



Brežice, 26. 4. 2020

### **Drage članice, dragi člani!**

Protikoronavirusni ukrepi se bodo prihodnji teden še bolj sprostili, kar je spodbudna in dobra novica. Dobra predvsem zato, ker covid 19 vse uspešnejše obvladujemo. K temu smo prispevali vsi, tudi diabetiki, ki smo upoštevali napotke strokovnjakov.

Naša dejavnost je okrnjena, ni pa in ne bo zamrla.

Naj vas spomnimo:

#### **KAJ SMO OPRAVILI DO UVEDBE UKREPOV PROTI EPIDEMIJI COVID 19?**

- redne mesečne športne aktivnosti iz programa "Gibanje za zdravje", in sicer:
  - a) Tedenska telovadba v dopoldanskem in popoldanskem času vključno do 12. marca 2020;
  - b) redni tedenski pohodi v Brežicah (vsak četrtek), v Krškem (vsako sredo) in v Sevnici (vsak četrtek) vključno do 12. marca 2020);
- zagotovili pedikuro 13 članom v Diabetološki ambulanti Bolnišnice Brežice;
- izvedli predavanje v Brežicah na temo: VARNO GIBANJE ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE – Razgibano človeško telo preprečuje poškodbe in nevarnosti napačnih gibov (predavatelj: Alen Žičkar, diplomirani kineziolog)
- prijavi se na razpise za pridobitev javnih sredstev iz občin in FIHA in naštetim posredovali poročila o realizaciji programa v preteklem letu;

#### **KAJ JE POTEKALO NEMOTENO TUDI V ČASU SAMOIZOLACIJE?**

- vzdrževali smo stike s članicami in člani društva ter upravo ZDDS - po elektronski pošti in telefonu (obveščanje o pomembnih zadevah, vezanih na nastalo situacijo; odgovarjali na vprašanja ...); članice in člane smo usmerjali na spletno stran [www.diabetiki-posavje.si](http://www.diabetiki-posavje.si) in [www.diabetes-zveza.si](http://www.diabetes-zveza.si), kjer je na voljo dosti koristnega branja in nasvetov glede sladkorne bolezni v času izvajanja ukrepov proti širjenju koronavirusa in tudi sicer nasploh;
- sklicali smo dve seji IO in NO;

- pripravili vsebino (kulturni program, predavanja in poročila) za izvedbo zbora članov, ki pa smo ga morali zaradi pandemije predstaviti do nadaljnjega;
- urejali smo društveno dokumentacijo in finančne zadeve;
- pisali članke o delovanju društva in jih objavljali v reviji Sladkorna, Posavskem obzorniku, Dolenjskem listu ter na spletni strani društva;

### **KATERE VSEBINE PROGRAMA SO OKRNJENE OZ. ZAČASNO UKINJENE?**

- izvedba zbora članov s kulturnim programom in predavanjem (predviden je bil 28. 3. in prestavljen v junij 2020, če bo dovoljeno);
- gibanje za zdravje – dnevna vadba in skupinski pohodi po občinah ter skupni pohod vseh skupin - če bo dovoljeno, bi z naštetim nadaljevali v drugi polovici maja oz. v začetku junija;
- izlet, ki je bil predviden prvo soboto v juniju - prestavljen v september 2020;
- državno športno srečanje – maj /junij (Kdaj bo? - nam sporoči ZDDS);
- predavanje Alzhajmerjeva bolezen – kako živeti z njo? (izvedba v septembru 2020)
- meritve krvnega sladkorja ob tednu RK (občine Posavja) – izvedba v oktobru in novembru 2020;

### **KAJ BOMO IZVAJALI V JESENSKO-ZIMSKEM ČASU?**

- Sodelovali in predstavili bomo delovanje društva na Dnevu bolnikov in invalidov Občine Brežice (zadnji teden v oktobru 2020);
- Izvajali meritve na dnevih RK in dnevih odprtih vrat ZD Brežice, Krško in Sevnica;
- Organizirali dve delavnici in najmanj tri strokovna predavanja – v času od septembra do decembra 2020;
- Organizirali 7-dnevni program zdravstvene vzgoje v Strunjanu (druga polovica novembra 2020);
- Nadaljevali z redno tedensko telovadbo in pohodi ter organizirali skupen pohod vseh treh skupin Posavja (oktober 2020);
- Poskrbeli za organizacijo prevoza in prehrano učencev in dijakov ter njihovih mentorjev na državno tekmovanje iz znanja o sladkorni bolezni ter jim predstavili delovanje društva (november 2020);
- Se udeležili državne proslave ob svetovnem dnevu sladkorne bolezni v organizaciji ZDDS in izbranega društva (november 2020);
- Izvedli 29. srečanje diabetikov in zdravstvenih delavcev Posavja (kulturni program s tremi strokovnimi predavanji) – 1. sobota v novembru 2020;
- V času novoletnih praznikov obiskali zelo bolne in težje invalidne članice in člane društva ter jih obdarili (v začetku decembra 2020);
- Pripravili in posredovali poročila občinam, ki nas finančno podpirajo (Brežice, Krško, Sevnica) in FIHU, da pridobimo sredstva za opravljene dejavnosti;
- Urejali dokumentacijo društva in finance, pripravili položnice za članarino in novoletne čestitke ter jih poslali članom;
- Obveščali medije in objavljali članke o našem delovanju v različnih časopisih ter na spletni strani društva;

- Sodelovali z diabetološko ambulanto Splošne bolnišnice Brežice, z ZD Krško, Brežice in Sevnica, z ostalimi društvi, javnimi ustanovami in podjetji v Posavju, z občinami Brežice, Krško, Sevnica ter z Zvezo društev diabetikov Slovenije;
- .....

*Ljudje v času krize dokazujemo, da se da. A tudi ta kriza bo minila in zopet bomo lahko skupaj in se še bolj veselili stalnice v življenju. Z optimizmom in upanjem glejmo v prihodnost.*

*Če bodo razmere dovoljevale, bomo v juniju nadaljevali z delom, ki smo si ga načrtali za leto 2020. Z vabilom vas bomo pravočasno povabili na vsako organizirano dejavnost.*

*Če imate kakšna vprašanja, nam jih posredujte na mail [mandzukadarja@gmail.com](mailto:mandzukadarja@gmail.com) ali na telefon 040/895 682.*

*Ostanimo povezani in dejavni v prihodnosti!  
Ostanite nam zdravi!*

*Predsednica društva  
Darja Mandžuka*