

Spoštovane članice in člani Društva diabetikov Kranj!

DELAVNICA

»Preventiva padcev s starosti«

V celoti padcev v starosti ni mogoče preprečiti, lahko pa občutno zmanjšamo njihovo pojavnost. Zato organiziramo delavnico, namen katere je predstaviti dejavnike, ki pogojujejo in dejavnike, ki preprečujejo padce ter spregovoriti o preventivni ukrepih.

Delavnica **»Preventiva padcev v starosti«** bo v sredo, 26.oktobra 2022 ob 16. uri v prostorih fizioterapije Zdravstvenega doma Kranj (klet).

Delavnico bo vodila **Sara Rojnik, mag. kineziologije.**

Za udeležbo na delavnici je potrebna sledeča oprema:

- športna, udobna oprema,
- copati - za telovadnico
- po želji brisača, pijača – voda

SVETOVNI DAN SLADKORNE BOLEZNI

Delavnica

»Kako brati deklaracije in izbrati ustrezen prehranski izdelek«

Zdrava in uravnotežena prehrana je osnova za dobro vodenje sladkorne bolezni. Za ljudi s SB je pomembno vedeti, katera živila vplivajo na zvišanje ravni glukoze v krvi. Pomemben pa je tudi količinsko in kakovostno ustrezen izbor živil. Pri nakupovanju uporabimo znanje o zdravi prehrani. Pomagamo si lahko tudi z aplikacijami.

Delavnica na temo **»Kako brati deklaracije in izbrati ustrezen prehranski izdelek«** bo v torek, 8. novembra 2022 ob 16. uri v društvenih prostorih na Stritarjevi 8 v Kranju (I. nadstropje desno, soba št. 6).

Delavnico pripravljamo v sodelovanju s **Sonjo Mušič, dipl.ms.**

Predavanje

»HbA1C«

HbA 1c je laboratorijska preiskava, ki meri povprečno koncentracijo krvnega sladkorja v obdobju zadnjih 2 do 3 mesecev. Preiskavo imenujemo tudi glikoziliran hemoglobin A 1c. Rdeče krvne celice vsebujejo molekulo, imenovano hemoglobin.

Izvidi merjenja HbA1c kažejo, kako gre osebi s sladkorno boleznijo pri vodenju sladkorne bolezni in pomagajo na več načinov.

Predavanje na temo »HbA1C« bo [v četrtek, 10. novembra 2022 ob 16. uri 16. uri v društvenih prostorih na Stritarjevi 8 v Kranju \(I. nadstropje desno, soba št. 6\).](#)

Predavala bo **Danica Ostanek (Z&Z)**, ki bo merila tudi HbA1C in KS.

Na obe delavnici in predavanje se je potrebno obvezno prijaviti, in sicer na telefon 031 202 660 (Jolanda).

Pohod

Vabimo vas na shod in pohod ob svetovnem dnevu sladkorne bolezni, ki bo [v petek, 11. novembra 2022 s pričetkom ob 16. uri na Slovenskem trgu v Kranju.](#)

POHOD

po predprazničnem Kranju

Vabimo vas na pohod po predprazničnem Kranju. Dobimo se [v četrtek, 15. decembra 2022 ob 16. uri na Slovenskem trgu v Kranju.](#)

Naše zadnje letošnje srečanje bomo sklenili z druženjem v gostilni Kot v Kranju.

[**Svojo udeležbo sporočite na telefon 031 202 660 \(Jolanda\).**](#)

Vabljeni!

URADNE URE DRUŠTVA

Vsak **ponedeljek od 16.00 do 18.00 ure** na Stritarjevi 8 v Kranju (za MO Kranj),

I. nadstropje desno – soba št. 6.

031/ 485 470

rekreacija

051 338 504 (Andrej)

031 678 762 (Ivana)

E-pošta:

[**drustvo.diabetikov.kr@gmail.com**](mailto:drustvo.diabetikov.kr@gmail.com)

spletna stran društva:

[**http://diabetiki-kranj.si/**](http://diabetiki-kranj.si/)