# Društvo diabetikov Litija in Šmartno

**Parmova ulica**

**1270 LITIJA**

tel: 01 8981 58

GSM: 031/ 777-153

Datum: 4.7.2017

**OBVESTILA ZA SEPTEMBER IN OKTOBER 2017**

1. **OKREVANJE V DOLENJSKIH TOPLICAH¸¨Šola zdravega načina življenja¨¸**

 **od 5.11. do 12.11.2017:**

 **ponudba vključuje:**

* tri dnevne aktivnosti vodene in diabetikom primerne telesne vadbe /hidro gimnastika, vodna aerobika, vodna kardiovadba v telovadnici, nordijska hoja ali vodeni sprehodi/,
* vsakodnevno kontrolo krvnega sladkorja, edukacijo vodenja dnevnikov KS, dvakrat tedensko parno merjenje krvnega sladkorja ali šest točkovni profil- po odločitvi vodstva društva,
* učno delavnico Zdrava prehrana za diabetike,
* dodatno še dve predavanji zdravnika oz. med. s. na temo preventive kardiovaskularnih obolenj.

 **ponudba še vedno vključuje:**

* namestitev v eno in dvoposteljnih sobah hotelov Kristal\*\*\*\* , kopalne plašče v sobah, pol ali polne penzione z varovalno prehrano za diabetike
* možnost **obročnega odplačila aranžmaja** s plačilno kartico (Maestro), 5 obrokov,
* **brezplačni avtobusni prevoz v zdravilišče in nazaj,**
* za tiste diabetike, ki želijo intenzivnejšo vadbo, bomo izvedli testiranje kardiovaskularne zmogljivosti in svetovanje o maksimalno priporočenih srčnih frekvencah pri vadbi po posebni ceni 25 EUR ter jim ponudili vadbo na kardio napravah.

|  |  |
| --- | --- |
| 7 pol penzionov v dvoposteljni sobi,+ ena malica dnevno  |  296,80 EUR |
| 7 polnih penzionov v dvoposteljni sobi,+ dve malici dnevno  |  352,80 EUR |

Navedene cene že vključujejo zgornjo mejo vseh popustov /35% popust/, nanje ni moženo uveljavljati dodatnih popustov. Cene veljajo na osebo, turistična taksa ni vključena v ceno /1,27 EUR na dan na osebo/. Doplačilo za 1/1 sobo je 8 EUR na dan.

**Ob prijavi za okrevanje je potrebno plačati 10 EUR akontacije odpovednega rizika. Prijave zbiramo do 14.10.2017.**

Društvo prispeva rednim članom 50,00 EUR, podpornim članom pa 25,00 EUR, razen tistim, ki so to že koristili v spomladanskem okrevanju.

**SOCIALNI PROGRAM:**

Vsem članom, katerim mesečni dohodek znaša manj kot 430 EUR /potrdilo o izplačilu mora biti priloga ob prijavi/, prispeva društvo 100 EUR, ob pogoju, da prispevka niste koristili v spomladanskem okrevanju.

**2**. **MERJENJE SLADKORJA, KRVNEGA TLAKA , HOLESTEROLA IN TRIGLICERIDOV**

**V** **društvu** bo merjenje v **sredo 6.9.2017 in 4.10.2017 od 8.00 do 10.00 ure**

**V DU Šmartno bo merjenje v sredo 20.9.2017 od 8.00 do 9.00 ure**

**KGZ Litija** bo merjenje v **četrtek 12.10.2017 od 8.00 do 12. ure**

**KGZ Šmartno** bo merjenje v **četrtek 19.10.2016 od 8. do 12. ure**

**3. KOPANJE V DOLENJSKIH TOPLICAH, STRUNJANU IN ŠMARJEŠKIH TOPLICAH**

Tudi v jeseni, vam nudimo nakup celodnevnih kopalnih kart (katere veljajo tudi ob vikendih in praznikih).

**4. TELOVADBA**

Telovadba bo potekala v Športni dvorani Litija enkrat tedensko ob ponedeljkih. Da bomo lahko konec avgusta potrdili rezervirani termin, prosimo vse zainteresirane udeleženke, da se prijavite v društveni pisarni **od 23.8.2017** dalje, da bomo lahko potrdili rezervacijo dvorane.

**5. POHODI**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 7.9.2017 | Litija- Porezen- Cerkno ( avtobus) | ob 6.00 uri | Groboljšek Jože |
| 14.9.2017 | Litija- Rogla ( avtobus) | ob 6.00 uri | Hauptman Lojze |
| 21.9.2017 |  Litija-Blejski Vintgar ( avtobus) | ob 6.00 uri | Lamovšek Ivan |
| 28.9.2017 | Litija- Višnja gora- Gradišče (avtobus) | ob 6.00 uri | Pavli Jože |
| 5.10.2017 | Litija- Martuljski slapovi ( avtobus) | ob 6.00 uri | Groboljšek Jože |
| 12.10.2017 | Litija- Lipa- Čreta- Vransko (avtobus) | ob 6.00 uri | Hauptman Lojze |
| 19.10.2017 | Litija- Renke- Žamboh ( avto) | ob 7.00 uri | Lamovšek Ivan |
| 26.10.2017 | Ne vemo kam | ob 7.00 uri | Pavli Jože |

Nadaljujemo z ustaljeno tradicijo in skupaj s člani MDI vsak **četrtek** organiziramo pohodev naši bližnji in daljini okolici. Zbor je **po objavljenih urah,** pred društveno pisarno. Pohodi se bodo glede na vreme tudi prilagajali. Hodite na lastno  odgovornost v primerni obutvi in opremi.

Za pohode v okolici se obvezno prijavite v društveni pisarni najkasneje dan pred pohodom!!!

Za ostale pohode kot na primer Porezen- Cerkno, Rogla, Blejski Vintgar, Višnja gora, Martuljski slapovi, Lipa- Čreta- Vransko**,** Renke- Žamboh, kjer je zanimanje večje bo organiziran avtobusni prevoz, zato **se** **prijavite** teden dni pred odhodom z obveznim plačilom akontacije.

**6.** **PLAVANJE IN VADBA V BAZENU ŠMARTNO**

Plavanje bomo skupaj z MDI nadaljevali v septembru. **O datumu začetka pokličite v društveno pisarno po 16.8.2017**.

**7. USTVARJALNE DELAVNICE**

Ustvarjalne delavnice se pričnejo **v mesecu oktobru. O datumu začetka pokličite v društveno pisarno po 16.8.2017**. Vljudno vabljeni.

**8.DOHODNINA**

 Naše društvo je od oktobra 2007 uvrščeno med upravičence, kateremu lahko namenite del dohodnine za donacije – to je do 0,5 % . Gre za dohodnino, ki je obračunana državi in jo lahko namenite društvu. **S tem nam boste omogočili, da bo naše delovanje programsko še bogatejše.**

Obrazce za 0,5% dohodnine lahko dobite v društveni pisarni. Lahko jih tudi posredujete svojim družinskim članom ali prijateljem.

 **Vsem, ki ste to že storili se najlepše zahvaljujemo.**

**9. PLAČILO ČLANARIN**

Po pregledu naših evidenc ugotavljamo, da nekateri še niste poravnali članarine za leto 2017 zato vas prosimo, da to poravnate v najkrajšem možnem času. Članarina za leto 2017 znaša **12 EUR.** V kolikor ste članarino že poravnali, se vam najlepše zahvaljujemo.

**10. RAZNO**

* **NAROČANJE LISTIČEV ZA APARATE**Po društveni ceni. Pri prvem naročilu prinesite aparat s seboj!

**September naročilo do 6.9.2017, prevzem v sredo 13.9.2017**

**Oktober naročilo do 4.10.2017, prevzem v sredo 11.10.2017**

**11. RAZNA OBVESTILA**

* Brezplačna zamenjava merilnikov je še vedno možna.

Vsi , ki imate merilnike za sladkor v okvari ali so stari, katerekoli znamke jih lahko prinesete v društveno pisarno in vam jih bomo BREZPLAČNO ZAMENJALI Z NOVIMI MERILNIKI.

* **Uradne ure:**

V mesecu **juliju in avgustu** bodo uradne ure  **samo v sredo od 8.00 do 11.00 ure.**

**V času od 24.7. 2017do 4.8.2017 bo društvena pisarna zaprta.**

**V septembru in oktobru** bodo uradne ure **ponedeljek in sreda od 8.00 do 11.00 ure.**

Zapisala DD Litija in Šmartno

Danijela Stojančič Rudolfa Pogačar