



OBVESTILO št. 27

Društvo diabetikov Kranj

Leto VIII/ september 2016

500 izvodov

IZLET V NEZNANO BOHINJ IN BOHINJSKO JEZERO

Vabimo vas, da dan preživite skupaj z nami v čudoviti naravi Bohinja, ene najlepših dolin v osrčju Julijskih Alp v Triglavskem narodnem parku. Visoke gore, zeleni gozdovi, lepe planine in senožeti s svojimi naravnimi lepotami in kulturno-zgodovinskimi spomeniki nudijo prijetno počutje.

Odhod je v soboto, 1. oktobra 2016 ob 8. uri - avtobusna postaja Kranj, postajališče št.1. Prihod je predviden v popoldanskih urah.

CENA: 20 EUR za člane in 25 EUR za nečlane.

in vključuje: malico in kosilo, vstopnino za voden ogled Planšarskega muzeja v stari Fužini in panoramsko vožnjo s turistično ladjico. Pijača je v lastni režiji. Stroške prevoza krije Društvo.

Prijave z vplačili sprejemamo na sedežu Društva do srede, 28. septembra od 16. do 18. ure.

V PRIMERU ZELO SLABEGA VREMENA IZLET ODPADE!

Dodatna pojasnila in informacije dobite na telefonskih številkah: 20 28 310 ali 031/485 470.

BREZPLAČNA DELAVNICA

Vabimo vas na zanimivo in aktualno delavnico " **Odpravljanje čustvenih stisk in motenj s**

pomočjo akupresure", ki jo bo izvedla Branka Strniša, dipl.un. psih.

Delavnica je brezplačna, potekala pa bo v četrtek, 22. septembra 2016 ob 16. uri v učilnici št. 13 Ljudske univerze v Kranju (Cesta Stane Žagarja 1, Kranj).

Prijave in dodatne informacije - telefon 20 28 310 ali 031/485 470.

PODPORNA DELAVNICA

Vabimo vas na **podporno delavnico pri spoprijemanju z depresijo**, ki jo bo izvedla Erika Povšnar, vms. univ. dipl. pedagog - andragog. Delavnica je brezplačna in bo potekala 4x.

Prvo srečanje bo v torek, 4. oktobra 2016, ob 16. uri v Diabetičnem centru v Kranju. Na prvem srečanju se boste tudi dogovorili o terminih ostalih treh srečanj.

Prijave in dodatne informacije - telefon 20 28 310 ali 031/485 470.

SVETOVNI DAN SLADKORNE BOLEZNI

V okviru letošnjega praznovanja 14. novembra je Društvo diabetikov Kranj pripravilo poseben program, ki bo potekal **od 7. novembra do 14. novembra 2016.**

Podrobnejši pregled sporeda:

Ponedeljek, 7. novembra 2016

16.00 - 18.00

Ljudska univerza Kranj, soba št. 11 -
II. nadstropje
Meritve HbA1C in ravni lipidov (Z&Z)

Torek, 8. novembra 2016

16.00 - 17.30

Ljudska univerza Kranj, soba št. 13 -
II. nadstropje
*Predstavitel program SVIT
(Nacionalni inštitut za javno zdravje - OE
Kranj)*

Petek, 11. novembra 2016

15.30-18.00

Slovenski trg v Kranju
predstavitel Društva
brezplačne meritve krvnega sladkorja
pohod v okolico Kranja
druženje na Slovenskem trgu

Ponedeljek, 14. novembra 2016

17.00 - 18.30

Mestna knjižnica Kranj, mala dvorana -
I. nadstropje
*Predavanje »Zakaj je pomembno zgodnje
intenzivno zdravljenje diabetika«
(Marjan Kristanc, dr. med., spec. interne
medicine)*

REDNA TEDENSKA TELOVADBA

Obveščamo vas, da **oktobra 2016** nadaljujemo z redno tedensko telovadbo. Točen datum in uro začetka telovadbe bomo sporočili naknadno.

Informacije in prijave sprejemamo najkasneje **do konca septembra 2016** na sedežu Društva v času uradnih ur ali po telefonu 031 485 470.

ČLANARINA 2016

Člane, ki še niste poravnali članarino za leto 2016 pozivamo, da to storite **najkasneje do 30.9.2016.**

MERITVE HbA1C IN RAVNI LIPIDOV (Zaloker&Zaloker)

Obveščamo vas, da zaradi stroškov do konca leta ne bomo več opravljali meritev HbA1C in ravni lipidov, ki jih je za nas izvajalo podjetje Zaloker&Zaloker.

POHODI

POHOD **Preddvor - Mače**, sobota, 15. oktobra 2016 ob 9. uri → Ljudska univerza v Kranju.

POHOD **po prazničnem Kranju**, petek, 23. decembra 2016 ob 16. uri → Ljudska univerza v Kranju.

PREDNOVOLETNO SREČANJE

Člane obveščamo, da vas bomo o **točnem terminu** našega tradicionalnega prednovoletnega srečanja še pravočasno obvestili.

URADNE URE

Vsak **ponedeljek in sreda od 16. do 18. ure** na Ljudski univerzi Kranj, Cesta Staneta Žagarja 1, Kranj - II. nadstropje, soba št. 11.

Tel.: 04/20 28 310

031/ 485 470

031/ 485 490

E-pošta:

drustvo.diabetikov.kr@gmail.com

spletna stran društva:

<http://diabetiki-kranj.si/>