



**DRUŠTVO ZA PREPREČEVANJE
OSTEOPOROZE POSAVJE**

*Recimo NE
osteoporozi*

PROGRAM DELA ZA LETO 2025



Telovadba v Krškem



Zaradi bolezni krhkih kosti je danes tudi v Sloveniji, tako kot v svetu, povečano število zdravljenj različnih zlomov kosti, predvsem zapestja, nadlaktnice, kolka. **Program društva vsebuje prvine ozaveščanja članstva in širše javnosti o osteoporozi, bolezni krhkih kosti.**

V lokalnem okolju **delujemo preventivno**, pri čemer nam je v **strokovno oporo zdravstveno osebje** iz CKZ pri ZD Brežice, ZD Krško in ZD Sevnica, Aristotel d.o.o. Krško in Splošne bolnišnice Brežice. V pomoč vsakemu članu je knjižica Vse, kar moramo vedeti o osteoporozi, ki jo je pripravil prof. dr. Tomaž Kocjan, endokrinolog iz UKC Ljubljana, ki s skupino strokovnjakov deluje na področju zdravljenja osteoporoze v Sloveniji. Smo člani Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije - **ZDBOS**, ta pa je članica Mednarodne fundacije za osteoporozo – **IOF**.

Izobraževanje

Frontalna predavanja, klubski popoldnevi, delavnice, popoldnevi zazdravje

Namen: V sodelovanju s strokovnjaki izbranega področja ozaveščati člane in širšo javnost o osteoporozi in drugih tegobah, ki ogrožajo starejšo populacijo, promovirati zdrav način življenja.

AKTIVNOSTI	OPIS AKTIVNOSTI	PREDVIDEN KRAJ IZVAJANJA
Predavanje	Zakaj na ginekološki pregled po 50. letu?	Brežice, MC – na zboru članov
Predavanje	Krepitev spomina in kognitivnih sposobnosti	Brežice
Delavnica	Uporaba »pametnega« telefona	Brežice, Krško
Klubsko popoldne	Za vsako bolezen rož'ca rase	Brežice
Klubsko popoldne	Negovanje stopal in nohtov	Brežice, Krško, Sevnica
Popoldne za zdravje	Predavanje, test hoje ali vaje za ravnotežje, ocena ogroženosti za osteoporozo z metodo FRAX	KS Brežice, KS Kostanjevica, KS Loka pri Zidanem Mostu ali Veliki Trn

Opomba: Iz objektivnega razloga lahko upravni odbor program ustrezno prilagodi tematiki.

AKTIVNOSTI	OPIS AKTIVNOSTI	PREDVIDEN KRAJ IZVAJANJA
Terapevtska vadba in plavanje	Vadba v 10 skupinah	Brežice, Terme Čatež, Krško, Sevnica
Gibanje za zdravje	Pohodi, nordijska hoja, skupni društveni pohod	Okolica Kostanjevice, Krškega, Brežic
Dnevi zdravja	Rehabilitacija, rekreativne dejavnosti	Zdravilišči Strunjan in Radenci
Ekскурzije	Ekološko + lokalno je idealno! — obisk treh kmetij	Živinorejska kmetija Žnideršič Črnc, eko kmetija Zakrajšek Šentjur na Polju, Ribogojnica Goričar

Opomba: Iz objektivnega razloga lahko upravni odbor program ustrezno prilagodi tematiki.

Peter Hudoklin, spec. ORL, o okvarah sluha v Sevnici in Brežicah, april 2024





Sevnica, Parada vseživljenjskega učenja, maj 2024

Klubsko popoldne – nega kože, jun. 2024



Terapevtska vadba v telovadnici in v vodi ter plavanje

Namen: Z vadbo v telovadnicah in v bazenu (hidrogimnastika) skrbeti za čim manjšo izgubo mišične mase, ohraniti obremenitev kosti, njihovo trdnost in gibljivost telesa.

Delovalo bo 10 vadbenih skupin na 4 lokacijah pod vodstvom fizioterapevtk oz. kineziologinj. Pogoji za vključitev so plačana članarina, upoštevanje dogovorjenih pravil in urnika. Vsak se vključi na lastno odgovornost. Za informacije so na voljo vodje skupin in tajnica.

KRAJ, SKUPINA	VODJA SKUPINE	Kontakt vodje skupine	STROKOVNA VODJA	ČAS VADBE
Športna dvorana, Brežice	Meri Žnideršič	040 971 672	Marjana Černoš, višja fiziot.	vsak četrtek ob 17.00
Terme Čatež 1	Jožica Obradović	041 460 286	Irena Kerin, višja fiziot.	vsak 1. ponedeljek 16.30–18.00
Terme Čatež 2	Ljubica Roguljič	041 220 514	Irena Kerin, višja fiziot.	vsak 2. ponedeljek 16.30–18.00
Terme Čatež 3	Marjana Krajnc	041 474 751	Irena Kerin, višja fiziot.	vsak 3. ponedeljek 16.30–18.00
ZC Aristotel Krško 1	Jelka Gričar	040 750 416	Maruša Udrih, mag. kinez.	vsak petek ob 8.30
ZC Aristotel Krško 2	Jelka Gričar	040 750 416	Maruša Udrih, mag. kinez.	vsak petek ob 9.30
ZC Aristotel Krško 3	Jelka Gričar	040 750 416	Maruša Udrih, mag. kinez.	vsak petek ob 10.30
ZC Aristotel Krško 4	Alenka Žuraj Balog	051 331 692	Kristina Hafner, dipl. kinez.	vsak četrtek ob 8.30
ZD Sevnica 1	Danica Požek	031 414 030	Nika Stopinšek, mag. fiziot.	vsak torek ob 18.00
ZD Sevnica 2	Marica Grm	041 780 309	Špela Kovač, dipl. fiziot.	vsak torek ob 19.00



Vadba v ZD Sevnica, januar 2024

Vadba v Športni dvorani Brežice, januar 2024



Vadba v ZC Aristotel Krško, januar 2024



Meritve MKG ter FRAX

Namen: Z računalniško metodo FRAX ugotavljati ogroženost za osteoporozo v prihodnjih letih ter svetovati nadaljnje ukrepanje. Meritve bomo opravili v sklopu dogodka Popoldne za zdravje.

KRAJ	ČAS	STROKOVNA POMOČ
KS Brežice	marec	CKZ ZD Brežice
KS Kostanjevica na Krki	september	CKZ ZD Krško
KS Loka pri Zidanem Mostu	november	CKZ ZD Sevnica

Na Blanci, nov. 2024



V Koprivnici, nov. 2024



Na Vel. Malencah, april 2024



Gibanje za zdravje

Namen: Z gibanjem v naravi krepi mišice in splošno telesno gibljivost, z izpostavljanjem soncu zagotavljati potrebno količino D vitamina, krepi socialne stike. Hoja je na lastno odgovornost.

SKUPINA	DEJAVNOST	VODJA	ČAS
Kostanjevica/Šentjernej	pohodi in izleti po programu skupine	Sonja Božič, 041 733 489	1 do 2x mesečno, 2x letno izlet
Krško	pohodi po programu	Jelka Gričar, 040 750 416	po dogovoru
Brežice	nordijska hoja, strok. vodja dipl. kinez. Simon Božič, CKZ ZD Brežice	Ivanka Medvešček 041 488 716	vsako 2. in 4. sredo v mesecu ob 9.00, zbor pred CKZ, palice zagotovljene

Kostanjeviška skupina v Lurdu, 2024



Krška skupina za Savo, zima 2024



Dnevi zdravja

Namen: Ob rekreativnih, izobraževalnih in družabnih vsebinah nuditi možnost za boljšo kakovost življenja bolnikov in potencialno ogroženih za osteoporozo, ohraniti in utrjevati socialno mrežo in s tem zmanjševati socialno izključenost.

KRAJ	DATUM	PRIJAVE
Strunjan, Zdravilišče Krka	9. do 15. marec	do 20. februarja
Radenci, Zdravilišče Sava	3. do 9. oktober	do 20. septembra

Na izletu - Krkavški kamen, nov. 2024



Radenci, marec 2024





Dihalne vaje ob morju, nov. 2024

Družabni in promocijski dogodki

Namen: Vse leto skrbeti za dobro počutje in druženje članov v različnih oblikah, krepi zavedanje, da pozitivni socialni stiki in medsebojni odnosi prispevajo k telesnemu in psihičnemu ravnovesju.

V ta namen bomo:

- pripravili kulturno in družabno prireditev ob zboru članov,
- izpeljali dve ekskurziji,
- sodelovali na prireditvah v organizaciji občin, drugih društev in CKZ pri posavskih **zdravstvenih domovih**,
- **se udeležili prireditve Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije ob svetovnem dnevu zdravja 2025.**

DEJAVNOST	KRAJ	ZA IZVEDBO ZADOLŽENI
Zbor članov s kulturnim programom	Brežice MC	upravni odbor
Ljubljana, voden ogled	Ljubljana	predsednica
Dvodnevni izlet v Istro	Novigrad, Grožnjan	turistična agencija
Skupni društveni pohod, zaključek s piknikom	po okolici Brežic	upravni odbor
Sodelovanje na dogodkih v lokalnih okoljih v org. občin, CKZ in društev s področja zdravja	po vabilih organizatorjev	upravni odbor
Zaključna prednovoletna srečanja telovadnih in pohodniških skupin	po dogovoru v skupinah	vodje skupin
Svetovni dan osteoporozе 2025, vsakoletno srečanje društev, združenih v ZDBO Slovenije	Kočevje	upravni odbor
Ogled kulturnega dogodka (gledališče ali razstava)	izbor po ponudbi gledališč oz. galerij	predsednica, tajnica



Svetovni dan osteoporoze, Terme Čatež, 19. okt. 2024

Razstava Ženske nosijo svet, Posavski muzej, febr. 2024



Čestitke jubilantki Branki, april 2024



Program 2025 po mesecih

Vse mesece razen julija in avgusta potekajo po dogovorjenem urniku:

- terapevtska vadba (10 skupin na 4 lokacijah),
- pohodi (2 skupini na dveh lokacijah),
- nordijska hoja (1 skupina).

MESEC	DEJAVNOST	DATUM	PROSTOR, IZVAJALEC
JANUAR	Klubske popoldne: Japonska, potopisno predavanje	15. januar	Brežice, Prešernova 13, Milena Jesenko
	Klubske popoldne: Za vsako bolezen rož'ca raste	28. januar	Brežice, Prešernova 13, Veronika Fabinc
FEBRUAR	Zbor članov s kulturnim programom	13. februar	Mladinski center
	Predavanje: Ginekološke bolezni in osteoporoza	13. februar	Mladinski center, Alenka Krenčič Zagode, dr. med., spec. ginek.
	Delavnica: Kako pameten je »pametni« telefon	po dogovoru	Brežice, Krško in Sevnica v okviru EU projekta
MAREC	Dnevi zdravja: Strunjan	9. do 15. marec	Zdravilišče Talaso Strunjan
	Popoldne za zdravje Brežice	20. marec	Brežice, v sodelovanju s CKZ ZD Brežice
	Klubske popoldne s pedikerko	27. marec	Brežice, Prešernova 13, Jelka Gričar
	Klubske popoldne s pedikerko	po dogovoru	Krško, ZC Aristotel, Jelka Gričar
	Klubske popoldne s pedikerko	po dogovoru	Sevnica, po dogovoru
APRIL	Ekскурzija k pridelovalcu zdrave hrane Ribogojnica Goričar	23. april	Podbočje – Slivje, Dominik Goričar
	Ekскурzija k pridelovalcu zdrave hrane – EKO živinorejska kmetija Žnideršič	24. april	Brežice – Črnc, Toni in Bernarda Žnideršič
	Ekскурzija k pridelovalcu zdrave hrane Kmetija Zakrajšek; živinoreja in mlinarstvo	25. april	Šentjur na Polju, Barbara in Boštjan Zakrajšek



MESEC	DEJAVNOST	DATUM	PROSTOR, IZVAJALEC
MAJ	Predavanje Krepitev spomina in kognitivnih sposobnosti	7. maj	Brežice, Sevnica PRS, Anamarija Toth Kostevc
	Dvodnevni izlet v Istro	19. do 20. maj	Novigrad, Grožnjan, Motovun
JUNIJ	Društveni pohod s piknikom	5. junij	2-3 km hoje, zaključek v Selah P'r Geči
SEPTEMBER	Izlet Ljubljana	11. september	Džamija, Cukrarna
	Popoldne za zdravje	25. september	Kostanjevica ob Krki v delovanju s CKZ pri ZD Krško
OKTOBER	Dnevi zdravja	3. do 10. oktober	Zdravilišče Radenci
	Svetovni dan osteoporoze	18. oktober	Kočevje
NOVEMBER	Popoldne za zdravje	13. november	Loka pri Zidanem Mostu v sodelovanju s CKZ Sevnica
DECEMBER	Prednovoletna srečanja skupin	po dogovoru	po dogovoru v skupini

Izlet na Ptuj, maj 2024



Popoldne za zdravje na Blanci



POMEMBNO

**Na vse dejavnosti se člani prijavljate na lastno odgovornost.
Svetujemo, da pred vključitvijo v telovadno skupino povprašate za mnenje
svojega osebnega zdravnika.**

**Člani, ki nimate elektronske pošte, se za prijavo na dejavnosti, objavljene v tem programu, pozanimajte pri
vodjah skupin ali po telefonu predsednice oz. tajnice.**

Za različne informacije so vam na voljo članice upravnega odbora:

Milena Jesenko – 051 339 921, milena.jesenko@siol.net

Marica Grm – 041 780 309, marica.grm@gmail.com

Erika Bibič – 041 831 153, erika.bibic@gmail.com

Jelka Gričar – 040 750 416, jelkadore@gmail.com

Majda Klun – 031 870 217, klun.majda@gmail.com

Elica Krajnc – 031 604 029, elica.krajnc@gmail.com

Majda Piltaver – 031 527 220, majda.piltaver@gmail.com

Danica Požek – 031 414 030, danica.pozek@gmail.com

Majda Staut – 031 666 918, majda@pagrat.si

Ana Vrhovšek – 031 744 643, ilokos@siol.net

Metka Žlak – 040 884 848, metka@zlak-on.net



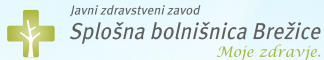
Izvedbo programa finančno podpirajo:



MESTNA
OBČINA KRŠKO



Strokovno pomoč nam nudijo:



Drugo podporo nam nudijo:

posavske osnovne šole in krajevne skupnosti

Naslov društva:

Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje
Černelčeva 15, 8250 Brežice

Pisarna deluje na Prešernovi 13, stavba VGC Brežice,
ob ponedeljkih od 10.00 do 12.00 razen v času
praznikov, od 1. julija do 25. avgusta in od 22. 12. 2025 do
4. 1. 2026.

Davčna številka: 50535099

Matična št.: 1187708000

TRR: SI56 6100 0001 1704 755; Delavska hranilnica

Telefon: predsednica 051 33 99 21, tajnica 041 83 11 53

E-pošta: info@osteo-posavje.si; milena.jesenko@siol.net, erika-bibic@gmail.com

Spletna stran: www.osteo-posavje.si

Članarina v letu 2025:

posamična 15,00 €, družinska 20,00 €. Prosimo, da jo poravnate do konca marca
na ustaljen način.

Gradivo pripravila in uredila: Milena Jesenko

Fotografije: društveni arhiv

Oblikovanje in tisk: Vikom, Mojca Libenšek s. p.

Naklada 350 izvodov.

Bročura je brezplačna, namenjena je članstvu in promociji društva ob dogodkih.

Podarite si termalno sprostititev!

Zdravilišče Radenci

▣ 3. 10. - 9. 10. 2025

Hotel Radin ★★★★★

342,⁰⁰ € na osebo

Vključen je 6x polpenzion
z neomejenim kopanjem v
termalnih bazenih.

Prijave sprejemamo na sedežu
društva v času uradnih ur.



ZDRAVILIŠČE RADENCI

SAVA HOTELS & RESORTS

www.sava-hotels-resorts.com





Na vrhu Glavice