

NOVEMBER

✚ 14. 11. 2023

POHOD OB SVETOVNEM DNEVU SLADKORNE
BOLEZNI ob 9. uri
MERJENJE krvnega sladkorja in krvnega tlaka v
ZD ob 11. uri

✚ 21. 11. 2023

PREDAVANJE O SB in njenih zapletih v ZD
Kamnik ob 16. uri

DECEMBER

✚ 6. - 7. 12. 2023

OBISKI STAREJŠIH ČLANOV

✚ 9. 12. 2023

PREDNOVOLETNO SREČANJE

✚ 19. 12. 2023

MERJENJE krvnega sladkorja in krvnega tlaka v
prostorih društva ob 9. uri

Meddruštveni pohodi

OBVEZNA PRIJAVA 5 DNI PRED POHODI
cena 15 EUR

Pohodi po okolici Kamnika

so v sklopu društva upokojencev Kamnik vsak
1. in 3. ponedeljek v mesecu. Zbirno mesto pred
Marjanco, Kolodvorska 5, ob 8. uri ali 9. uri.

Kopanje

POLETNI KOPALNI IZLET VSAKO SREDO V
IZOLO - z društvom upokojencev Kamnik

Telovadba

vsako jutro ob 7.30 uri v Kršmančevem parku

VSE INFORMACIJE DOBITE
NA GSM: 041 285 341

URADNE URE
VSAK 1. 2. IN 3. TOREK V MESECU V
DRUŠTVENI PISARNI
OD 10. - 11. URE
Kolodvorska 5, Kamnik

E-pošta : diabetikamnik@gmail.com
FB: <https://www.facebook.com/ddkamnik>
WWW: <http://www.ddkamnik.tk/>

ČLANARINA ZA LETO 2023
ZNAŠA 15 EUR

Savica Juntez - predsednica
gsm: 041 285 341

Katarina Ž. Arčon - podpredsednica
gsm: 041 653 517

Sašo Hribar - podpredsednik
gsm: 041 496 831

Januar 2023							Februar 2023							Marec 2023						
Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned	Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned	Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned
					1	2	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29	27	28						27	28	29	30	31		
30	31						27	28												

April 2023							Maj 2023							Junij 2023						
Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned	Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned	Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned
					1	2	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	27	28	29	30	31			26	27	28	29	30		

Julij 2023							Avgust 2023							September 2023						
Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned	Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned	Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned
					1	2	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	

Oktober 2023							November 2023							December 2023						
Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned	Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned	Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned
					1	2	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31
30	31						27	28	29	30										

Društvo si pridržuje pravico do sprememb
koledarja aktivnosti



PROGRAM AKTIVNOSTI OSEB S SLADKORNO BOLEZNIJO KAMNIK

SREČNO 2023



SKUPAJ OBVLADUJMO SLADKORNO BOLEZEN

JANUAR

✚ 10. 1. 2023

DRUŽENJE, IZMENJAVA IZKUŠENJ
ob 10. uri v prostorih društva

✚ 17. 1. 2023

MERJENJE krvnega sladkorja in krvnega tlaka v
prostorih društva ob 9. uri

FEBRUAR

✚ 14. 2. 2023

DRUŽENJE, IZMENJAVA IZKUŠENJ
ob 10. uri v prostorih društva

✚ 15. 2. 2023

PREDAVANJE O SB IN NJENIH ZAPLETIH IN
UČNA DEL. V DRUŠTVU ob 16. uri

✚ 19. 2. – 25. 2. 2023

ZDRAVILIŠKO OKREVANJE – Terme Krka
Strunjan

MAREC

✚ 4. 3. 2023

ZBOR ČLANOV GASILSKI DOM KAMNIK IN
PREDAVANJE ob 10. uri

✚ 7. 3. 2023

DRUŽENJE IZMENJAVA IZKUŠENJ
ob 10. uri v prostorih društva

✚ 14. 3. 2023

MERJENJE krvnega sladkorja in krvnega tlaka v
prostorih društva ob 9. uri.
Ob 10. uri delavnica dejavniki tveganja (krvni tlak,
holesterol, sladkor - CKZ)

APRIL

✚ 11. 4. 2023

DRUŽENJE IZMENJAVA IZKUŠENJ
ob 10. uri v prostorih društva

✚ 15. 4. 2023

MEDDRUŠTVENI POHOD TRŽIČ
ob 9.00 uri – okolica Tržiča

✚ 18. 4. 2023

MERJENJE krvnega sladkorja in krvnega tlaka v
prostorih društva ob 9. uri.
Ob 10. uri zdravo živim - CKZ

✚ 19. 4. 2023

PREDAVANJE O SB IN NJENIH ZAPLETIH v ZD
Kamnik ob 16. uri

✚ 22. 4. 2023

IZLET

MAJ

✚ 6. 5. 2023

MEDDRUŠTVENI POHOD KAMNIK
ob 9.00 uri - okolica Kamnika

✚ 9. 5. 2023

DRUŽENJE, IZMENJAVA IZKUŠENJ
ob 10. uri v društvu

✚ 11. 5. 2023

MEDDRUŠTVENI POHOD JESENICE
pohod med narcise

✚ 16. 5. 2023

MERJENJE krvnega sladkorja in krvnega tlaka v
prostorih društva ob 9. uri.
Ob 10. uri delavnica vaje za hrbtenico in vadba -
CKZ

✚ 27. 5. 2023

ŠPORTNO SREČANJE DIABETIKOV
SLOVENIJE

JUNIJ

✚ 13. 6. 2023

MERJENJE krvnega sladkorja in krvnega tlaka v
prostorih društva ob 9. uri.

✚ 17. 6. 2023

MERČUNOV POHOD TRŽIČ - Lom pod
Storžičem ob 9.00 uri

✚ 24. 6. 2023

MEDDRUŠTVENI POHOD ŠKOFJA LOKA

JULIJ

AVGUST

SEPTEMBER

✚ 2. 9. 2023

MEDDRUŠTVENI POHOD DOMŽALE
ob 9.00 uri

✚ 9. 9. 2023

MEDDRUŠTVENI POHOD KRANJ
okolica Brda

✚ 12. 9. 2023

UČNA DELAVNICA ob 10. uri v prostorih društva
in druženje

✚ 16. 9. 2023

IZLET

✚ 19. 9. 2023

MERJENJE krvnega sladkorja in krvnega tlaka v
prostorih društva ob 9. uri
ob 10. uri tehnike sproščanja – CKZ

OKTOBER

✚ 8. 10. - 15. 10. 2023

ZDRAVILIŠKO OKREVANJE - Šmarješke Toplice

✚ 17. 10. 2023

MERJENJE krvnega sladkorja in krvnega tlaka v
prostorih društva ob 9. uri
ob 10. uri zdrava prehrana – CKZ