

NOVEMBER

✚ 9. 11. 2021

DRUŽENJE, IZMENJAVA IZKUŠENJ ob 10. uri v društvu

✚ 12. 11. 2021

POHOD OB SVETOVNEM DNEVU SLADKORNE BOLEZNI ob 9. uri
MERITVE krvnega sladkorja v ZD ob 11. uri

✚ 17. 11. 2021

UČNA DEL. O SB in njenih zapletih v ZD Kamnik ob 17. uri

DECEMBER

✚ 7. 12. 2021

DRUŽENJE, IZMENJAVA IZKUŠENJ ob 10. uri v prostorih društva

✚ 8. - 10. 12. 2021

OBISKI STAREJŠIH ČLANOV

✚ 11. 12. 2021

PREDNOVOLETNO SREČANJE

✚ 21. 12. 2021

MERITVE krvnega sladkorja v prostorih društva ob 8.30 uri

Meddruštveni pohodi

OBVEZNA PRIJAVA 5 DNI PRED POHODI
cena 10 EUR

Pohodi po okolici Kamnika

so v sklopu društva upokojujencev 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 upokojujencev 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 9. - 11. URE

Kolodvorska 5, Kamnik

E-pošta : diabetikikamnik@gmail.com

FB: <https://www.facebook.com/ddkamnik>

WWW: <http://www.ddkamnik.tk/>

**ČLANARINA ZA LETO 2021
ZNAŠA 14 EUR**

Savica Juntez - predsednica

gsm: 041 285 341

Katarina Ž. Arčon - podpredsednica

gsm: 041 653 517

Sašo Hribar - podpredsednik

gsm: 041 496 831

Marija Zeilhofer - blagajnik

gsm: 041 970 525

Januar 2021	Februar 2021	Marec 2021
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	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 2021	Maj 2021	Junij 2021
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
Julij 2021	August 2021	September 2021
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 2021	November 2021	December 2021
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

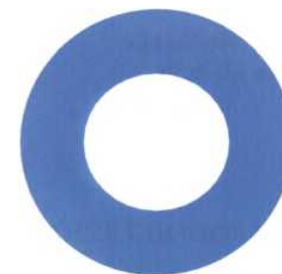
Društvo si pridržuje pravico do sprememb koledarja aktivnosti



**PROGRAM AKTIVNOSTI
OSEB S SLADKORNO
BOLEZNIJO**

KAMNIK

**SREČNO
2021**



**SKUPAJ OBVLADUJMO
SLADKORNO BOLEZEN**

JANUAR

✚ 12. 1. 2021

DRUŽENJE, IZMENJAVA IZKUŠENJ ob 10. uri v prostorih društva

✚ 19. 1. 2021

MERITVE krvnega sladkorja v prostorih društva ob 8.30 uri

FEBRUAR

✚ 9. 2. 2021

DRUŽENJE, IZMENJAVA IZKUŠENJ ob 10. uri v prostorih društva

✚ 13. 2. 2021

DRUŽENJE v Škofji Loki – športna dvorana Trata

✚ 16. 2. 2021

MERITVE krvnega sladkorja v prostorih društva ob 8.30 uri

✚ 17. 2. 2021

PREDAVANJE O SB IN NJENIH ZAPLETIH IN UČNA DEL. V ZD Kamnik ob 17.uri

MAREC

✚ 6. 3. 2021

ZBOR ČLANOV GASILSKI DOM KAMNIK IN PREDAVANJE ob 10. uri

✚ 9. 3. 2021

DRUŽENJE IZMENJAVA IZKUŠENJ ob 10 uri v prostorih društva

✚ 16. 3. 2021

MERITVE krvnega sladkorja v prostorih društva ob 8.30 uri.

Ob 9.30 uri dejavniki tveganja(krvni tlak, holesterol, sladkor - CKZ)

APRIL

✚ 10. 4. 2021

MEDDRUŠTVENI POHOD TRŽIČ – DRAGA

✚ 13. 4. 2021

DRUŽENJE IZMENJAVA IZKUŠENJ ob 10 uri v prostorih društva

✚ 20. 4. 2021

MERITVE krvnega sladkorja v prostorih društva ob 8.30 uri.

Ob 9.30 uri zdravo živim - CKZ

✚ 21. 4. 2021

PREDAVANJE O SB IN NJENIH ZAPLETIH v ZD Kamnik ob 17. uri

MAJ

✚ 8. 5. 2021

MEDDRUŠTVENI POHOD KAMNIK - okolica Kamnika - ECORESORT

✚ 11. 5. 2021

DRUŽENJE, IZMENJAVA IZKUŠENJ ob 10. uri v društvu

✚ 15. 5. 2021

MEDDRUŠTVENI POHOD JESENICE skakalni center Planica

✚ 18. 5. 2021

MERITVE krvnega sladkorja v prostorih društva ob 8.30 uri.

Ob 9.30 uri vaje za hrbtenico in vadba - CKZ

✚ 29. 5. 2021

ŠPORTNO SREČANJE DIABETIKOV SLOVENIJE

JUNIJ

✚ 8. 6. 2021

DRUŽENJE IZMENJAVA IZKUŠENJ ob 10.uri v prostorih društva

✚ 15. 6. 2021

MERITVE krvnega sladkorja v prostorih društva ob 8.30 uri.

✚ 19. 6. 2021

MERČUNOV POHOD TRŽIČ - Lom pod Storžičem

✚ 26. 6. 2021

MEDDRUŠTVENI POHOD ŠKOFJA LOKA - ŽIRI

JULIJ

AVGUST

✚ 28. 8. 2021

MEDDRUŠTVENI POHOD DOMŽALE

SEPTEMBER

✚ 11. 9. 2021

MEDDRUŠTVENI POHOD KRANJ – CERKLJE

✚ 14. 9. 2021

UČNA DELAVNICA ob 10.uri v prostorih društva in druženje

✚ 18. 9. 2021

IZLET

✚ 21. 9. 2021

MERITVE krvnega sladkorja v prostorih društva ob 8.30 uri;

ob 9.30 uri tehnike sproščanja – CKZ

✚ 26.9. - 3. 10. 2021

ZDRAVILIŠKO OKREVANJE - Šmarješke Toplice

OKTOBER

✚ 12. 10. 2021

DRUŽENJE, IZMENJAVA IZKUŠENJ ob 10. uri v prostorih društva

✚ 19. 10. 2021

MERITVE krvnega sladkorja v prostorih društva ob 8.30 uri.

Ob 9.30 uri zdrava prehrana - CKZ