



Osteoporoza se na zunaj ne zdi nič travmatičnega in usodnega. Nam lahko poveste, kako hudo je lahko v resnici, do vas namreč prihajajo bolniki z najtežjimi zapleti?

Ja, včasih je veljalo, da je osteoporoza kozmetična bolezen in da gre pri vsem skupaj zgolj za nepotrebno zapravljanje denarja. Mislim, da danes takih predsodkov ni več, saj je po večkratnem zlomu vretenc ali kolka jasno, da je stanje resno. Ti ljudje so zelo prizadeti, kakovost njihovega življenja se zelo zmanjša, nekateri zaradi zlomov tudi umrejo. Gre za bolezen, ki terja resno obravnavo. Tudi pacienti, ki to doživijo, povedo, da si niso nikoli predstavljali, kako grozno je, če zaradi osteoporoze doživiš več zlomov vretenc naenkrat.

(Nataša Bucik Ozebek – pogovor s prof. dr. Tomažem Kocjanom, endokrinologom, Sončnica, okt. 2020)

### Kdo smo

Društvo, ki skrbi za ozaveščanje o bolezni trhljih, poroznih kosti, ki se rade lomijo. Vključujemo bolnike z osteoporozo iz posavskih občin in tiste, ki želijo preprečiti njen prezgodnji pojav, sprejmemo pa tudi posameznike od drugod, ki se želijo včlaniti v naše društvo.

### Kaj počnemo

Izobražujemo se, telovadimo, hodimo, opravljamo presejalne meritve kostne mase, udeležujemo se dnevov zdravja in svetovnih dnevov, skrbimo za prijetna druženja in izlete, ohranjamо socialno vključenost naše populacije. Novice o delu društva objavljamo na spletni strani – [www.osteoporoza.si](http://www.osteoporoza.si).

# Nagovori

Drage članice in člani, spoštovani gostje, prisrčen pozdrav.

»... Padec, huda bolečina, zlom prvega in drugega ledvenega vretenca. In potem vse, kar taki nezgodi sledi, dokler spet ne shodiš in ne minejo bolečine. Poslali so me tudi na slikanje kostne gostote v Dolenjske Toplice. Da imam osteoporozo, je rekla zdravnica. In kaj to pomeni? Dobila sem zelo plastičen odgovor. Pokazala mi je kvačkan prtiček: „Vidite prtiček z večimi in manjšimi luknjami - večje so osteoporoza, manjše pa osteopenija.“ Nisem pozabila te razlage o zmanjšani kostni gostoti,« je povedala naša članica Cvetka Kožar v pogovoru za Sončnico, glasilo ZDBOS.

Da osteoporoza ni le kozmetična bolezen starejših in nepotrebitno zapravljanje denarja, je v Sloveniji zdravnike in druge strokovnjake v letih 1983 in 1984 ozaveščala prof. dr. Andreja Kocijančič, dolga leta predstojnica Klinike za endokrinologijo, prva strokovna direktorica UKC Ljubljana in kasneje tudi rektorica univerze v Ljubljani. Gospa Kocijančič je tudi »botra« društva bolnikov z osteoporozo in tistih, ki želijo preventivno delovati, da bi bolezen pomaknili čim dlje v visoka leta, če že mora priti. Laskavi naslov ustanoviteljice našega društva pa pripada Vandi Kostevc Zorko, dr. med., spec. inter. med. iz Splošne bolnišnice Brežice. Na prvem sestanku ob koncu leta 2002 nas je na njeno pobudo v Čateških toplicah 52 prisotnih soglašalo, da se ustanovi Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje. Sledilo je oblikovanje organov in pravil društva ter registracija na



UE Brežice. V register društev smo bili vpisani 10.1.2003, zato štejemo ta datum za svoje rojstvo.

Cenjeni župan Občine Brežice g. Ivan Molan, draga predsednica ZDBOS Duša Hlade Zore, spoštovani gostje, članice in člani, morda ste ob vabilu na slovesnost ob dvajsetletnici društva pomislili, ali je to sploh tak jubilej, da mu kaže nameniti pozornost s posebno prireditvijo in povzetkom dvajsetletnega dela v knjižici. V upravnem odboru smo ocenili, da je. Je zato, ker je v tem času v društvu delovalo nekaj sto članic in članov in več deset prostovoljk, mnoge so orale ledino. Ker smo s svojimi programi pomagali pri ohranjanju zdravja, ozaveščali o lastni odgovornosti za to najvišjo med vrednotami. Ker se je v društvu dogajalo veliko dobrega, zanimivega, koristnega, skovala so se prijateljstva, z novo vsebino smo napolnili marsikateri dan marsikateremu članu, članici.

Ob zavzetem sodelovanju vsakega upravnega in nadzornega odbora, požrtvovalnih vodjih skupin, ob strokovni podpori vodstev posavskih zdravstvenih zavodov in zdravnikov, medicinskih sester in fizioterapevtik, Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije in ob finančni podpori posavskih občin, FIHO in občasnih financerjev pa donatorjev sem z veseljem

opravljala delo predsednice vseh 20 let in upam trditi, da smo skupaj opravili dobro delo: osteoporoza je v našem okolju prepoznavna bolezen, o njej vemo veliko več, sprejemamo dejstvo, da za zdravje in trdnost svojih kosti naredimo lahko največ sami, navajamo člane in širšo javnost na redno gibanje in zdravo prehrano, ves čas skrbimo za manjšo socialno izključenost bolnih in starejših. Zato se z veliko mero optimizma za rast



Spoštovani.

Prva misel, ki me prešine ob dvajseti obletnici delovanja Društva za preprečevanje osteoporoze Posavje je - kako, a že? In nato se pojavi tista o minljivosti časa ... Ko se ozrem v pretekla leta in pretresem, kaj vse se je med tem v vašem društvu zgodilo, lahko rečem, da smete biti ponosni na svojih dvajset let. Vaša dolgoletna predsednica Milena Jesenko, članice upravnih in nadzornih odborov, društvene prostovoljke in vsak od vas, članic in članov, je prispeval svoj del v mozaik uspešnosti delovanja na področju zdravja Posavk in Posavcev. Svoj čas ste skozi vseh dvajset let namenjali dejavnostim, povezanim z ozaveščanjem o osteoporozi, njenih posledicah ter o

Društva za preprečevanje osteoporoze Posavje zahvaljujem vsem, ki ste doslej prepoznali koristnost naših prizadevanj in nas pri tem podpirali. *Naj bo tako tudi v prihodnje.*

Milena Jesenko,  
predsednica

načinih preprečevanja le-te. Prek strokovnih predavanj, merjenj mineralne kostne gostote, športnih in rekreativnih aktivnosti, izletov in družabnih srečanj ste družili koristno s prijetnim. V našem glasilu Sončnica skoraj ni prispevka, v katerem ne bi pišoči iz društev, tudi vašega, omenjali, kako pomemben del letnih programov je skrb za ohranjanje medsebojnih vezi, socialnih stikov. Ali če rečeno podkrepim z navedkom iz Sončnice: „*Marsikateri ženski druženja in pogovori dajo občutek enakovrednosti ob ugotovitvi, da sorodno razmišljajo mnoge, utrjuje se samozavest. Noge si medtem iščejo trdne korake med skalami in koreninami, v možganih brbotajo vesele misli. Med enim in drugim je srce, ki medtem utripa v sproščenem ritmu. Nekje znotraj nas je tudi duša, ta kot magnet vleče vase vse, kar se dogaja pozitivnega.*“

Poleg vseh dejavnosti je bila stalna spremišljevalka vašega dela tudi skrb za zagotavljanje finančnih sredstev, saj samo s članarino ne bi uspeli izvesti obširnih vsakoletnih programov. Prijave na razpis občin, in tudi na razpis FIHO, so še vedno zahtevno opravilo. Razumevanje posavskih občin, ki so vam zagotavljale del potrebnega denarja, je vsekakor pohvalno. Kjer je volja, je tudi uspeh.

Poudariti kaže, da je bilo v vseh teh letih sodelovanje Društva za preprečevanje osteoporoze Posavje in Zvez

društev bolnikov z osteoporozo Slovenije kakovostno in korektno. Stkane vezi so vodile k uspešnosti enih in drugih. Nenazadnje je bila vaša predsednica dvakrat izvoljena za podpredsednico Zveze, vaša članica pa za predsednico nadzornega odbora.

Naš prvi in dolgoletni podpornik iz zdravniških vrst prof. dr. Radko Komadina pravi, da misli za konec ne sme biti.

## Za naših 20 let so nam čestitali



Spoštovane članice in člani Društva za preprečevanje osteoporoze Posavje, iskrene čestitke ob vaši 20. obletnici.

Dve desetletji delovanja, priprave in izvedbe programov, prijav na razpise, povezovanja in spodbujanja članic in članov je dosežek, ki si zasluži zahvalo in pohvalo tako v imenu župana kot celotne lokalne skupnosti. Veseli me, da v društvu s svojim delom povezujete prebivalce štirih posavskih občin, vaše delovanje pa seže tudi čez meje naše regije.

Konca namreč še ni, so le etapne zmage. Dovoljene pa so dobre želje in zato: *s ponosom in zadovoljstvom glejte v prihodnost in se veselite tega in vseh naslednjih jubilejev vašega društva.*

Duša Hlade Zore,  
predsednica ZDBOS



Verjamem, da je ob vsebinsko bogatem programu delovanja društva, ki sega od raznolikih izobraževanj do terapevtske vadbe in izletov, izjemno pomembna pa je vloga društva pri nudenju opore posameznikom z osteoporozo, saj se tu družijo ljudje s podobnimi težavami. Z medsebojno podporo in sodelovanjem spodbujate motivacijo za aktivno življenje in krepite socialno mrežo svojih članic in članov. V časih, ko se naš vsakdan vrti čedalje hitreje in imamo premalo časa za medosebne stike, je vaše društvo nepogrešljivo na področju zdravja, preventive in druženja. Še enkrat hvala za vaš trud in prispevek h kakovostnejšemu življenju v naši občini in v Posavju.

Na Občini Brežice se bomo tudi v naslednjih letih trudili zagotavljati sredstva za sofinanciranje vaših programov in delovanja, saj ste društva s področja zdravja nepogrešljiv dejavnik pri zagotavljanju kakovostnega življenja v naši lokalni skupnosti.

Želim vam še obilo volje in motivacije za uspešno delovanja društva v naslednjem desetletju.

Ivan Molan,  
župan Občine Brežice

Spoštovani,

osteoporoza spada med pet najpogostejših kroničnih bolezni, kar pomeni, da vsakršna pomoč posamezniku kot tudi društvom, ki se dnevno spopadajo z izvivi, ki jih prinaša ta bolezen, pomeni boljše življenje za širok krog ljudi. Osteoporoza je bolezen starejših, in sicer gre za bolezen kostnega tkiva, s katero prihaja do izgube organskega in mineralnega dela kosti, zaradi česar te postanejo krhke in lomljive. Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje skupaj z lokalno skupnostjo že 20 let pomaga posameznikom kot tudi družbi. Z aktivnostmi, solidarnostjo ter vključevanjem omogoča boljši oziroma lažji jutri. Mestna občina Krško s finančnimi spodbudami podpira delovanje društva, saj se zavedamo, da na ta način izboljšujemo kakovost življenja obolelih in jim pomagamo pri sprejemanju bolezni in reševanju izvivov, ki jih ta zanje prinaša.

Društvu, članom, vsem, ki vam življenje kroji ta bolezen, želim veliko poguma ter optimizma.

Vse najboljše za vaših 20 let.

Janez Kerin,  
župan Mestne občine Krško



Spoštovane članice in spoštovani člani Društva za preprečevanje osteoporoze Posavje,

povezano delovanje nosi pomembno vlogo pri razvoju in izboljšanju življenja v lokalni skupnosti. Ko sodelujemo in izmenjujemo izkušnje, gradimo pomembne medosebne vezi, krepimo občutek pripadnosti in solidarnosti ter si medsebojno pomagamo. S skupnimi močmi lahko naredimo veliko več kot zgolj vsak zase, pri tem pa pomagamo vsem tistim, ki pomoč potrebujejo.

V vašem društvu dobro razumete poslanstvo povezovanja in medsebojne pomoči. Visok jubilej društvenega delovanja priča o uspešno zastavljeni zgodbi, dobrem vodenju društva ter o podpori, znanju in navdihu, ki ga člani in članice društva namenjate drug drugemu.

Občina Sevnica že vrsto let podpira izvajanje programa vašega društva z dodeljevanjem sredstev z naslova razpisa za področje delovanja v zdravstvu. Osteoporoza je bolezen, pri kateri je osveščanje ključnega pomena. S številnimi aktivnostmi pa tudi v vključevanjem v javne dogodke, ki promovirajo preventivno

delovanje in skrb za zdravje, pomembno prispevate ne zgolj k dobrobiti vaših članic in članov, temveč k boljšemu zdravju celotne skupnosti.

Ob dvajsetletnici vašega delovanja, ki bogati naš skupni bivanjski prostor, vam iskreno čestitam. Želim vam še mnogo uspešnih let delovanja in navdihujočih dosežkov tudi v prihodnje.

Srečko Ocvirk,  
župan Občine Sevnica



Spoštovane članice in člani Društva za preprečevanje osteoporoze Posavje – Brežice

V letih, ko je bilo ustanovljeno Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje, je bila Splošna bolnišnica Brežice pobudnica in soustanoviteljica nekaj društev s področja zdravja, med njimi tudi vašega. Cilj ustanavljanja društev je bil povezovanje bolnikov in njihovih svojcev ter zdravstvenih delavcev v organizacije, znotraj katerih si člani, ki jih družijo podobne zdravstvene težave in zato tudi podobni interesi, medsebojno pomagajo, organizirajo različna izobraževanja in druge dejavnosti, ki lajšajo življenje z določeno boleznjijo. Zato ni naključje, da ima društvo svoj sedež na naslovu bolnišnice.

Društvo in bolnišnica sta tesno povezana. V okviru možnosti, ki jih v bolnišnici imamo, društvu pomagamo pri uresničevanju ciljev, tako da nudimo prostor za sestanke in izobraževalne programe, zdravniki sodelujejo pri izvedbi različnih strokovnih predavanj, kuharice pa priskočijo na pomoč ob pogostitvah.

Društvo s svojim bogatim vsakoletnim programom prav gotovo sledi ciljem, ki so preprečevanje osteoporoze in lajšanje težav, ki jih prinaša bolezen kosti. S preudarnim vodenjem, ki ga zagotavlja upravni odbor društva z dolgoletno predsednico Mileno Jesenko na čelu, društvo dosega zavidljive rezultate na področju izobraževanja in ozaveščanja o nujnosti zdravega načina življenja ter izvajanja preventivnih programov za ohranjanja zdravja.

Iskrene čestitke ob 20-letnici. Želim vam, da tako pogumno in aktivno nadaljujete tudi v naslednjem desetletju.

Anica Hribar,  
direktorica Splošne bolnišnice Brežice



Spoštovane članice in člani Društva za preprečevanje osteoporoze Posavje,

prejmite moje iskrene čestitke ob pomembni obletnici delovanja vašega društva. Tako kot je v življenju vsakega posameznika prvih 20 let zelo pomembnih, tako je tudi za vsako društvo to čas zorenja, rasti in dokazovanja. Čas je neusmiljen sodnik, le kar ima smisel in vrednost, se zasidra v času in prostoru. Društva bolnikov so se sprva sramežljivo in skromno postavljala ob bok zdravstvu, a je čas pokazal, da brez njih danes ne bi imeli opolnomočenih bolnikov, ki so pomembni partnerji v procesu zdravljenja. Brez njih še tako napredna medicina z vso moderno tehnologijo ne bi dosegala uspehov zdravljenja in podaljševanja življenjske dobe. Že dolgo vemo, da zdravje ni le odsotnost bolezni, je veliko več. A tudi bolezen ni le boleč udarec usode, ki skali mirne vode življenja, lahko je tudi dar, zaradi katerega se zavemo vrednosti življenja, vrednosti vsakega trenutka in vsakega človeka na svoji življenjski poti. Opolnomočen bolnik pozna svojo bolezen in jo sprejema, zaupa svojemu zdravniku, razume in sprejema zdravljenje, ponotranji zdrav življenjski slog. A to je proces, skozi katerega gremo najlažje s podobno mislečimi, ki jih je doletela podobna usoda. Take ljudi srečujemo v društvih bolnikov, ti nas spodbujajo in tolažijo in so nam stali ob strani v času stisk treh covidnih let in zdaj v pocovidnem času, ko smo se znašli v nekem novem svetu, ki je zaznamovan s socialnimi, ekonomskimi, energetskimi, vojnimi in ekološkim krizami.

Aktivnosti, kot so predavanja in delavnice, športne dejavnosti, pohodi in druženja, pomagajo članicam in članom vašega društva pri premagovanju telesnih in duševnih težav in tudi drugih stisk, s katerimi se soočajo, zato vam želim še veliko let uspešnega delovanja.

Mojca Savnik Iskra, dr. med.,  
strokovna direktorica SB Brežice



Ob zavidanja vrednem jubileju delovanja Društva za preprečevanje osteoporoze Posavje izrekam vsem članicam, vsem področnim vodjem, posebej pa še predsednici društva Mileni Jesenko iskrene čestitke.

Predvsem z njenim izjemnim angažiranjem je to danes zagotovo v Posavju najbolj aktivno društvo, ki poudarja pomen zdravega sloga življenja s posebnim poudarkom na gibanju za zdravje. Zelo dobro imam v spominu eno od prvih skupščin društva v Čateških toplicah pred dolgimi 20-timi leti, ko je skupaj z Dušo Hlade Zore, vodjo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, pognala kolo posavskega društva osteoporotikov.

Veseli me, da se vse več ljudi zaveda, da k skrajšanju čakalnih vrst v zdravstvu lahko pripomore sleherni posameznik z zdravim življenjskim slogom in gibanjem za zdravje. 10 000 korakov na dan dela čudeže! Tako za srčno žilna obolenja kot za osteoporozo.

Želim vam še naprej veliko poučnih vsebin, zabavnih rekreativnih druženj in predvsem veliko zdravja. Lahko ste ponosni nase! Podpirali Vas bomo tudi vnaprej.

Darja Čakar,  
direktorica ZC Aristotel d. o. o.

Zdravstveni dom Sevnica deluje - tako kot celotno zdravstvo – v času, ki z napredkom znanosti in izumi bliskovito spreminja celotno družbo. Ključna vloga zdravstva pa je nenehen stik s posameznikom, družino in skupnostjo. Organizacija, kot je posavsko društvo za preprečevanje osteoporoze, je neprecenljiva v verigi, ki želi posamezniku izboljšati zdravje in zmanjšati neenakost v zdravju v odrasli dobi. Naš zdravstveni dom že od leta 2008 podpira delovanje članic društva z nudenjem prostorskih pogojev za izobraževalne vsebine in terapevtsko vadbo v prostorih telovadnice. Hkrati omogočamo, da strokovni kader, fizioterapeutka, vodi te skupine. Sodelujemo prek Centra za krepitev zdravja z zdravstveno vzgojnimi vsebinami. Za društvo opravljam ultrazvočne meritve mineralne kostne gostote na petnici. Nenazadnje imamo certificirano ambulanto za denzitometrijo. Članicam in članom društva, predsednici ter celotnemu upravnemu odboru iskreno čestitamo za neprekrajnih dvajset let delovanja, za pogum in velik prispevek k zdravju posameznika.

Vladimira Tomšič,  
direktorica ZD Sevnica



Draga Milena, drage članice, dragi člani,

v posebno veselje mi je, da vam lahko voščim ob tako pomembnem, a še vedno mladostnem jubileju. Spomnim se leta 2009, bili ste eno prvih društev, ki ste me kot svežo in nekoliko izgubljeno urednico Sončnice povabili medse, v vaše lepo Posavje. Še vedno imam v spominu repnico pri Najgerjevih, slikovito brežiško Viteško dvorano, predvsem pa vašo gostoljubnost, prizadevnost in ponos, da imate tako uspešno in aktivno društvo. Nanj ste lahko resnično ponosni tudi danes, iz vašega dela vejejo inovativnost, vedoželjnost in skrb za sočloveka. Zato tokrat pustite ob strani pregovorno slovensko skromnost in si vzemite čas za praznovanje. Ob jubileju vam želim, da na teh zdravih temeljih še naprej povezujete, izobražujete, se gibate, spodbujate in se med seboj bodrite. Privoščim vam še obilo novih uspehov in ravno prav posavske trme, da se ne uklonite – ne krhkim kostem ne norosti sodobnega časa.

Prijetno praznovanje vam želim.

Nataša Bucik Ozebek,  
urednica Sončnice

Spoštovani člani društva,

zdravje je vpleteno v telesni in duševni sistem človeka. V Društvu za preprečevanje osteoporoze Posavje in Zdravstvenem domu Brežice skrbimo za oba vidika človekove osebnosti. Zavedamo se namreč, da v težkih razmerah popustita oba. V disfunkciji enega sistema se kvari tudi drugi. V sinergiji obeh pa je možno dosegati čudeže. Po obdobju pandemije se ponovno vzpostavlja ravnovesje med sistemoma vsakega posameznika in družbe kot celote. V ta namen v Zdravstvenem domu Brežice izvajamo številne preventivne aktivnosti, ki so namenjene ohranjanju in krepitvi obeh sistemov. Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje nam je zvest in aktiven partner pri številnih aktivnostih. Skupaj sooblikujemo aktivnosti v krajevnih skupnostih in se tako še dodatno približamo našim uporabnikom. Medsebojno se podpiramo tudi na večjih dogodkih in projektih, ki jih izvajamo.

Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje že 20 let bogati Posavje s svojim prostovoljnim delom med društvji bolnikov in društvji za ohranjanje zdravja.

Ob vaši visoki obletnici vam s sodelavci Zdravstvenega doma Brežice iskreno čestitam!

Dražen Levojević, direktor ZD Brežice



AZ-2

Izvajalcji so tudi člančni organi, včasih dleme.

Delovno predsedstvo:

1. Vlado Kosec Žorko, članek, predsednik
2. Duša Hlade Zore, članek, člen
3. Majda Piltarjev, član

Zapisnikar:

1. Milena Gruber

Osvrtnica/zapisnika:

1. Nada Černe
2. Gunilla Jazibović

Vetifikacijska komisija:

1. Ivica Živčik, predsednik
2. Mirjan De Čošić, član
3. Ivana Rožman, član

Nultna komisija:

1. Duša Hlade Zore, predsednik
2. Milka Vugajsček, član
3. Meja Illova, član

Gz. Vlado Žorko, dr. med., pose, da smo se v klinični bolnišnici že velj let pripravljali za uranovljenje društva vs. Asociacija čluparjev v Posavju. V ta namen smo usmrtili inicijativni obeh, ki je pripravil vse, kar je bilo potrebno pripraviti vs. upravnim odboru. Povevali smo se s strokovnimi pediatriji v vnuč-junških ustanovah - S. V. V. Skup. Društva in Zdravljilcem - člane član.



Center za krepitev zdravja Zdravstvenega doma Brežice zelo dobro sodeluje z društvom za preprečevanje osteoporoze Posavje, kajti naš skupni cilj je ozaveščanje prebivalcev o zdravem načinu življenja in skrbi za lastno zdravje.

V društvu za preprečevanje osteoporoze Posavje so zelo aktivni, organizirajo različne dogodke, ki so skrbno načrtovani in strokovno podprtji. Znajo pritegniti ljudi k sodelovanju, zato je na dogodkih, ki jih organizirajo, vedno veliko število udeleženih. Za vse to pa je zaslužno vodstvo ter člani in članice društva. Vemo, da je za nemoteno in dobro delovanje društva potrebno veliko truda predanosti, sodelovanja, povezovanja, prostovoljstva ter dobre volje in trdega dela.

V imenu Zdravstvenega doma Brežice in Centra za krepitev zdravja vam, drage članice in člani društva, Iskreno čestitamo ob 20-letnici vašega delovanja. Želimo vam predvsem veliko zdravja in da nikar ne izgubite svojega zanosa in veselja, kajti koristi, ki jih s svojim delovanjem dosegate za zdravje, so nekaj, kar nas navdaja s ponosom.

Helena HOSTAR, pomočnica direktorja za področje zdravstvene nege, vodja centra za krepitev zdravja



**DRUŠTVO ZA PREPREČEVANJE OSTEOPOROZE POSAVJE**  
Zvezna zveza Slovenske Republike  
LIPRANA KNJIGA BREŽICE  
Ekonomska Cenovna skupina 15, poslovna ulica 15, p.č. 3310  
Tel.: 077/499-15-00; Fax: 077/496-15-00

Postopek: 019-2140-122  
Datum: 11.07.2007

Izposoja skupine Brežice iz vloga Društva za preprečevanje osteoporoze Posavje, s sedežem na naslovu Čardelova cesta 15, Brežice 3 del 19.12.2002 - v zadnji vlogi 19.12.2002, vloga: 16. Društvo Zvezna zveza Slovenske Republike (I) za RS, 8.0195-4199-oddela US za RS/99/1 in poskrbajo nadzornika upravnega odbora skupine 031-096-1, s dne 01.04.2007 razdeljen.

Uradni številni broj: 019-0000  
Vloga: 019-0000-122

Preverjanje vodstva:  
Zvezna zveza Brežice, vodja skupine  
Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje, vodja skupine  
Zvezna zveza Brežice, vodja skupine

**UVRĘCZENIE**  
1. Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje  
Čardelova cesta 15, Brežice, 3 del 19.12.2002  
2. Agencija za  
**OBVEŠČENIA**  
1. Agencija za preprečevanje osteoporoze Posavje  
Agencija Kranj, Cesta 4, jedra 42, Kranj

Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje, s sedežem Čardelova cesta 15, Brežice 3 del 19.12.2002, vloga: 16. Društvo Zvezna zveza Slovenske Republike (I) za RS, 8.0195-4199-oddela US za RS/99/1 in poskrbajo nadzornika upravnega odbora skupine 031-096-1, s dne 01.04.2007 razdeljen.  
Društvo je preprečevalo upravnega odbora, da je bilo društvo vključevljeno v raziskovanje zdravja 16.1.2002 v Brežicah. Tako upravni odbor izjavil, da je izvajal del društva spremembe v raziskovanju zdravja, zato nima vpliva na raziskovanje zdravja. Društvo v skladu z določbo 11. člena Uredbe o delu je dobitilo novi vložek za raziskovanje zdravja in raziskovanje po Agenciji Kranj.

Na podlagi ugotovljenega rezultata je program izveden. Je Upravni odbor Brežice na podlagi skupine 16. Društvo Zvezna zveza Slovenske Republike (I) za RS, 8.0195-4199-oddela US za RS/99/1 in poskrbajo nadzornika upravnega odbora skupine 031-096-1, s dne 01.04.2007 razdeljen.

## Društvo je ustanovljeno

Sestava prvega upravnega odbora je zagotavljala živahnno društveno življenje. Vendar so bili začetki delovanja plahi, saj smo se laične prostovoljke šele učile vodenja. Vzgledi drugih društev s področja zdravja in pomoč Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije so nam bili v pomoč, da smo v letu 2003:

- začeli z izobraževanjem; prvo predavanje o osteoporozi je imela Duša Hlade Zore, dr. med., predsednica ZDBOS,
- uvedli terapevtsko vadbo v telovadnici čateških term in uro plavanja v bazenu,
- osnovali pohodniške skupine,

Iz ustanovnega števila članov, dvainpetdeset nas je bilo, smo v nekaj letih narasli na tristo. Sledila so leta upada, ko smo beležili nižanje predvsem kot posledico nezmožnosti prihajanja na dejavnosti – višja leta, bolezni, pomanjkanje javnega prevoza. Zdaj znova rastemo, saj se nam je samo v letu 2022 pridružilo dvajset novih članov. Ob koncu leta nas je bilo 275.



Dragica Kozina, dr. med., spec. FRM, kako preprečevati osteoporozo, Strunjan 2018

## 20 let IZOBRAŽEVANJA in E - DELAVNICE

**Namen:** Ozaveščanje članov in širše javnosti o osteoporozi in drugih boleznih, ki vplivajo na stanje in kakovost naših kosti.

Iz društvene statistike:

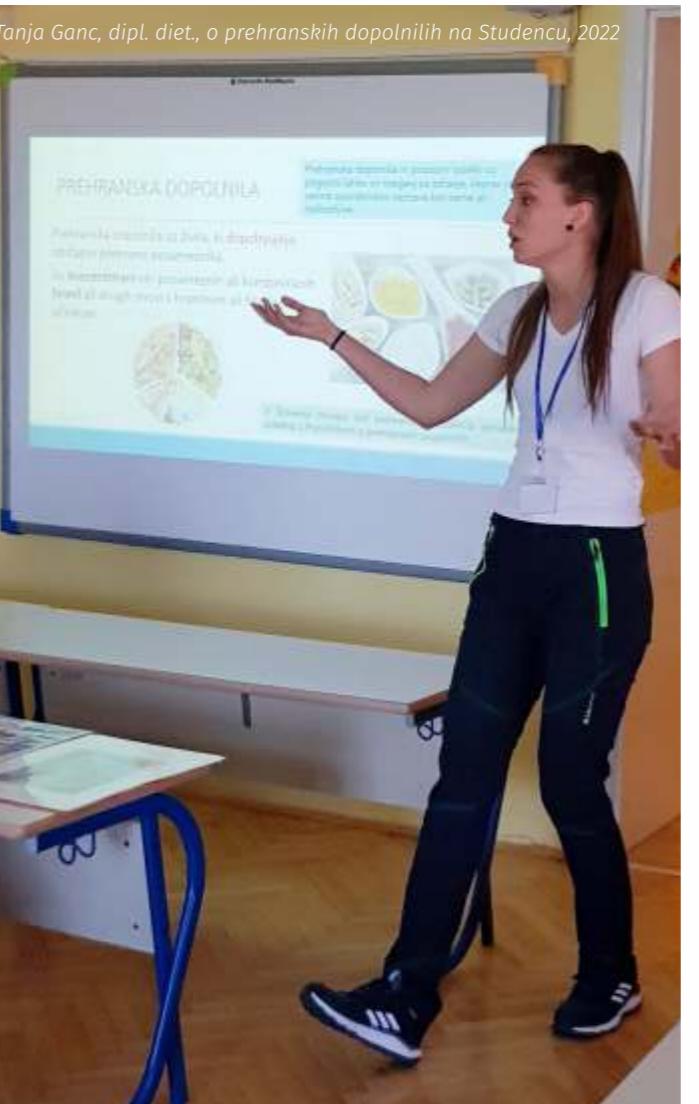
- 150 predavanj in delavnic na različnih lokacijah
- 6586 udeležencev
- predavatelji: zdravniki različnih strok, medicinske sestre, mag. farmacije, fizioterapeutke, kineziologinje, nutricistke, inž. prehranske tehnologije, dipl. kuhanji, kmetovalec, poznavalec zdravilnih zelišč, dipl. dietetik, dipl. biopsihologinja, mag. psihologije, kozmetičarka, strokovnjak s področja zdravstvenih sistemov, zastopnica pacientovih pravic ...



O ščitnici v Sevnici, 2023



Predavanje o negi kože v Brežicah



Tanja Ganc, dipl. diet., o prehranskih dopolnilih na Studencu, 2022



Željko Kofljač o prehrani osteoporotika, Strunjan 2018



Petra Majcen o zdravilih in jetrih, Sevnica 2021

Dr. Božidar Voljč, spec. druž. med., o abecedi zdravstvene pismenosti, Brežice 2022



Marija Sraka, univ. inž. živil. tehn., o aditivih v prehrani na zboru članov 2022

## Zapisano o izobraževanju

### PRVI OSTEOTLON V BREŽICAH

V počastitev svetovnega dneva osteoporoze in praznika občine Brežice sta Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje (DPOP) in Center za krepitev zdravja Zdravstvenega doma Brežice (CKZ ZD Brežice) 13. oktobra 2021 izvedla na Tržnici Brežice prvi Osteotlon. Dogodek vsebuje tri obvezne vsebine: 1. ozaveščanje o tihi bolezni kosti, ko se le-te rahljajo, postanejo porozne in se rade zlomijo, 2. opozarjanje na pomen zdravega prehranjevanja in 3. gibanje za zdravje.

Udeležence je nagovoril župan Ivan Molan, ki je izpostavil skrb občine za društva s področja zdravja in čestital članstvu ob skorajnjem svetovnem dnevu osteoporoze, 20. oktobru. Predsednica DPOP Milena Jesenko je spregovorila o delu društva v letu, ko so veljali ukrepi za preprečevanje epidemije covid-19 in pomenu sodelovanja z zdravstvenimi zavodi, ki dodajajo strokovno verodostojnost njihovemu delu. Iz nagovora vodje CKZ Helene Hostar smo izvedeli, da pri njih izvajajo preventivne programe, ki so prav tako usmerjeni v ohranitev in krepitev zdravja.

O laktozni intoleranci ali nesposobnosti prebavljanja mlečnega sladkorja, ki nastane zaradi pomanjkanja encima laktaze, nas je poučila dietetičarka Blaženka Kranjec iz CKZ, Andrej Babič s Kmetije Bošner iz Krunšperka pa nas je prepričal o koristnosti kozjega mleka. Poskusili smo njihove proizvode – mleko, skuto, več vrst jogurtov.

Damjan Žerjav, ki je s skrbno pripravljenim scenarijem povezoval program, se je pogovarjal z zanim brežiškim atletom in udeležencem dveh olimpijad, Juretom Rovanom, ki je strnil misli o pomenu rednega gibanja in povedal, kako sam skrbi za svoje zdravje. Kar velika skupina udeležencev osteotlona se je z njim in fizioterapevtko Aido Aldžič ter kineziologinjo Anjo Andrenšek, podala na krajiš pohod po savskem nasipu ob HE Brežice.

Udeleženci so na dveh stojnicah prejeli promocijsko gradivo in odgovore na svoja vprašanja. S potekom dogodka in vsebino so bili zadovoljni, to pa je tudi najboljša spodbuda. (Brežice, 2021)

Osteotlon, z Juretom Rovanom do Brežiškega jezera, 2021



## SKRIVNOSTNA TEMA IN ODLIČEN PREDAVATELJ

Obstajajo bolezni, o katerih pogosto nočemo priznati niti najbližjim, da nam grenijo življenje. Niti ženske, kaj šele moški! »Še za šankom ne bodo potožili, da imajo motnje kontinence,« ve povedati dr. Božidar Voljč, specialist družinske medicine, ki je odstiral tančice skrivnosti s te tabu teme na dveh srečanjih, v Brežicah in Sevnici. Inkontinenca je pogosta spremjevalka številnih bolezni, tudi osteoporotiki se nemalokrat soočamo z njo. Na preprost, vsem razumljiv način, je cenjeni zdravnik sproti povedal še marsikatero resnico o bolezni in zdravljenju in spomnil, kako pomembno je, da kronično bolezen sprejmemo in se z njo naučimo živeti. Za povedano ga je 120 prisotnih na obeh predavanjih nagradilo z močnim aplavzom. (M.J., 2020)

## POPOLDNE ZA ZDRAVJE V KS STUDENEC

12. maja 2022 smo skupaj s Centrom za krepitev zdravja pri ZD Sevnica pripravili dogodek, ki smo ga poimenovali Popoldne za zdravje v KS Studenec. V program smo vključili kratko predstavitev posavskega društva osteoporotikov in Centra za krepitev zdravja pri ZD Sevnica (Milena Jesenko, Nika Mulej), predavanje o prehranskih dopolnilih (Tanja Ganc), ultrazvočno meritev kostne gostote na petnici (Tina Simič), ugotavljanje ogroženosti za osteoporozni zlom z metodo FRAX (Elica Krajnc, Marjana Krajnc) in meritev krvnega tlaka (Nika Mulej).

Odziv krajanov je bil sicer nekoliko manjši od pričakovanega, a ne glede na to ocenujemo, da je bil cilj dosežen. Prisotni so bili zadovoljni, izvajalke tudi. Razdeljeno informativno gradivo tako CKZ kot DPOP in slišano bo zagotovo vsak od udeleženih posredoval vsaj še nekaj ljudem v svoji bližini, s tem pa se prav tako širi ozaveščanje o pomenu znanj, ki nas navajajo na skrb za lastno zdravje.

Sodelovanja ZD Sevnica z našim društvom je za nas zelo pomembno, se zavedamo, da za izvajanje določenih vsebin potrebujemo strokovno trdno pomoč, saj je ta porok zaupanja v delo društva. (Studenec, 2022)



Dr Voljč o inkontinenci, 2019

## MODRA ODLOČITEV O IMENU

Narava, hribi, hortikultura – vse, kar je povezano z naravo, me je vedno privlačilo. Tudi po upokojitvi sem delovala v brežiškem planinskem društvu in s skupino Torkarji doživljala lepote hribovite Slovenije. Tako je bilo do oktobra 2003.

Pot nas je vodila na Veliki Cirnik. Spotoma smo nabirali kostanji in ga na Malem Cirniku tudi spekli. Na povratku mi je zdrknilo na vlažni, spolzki in z mokrim listjem prekriti stezi. Skelečo bolečino v ledvenem delu hrbtenice sem sprejela kot nekaj, kar bo vsak čas minilo. Pot sem nadaljevala, se opirala na palici in prispeala na parkirišče.

Bolečina pa ni popustila, vse močnejša se je vztrajno oglašala tudi naslednji dan, zato sem težave zaupala svoji osebni zdravnici. Napotila me je na rentgensko slikanje v bolnišnico, po njem je sledila diagnoza: osteoporozni zlom ledvenega vretenca. Zadržali so me v bolnišnici, sledili so še nekateri dodatni pregledi, preden so me z napotki in zdravili napotili v domače okrevanje.

Vse do tega dogodka nisem kaj dosti vedela o osteoporozi, slišala pa sem, da so v Brežicah nedavno

ustanovili društvo za preprečevanje osteoporoze. Seveda sem se po tej svoji nezgodi včlanila. Redno sem hodila na kontrolne pregledе v Dolenjske Toplice. Upoštevala sem zdravniške nasvete, jemala predpisana zdravila, obiskovala predavanja, prebirala obstoječo literaturo in v telovadni skupini izvajala pod strokovnim vodstvom fizioterapevtke ustrezne vaje za krepitev mišic in kosti. Pomagala mi je tudi knjiga *Izvrstne jedi za močne kosti*.

Ob 20-letnici našega društva razmišljjam o njegovih uspehih, programih in o vseh aktivnih članih, ki si zaslužijo pohvale in čestitke. Pa še to bi rada poudarila, da mi je všeč modra odločitev pri izbiri imena - imena društva: ... za PREPREČEVANJE osteoporoze ... Še kako pomembno je ozaveščanje mladih ljudi, da je potrebno skrbeti za zdravje kosti, dokler nastaja, raste, kakšno vlogo imajo pri tem pravilna prehrana, redno gibanje, zavračanje nezdravih navad.

*Srečno, društvo, ki ti prepadam že celih 20 let.*  
(Francka Pečnik, 2023)



Obisk Černelčeve kmetije v Dečnem selu, 2014





Dr. Tomaž Kocjan in dramski igralec Klemen Janežič v pogovoru o osteoporozi, svetovni dan, Ljubljana 2019



Mojca Vidmar predstavlja CKZ, Sevnica 2018



Krško, 2019

## 20 let TERAPEVTSKE VADBE

**Namen:** S terapevtsko vadbo in/ali plavanjem skrbeti skrbeti za gibljivost telesa, za čim manjšo izgubo mišične mase, s tem ohranjati obremenitev kosti in njihovo trdnost.

### Vadba v Termah Čatež

- začetek leta 2003 s 3 skupinami v telovadnici hotela Čatež
- od leta 2013 deluje 9 skupin
- leta 2017 izgubimo možnost uporabe hotelske telovadnice, izvajamo samo hidrogimnastiko v bazenu – 6 skupin
- leta 2018 vadi samo 5 skupin
- leta 2019 samo 4 skupine v Termah
- leta 2020 vadita samo 2 skupini (covidno leto)
- leta 2021 NI vadbe v Termah Čatež (covidno leto)
- leta 2022 vadita 2 skupini

## Vadba v Športni dvorani Brežice

- od leta 2021 vadi 1 skupina

Leta 2018 je Občina Brežice podprla vadbo v Termah Čatež s 1000 € iz projekta *Občuti svobodo vode*, kar je vplivalo na znižanje stroškov vadečih.

### Vaditeljice:

- viš. fiziot. Majda Adamič - 2003 do marca 2007
- viš. fiziot. Fanika Novak – od aprila 2007 do 31. 12. 2007
- viš. fiziot. Cvetka Strajnar – od 1. 1. 2008 do 31. 12. 2008
- viš. fiziot. Marjana Černoš - od 1. 1. 2009 dalje

## Vadba v ZC Aristotel d. o. o. Krško

- začetek leta 2017 z 1 skupino
- v letu 2022 delujejo 3 skupine

### Vaditeljice:

- kineziologinja Tjaša Krištofič 2017 in 2018
- mag. kineziologije Maja Sušin Donevski 2019 in 2021
- dipl. kineziologinja Maruša Udrih od 2022 dalje



Telovadba v rumenem, Krško 2022

## Vadba v ZD Sevnica

- začetek leta 2008
- vsa leta vadita 2 skupini

### Vaditeljici:

- dipl. fizioterapeutka Aleksandra Kerec od 2008 do junija 2021
- dipl. fizioterapeutka Nika Stopinšek od septembra 2021 dalje

Na razpisih KS Sevnica smo dobili finančno podporo, ki smo jo v celoti namenili sofinanciranju obeh skupin vadbe.



Zaključek telovadne sezone pri Kostanjeviški jami, 2019

Vodje prvih telovadnih skupin so bile Božena Devčič, Mara Kovačič in Ana Vrhovšek. V naslednjih letih se je večalo število skupin, ki so jih krajši ali daljši čas vodile: Neda Busar, Jelka Gričar, Marica Grm, Ruža Jereb, Marija Jerič, Pavla Jurkas, Vika Koprivec, Ida Križanec, Marjeta Lesar, Anica Lopatič, Marija Lorenčič, Ivanka Medvešek, Jožica Obradović, Danica Požek, Irena Prus, Stanka Pucko, Ljubica Roguljić, Slavica Senica, Anica Šišak, Dara Vučasinović, Meri Žnideršič (navedene po abecedi).



TV skupina v Sevnici s fizioterapeutko Aleksandro Kerec, 2018

## Zapisano o terapevtski vadbi

Marjana Černoš, višja fizioterapeutka



V telovadno dejavnost sem se kot upokojena višja fizioterapeutka vključila pred štirinajstimi leti. Zanimanje je bilo zelo veliko, članice so prihajale k telovadbi v Terme Čatež iz celega Posavja, celo iz najbolj oddaljenega Krmelja. Delale smo v devetih skupinah, vsaka je štela po 18 do 20 telovadk. 50 minut smo v telovadnici izvajale vaje za moč (trakovi, žoge), gibaljivost (palice), ravnotežje, vaje na blazinah ... Nato smo še kako uro plavale v bazenu. Vzdušje je bilo vedno zelo prijetno, udeleženci motivirani. Žal pa so nam v Termah Čatež po več letih odpovedali uporabo telovadnice, ostal nam je samo bazen.

S krčenjem programa se je skrčilo tudi število skupin na pet. Vadba v bazenu je zahtevala nekaj privajanja, a so telovadke kmalu ugotovile, da se mnoge vaje v vodi lažje izvajajo, celotno telo se sprosti, bolečine popustijo, poveča se gibaljivost, upor vode krepi mišice. Vse skupaj blagodejno deluje na psihofizično počutje.

Pa pride leto 2020. Corona virus. Covid-19. Vse aktivnosti se ustavijo. Ukrepi so nujni, strogi, mi osamljeni. Skoraj dve leti je bilo tako. Kakor hitro se je stanje po epidemiji malo umirilo, je društvo najelo prostor v Športni dvorani Brežice, saj so bili bazeni še vedno nedostopni za nas, zunanje uporabnike. Za eno skupino nas je bilo, pravzaprav nas je še. Posledice medkoronskega zatišja pa so še vedno opazne – v Čateških toplicah sta ostali le dve skupini, vsaka vadi dvakrat mesečno.

Rada imam to delo s članicami društva osteoporotikov, z veseljem se odpravim od doma in se vrnem zadovoljna. Delo v društvu me bogati in varuje pred osamljenostjo, zagotavlja mi druženje, sproščen pogovor in umik od vsakdanjosti. Društvu ob 20-letnici iskreno čestitam.



## Maruša Udrih, dipl. kineziologinja



Organizirana telesna vadba je nujna za zdrave kosti, posebno po epidemiji covida-19. S članicami DPOP aktivno sodelujem od septembra 2021 in v tem času nam je uspelo ustvariti dobre medsebojne odnose ter prijetno delovno klimo, kar je pomembno za učinkovit delovni proces. Vadeče so zelo motivirane, skupaj gradimo močna telesa in izboljšujemo kakovost življenja. Zadovoljna sem, kadar po vadbi vidim nasmejane obaze, ki komaj čakajo ponovno srečanje.

Redna vadba za članice iz občine Krško poteka v ZC Aristotel v treh skupinah. Izvajamo vaje z lastno telesno maso kot tudi z bremeni, za pravilno telesno držo, ravnoteže, gibljivost, koordinacijo in stabilizacijo trupa. Za ohranjanje in povečanje kostne mase pa ima od vsega naštetega največji potencial vadba za moč.

Redna telesna vadba v vseh življenjskih obdobjih ob upoštevanju varnosti ugodno vpliva na pridobivanje in ohranjanje kostne gostote, hkrati pa ohranjena gibljivost in koordinacija preprečuje padce in zlome. Zato svetujem čim več gibanja in vadbe pod strokovnim nadzorom, saj je le tako zagotovljena pravilna in varna izvedba vaj.

## Nika Stopinšek, dipl. fizioterapeutka

Vadbo obeh sevniških skupin sem prevzela v letošnjem septembru, potem ko se je gospa Aleksandra Kerec odločila, da prepusti to delo mlajšim. V letih svojega vzornega dela je med udeleženkami utrdila zavest o koristnosti redne vadbe v vseh življenjskih obdobjih.

Vadba poteka v sproščenem in prijetnem vzdušju ob torkih zvečer v telovadnici Zdravstvenega doma Sevnica. V septembru smo v sodelovanju društva in Centra za krepitev zdravja organizirali testiranje telesne pripravljenosti telovadk in drugih zainteresiranih. Udeleženci so se najprej preizkusili v hoji na dva kilometra po savskem nasipu, nato smo se preselili v telovadnico, kjer smo izvedli še skupino Senior fitness testov. Tako smo pridobili podatke o celokupni telesni pripravljenosti vadečih – mišični moči, jakosti in vzdržljivosti, gibljivosti, ravnoteži in agilnosti ter aerobni zmogljivosti. Na osnovi pridobljenih rezultatov smo jim fizioterapeutke Centra za krepitev zdravja ZD Sevnica svetovale ustrezeno in zdravju prijazno telesno dejavnost za ohranjanje in krepitev njihovega zdravja. Prav vsi so na testiranjih potrdili, da so brez dvoma odlično pripravljeni na novo sezono terapevtske vadbe.



## POGREŠALA VAS BOM

Nova sezona terapevtske vadbe v Čateških toplicah se bliža, a jaz ne smem, ne morem tja. Žile, ožilje, prekravavitev. No, po toliko letih prebijanja skozi življenje pa res ne morem pričakovati, da bo moje telo še vedno delovalo brezhibno.

Pogrešala bom družbo – ženske, energije polne, vedno dobre volje. Pogrešala bom našo fizioterapeutko Marjano, njeno mirnost in božajoči glas, ki gladi dušo. Tudi po mojih škipajočih sklepih je polzel blago, dobrodejno. Nisem gledala na uro, ni bilo treba. Hitro je minila, včasih prehitro. Posamezna vaja, ki bi jo težko naredila, je ob Marjani postala »mehka«. Sklepi so utihnili, boleča ramena oživelia, kolki se kar pomladili, misli zaplesale. Njen glas je sposoben telo dvigniti s tal ali ga spraviti v »mačji« položaj.

*Marjana, hvala. (Stanka Pucko, 2017)*

## POISKALA SEM DRUŠTVO

Moje spogledovanje z društvom za preprečevanje osteoporoze Posavje sega v leto 2015, ko sem iskala primerno vadbo kot dopolnitev k tisti, ki sem se je že udeleževala. Predvsem me je vodilo razmišljanje, da prihajam v leta, ko je usmerjena in strokovno vodena telesna aktivnost izjemno pomembna za ohranjanje dobrega počutja, gibljivosti in zdravja. Prve informacije o delovanju Društva za preprečevanje osteoporoze Posavje sem dobila na Centru za krepitev zdravja v Zdravstvenem domu v Sevnici. Po pogovoru s takratno vaditeljico vadbe, fizioterapeutko Aleksandro Kerec, sem se obrnila na prostovoljko društva v Sevnici Nedo Busar, ki me je prijazno povabila, da se jim pridružim na vajah.

Bilo je v letu 2016, ko sem prvič prestopila prag

## TELOVADBA V RUMENEM

V posavskem društvu osteoporotikov imamo že od vsega začetka delovanja, bližamo pa se dvajsetletnici, močno oporo v ZC Aristotel d. o. o. Krško. Pomagajo nam pri brezplačnih ultrazvočnih meritvah mineralne kostne gostote na petnici, na voljo imamo njihovo fizioterapevtsko dvorano za izvajanje vadbe in ne ostanemo praznih rok, kadar prosimo še za kako uslugo. Pred nedavnim pa je direktorica Darja Čakar prijetno presenetila obe skupini telovadk z majicami, kajpak v barvi našega simbola sončnice. Gospo so tako lepe pozirale vaditeljici Maruši Udrih. »*Majhna pozornost*«, je rekla gospa Čakar, mi pa dodajamo: »*Tudi s takimi pozornostmi se tkejo nitke dobrih odnosov, ki jih potrebujemo in si jih danes še kako želimo.*«

(M. J.)



Meritve v Pišecah 2020, sodelovanje s CKZ ZD Brežice in ZC Aristotel d. o. o. Krško

## MERITVE MINERALNE KOSTNE GOSTOTE in FRAX

**Namen:** Z ultrazvočnimi meritvami mineralne kostne gostote na petnici in računalniško metodo FRAX zaznati morebitno ogroženost za osteoporozo in svetovati nadaljnje korake.

### Iz društvene statistike:

- Do leta 2013 smo izmerili MKG cca 1500 udeležencem meritiv,
- od leta 2014 do 2022 pa po natančni evidenci 885 udeležencem,
- od leta 2014 smo svetovali nadaljnje preiskave 187 udeležencem.

Meritve MKG na petnici so izvajale v prvem obdobju usposobljene gospe z ZDBOS pod vodstvom Alenke Tavčar, nakar smo navezali sodelovanje z ZC Aristotel d. o. o. in ZD Sevnica. Izvajanje te pomembne naloge sta društvu omogočili direktorici obeh zavodov, Darja Čakar in Vladimira Tomšič.

### Meritve MKG na petnici so opravljale:

- iz ZC Aristotel: ing. radiol. Jerneja Kadivnik, Kaja Livk Kozole, v. m. s.,
- iz ZD Sevnica: dipl. ing. rad. Tina Bončina, Tina Simič, ing. radiol., Mojca Gorišek, dipl. inž. radiol.,
- ogroženost v prihodnjih desetih letih z metodo FRAX so ugotavljale naše prostovoljke – medicinske sestre: Metka Žlak, Elica Krajnc, Majda Piltaver in za to delo usposobljena Vida Tomše,
- v različnih tehničnih vlogah so bile prisotne še prostovoljke: Neda Busar, Jelka Gričar, Ana Hočevar, Milena Jesenko, Marija Jordan, Nada Kranjc, Marjana Krajnc, Ida Križanec, Vika Koprivec, Mira Lorenčič, Nada

Luštek, Jožica Obradović, Ivana Petan, Marija Pleterski, Irena Prus, Alenka Slatner, Tončka Tokić, Dara Vujsinović (navedene po abecedi).

### Kraji, kjer smo doslej opravili meritve:

- v občini Brežice: Brežice (5 x), Bizeljsko, Cerkle ob Krki, Jesenice na Dol., Pišece,
- v občini Krško: Krško, Leskovec pri Krškem, Podbočje, Raka, Senovo, Spodnji Stari Grad – Spodnja Libna, Zdole,
- v občini Sevnica: Krmelj, Sevnica (2x), Studenec, Tržišče, Zabukovje nad Sevnico,
- drugi kraji: Bistrica ob Sotli, Kostanjevica na Krki, Radeče, Šentjernej.

### Popoldne za zdravje

- S centroma za krepitev zdravja pri ZD Brežice in ZD Sevnica ter ob sodelovanju ekipe za merjenje MKG iz ZC Aristotel d. o. o. smo izvajali t. i. Popoldne za zdravje (KS Studenec, KS Cerkle ob Krki, KS Spodnji Stari Grad – Spodnja Libna).



Meritve MKG na Studencu, 2022

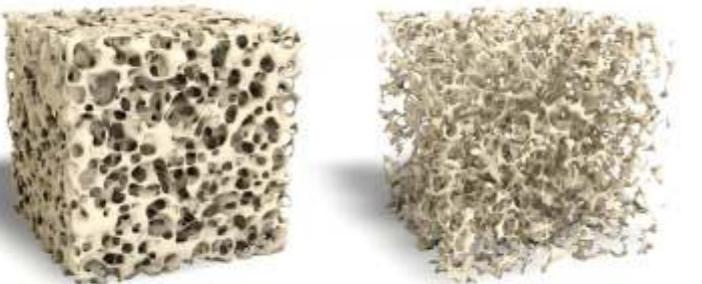
## Zapisano o meritvah

### NA TEČAJU FRAX

Oktobra 2017 me je predsednica Milena Jesenko povabila k sodelovanju. Udeležila naj bi se tečaja za ugotavljanje ogroženosti za osteoporozo z računalniškim programom FRAX, ki ga je organizirala ZDBOS. Najprej sem pomislila, da v ta namen ne bom prav koristna, saj s tega področja pač nimam nobenega znanja. Preizkušena medicinska sestra Metka Žlak in predavatelji so mi vili zaupanje, da bom to znala in zmogla. Seznanili so nas z glavnimi dejavniki tveganja za nastanek osteoporoze in poudarili, da je potrebno za trdnost kosti zaužiti dovolj kalcija in vitamina D že v mladosti, saj je to naložba za starost.

Z računalniško metodo FRAX lahko brez meritev mineralne kostne gostote na petnici že z odgovori na vprašanja o starosti, teži, zlomih pri starših, razvadah (alkohol, kajenje) in jemanju kortikosteroidov ocenimo, kolikšno je naše tveganje za osteoporozni zlom v naslednjih desetih letih. Pomembno je, da znamo merjencu prav pojasniti vprašanja, saj marsikdo na primer ne ve, kaj pomeni beseda glukokortikosteroid. Program na osnovi vnesenih podatkov izračuna odstotek tveganja za zlome.

Z Metko sva v oktobru 2017 sodelovali na meritvah za člane Društva upokojencev Krško (50 meritev) in nato na dnevnu invalidov in bolnikov občine Brežice (30 meritev). Tistim z zmernim in visokim tveganjem za zlom sva svetovali, da z rezultati meritev seznanijo svojega osebnega zdravnika/zdravnico, ki bo poskrbel/poskrbela za nadaljnje ukrepanje.



Struktura normalne in osteoporozne kosti



Meritve v Tržiču, 2022



Meritve v Šentjerneju, 2018



Popoldne za zdravje KS Studenec, 2022

### POPOLDNE ZA ZDRAVJE V KS STUDENEC PRI SEVNICI

12. maja 2022 smo skupaj s Centrom za krepitev zdravja pri ZD Sevnica pripravili dogodek, ki smo ga poimenovali *Popoldne za zdravje v KS Studenec*. V program smo vključili kratko predstavitev posavskega društva osteoporotikov in Centra za krepitev zdravja pri ZD Sevnica (Milena Jesenko, Nika Mulej), predavanje o prehranskih dopolnilih (Tanja Ganc), ultrazvočno meritev kostne gostote na petnici (Tina Simič), ugotavljanje ogroženosti za osteoporozni zlom z metodo FRAX (Elica Krajnc, Marjana Krajnc) in meritev krvnega tlaka (Nika Mulej).

Odziv krajanov je bil sicer nekoliko manjši od pričakovanega, a ne glede na to ocenujemo, da je bil cilj dosežen. Prisotni so bili zadovoljni, izvajalke tudi. Razdeljeno informativno gradivo in slišano bo zagotovo vsak od udeleženih posredoval vsaj še nekaj ljudem v svoji bližini, s tem pa se prav tako širi ozaveščanje o pomenu znanj, ki nas navajajo na skrb za lastno zdravje.

Sodelovanja ZD Sevnica z našim društvom je za nas zelo pomembno. Zavedamo se, da za izvajanje določenih vsebin potrebujemo strokovno trdno pomoč, saj je ta porok zaupanja v delo društva. (Studenec, 2022)

## MOJA OSTEOPOROZA IN PROLIA

Pred štirimi leti sem zbolela za rakiom dojke. Po končanem zdravljenju sem dobila še hormonsko terapijo za pet let, ta pa ima stranske učinke, ki vplivajo tudi na mineralno kostno gostoto. In tako je opravljena denzitometrija pokazala prisotnost osteoporoze. Proti osteoporozi predpisane tablete niso bile prijazne do mojega želodca. Gastritis, reflux, hernia. Na internetu sem prebrala, da obstajajo injekcije Prolia, po eno prejmeš vsakih šest mesecev. Pripadajo ti po 70. letu. Ker še nisem imela toliko let, sem zanjo prosila mojega onkologa. Imela sem blažen občutek, kot da so moje kosti dobile balzam, ki jim bo odpravil poroznost.

Občutek zadovoljstva pa me je minil, ko bi mi zaradi gangrene morali izpuliti zob. Zobozdravnica je predlagala poseg čez šest mesecev, ko bo Prolia izzvenela. Izkoristila sem svoje članstvo v Društvu za preprečevanje osteoporoze Posavje in zaprosila za strokovno mnenje. Sporočil mi ga je dr. prof. Tomaž Kocjan, specialist endokrinolog, in ga navajam v celoti, morda pride še komu prav: »Pri bolnikih, ki se zdravijo s Prolio, svetujemo zobozdravstvene posege načrtovanje«.

Oftalmolog Boštjan Meh o vidu pri starejših, Sevnica 2016



Moja Savnik Iskra, dr. med., spec. int. med., o osteoporozi in težavah s sklepi, Sevnica 2018



*vati pet mesecev od zadnje injekcije, novo injekcijo pa dati po zacelitvi ustne sluznice, kar je običajno še v varnem območju sedem mesecev od zadnje doze«.*

Predlagala sem, da bi bilo pacientke dobro podrobnejše opozoriti na morebitne stranske učinke Prolie, zlasti na osteonekrozo čeljusti, in jim pred doziranjem zdravila dati čas, da si uredijo zobovje. Ker sama takega nasveta nisem dobila, sem morala čakati v bolečinah in z gnojnim zobom pet mesecev, dokler Prolia ni izzvenela. Med tem časom mi je bilo obljubljeno čiščenje korenine, česar pa zaradi covid ukrepov ni bilo možno izvesti.

Kljub tem težavam sem vesela, da je moja osteoporoza pod kontrolo in ne napreduje. Zadnji rezultati meritev so vidno boljši. K temu vsekakor pripomorejo moja hoja, kolesarjenje, plavanje, jutranja telovadba in seveda prijazni ljudje. (Vida Tomše, 2018)



Kostanjeviška skupina v Krakovskem gozdu, 2018

## GIBANJE ZA ZDRAVJE POHODI

**Namen:** Z gibanjem v naravi krepiti mišice, te pa so pomembne za ohranjanje gibljivosti in trdnosti kosti, z izpostavljanjem soncu zagotavljati potrebno količino vitamina D, krepiti socialne stike.

### Iz društvene statistike:

- 2003 začetek pohodniške skupine v Krmelju,
- 2005 začetek pohodniške skupine Kostanjevica/ Šentjernej,
- 2008 začetek pohodniške skupine v Brežicah,
- 2008 začetek pohodniške skupine Sevnica,
- 2015 začetek pohodniške skupine v Krškem, ki se utrdi v covidnih letih.

Pohodništvo smo uvajali že v letu 2003 s priporočilom, da se vključijo v seniorske skupine lokalnih planinskih društev ali društev upokojencev, kot je bil začetek v Krmelju. Vnete članice gibanja so se kot vodje ali pomočnice vodilj trudile pritegniti čim več članic, a se ni povsod prijelo. Najvztrajnejša in najbolj učinkovita je vsa leta skupina Kostanjevica/Šentjernej, izjemno število pohodov je opravila skupina v



Nordijska hoja z animatorjem Strankom, Radenci 2014



Po krmeljskem, 2015

Sevnici, v covidnem času je močno zaživelala skupina v Krškem. Nekako pa to ni uspelo v Brežicah. Skupine so štele od 10 do 25 članov, podajale so se na poti v lokalnem okolju, nemalokrat pa segle tudi v sredogorje.

*Po abecednem redu navajamo vodje ali pomočnice vodij, ki so skrbele za to društveno dejavnost:*

*Draga Bergant, Marija Boltin, Neda Busar, Silva Dobnik, Milka Držanič, Jelka Gričar, Ana Hočvar, Amalija Jordan, Štefka Kreže, Slavka Kuhelj, Mira Levičar, Dušanka Lipej, Mira Lorenčič, Majda Staut in Franc Žinko.*

*Vodje z najdaljšim stažem so bile Slavka Kuhelj, Mira Lorenčič in Silva Dobnik.*

Zaslužene za krmeljsko skupino:  
Vika Koprivec, Ana Hočvar, Silva Dobnik, 2016



Kostanjeviška skupina na gorjanskih košenicah, 2014

## Zapisano o pohodih

### KORAKI, KI ŠTEJEJO

Močno verjamem, da hoja koristi »zdravju in lepotik. No, »lepotak« je že zdavnaj mimo, hoja za zdravje pa ima pri meni ob prehrani še vedno visoko mesto med dejavnostmi, ki podpirajo t.i. zdrav način življenja.

Gibanje, najsi bo navadna hoja, hitra hoja, nordijska hoja, tek ali kolesarjenje, ni samo modni trend, je potreba, nuja. Ko pa nujo podpre še trditev zdravnikov, da že pol ure hoje dnevno izboljša naše fizično in duševno počutje, krepi zdravje in zmanjša tveganje za razvoj kroničnih in nenalezljivih bolezni, je to dodaten povod, da se odpravimo v naravo.

Nič ne pretiravam, če zapišem, da h kulti hoje znatno prispevamo društva osteoporotikov. Skoraj v vseh delujejo pohodniške skupine, tudi v našem.

Strokovnjaki nam predavajo o naši starosti primernem in varnem gibanju, s Centri za krepitev zdravja izvajamo teste za sproščeno in hitro hojo. Dostikrat se spomnim besed Ellen De Generes:

**»Moja babica je začela hoditi pet kilometrov na dan, ko je imela šestdeset let. Zdaj ima sedemindevetdeset let in ne vemo, kje za vragaje.«** (Milena, 2022)

### BREZ OBJEMOV, A ŽAREČIH OČI

Korona zapoved je dovoljevala zbiranje do deset ljudi. Nas je bilo nekaj več, a to ni bilo nič narobe. Tudi v normalnih časih smo bile razporejene v manjše skupine, pač glede na sposobnost in zmogljivost posameznih udeleženk pohoda. Tokrat je bilo naše izhodišče v Zavodah nad Kostanjevico na Krki. Čez Lapte smo se povzpele do cerkvice sv. Mohorja in Fortunata v Črneči vasi in se po isti poti vrnile.

Sonce, narava v prebujanju, lepi razgledi, spodbudna izmenjava misli so nam dali prav to, kar smo potrebovale. Na cilju pa načrtovanje prihodnjih pohodov in okrepljilo z močnim dodatkom dobre volje.

Med pogovorom smo ugotovile, da epidemija ni usodno poseglila v naše življenje. Ni nas pretirano prizadela, ker ni ogrožala ne našega dela ne preživetja. V višjih letih si navajen tudi potrpeli, če je treba. Nobena od nas ni zbolela za covidom-19. Glede običajne zdravstvene oskrbe pa smo tudi imele same dobre izkušnje. Pa vendar nam je ta nesrečni čas nekaj vzel: druženja in praznovanja v krogu sorodnikov in prijateljev, srečevanja s sosedji, potovanja in seveda aktivnosti v okviru našega društva. Ob zavedanju, da se klobčič življenja manjša in se nit vse hitreje odvija in da **»priložnost zamujena, ne vrne se nobena«**, se nam je marsikdaj milo storilo. Žal nam je za vse zamujene priložnosti, zato smo članice pohodniške skupine Kostanjevica/Šentjernej hvaležne naši dragi Majdi Staut, ki nas je klicala in poskrbela, da nam je bilo lepo kot že mnogokrat prej. (Marija Jordan, 2021)

## V GADOVO PEČ PO VITAMIN D

»Tja v Gadovo peč sem šel pit tisto reč,  
zdaj me glav'ca boli, joj, šmentana ta reč.«

Saj se spomnite te narodno-zabavne pesmi? Članic in članov posavskega društva osteoporotikov pa ni glav'ca prav nič bolela ne ta ne naslednji dan, ker nismo šli pit tisto reč, ampak smo utrjevali pohodniško kondicijo in si v sončnem dnevu kopičili vitamin D. Smer pohoda smo izbrali, ker gre za znano vinorodno območje v brežiški občini, ki ponuja številne pohodniške poti, še posebej živopisne v jesenskem času. Tu domuje zakonsko zaščiten cviček. Bojda ima veliko koristnih učinkov, seveda pod pogojem, »da greš v Gadovo peč, bolj po malem pit tisto reč.«

Vodil nas je Vlado Podgoršek, upokojeni novinar, ki nam je povedal, od kod ime Gadova peč. Menda so se nekoč gadi, ki naj bi jih bilo tod veliko, radi greli v toplih pečeh vinskih hramov.

Nenaporni pohod po gadovih sledeh, ne da bi srečali enega samega gada, smo zaključili ob domači obari, ajdovih žgancih in lekarniški merici cvička pri Komatarjevih sredi vinogradov. Za zdravje kosti in dobro počutje vsekakor koristen dan. (Milena, 2021)

Rumenko k rumenemu, 2022



## PO KRAKOVSKEM GOZDU

Za drugi oktobrski pohod smo si »sončnice« iz Kostanjevice in Šentjerneja izbrale Krakovski gozd, ki je vedno zanimiv in poln presenečenj. Hodile smo po udobno ravni gozdnici poti, presenečenje pa je bilo v obliki rahlega pršenja, ki nas sploh ni motilo, saj so naša druženja sončna in sončna v vsakem vremenu. Drugo presenečenje pa je bila obilica gob štorovk, ravno prave velikosti, in seveda marel. Kar nekaj jih je odšlo z nami. Ogledale smo si še naravne toplice in preverile temperaturo, ki je vedno enaka – 30 stopinj.

Zaradi naše dobre volje in veselega razpoloženja se je na koncu petkilometerskega pohoda dež potuhnil in pozdravilo nas je sonce. Ob krasni malici in živahnem klepetu pri Faniki v gostišču Žolnir smo naredile načrt za prvi novembrski pohod, ki bo v Strunjanu ob dnevih kakija. **Se že veselimo!** (Vera Borštnar, 2022)

Skupina Kostanjevica/Šentjernej aktivna leta 2013 in še vedno



Sevničanke na Lovrencu, 2013



Sevniška skupina nad savskimi meglicami

## NA RAJHENBURGU PRI IZGNANCIH IN TRAPISTIH

Skrb za dobro počutje članov je v različnih oblikah stalnica delovanja posavskega društva osteoporotikov, saj vsi – bolni, starejši in tudi zdravi – potrebujemo druženje, prijateljevanje, skupno doživljjanje lepih trenutkov ali iskanje razumevanja in tolažbe ob neugodnih situacijah. Vsak letni program dela tako dopolnimo tudi z nekaj družabnimi dogodki. V spomladanskem času smo povabili članice in člane na društveni pohod po brestaniškem koncu. Spotoma smo v Brestanici pri spomeniku izgnancem 1941–1945 osvežili poznavanje grena preteklosti več kot šestdeset tisoč pregnanih Posavcev, o čemer nam je pripovedovala gospa Marjetič, tudi sama izgnanka. Svojo izgnansko zgodbo je obudila še naša članica Ana Hočevar. Na gradu Rajhenburg pa smo s kustosinjo na kratkem sprehodu skozi muzejsko zbirko izvedeli, kako so v naših krajih delovali menihi trapisti, ki so z umnim gospodarjenjem prispevali k napredku kmetijske dejavnosti, še danes pa je ohranjen sloves njihove proizvodnje odlične čokolade. (MJ, 2022)

Minute za zgodovino o izgnanstvu Posavcev, 2022





Dnevi zdravja, Radenci 2014

## VSI NAŠI DNEVI ZDRAVJA

**Namen:** Ob rekreativnih, izobraževalnih in družabnih vsebinah nuditi možnost za boljšo kakovost življenja, dobro telesno in psihično počutje, ohranjati in utrjevati socialno mrežo.

### Iz društvene statistike:

Program, vsakič posebej dogovorjen in usklajen med ponudbo zdravilišča in potrebami društva, vsebuje zdravstveno predavanje, nordijsko hojo, dihalne in fizioterapevtske vaje, aerobiko, obisk kulturne in/ali naravne dediščine kraja, kulturne dogodke ...

- Od leta 2004 do 2022 smo izvedli 36 dnevov zdravja: 9 enodnevnih in 26 šestdnevnih.
- Skupaj se jih je udeležilo 1371 članov, poprečno 38 na vsakega.
- Na enotedenskih smo bili največkrat v Strunjanu – 15 x, sledijo Radenci in Topolšica po 4 x, Lendava 2 x.
- Med enodnevnnimi smo po 2 x obiskali Dolenjske in Šmarješke Toplice, po 1 x pa Malo Nedeljo, Laško, Dobrno, Rogaško Slatino in Radence.



Rajko Stupar z odlomkom iz Povesti o dobrih ljudeh, Lendava 2019



Park miru in prijateljstva v Petanjcih, dnevi zdravja - Radenci 2022



Pisatelj Pahor na našem literarnem večeru, Radenci 2014



Za slovo od Strunjana 2023 še jubilejna torta

## Zapisano o dnevih zdravja

Posavsko društvo osteoporotikov je začelo z organizacijo dnevov zdravja v letu 2004, ko smo izvedli le en dan s takim imenom v Dolenjskih Toplicah in kasneje še enega v Šmarjeških Toplicah. Ti prvi poskusi so bili spodbudni in tako smo se odločili, da bomo krepili svoje zdravje po nekaj dni v kakem od številnih slovenskih zdravilišč. Ker nas, celince, privlači morje, smo se 20. novembra 2007 prvič odpeljali v Krkino zdravilišče v Strunjani, bilo nas je 53. Ugodni vtisi, zadovoljstvo z namestitvijo v hotelu Svoboda in delno v Vilah, hrana, odlični animatorji in vse vzporedne aktivnosti so že v samem začetku naredili »boom«, saj se je zanimanje za tovrstno dejavnost društva ohranilo vse do danes.

**Klavdija Moškon Belina: »Animator – to je nekaj, kar je v tebi...«**

Ko v društvu načrtujemo dneve zdravja, imamo najprej v mislih program, s katerim bo zapolnjen čas bivanja v izbranem zdravilišču. Za počutje gostov ste sila pomembni animatorji, saj preživite precejšen del dneva z gosti. Kako postaneš animator/animatorka, katera znana so nujna?

Mislim, da animator ne moreš kar »postati«. To je nekaj, kar je v tebi – talent za delo z ljudmi, občutek za sočloveka. S tem se rodиш in skozi odraščanje, skozi različna izobraževanja, se talent razvija. Če imaš rad ljudi, ti je mar za njihovo dobro počutje, kakovost njihovega življenja. Vse kar počneš, počneš z misljivo na to. Svoje delo opravljaš z dušo in srcem. Množijo se izkušnje, še bolj pa zadovoljstvo. In sestavljanja je vedno lepša – želje gostov, ideje nas, izvajalcev,

sposobnost usklajevanja, iznajdljivost, sproščenost, domačnost, dobro počutje ... Odprtost za novo, iskrena ljubezen do življenja, ljudi, sveta, veliko pozitivne energije. To je to.

*Društva osteoporotikov prihajamo v Talaso Strunjan z različnih koncev Slovenije, saj je za nas, celince, morje zakon. Sama mislim, da ne gre samo za morje, da je vendar še nekaj, kar nas napotuje v Talaso Strunjan. Tisto »nekaj« je rekreativno-izobraževalno-družabni program. Kako nastane, v kolikšni meri ga prilagodite skupini udeležencev?*

Animacijski program vedno nastaja z misljivo na točno določeno skupino. Prav tako izbor vsebine za predavanje. Pomembno se nam zdi, da ste člani društva med zdravljenjem oz. oddihom deležni vsebin, ki vam lahko pomagajo v vsakdanjem življenju, ki vas morda kaj novega naučijo, obogatijo. V vas vzbudijo zanimanje.

Pri načrtovanju programa sodelujemo s predstavnikom društva – običajno je to predsednik oz. predsednica. Program je dorečen že pred prihodom skupine, da potem vse teče čim bolj nemoteno.

V program oddiha v Talasu Strunjan vključujemo razne športne in druge dejavnosti, kot so npr. dihalne vaje, nordijska hoja, joga obrazu, terapija z gongi, čajanke s pogovori, razni vodení ogledi po slovenski obali, tudi notranjosti Istre, običemo tudi Hrvaško in Italijo. Večerno dogajanje pa popestrimo z raznimi glasbenimi skupinami. Prijetno je.

*Biti animator je zahtevno delo, čeprav je ob vašem vedno nasmejanem obrazu in prijaznosti videti, kot da vam je to zgolj užitek in vsestransko veselje. Kako vi čutite svoje delo?*

Resnično uživam v njem. Vsak dan. Noben moj nasmeh ni zlagan. Maya Angelou je nekoč lepo ubesedila, kaj je tisto, kar si ljudje zapomnimo ... Ne kaj smo jedli, pili, kje smo bili, s kom ... Da, seveda, tudi to je pomembno ... A ljudem najbolj ostane v spominu, kako smo se ob vsem tem počutili, kakšno izkušnjo smo doživelji celostno. To odnesemo s seboj, to nas celo zaznamuje. O tem razlagamo bližnjim in prijateljem.

*Lepo je biti nekdo, ki si ga gostje zapomnijo na prijeten, edinstven, prijateljski način.*



Strunjan 2009



Animatorka  
Klavdija Belina  
Moškon

## V STRUNJAN NAMESTO MALČI

V Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje sem se vključila povsem po naključju. Poklicala me je zdaj že pokojna Berta Logar, nekdanja ravnateljica OŠ Krmelj, in povedala, da je imela namen iti na dneve zdravja v Strunjan s svojo svakinjo Malči Logar, tudi ona je že pokojna, vendar ji odhod preprečujejo zdravstvene težave. Prosila me je, če bi šla namesto nje jaz. Z Malči sva bili prijateljici iz otroških let. V društvo takrat še nisem bila vključena, ker po moževi smrti živim pretežno pri hčerkini družini v Ljubljani. Z veseljem sem se pridružila in čez dva dni smo že odpotovali.

V Strunjalu ni bilo prijetno le druženje, dogajalo se je veliko zanimivega: jutranja telovadba v bazenu, dopoldanska telovadba na prostem, sprehodi in pohodi ter s tem spoznavanje lepe pokrajine. Podrobnejše sem spoznala Krajinski park Strunjan. Še posebno zanimive so bile prireditve v večernih urah, potopisne predstavitev daljnjih dežel sveta, ki jih je obiskala in predstavila naša predsednica Milena.

Lanskoletno bivanje v Strunjalu pa mi je ostalo v bolečem spominu zaradi poročanja o ruskem napadu na Ukrajinu. Podoživila sem grozote druge svetovne vojne, ki je prekinila moje nadvse srečno otroštvo. Med nemško ofenzivo 22. oktobra 1943 so nas v zgodnjih jutrišnjih urah z naperjenimi puškami izgnali z domov, ne da bi se smeli letnemu času primerno obleči in obuti. Tistega dne so ustrelili trinajst mož in očetov, starejši sosedji so prestrelili nogi, bližnjega soseda ustrelili na pragu stanovanja, naše domove izropali in razdejali. Iz dokaj dobro situirane družine smo postali siromaki, brezdomci, vojna pa je trajala še leto in pol. Ne morem razumeti nekaterih državnih voditeljev, ki še vedno povzročajo toliko vojnega gorja.

Želim se zahvaliti naši predsednici in vsem prostovoljkam v društvu za njihovo prizadevno in uspešno vodenje posavskih osteoporotikov. (Milka Senčar, 2023)

Udeleženci izleta po Notranjskem, 2009



Na pliskovici, 2012



Svetovni dan osteoporoze, Cerknica na Gor. 2018, predsednice slovenskih osteo društev

## DOGODKI, EKSKURZIJE, DRUŽENJA

**Namen:** Vse leto skrbeli za druženja v različnih oblikah, zmanjševati socialno izključenost, krepiti zavedanje, da pozitivni medsebojni odnosi prispevajo k telesnemu in psihičnemu ravnotesju.

20. oktober je mednarodni dan osteoporoze. Vsako leto ga obeležimo na shodu vseh 18 društev, ki tvorimo Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije. Namenjen je ozaveščanju širše javnosti o osteoporozi, odločevalce o zdravstveni politiki pa spomniti, da mora biti skrbi za zdravje kosti namenjene več pozornosti. Srečanje pripravi eno od društev. Še vedno smo ponosni na izvedbo svetovnega dneva leta 2006, ko smo kot mlado društvo poželi laskave pohvale za izvedbo prireditve, na kateri se je v Čateških toplicah zbral 700 udeležencev.



Toni Gašperič na svetovnem dnevu v Termah Čatež, 2006

Prireditev je vodil Amir Tokič, za smeh je poskrbela »Pišečka Micak«, 2006



Tako veselo je bilo na svetovnem dnevu v Termah Čatež, 2006

Polna dvorana, svet. dan 2006



Svetovni dan osteoporoze, Ljubljana 2019

Svetovni dan osteoporoze, Ljubljana 2019



Zveza je ena od 260 članic fundacije, Slovenija pa ena od 102 držav, ki jih zastopa v prizadevanjih za bolnike z osteoporozo. IOF tako predstavlja globalno skupnost, sestavljeno iz bolnikov in zdravnikov, njena največja moč je strokovno znanje. Odbor strokovnih svetovalcev fundacije namreč sestavlja 164 vodilnih svetovnih strokovnjakov s področij osteoporoze in mišično-skeletnih bolezni. IOF je skupaj s svojimi članicami zgradila družbeno gibanje, ki je prej neznano bolezen postavilo na svetovni zemljevid.

## Izleti, ekskurzije

- 40 izletov prireditev, dogodkov
- 1696 udeležencev

V dvajsetih letih smo obiskali vse slovenske pokrajine in občudovali številne zgodovinske, naravne in kulturne znamenitosti njihovih krajev. Podali smo se tudi izven meja: Hrvaška, Avstrija, Italija. Udeleženci so se praviloma vračali zadovoljni in obogateni s prijetnimi doživetji.



# Zakaj sem v društvu za preprečevanje osteoporoze?

## ŽELELA SEM SI STIKOV IN DRUŽENJ

Po 25 letih bivanja v tujini sem se z družino vrnila v našo ljubo domovino. Vsa tista zdomska leta sem bila vključena v nekaj dejavnosti, tako v telovadbo za ženske, jogo, odbojko. Po prihodu v Brežice sem razmišljala, kako naj tudi doma skrbim za svoje zdravje, predvsem pa sem si že lela novih stikov in druženj, saj so se mladostna prijateljstva po letih odsotnosti ohladila. Slišala sem za skupine žensk, ki vadijo v Čateških toplicah v okviru Društva za preprečevanje osteoporoze Posavje. Priključila sem se jim in zdaj že več let hodim na terapevtsko vadbo v bazenu, plavam in tudi rada poklepam v topli vodi.

Zelo se veselim društvenih izletov po naši Sloveniji, saj kot otrok nisem imela take možnosti. Tudi vsakoletni dnevi zdravja so lepa priložnost za spoznavanje ljudi in oklice tega ali onega zdravilišča. V času omejitve zaradi korone se je število vadečih v Čateških toplicah nekoliko zrahljalo, kar nekaj mesecev zaradi proti-

## POISKALA SEM DRUŠTVO

Moje spogledovanje z društvom za preprečevanje osteoporoze Posavje sega v leto 2015, ko sem iskala primerno vadbo kot dopolnitev k tisti, ki sem se je že udeleževala. Predvsem me je vodilo razmišlanje, da prihajam v leta, ko je usmerjena in strokovno vodena telesna aktivnost izjemno pomembna za ohranjanje gibljivosti, zdravja in dobrega počutja. Prve informacije

kovidnih ukrepov nismo smeli v bazen, pa smo ustanovili novo skupino, ki vadi v brežiški športni dvorani. Fizioterapeutka Marjana Černoš nas kljub občasnim bolečinam in težavam na različnih delih telesa vztrajno spodbuja k vadbi. Seveda pa imamo še en motiv: tortica in sproščeno druženje po vadbi.

Društvo nam ponuja številna predavanja in ultrazvočno merjenje kostne gostote in hkrati prognozo možnosti za zlom v naslednjih desetih letih s t. i. metodo FRAX. Smo povezana druština žensk in nekaj korajžnih gospodov, vse pa nas uspešno povezuje prizadetna predsednica z ekipo. Ob 20-letnici društva čestitam vsem članicam, članom in prostovoljkam. Želim še veliko srčnih druženj, lepih izletov, za zdravje pomembnega gibanja in predvsem, da ostanemo povezani. (Marija Žnideršič, 2023)

o delovanju društva sem dobila na CKZ v Zdravstvenem domu v Sevnici. Po pogovoru s takratno vaditeljico vadbe, fizioterapeutko Aleksandro Kerec, sem se obrnila na prostovoljko društva v Sevnici Nedo Busar, ki me je prijazno povabila k udeležbi na vajah.

Bilo je v letu 2016, ko sem prvič prestopila prag

telovadnice v ZD Sevnica. Že takoj sem imela dober občutek tako glede načina vadbe kot kolegic in sedaj teče že osmo leto, kar sem v skupini telovadk. Zase lahko trdim, da imajo vaje za gibljivost telesa, ravnotežje in moč ugoden vpliv na moje telo in mi pomagajo ohranjati splošno dobro počutje. Poleg teh učinkov mi veliko pomeni tudi dober odnos s soudeleženkami, ko se po zaključeni vadbi običajno družimo ob čaju. Ob posebnih priložnostih pa se rade srečamo tudi izven urnika vadbe.

Z včlanitvijo v društvo sem razširila svojo socialno mrežo, z udeležbo na vajah krepim svoje gibalne sposobnosti. Vadbo priporočam vsem, ki si želite strokovno vodene vadbe v skupini s podobnimi interesi. (Marica Grm, 2023)

## PROMOCIJA DRUŠTVA PREDSTAVITVE

Skrbeli smo za promocijo društva. Tako smo distribuirali dodatne izvode Sončnice, glasila ZDBOS, delili publikacije in letake ter predstavili delo društva v posebnih biltenih ob desetletnici in petnajstletnici društva. Društvo smo predstavili pred Mestno hišo v Brežicah, na trgu v Sevnici, ob vseh meritvah MKG in dogodkih Popoldnevi za zdravje po KS posavskih občin ter ob dnevu invalidov in bolnikov v Brežicah. V ZD Sevnica imamo promocijski pano.





Prejemnice pisnih zahval leta 2018

## O DRUŠTVU

### DOSEDANJI ORGANI DRUŠTVA

#### ● Mandat 2003–2007

##### *Upravni odbor:*

Milena Jesenko – predsednica, Aristotel Čakar, dr. med.– podpredsednik, Milena Gramc – tajnica do 2004, nato Ida Križanec, Anica Pavlin – računovodkinja, Vanda Kostevc Zorko, dr. med., spec. int. med., Blanka Mežnar, Dušan Senica, dr. med., Milena Žulič, Metka Žlak, Majda Piltaver, Sonja Kolar

**Nadzorni odbor:** Nada Černe – predsednica, Milka Držanič, Milka Vimpolšek

#### ● Mandat 2007–2010

##### *Upravni odbor:*

Milena Jesenko – predsednica, Aristotel Čakar, dr. med. – podpredsednik, Ida Križanec – tajnica in blagajničarka, Anica Pavlin – računovodkinja, Vanda Kostevc Zorko, dr. med., spec. int. med., Dušan Senica, dr. med., Metka Žlak, Majda Piltaver, Tončka Tokić, Ana Vrhovšek

Od 21. 2. 2008 smo na seje UO vabili Silvo Dobnik (Krmelj) in Nedo Busar (Sevnica).

**Nadzorni odbor:** Nada Černe – predsednica, Milka Držanič, Milka Vimpolšek

#### ● Mandat 2010–2014

##### *Upravni odbor:*

Milena Jesenko – predsednica, Tončka Tokić – podpredsednica, Ida Križanec – tajnica in blagajničarka, Anica Pavlin – računovodkinja, Neda Busar, Silva Dobnik, Mara Kovačič, Majda Piltaver, Ana Vrhovšek, Valentina Janežič, Metka Žlak

**Nadzorni odbor:** Nada Černe – predsednica, Milka Držanič, Milka Vimpolšek

#### ● Mandat 2014–2018

##### *Upravni odbor:*

Milena Jesenko – predsednica, Metka Žlak – podpredsednica, Ida Križanec – tajnica, Anica Pavlin – računovodkinja, Silva Dobnik, Valentina Janežič, Mara Kovačič, Mira Levičar, Mira Lorenčič, Majda Piltaver, Ana Vrhovšek

**Nadzorni odbor:** Nada Černe – predsednica, Milka Držanič, Milka Vimpolšek

#### ● Mandat 2018–2022

##### *Upravni odbor:*

Milena Jesenko – predsednica, Metka Žlak – podpredsednica in tajnica, Anica Pavlin – računovodkinja, Neda Busar, Marjana Černoš, Jelka Gričar, Aleksandra Kerec, Mira

Lorenčič, Majda Piltaver, Majda Staut, Ana Vrhovšek

**Nadzorni odbor:** Nada Černe – predsednica, Milka Držanič, Mara Kovačič

### ● **Mandat 2022 – 2026**

#### **Upravni odbor:**

Milena Jesenko – predsednica, Marica Grm – podpredsednica, Erika Bibič – tajnica, Metka Žlak, Majda Piltaver, Elica Krajnc, Jelka Gričar, Majda Staut, Majda Klun, Danica Požek, Ana Vrhovšek

**Nadzorni odbor:** Nada Pavlič, Meta Kranjčevič, Jožica Ferenčak

**Računovodja** od 1. 1. 2022: Jernej Zorko, s. p.



## ZVESTOBA VSEH 20 let

Brskali smo po arhivih iz let 2003 in 2022, da bi izpisali tiste, ki ste društvu zvesti vseh 20 let. A kot se rado zgodi, smo se soočili s problemom točnosti zapisa letnice vstopa ob uvedbi novih pristopnic leta 2018. Morda bo kdo pogrešal med navedenimi »dvajsetletniki« svoje ime. Vnaprej prosimo za razumevanje.

Erika Bibič, Nada Černe, Mira Drolc, Milka Držanič, Monika Golobič, Marija Haler – Artiče, Ana Hočvar, Milena Jesenko, Mara Kovačič, Ida Križanec, Dušanka Lipej, Olga Lubšina, Ana Pavlin, Marija Malarič, Terezija Medvešek, Francka Pečnik, Ana Pilpah, Jože Piltaver, Majda Piltaver, Jožica Podgoršek, Anica Šribar, Tončka Tokić, Matilda Turšič, Ana Vrhovšek, Martina Vukić, Milka Zagmajster, Metka Žlak.

## **DRUŠTVENE ZAHVALE in PRIZNANJA**

#### **V letu 2013 - ob desetletnici društva za strokovno, finančno ali drugo pomoč**

Vanda Zorko, ZDBOS, Splošna bolnišnica Brežice, ZC Aristotel Krško, ZD Sevnica, Terme Čatež – Zdravstvo, Občina Brežice, Občina Krško, Občina Sevnica, KS Brežice, OŠ Brežice

**V letu 2014:** Neda Busar, Tončka Tokić.

**V letu 2016:** Ida Križanec.

#### **V letu 2018 - ob petnajstletnici društva**

- za sodelovanje v vseh UO od ustanovitve društva: Anica Pavlin, Majda Piltaver, Metka Žlak.
- za sodelovanje v vseh NO od ustanovitve društva: Nada Černe, Emilija Držanič, Ljudmila Vimpolšek
- članice, ki so s svojim več kot desetletnim prizadevnim delom v društvu prispevale k njegovi rasti in prepoznavnosti: Viktorija Kopravec, Marija Kovačič, Ana Vrhovšek, Slavka Kuhelj, Neda Busar, Stanka Pucko, Ljubica Roguljič.
- za desetletno vodenje vadbe v Sevnici: Aleksandra Kerec, dipl. fiziot.
- zdravstvene ustanove, ki so vsa leta z nami, z njihovo pomočjo smo rasli:  
Zdravstveni dom Sevnica, Zdravstveni center Aristotel d. o. o. Krško, Splošna bolnišnica Brežice

#### **V letu 2019**

Mira Lorenčič - za dolgoletno skrbno organizacijo in vodenje skupine v programu Gibanje za zdravje v Sevnici, ki je pod njenim vodstvom opravila več kot 200 pohodov.

Majda Staut - za večletno skrbno organizacijo in vodenje skupnih društvenih izletov v okviru programa Gibanje za zdravje.

Jerneja Kadivnik, ing. radiologije iz ZC Aristotel d. o. o. Krško - za dolgoletno zvesto in prijazno sodelovanje z društvom pri meritvah MKG.

Marjana Černoš - za 10 let odličnega vodenja terapevtske vadbe v Termah Čatež.

#### **V letu 2023 – ob 20-letnici društva**

- za strokovno pomoč in vsestransko podporo pri izvajanju programa društva:  
Ivan Molan - župan, Duša Hlade Zore – predsednica ZDBOS, direktorji zdravstvenih zavodov Nuša Hribar, Dražen Levojević, Darja Čakar, Vladimira Tomšič
- za sodelovanje pri izvajanju meritev in terapevtske vadbe:  
Jelka Gričar, Elica Krajnc, Slavka Kuhelj, Jožica Obradović, Majda Piltaver, Ljubica Roguljič, Meri Žnidarski, Alenka Tavčar – ZDBOS
- za zavzeto dolgoletno delo na različnih področjih:  
Nada Černe, Mara Kovačič, Anica Pavlin, Majda Staut, Ana Vrhovšek, Metka Žlak

Hvaležni smo vsem,  
ki ste prepoznali koristnost našega dela, in se vam iskreno zahvaljujemo.

Izvedbo programa sofinancirajo:



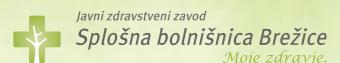
O B Č I N A  
B R E Ž I C E



M E S T N A  
O B Č I N A K R Š K O



Strokovno pomoč nam nudijo:



Izdajo biltena ob 20-letnici društva so omogočili:

ZC ARISTOTEL d. o. o., Krško  
KOVIS d. o. o. Brezina, Brežice

OBČINA Krško

OBČINA Brežice

LEKARNA Sevnica

SL-INŽENIRING d. o. o., Boršt  
AVTOHIŠA RADANOVIČ, Brežice

HESS, d. o. o. Brežice

LEKARNA Krško

JERNEJ ZORKO s. p., Bizeljsko

DELAWSKA HRANILNICA d. d., PE Brežice

VULKANIZERSTVO FURLAN Dobova

MEDITERAN PRODUKT d. o. o., Globoko

BV MAZIVA d. o. o., Dobova

VIKOM Mojca Libenšek s. p., PE Krško

Izvedbo prireditve ob 20-letnici so podprli:

GOSTILNA KOCJAN Stara vas – Bizeljsko  
VILJA GLOBOKO D. O. O. ŠUŠTERŠIČ  
CVETLIČARNA COLARIČ Brežice  
DARSAD d. o. o., Zgornja Pohanca  
MLADINSKI CENTER Brežice



# 20 let za trdne in zdrave kosti

Brošura je brezplačna, namenjena je članstvu in kot animacijsko gradivo tudi širši javnosti.

## ZA ŽIVLJENJE Z ZDRAVIMI IN TRDNIMI KOSTMI

Izdajatelj:  
Gradivo pripravil in uredila:  
Slika na naslovnici:  
Fotografije:  
Oblikovanje in tisk:  
Naklada:

Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje  
Milen Jesenko  
Arhiv društva  
VIKOM, Mojca Libenšek s.p.  
300 izvodov  
Brežice, april 2023





DRUŠTVO ZA PREPREČEVANJE  
OSTEOPOROZE *Posavje*

20 let



DRUŠTVO ZA PREPREČEVANJE  
OSTEOPOROZE *Posavje*

20 let

**ZA ŽIVLJENJE Z ZDRAVIMI  
IN TRDNIMI KOSTMI**