

NOVEMBER

✚ 14. 11. 2024

POHOD OB SVETOVNEM DNEVU SLADKORNE BOLEZNI ob 9. uri
merjenje krvnega sladkorja in krvnega tlaka v društvu

✚ 18. 11. do 21.11.2024

ODDIH v hotelu Delfin Izola

✚ 26. 11. 2024

PREDAVANJE O SB IN NJENIH ZAPLETIH v ZD Kamnik ob 16.00 uri

DECEMBER

✚ 7. 12. 2024

PREDNOVOLETNO SREČANJE

✚ 10. 12. 2024

DRUŽENJE, IZMENJAVA IZKUŠENJ ob 10.00 uri v prostorih društva

✚ 17. 12. 2024

MERJENJE krvnega sladkorja in krvnega tlaka v prostorih društva ob 9.00 uri

Društvo si pridržuje pravico do sprememb koledarja aktivnosti

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 2024
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 2024	Februar 2024	Marec 2024																																																																																																																																					
<table border="1"><thead><tr><th>Pon</th><th>Tor</th><th>Sre</th><th>Čet</th><th>Pet</th><th>Sob</th><th>Ned</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr><tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr><tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					<table border="1"><thead><tr><th>Pon</th><th>Tor</th><th>Sre</th><th>Čet</th><th>Pet</th><th>Sob</th><th>Ned</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td></td></tr><tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr><tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr><tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr><tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned		1	2	3	4	5		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29					<table border="1"><thead><tr><th>Pon</th><th>Tor</th><th>Sre</th><th>Čet</th><th>Pet</th><th>Sob</th><th>Ned</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr><tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr><tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr><tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr></tbody></table>	Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31								
Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned																																																																																																																																	
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																	
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																	
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																	
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																	
29	30	31																																																																																																																																					
Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned																																																																																																																																	
	1	2	3	4	5																																																																																																																																		
6	7	8	9	10	11	12																																																																																																																																	
13	14	15	16	17	18	19																																																																																																																																	
20	21	22	23	24	25	26																																																																																																																																	
27	28	29																																																																																																																																					
Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned																																																																																																																																	
			1	2	3	4																																																																																																																																	
5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																	
12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																	
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																																	
26	27	28	29	30	31																																																																																																																																		
April 2024	Maj 2024	Junij 2024																																																																																																																																					
<table border="1"><thead><tr><th>Pon</th><th>Tor</th><th>Sre</th><th>Čet</th><th>Pet</th><th>Sob</th><th>Ned</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr><tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr><tr><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						<table border="1"><thead><tr><th>Pon</th><th>Tor</th><th>Sre</th><th>Čet</th><th>Pet</th><th>Sob</th><th>Ned</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td></td></tr><tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr><tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr><tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr><tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned		1	2	3	4	5		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			<table border="1"><thead><tr><th>Pon</th><th>Tor</th><th>Sre</th><th>Čet</th><th>Pet</th><th>Sob</th><th>Ned</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr><tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr><tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr><tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr></tbody></table>	Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned																																																																																																																																	
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																	
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																	
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																	
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																	
29	30																																																																																																																																						
Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned																																																																																																																																	
	1	2	3	4	5																																																																																																																																		
6	7	8	9	10	11	12																																																																																																																																	
13	14	15	16	17	18	19																																																																																																																																	
20	21	22	23	24	25	26																																																																																																																																	
27	28	29	30	31																																																																																																																																			
Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned																																																																																																																																	
				1	2	3																																																																																																																																	
4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																	
11	12	13	14	15	16	17																																																																																																																																	
18	19	20	21	22	23	24																																																																																																																																	
25	26	27	28	29	30	31																																																																																																																																	
Julij 2024	Avgust 2024	September 2024																																																																																																																																					
<table border="1"><thead><tr><th>Pon</th><th>Tor</th><th>Sre</th><th>Čet</th><th>Pet</th><th>Sob</th><th>Ned</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr><tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr><tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					<table border="1"><thead><tr><th>Pon</th><th>Tor</th><th>Sre</th><th>Čet</th><th>Pet</th><th>Sob</th><th>Ned</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr><tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr><tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr><tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				<table border="1"><thead><tr><th>Pon</th><th>Tor</th><th>Sre</th><th>Čet</th><th>Pet</th><th>Sob</th><th>Ned</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr><tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr><tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr><tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr></tbody></table>	Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							
Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned																																																																																																																																	
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																	
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																	
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																	
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																	
29	30	31																																																																																																																																					
Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned																																																																																																																																	
	1	2	3	4	5	6																																																																																																																																	
7	8	9	10	11	12	13																																																																																																																																	
14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																	
21	22	23	24	25	26	27																																																																																																																																	
28	29	30	31																																																																																																																																				
Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned																																																																																																																																	
					1	2																																																																																																																																	
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																	
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																	
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																	
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																	
Oktober 2024	November 2024	December 2024																																																																																																																																					
<table border="1"><thead><tr><th>Pon</th><th>Tor</th><th>Sre</th><th>Čet</th><th>Pet</th><th>Sob</th><th>Ned</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr><tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr><tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					<table border="1"><thead><tr><th>Pon</th><th>Tor</th><th>Sre</th><th>Čet</th><th>Pet</th><th>Sob</th><th>Ned</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr><tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr><tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr><tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr></tbody></table>	Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		<table border="1"><thead><tr><th>Pon</th><th>Tor</th><th>Sre</th><th>Čet</th><th>Pet</th><th>Sob</th><th>Ned</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr><tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr><tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr><tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr><tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned																																																																																																																																	
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																	
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																	
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																	
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																	
29	30	31																																																																																																																																					
Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned																																																																																																																																	
			1	2	3	4																																																																																																																																	
5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																	
12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																	
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																																	
26	27	28	29	30	31																																																																																																																																		
Pon	Tor	Sre	Čet	Pet	Sob	Ned																																																																																																																																	
					1	2																																																																																																																																	
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																	
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																	
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																	
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																	
31																																																																																																																																							



**PROGRAM AKTIVNOSTI
OSEB S SLADKORNO
BOLEZNIJO**

KAMNIK

**SREČNO
2024**



**SKUPAJ OBVLADUJMO
SLADKORNO BOLEZEN**

JANUAR

✚ 9. 1. 2024

DRUŽENJE, IZMENJAVA IZKUŠENJ ob 10.00 uri v prostorih društva

✚ 16. 1. 2024

MERJENJE krvnega sladkorja in krvnega tlaka v prostorih društva ob 9.00 uri

FEBRUAR

✚ 13. 2. 2024

DRUŽENJE, IZMENJAVA IZKUŠENJ ob 10.00 uri v prostorih društva

✚ 20. 2. 2024

PREDAVANJE O SB IN NJENIH ZAPLETIH IN UČNA DEL. V DRUŠTVU ob 16.00 uri

MAREC

✚ 2. 3. 2024

ZBOR ČLANOV GASILSKI DOM KAMNIK IN PREDAVANJE ob 10.00 uri

✚ 12. 3. 2024

DRUŽENJE IZMENJAVA IZKUŠENJ ob 10.00 uri v prostorih društva

✚ 19. 3. 2024

MERJENJE krvnega sladkorja in krvnega tlaka v prostorih društva ob 9.00 uri. Ob 10.00 uri delavnica dejavniki tveganja(krvni tlak, holesterol, sladkor - CKZ)

✚ 26. 3. 2024

PREDAVANJE O SB IN NJENIH ZAPLETIH IN UČNA DEL. V DRUŠTVU ob 16.00 uri

APRIL

✚ 09. 4. 2024

DRUŽENJE IZMENJAVA IZKUŠENJ ob 10.00 uri v prostorih društva

✚ 13. 4. 2024

IZLET

✚ 16. 4. 2024

MERJENJE krvnega sladkorja in krvnega tlaka v

prostorih društva ob 9.00 uri. Ob 10.00 uri zdravo živim - CKZ

✚ 19. 4. 2024

PREDAVANJE O SB IN NJENIH ZAPLETIH v ZD Kamnik ob 16.00 uri

✚ 20. 4. 2024

MEDDRUŠTVENI POHOD TRŽIČ ob 9.00 uri – okolica Tržiča – zbor BPT

✚ 22. 4. 2024

IZLET

✚ 30. 4. do 5.5.2024

ZDRAVILIŠKO OKREVANJE – Terme Krka Strunjan

MAJ

✚ 11. 5. 2024

MEDDRUŠTVENI POHOD KAMNIK pohod ob Kamniški Bistrici - zbor Kulturni dom Kamnik ob 9.00 uri

✚ 14. 5. 2024

MERJENJE krvnega sladkorja in krvnega tlaka v prostorih društva ob 9.00 uri. Ob 10.00 uri delavnica vaje za hrbtenico in vadba - CKZ

✚ 18. 5. 2024

ŠPORTNO SREČANJE DIABETIKOV SLOVENIJE - Koper

✚ 23. 5. 2024

MEDDRUŠTVENI POHOD JESENICE Žirovnica - Vrba – zbor ob 9.00 uri pri gostišču Osvald v Žirovnici

JUNIJ

✚ 11. 6. 2024

DRUŽENJE, IZMENJAVA IZKUŠENJ ob 10.00 uri v prostorih društva

✚ 15. 6. 2024

MERČUNOV POHOD TRŽIČ - Lom pod Storžičem ob 10.00 uri

✚ 18. 6. 2024

MERJENJE krvnega sladkorja in krvnega tlaka v prostorih društva ob 9.00 uri.

✚ 29. 6. 2024

MEDDRUŠTVENI POHOD ŠKOFJA LOKA – Železniki ob 8.00 uri

JULIJ

AVGUST

✚ 31. 8. 2024

MEDDRUŠTVENI POHOD DOMŽALE pohod na Lipovec – zbor Trojane ob 8.00 uri

SEPTEMBER

✚ 10. 9. 2024

UČNA DELAVNICA ob 10.00 uri v prostorih društva in druženje

✚ 14. 9. 2024

MEDDRUŠTVENI POHOD KRANJ pohod Lahovče zbor Gasilski dom ob 9.00 uri

✚ 17. 9. 2024

MERJENJE krvnega sladkorja in krvnega tlaka v prostorih društva ob 9.00 uri, ob 10.00 uri tehnike sproščanja – CKZ

✚ 21. 9. 2024

IZLET

OKTOBER

✚ 6. 10. - 13. 10. 2024

ZDRAVILIŠKO OKREVANJE - Šmarješke Toplice

✚ 15. 10. 2024

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

✚ 22. 10. 2024

PREDAVANJE O SB IN NJENIH ZAPLETIH v ZD Kamnik ob 16.00 uri