosti mesta	Kranj	po dogovoru	Milena Jesenko, Erika Bibič
Jubilejni dogodek	20 let delovanja društva	Brežice	15. 4. 2023	organizacijski odbor - UO

MAJ

Terapevtska vadba	vadba v telovadnicah oz. bazenu	vse lokacije	po urniku	vodje skupin
Gibanje za zdravje	pohodi po bližnji okolici	vse lokacije	po urniku	vodje skupin
Osteotlon	predstavitve različnih dejavnosti društva v sodelovanju s partnerji	Krško	po dogovoru	UO DPOP, ZVC Krško, Policijska postaja Krško
Ekскурzija	Po poti aleksandrink	Trst - Križ - Vipava	po dogovoru	Milena Jesenko, TA Autentica

JUNIJ

Terapevtska vadba	vadba v telovadnicah oz. bazenu	vse lokacije	po urniku	vodje skupin
Gibanje za zdravje	pohodi po bližnji okolici	vse lokacije	po urniku	vodje skupin
Društveni pohod	pohod s piknikom ob zaključku spomladanskega dela programa	Bizeljsko	po dogovoru	UO DPOP

SEPTEMBER

Terapevtska vadba	vadba v telovadnicah oz. bazenu	vse lokacije	po urniku	vodje skupin
Gibanje za zdravje	pohodi po bližnji okolici	vse lokacije	po urniku	vodje skupin
Izobraževanje	delavnica: uporaba defibrilatorja	Brežice, Krško, Sevnica	po dogovoru	Milena Jesenko, Erika Bibič, Jelka Gričar, CKZ Brežice, CKZ Sevnica, ZC Aristotel
Društveni pohod	Učna pot Savus	Radeče	po dogovoru	Milena Jesenko, vodje TV skupin

OKTOBER

Terapevtska vadba	vadba v telovadnicah oz. bazenu	ve lokacije	po urniku	vodje skupin
Gibanje za zdravje	pohodi po bližnji okolici	vse lokacije	po urniku	Slavka Kuhelj, Jelka Gričar
Dnevi zdravja	Zdravilišče Radenci	Radenci	15. - 20. 10. 2023	Milena Jesenko
Popoldne za zdravje	meritve MKG in FRAX, predavanje, predstavitev društva	KS Veliki Podlog	po dogovoru	Milena Jesenko, Erika Bibič, Elica Krajnc, Jelka Gričar, ZC Aristotel
Svetovni dan osteoporoze	strokovno srečanje društev bolnikov z osteoporozo Slovenije	Ljubljana	14. ali 21. 10. 2023	Milena Jesenko, Erika Bibič, Jelka Gričar, Marija Grm

NOVEMBER

Terapevtska vadba	vadba v telovadnicah oz. bazenu	vse lokacije	po urniku	vodje skupin
Gibanje za zdravje	pohodi po bližnji okolici	vse lokacije	po urniku	vodje skupin
Popoldne za zdravje	meritve MKG in FRAX, predavanje, predstavitev društva	KS Boštanj	po dogovoru	Milena Jesenko, Marija Grm, Elica Krajnc, ZD Sevnica
Predavanje, delavnica	Gibalni izzivi pri osteoporozi	Brežice in Sevnica	po dogovoru	Milena Jesenko, Marija Grm

DECEMBER

Terapevtska vadba	vadba v telovadnicah oz. bazenu	vse lokacije	po urniku	vodje skupin
Gibanje za zdravje	pohodi po bližnji okolici	vse lokacije	po urniku	vodje skupin
Predavanje, delavnica	Težave s sluhom	Brežice, Sevnica	po dogovoru	Milena Jesenko, Erika Bibič, Marija Grm

Opomba: O datumih, ki jih moramo uskladiti z izvajalci, možnostmi prostora ali glede na vremensko napoved, vas bomo sproti obveščali.

NUJNA OPRAVILA VODENJA IN ADMINISTRATIVNA DELA:

- trije do štiri sestanki UO (tudi z vodji skupin)
- sestanek NO
- finančno poslovanje
- prijave na razpise občin Brežice, Krško in Sevnica ter FIHO
- poročila o realizaciji programa za občine, KS Sevnica in FIHO
- sodelovanje z ZDBOS in regijskimi ter občinskimi društvi s področja zdravja
- sodelovanje z zdravstvenimi ustanovami v Posavju
- sodelovanje na občinskih dogodkih, vezanih na področje zdravja

URNIK TERAPEVTSKE VADBE

LOKACIJA	DAN, URA	STROKOVNA VODJA	VODJA SKUPINE
Brežice, Športna dvorana	vsak četrtek ob 16.00	Marjana Černoš, viš. fiziot.	Meri Žnideršič
Brežice, Terme Čatež	prvi in tretji ponedeljek v mesecu ob 17.00	Marjana Černoš, viš. fiziot.	Jožica Obradović Ljubica Roguljič
Krško, ZC Aristotel	vsak petek ob 8.30, ob 9.30, ob 10.30	Maruša Udrih, dipl. kinez.	vse skupine Jelka Gričar
Sevnica, ZD Sevnica	vsak torek ob 18.00 in 19.00	Nika Stopinšek, dipl. fiziot.	Danica Požek Marica Grm

Program je bil potrjen na seji UO 9. 12. 2022.

PROGRAM DELA ZA LETO 2023 PO TEMATSKIH SKLOPIH

IZOBRAŽEVANJE

1. PREDAVANJA, DELAVNICE

- Ko nas muči ščitnica
- Spanec je boljši kot žganec
- Gibalni izzivi pri osteoporozi
- Težave s sluhom
- Uporaba defibrilatorja
- Novo pri zdravljenju osteoporoze (SDO)

Popoldne za zdravje

- v KS Kapele, občina Brežice
- v KS Veliki Podlog, občina Krško
- v KS Boštanj, občina Sevnica

Osteotlon

- Krško

2. TERAPEVTSKA VADBA

- na 4 lokacijah po urniku

3. GIBANJE ZA ZDRAVJE

- redni pohodi po urniku
- društveni pohod s piknikom
- društveni pohod po učni poti »Savus«

4. DNEVI ZDRAVJA

- Zdravilišče Strunjan
- Zdravilišče Radenci

5. MERITVE – MKG IN FRAX

- Kapele
- Veliki Podlog
- Boštanj

6. EKSKURZIJE, DOGODKI

- 20-letnica delovanja društva
- V Kranj z vlakom
- Po poti aleksandrink
- Svetovni dan zdravja

Izvedbo programa finančno podpirajo:



Strokovno in drugo podporo nam nudijo:



Javni zdravstveni zavod
Splošna bolnišnica Brežice
Moje zdravje.



Zdravstveni dom
Brežice



CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA
BREŽICE



ARISTOTEL
ZDRAVSTVENI CENTER



Zveza
društev
bolnikov z
osteoporozo
Slovenije



ZDRAVSTVENI DOM
KRŠKO



Tudi brežiški župan se je ustavil ob naši stojnici.



Na ekskurziji v Mariboru



Vadbena skupina v Krškem



Hidroterapija v Termah Čatež



Predavanje na Studencu



Kostanjeviška skupina na pohodu



Predavanje dr. Boža Voljča



Ekipa na Popoldnevu za zdravje



Pohod po brestaniškem koncu



Zbiranje pred testom hoje v Sevnici



Na ekskurziji v Mariboru



Naslov društva:

Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje
Černelčeva 15. 8250 Brežice

Kontakt:

Tel.: 051 339 921, 041 831 153

E-mail: milena.jesenko@siol.net;
erika.bibic@gmail.com

Davčna štev.: SI50535099

TRR: SI56 6100 0001 1704 755,
Delavska hranielnica

Program je pripravil upravni odbor društva.
Gradivo je zbrala in uredila Milena Jesenko.
Fotografije so iz arhiva društva.

Naklada: 350 izvodov
Oblikovanje in tisk: MRGB d.o.o., Brežice
Januar, 2023