



DRUŠTVO ZA PREPREČEVANJE
OSTEOPOROZE POSAVJE

***Z znanjem in
gibanjem k
močnejšim kostem***

PROGRAM DELA ZA LETO 2026



Na ekskurziji v Ljubljani, september 2025



Naše društvo povezuje ljudi, ki se srečujejo z osteoporozo, in tiste posameznike, ki si prizadevajo za ozaveščanje, podporo ter boljšo kakovost življenja. S preventivo in pravočasnim ukrepanjem lahko sami veliko storimo za zdravje svojih kosti. Povezujemo se s strokovnjaki iz posavskih zdravstvenih ustanov – ZD Brežice, ZD Krško, ZD Sevnica, ZC Aristotel d. d. Krško, Splošna bolnišnica Brežice – in od drugod. Smo člani Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije in prek nje povezani z Mednarodno fundacijo za osteoporozo (IOF).



Svetovni dan osteoporoze, Radenci 2025

Pridružite se našim dejavnostim, zagotovo boste med njimi našli tako, ki se je boste radi udeležili.

Ponujamo:

- izobraževanje: predavanja, klubski popoldnevi, delavnice, popoldnevi za zdravje v izbranih -terapevtska vadba na štirih lokacijah pod vodstvom fizioterapevtk in kineziologinj
- gibanje za zdravje: pohodi po urniku, skupni društveni pohod, nordijska hoja
- ugotavljanje ogroženosti za osteoporozo, FRAX
- promocijski in družabni dogodki: ekskurzije, svetovni dan osteoporoze, ogledi kulturnih prireditev, piknik, promocijski dogodki
- sodelovanje na dogodkih, organiziranih v posavskih občinah: teden vseživljenjskega učenja, teden mobilnosti, festival zdravja ...



Izobraževanje, predavanja

Cilj: Članstvu in širši javnosti približati znanje o osteoporozi in nekaterih drugih boleznih, ki so značilne za starejšo populacijo.

TEMA	IZVAJALEC	KRAJ in ČAS
Praktično in uporabno: merjenje krvnega tlaka in analiza telesne sestave	CKZ ZD – Natalija Koprivnik, d. m. s. in Blaženka Kranjec, mag. dietetike	Brežice, 12. januar 2026 Krško – po kasnejšem dogovoru Sevnica – po kasnejšem dogovoru
Jaz, hrbtenica – osteoporoza pri moških, ginekologija in osteoporoza pri ženskah	Silvestra Kranjc Bezjak, dr. med., spec. ginek. in porod.	Brežice, 20. februar 2026, na zboru članov
Dolgotrajna oskrba – varnost, pomoč in dostojanstvo	Darja Cizelj, direktorica DUO Impoljca	Brežice, april 2026
Naravni probiotiki – podpora zdravju kosti in prebave	Janja Strašek, univ. dipl. inž. živil. tehnol.	Brežice, oktober 2026
Gastritis in refluks – pogosta nadloga v zrelih letih, kako si pomagati	zdravnik, druž. medicine	Brežice, november 2026

Klubski popoldnevi

Cilj: Ustvariti prijetno okolje ter odpreti prostor za sproščen pogovor in razmišljanje o različnih vidikih izbrane teme – zdravstvene, družbene ali kulturne narave; spodbuditi refleksije o lastnih stališčih in izkušnjah.

TEMA	IZVAJALEC	KRAJ in ČAS
Kako se izogniti spletnim prevaram	policista s PP Krško	Brežice, februar 2026
Sodobni pripomočki za lajšanje različnih zdravstvenih tegob	medicinska sestra	Brežice, maj 2026
Moj hobi – predstavitev zanimive dejavnosti (knjige, slike ...)	članice	Brežice, november 2026
Pogovor s psihologom: kako odgnati težke dneve	Ivana Jakovljevič, mag. psih.	Brežice, december 2026

Kognitivne sposobnosti, april 2025, Brežice



Nega nog, maj 2025, Krško



Čas za zdravje v krajevni skupnosti ...

V sodelovanju s CKZ

Cilj: Nagovoriti širšo javnost k aktivni skrbi za svoje zdravje s poudarkom na osteoporozi in spodbuditi vključevanje novih članov.

KRAJ

ČAS IZVEDBE

KS Artiče v sodelovanju s CKZ Brežice

19. marec, popoldne

KS Krško v sodelovanju s CKZ Krško

24. marec, dopoldne

KS Sevnica v sodelovanju s CKZ Sevnica

25. marec, dopoldne

Društvo v KS Kostanjevica na Krki, september 2025

Društvo v KS Veliki Trn, november 2025



Dnevi zdravja

Cilj: Udeležencem omogočiti sedem dni kakovostne sprostitev, rekreacije in celostne skrbi za zdravje v prijetnem okolju izbranih slovenskih zdravilišč.

KRAJ	ČAS IZVEDBE	Cena 6 PP, dvop.	Dopl. 1/1 na noč	Tur. taksa/dan
Zdravilišče Strunjan, hotel Svoboda	2. do 8. marec 2026	402,00 € (67,00/dan)	30,00 €	3,13 €
Strunjan, vile	2. do 8. marec 2026	324,00 € (54,00/dan)	25,00 €	3,13 €
Zdravilišče Radenci, hotel Radin	21. do 27. oktober 2026	396,00 € (66,00/dan)	16,00 €	2,50 €

Gibanje tudi v dežju, Strunjan, marec 2025



Majda v akciji Radenci, oktober 2025



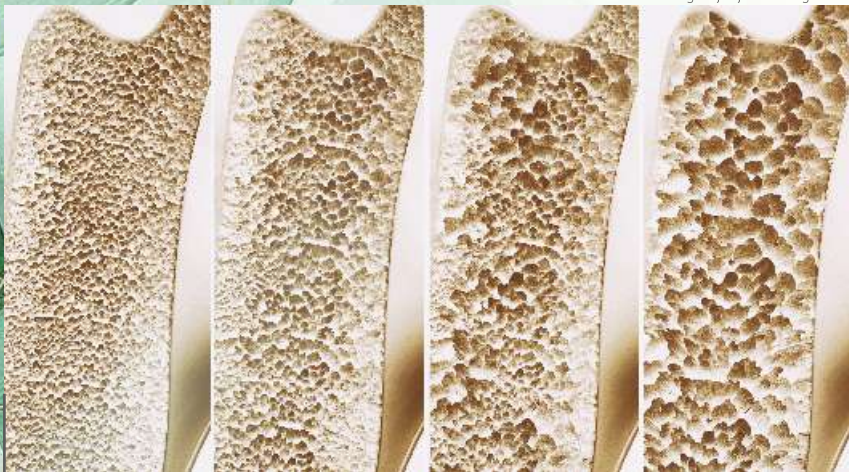
Ugotavljanje ogroženosti za osteoporozo z orodjem FRAX

FRAX je računalniško orodje, ki pomaga oceniti, kako velika je verjetnost, da bo nekdo v naslednjih desetih letih doživel zlom zaradi osteoporoze. Ne gre za rentgen ali meritev kosti, temveč za izračun tveganja, ki temelji na informacijah ob upoštevanju podatkov o starosti in spolu, dednosti, nezdravih navadah, jemanju določenih zdravil ...

Zakaj je taka ocena koristna? Ker omogoča zgodnje prepoznavanje oseb z večjim tveganjem, pomaga ogroženemu, da prej obišče zdravnika, ki odloči, ali so potrebne nadaljnje preiskave.

V našem društvu opravljata tako presojo naši članici, medicinski sestri Majda Piltaver in Elica Krajnc v okviru dogodka ČAS ZA ZDRAVJE V KS.

Izgubljanje kostne gostote



Prehranska piramida



Gibanje za zdravje

TELOVADBA IN PLOVANJE

Vadba v telovadnici - cilj: izboljšati splošno telesno pripravljenost, moč in vzdržljivost, krepiti mišice celega telesa ter izboljšati stabilizacijo in ravnotežje, povečati gibljivost sklepov, izboljšati koordinacijo in telesno držo, krepiti srčno-žilni sistem.

Vadba v vodi – enake cilje dosegamo s pomočjo razbremenilnega okolja vode, spodbujamo sprostitve in dobro počutje.

Pogoj za vključitev: plačana članarina, spoštovanje pravil in urnika. Vključimo se na lastno odgovornost.



Telovadba v Brežicah

KRAJ, SKUPINA	VODJA SKUPINE	Kontakt vodje skupine	STROKOVNA VODJA	ČAS VADBE
Športna dvorana Brežice	Lidija Kos	041 293 838	Marjana Černoš, višja fiziot.	vsak četrtek ob 17.00
Terme Čatež, 1. skupina	Jožica Obradović	041 460 286	Irena Kerin, višja fiziot.	vsak 1. ponedeljek 16.30–18.00
Terme Čatež, 2. skupina	Erika Bibič	041 831 153	Irena Kerin, višja fiziot.	vsak 2. ponedeljek 16.30–18.00
Terme Čatež, 3. skupina	Marjana Krajnc	041 474 741	Irena Kerin, višja fiziot.	vsak 3. ponedeljek 16.30–18.00
ZC Aristotel Krško 1	Jelka Gričar	040 750 416	Pia Vöröš, mag. kinez.	vsak petek ob 8.30
ZC Aristotel Krško 2	Jelka Gričar	040 750 416	Pia Vöröš, mag. kinez.	vsak petek ob 9.30

TELOVADBA IN PLAVANJE



KRAJ, SKUPINA	VODJA SKUPINE	Kontakt vodje skupine	STROKOVNA VODJA	ČAS VADBE
ZC Aristotel Krško 3	Jelka Gričar	040 750 416	Pia Vöröš, 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
ZC Aristotel Krško 5	Alenka Žuraj Balog	051 331 692	Kristina Hafner, dipl. kinez.	vsak četrtek ob 9.30
CKZ Sevnica 1	Marjeta Teraž	031 556 933	Karin Baškovič, dipl. fiziot.	vsak torek ob 16.00
CKZ Sevnica 2	Marica Grm	041 780 309	Maja Tomše, dipl. fiziot.	vsak četrtek ob 17.00

V Krškem, januar 2025

V Radencih, oktober 2025





Skupine iz Košanjevce tudi dež ne odvrne od pohoda – na novem mostu čez Krko, 2025

Pohodi, nordijska hoja, skupni društveni pohod s piknikom



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

DEJAVNOST	DEJAVNOST	VODJA SKUPINE	ČAS
Kostanjevica in Šentjernej	pohodi	Sonja Božič, 041 733 489	1 do 2x mesečno
Krško	pohodi	Jelka Gričar, 040 750 416	po dogovoru
Brežice	nordijska hoja	Ivanka Medvešek, 041 488 716 str. vodja Simon Božič, CKZ Brežice	po dogovoru s CKZ Brežice, po 12 pohodov spomladi in jeseni

»Nordijski« po vrbinskih poteh, februar 2025

Eksk.: Govedorejska kmetija Žnideršič, Črnc, april 2025



Rekreacijsko-družabni in kulturni dogodki

Cilj: Skrb za dobro počutje članic in članov, kar krepi zavedanje, da pozitivni dogodki in prijazni medsebojni odnosi prispevajo k telesnemu in psihičnemu ravnovesju.



Telovadba v Brežicah

DEJAVNOST	ČAS	ZA IZVEDBO
Kulturni dan v Ljubljani: ogled razstave Ulay / Marina Abramović; vlak	25. februar	Sonja Božič, Majda Staut
Ekскурzija: Vrhnika – Bistra – Barje; avtobus	27. maj	Milena Jesenko, Zlata Povhe
Društveni pohod s piknikom – Črneča vas; osebni avtomobili	junij	Sonja Božič, Majda Staut
Ekскурzija Celje: Pelikanov muzej, mestno jedro; vlak	september	Marica Grm, Marjeta Teraž
Svetovni dan zdravja 2026, Velenje; avtobus	17. oktober	Milena Jesenko
Zaključna srečanja telovadnih skupin	junij, december	vodje skupin

Ekскурzija: Ribogojništvo Goričar, 23. 4. 2025



V Ljubljani, MKC, september 2025



TVU – Maj 2025, Krško



Program 2026 PO MESECIH

Razen julija in avgusta potekajo dejavnosti po dogovorjenem urniku, zato jih ne navajamo po mesecih.

- To so:
- terapevtska vadba,
 - pohodi,
 - nordijska hoja - spomladi in jeseni po dogovoru s CKZ pri ZD Brežice.

MESEC	DEJAVNOST	DATUM/URA	KRAJ, PROSTOR IZVAJANJA
JANUAR	Praktično in uporabno: merjenje krvnega tlaka in analiza telesne sestave, delavnica	12. januar	CKZ ZD Brežice CKZ Krško – po kasnejšem dogovoru CKZ Sevnica – po kasnejšem dogovoru
	Org. dela: razpisi, poročila, priprava zbora članov ...		
FEBRUAR	Klubske popoldne: Spletne prevare, kako se jim izogniti	februar, ob 17.00	Brežice, Prešernova 13
	Popoldne posavskih osteoporotikov: a/ predavanje: Jaz, hrbtenica – osteop. pri moških, ginek. in osteop. pri ženskah b/ volilni zbor članov	20. februar, od 15.00 do 17.00	Brežice, Mladinski center
	Razstava: ULAY/ABRAMOVIČ	25. februar	Ljubljana, Cukrarna; vlak
MAREC	Dnevi zdravja: Strunjan 2026	2. do 8. marec	Zdravilišče Strunjan, Krka
	Čas za zdravje v KS Artiče	19. marec popoldne	V OŠ Artiče
	Čas za zdravje v KS Krško	24. marec dopoldne	V CKZ Krško
	Čas za zdravje v KS Sevnica	25. marec dopoldne	V CKZ Sevnica
APRIL	Predavanje: Dolgotrajna oskrba – varnost, pomoč in dostojanstvo	april	Brežice
	Svetovni dan zdravja – stojnice	7. april	Brežice, Krško, Sevnica

MESEC	DEJAVNOST	DATUM/URA	KRAJ, PROSTOR IZVAJANJA
MAJ	Klubske popoldne: Sodobni pripomočki za lajšanje različnih zdravstvenih tegob	maj ob 16.00	Brežice, Prešernova 13
	Parada učenja	določi organizator	Brežice, Krško, Sevnica
	Društvena ekskurzija	27. maj	Vrhnika – Bistra – Barje; avtobus
JUNIJ	Društveni pohod z zaključnim piknikom	junij – po dogovoru	Črneča vas, osebni avtomobili do izhodišča
	Zaključna srečanja skupin	po dogovoru skupin	Določijo skupine
SEPTEMBER	Društvena ekskurzija	16. september	Celje, vlak
	Predavanje: Naravni probiotiki in osteoporoza	23. september	Brežice, Prešernova 13
OKTOBER	Svetovni dan osteoporoze	17. oktober	Velenje, avtobus
	Dnevi zdravja, Radenci 2026	21. do 27. oktober	Zdravilišče Radenci, Hotel Radin
NOVEMBER	Klubske popoldne: Moj hobi	11. november	Brežice, Prešernova 13
	Predavanje: Gastritis in refluks – pogosta nadloga v zrelih letih, kako si pomagati	18. november	Brežice, Prešernova 13
DECEMBER	Klubske popoldne: Kako odgnati težke dneve	9. december	Brežice, Prešernova 13
	Decemberska srečanja	po dogovoru skupin	Določijo skupine
	Org. opravila: razpisi, poročila, program dela 2027		

Opomba: Iz objektivnih razlogov društvo lahko zamenja izobraževalno temo in zamakne datum izvedbe.

Vsa obvestila in vabila na dejavnosti bodo objavljena na spletni strani www.osteoposavje.si, dobili jih boste po e-pošti in občasno po redni pošti. Posamezne teme bomo, če bo zanimanje, izvedli tudi v drugih okoljih. Člani iz Krškega in Kostanjevice prihajajo na izobraževanje praviloma v Brežice.



POMEMBNO

**Na vse dejavnosti se članice in člani prijavljate na lastno odgovornost.
Svetujemo, da se pred vključitvijo v telovadno skupino posvetujete s svojim osebnim zdravnikom.**

Člani, ki nimate e-pošte, se za prijavo na dejavnosti, objavljene v tem programu, pozanimajte pri naših vodjah skupin ali po telefonu tajnice ali predsednice,

Za različne informacije vam je na voljo in v pomoč tudi upravni odbor:

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

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

Zlata Povhe – 031 854 414, zlata.povhe@gmail.com, tajnica

Jernej Zorko – 031 394 665, jernej@racunovodstvo-posavje.si, računovodja

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

Sonja Božič – 041 733 489, bozic.sonja4@gmail.com

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

Lidija Kos – 041 293 838, lidija004@gmail.com

Marjana Krajnc – 041 474 751, marjana.krajnc58@gmail.com

Meta Kranjčević – 041 682 887, meta.kranjcevic@gmail.com

Marjeta Teraž – 031 556 933, marjeta.teraz@guest.arnes.si

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

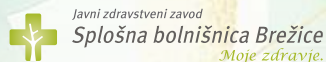


Delo društva nadzorujejo:
Majda Klun, Majda Staut, Metka Žlak

Izvedbo programa finančno podpirajo:



Strokovno pomoč nam nudijo:



Naslov društva:

Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje
Černelčeva 15, 8250 Brežice

Dežurstvo v pisarni:

Prešernova 13, Brežice, stavba VGC/3. nadstropje –ob
ponedeljkih od 10.00 do 12.00 razen julija in avgusta.

Davčna številka: 50535099

Matična št.: 1187708000

TRR: SI56 6100 0001 1704 755; Delavska hranilnica

Telefon: predsednica 051 339 921, tajnica 031 834 546

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

Spletna stran: www.osteo-posavje.si, www.osteoporoza.si

Članarina v letu 2026:

posamična 15,00 €, družinska 20,00 €. Članarino poravnate do 31. marca 2026 na ustaljen način (položnica, klik, pri vodji skupine ali v pisarni v času dežurstva).

Gradivo pripravila in uredila: Milena Jesenko

Fotografije: društveni arhiv

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

Naklada: 360 izvodov.

Programski bilten društva je brezplačen, namenjen je članstvu in promociji društva ob dogodkih.



V Istri, maj 2025





Društveni pohod, junij 2025