

NOVEMBER

- 10.11.2020
DRUŽENJE, IZMENJAVA IZKUŠENJ ob
10.uri v društvu
- 13.11.2020
POHOD OB SVETOVNEM DNEVU
SLADKORNE BOLEZNI ob 9.uri
MERITVE krvnega sladkorja v ZD ob 11.uri
- 18.11.2020
UČNA DEL. O SB in njenih zapletih v ZD
Kamnik ob 17. uri

DECEMBER

- 08.12.2020
DRUŽENJE , IZMENJAVA IZKUŠENJ ob
10. uri v prostorih društva
- 09-11.12.2020
OBISKI STAREJŠIH ČLANOV
- 12.12.2020
PREDNOVOLETNO SREČANJE
- 15.12.2020
MERITVE krvnega sladkorja v prostorih
društva ob 8:30

Meddruštveni pohodi

OBVEZNA PRIJAVA 5 DNI PRED POHODI
cena 10 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

Telovadba

vsako jutro ob 7:30 uri v Kršmančevem parku

VSE INFORMACIJE DOBITE
NA GSM: 041 285 341

URADNE URE SO
VSAK 1. 2. IN 3. TOREK V MESECU
V DRUŠTVENI PISARNI
OD 9. - 11.URE
Kolodvorska 5, Kamnik

E-MAIL :diabetikikamnik@gmail.com

ČLANARINA ZA LETO 2020
ZNAŠA 14 EUR

Savica Juntez - predsednica

gsm: 041 285 341

Katarina Ž. Arčon - podpredsednica

gsm: 041 653 517

Majda Sivec- blagajnik

gsm: 031 803 196

Januar 2020							Februar 2020							Marec 2020						
Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned	Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned	Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned
			3	4	5						1	2								
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6	7	8
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	9	10	11	12	13	14	15
20	21	22	23	24*	25	26	17	18	19	20	21	22	23*	16	17	18	19	20	21	22
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29		23	24*	25	26	27	28	29

April 2020							Maj 2020							Junij 2020						
Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned	Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned	Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned
			1	2	3	4						3								
6	7	8*	9	10	11	12	4	5	6	7*	8	9	10	1	2	3	4	5*	6	7
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	8	9	10	11	12	13	14
20	21	22	23*	24	25	26	18	19	20	21	22*	23	24	15	16	17	18	19	20	21*
27	28	29	30	31			25	26	27	28	29	30		22	23	24	25	26	27	28

Julij 2020							August 2020							September 2020						
Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned	Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned	Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned
			1	2	3	4						1	2							
6	7	8	9	10	11	12	3*	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17*	18	19	20
20*	21	22	23	24	25	26	17	18	19*	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				

Oktober 2020							November 2020							December 2020						
Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned	Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned	Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned
				2	3	4						1	2							
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16*	17	18	9	10	11	12	13	14	15*	14*	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30			23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			

Društvo si pridržuje pravico do sprememb koledarja
aktivnosti



PROGRAM AKTIVNOSTI
DRUŠTVA DIABETIKOV

KAMNIK

SREČNO 2020



SKUPAJ OBVLADUJMO
SLADKORNO BOLEZEN

JANUAR

- **14.01.2020**
DRUŽENJE, IZMENJAVA IZKUŠENJ
ob 10. uri v prostorih društva
- **21.01.2020**
MERITVE krvnega sladkorja
v prostorih društva ob 8:30

FEBRUAR

- **11.02.2020**
DRUŽENJE, IZMENJAVA IZKUŠENJ
ob 10. uri v prostorih društva
- **18.02.2020**
MERITVE krvnega sladkorja
v prostorih društva ob 8:30
- **19.02.2020**
PREDAVANJE O SB IN NJENIH ZAPLETIH
IN UČNA DEL. V ZD Kamnik ob 17.uri

MAREC

- **07.03.2020**
ZBOR ČLANOV GASILSKI DOM KAMNIK
ob 10.uri
- **10.03.2020**
UČNA DELAVNICA ob 10.uri v prostorih
društva
- **17.03.2020**
MERITVE krvnega sladkorja v prostorih
društva ob 8:30. Ob 9:30 dejavnike
tveganja(krvni tlak, holesterol, sladkor CKZ)

APRIL

- **4.04.2020**
MEDDRUŠTVENI POHOD TRŽIČ - Begunje
- **14.04.2020**
DRUŽENJE IZMENJAVA IZKUŠENJ ob 10.
uri v prostorih društva

- **21.04.2020**
MERITVE krvnega sladkorja v prostorih
društva ob 8:30. Ob 9:30 zdravo živim CKZ
- **22.04.2020**
PREDAVANJE O SB IN NJENIH ZAPLETIH
v ZD Kamnik ob 17. uri

MAJ

- **09.05.2020**
MEDDRUŠTVENI POHOD KAMNIK –
okolica Kamnika
- **12.05.2020**
DRUŽENJE IZMENJAVA IZKUŠENJ ob
10. uri v društvu
- **16.05.2020**
MEDDRUŠTVENI POHOD JESENICE
skakalni center Planica
- **19.05.2020**
MERITVE krvnega sladkorja v prostorih
društva ob 8:30. Ob 9:30 vaje za hrbtnico in
vadba CKZ
- **30.05.2020**
ŠPORTNO SREČANJE DIABETIKOV
SLOVENIJE v Kočevju

JUNIJ

- **09.06.2020**
DRUŽENJE IZMENJAVA IZKUŠENJ ob
10.uri v prostorih društva
- **16.06.2020**
MERITVE krvnega sladkorja v prostorih
društva ob 8:30
- **20.06.2020**
MERČUNOV POHOD TRŽIČ -Lom pod
Storžičem

- **27.06.2020**
MEDDRUŠTVENI POHOD ŠKOFJA
LOKA – Selška dolina

JULIJ

AVGUST

- **29.08.2020**
MEDDRUŠTVENI POHOD DOMŽALE
- GEOSO

SEPTEMBER

- **08.09.2020**
UČNA DELAVNICA ob 10.uri v prostorih
društva in druženje
- **12.09.2020**
MEDDRUŠTVENI POHOD KRANJ
PREDDVOR
- **15.09.2020**
MERITVE krvnega sladkorja v prostorih
društva ob 8:30. Ob 9:30 tehnike sproščanja
CKZ
- **16.09.2020**
PREDAVANJE O SB IN NJENIH ZAPLET
v ZD Kamnik ob 17. uri
- **19.09.2020**
IZLET

OKTOBER

- **04-11.10. 2020**
ZDRAVILIŠKO OKREVANJE – Šmarješko
Toplice
- **13.10.2020**
DRUŽENJE, IZMENJAVA IZKUŠENJ
ob 10. uri v prostorih društva
- **20.10.2020**
MERITVE krvnega sladkorja v prostorih
društva ob 8:30. Ob 9:30 zdrava prehrana
CKZ