

## **POROČILO O DELU V LETU 2014**

**Članstvo:** (stanje 8. 12. 2014)

Črna 40, Mežica 62, Prevalje 89, Čečovje 45, Ravne 33, Kotlje 42, Črneče 22 in Dravograd 32 (končno stanje o članih, izstopih, umrlih in plačani članarini za leto 2015 bo podano na Zboru). Klub je letos pridobil 18.838,51 in porabil 21.837,24 €  
Porabljena sredstva za delovanje Kluba: 2.436,25 €.

### **Rehabilitacijska telesna vadba in druge fizične aktivnosti:**

Tedensko opravimo 9 ur telesne vadbe na 8 lokacijah z meritvami srčnega utripa in krvnega tlaka. Skupno smo opravili 380 ur telesne vadbe. Skupno se redne telesne vadbe in drugih fizičnih aktivnosti udeležuje 255 članov, večina bolj, nekateri pa tudi manj redno.

Neponovljivi porabn.: 255 Število storitev: 11.000 Porabljena sredstva: 9.898,90 €

### **Zdravstvena vzgoja:**

Organizirali smo 9 zdravstvenih predavanj za vse občane v 9 različnih krajih, kise jih je udeležilo preko 300 občanov. Predavali so zdravniki. Po vseh predavanjih smo prikazali masažo srčne mišice in merili holesterol ali krvni sladkor. V vseh skupinah smo se na posebnih srečanjih pogovarjali o naših zdravstvenih izkušnjah. Udeležilo se nas je 115 čl. Posneli smo 45 minutno TV oddajo o srčnem zastoju in jo predvajali na lokalnih TV.

Tudi v letu 2014 smo usposabljali šolsko mladino o srčnem zastoju, masaži in AED. Skupno smo v letu 2014 usposabljali 2504 udeležencev, od tega 1123 šolske mladine.

Neponovlj. porabn.: 4.700 Št. storitev: 6.000 Porabljena sredstva: 4.506,65 €

### **Druženje:**

110 se nas je udeležilo celodnevnega izleta na Štajersko, 44 članov je bilo na 7 dnevni šoli zdravega življenja v Strunjanu.

Vsaka skupina pripravi dva zabavna srečanja letno, družimo se vsak teden na telesni vadbi itd. Skupini Dravograd in Črneče sta pripravili vrsto prireditev ob Svetovnem dnevu srca.

Skupine Ravne, Čečovje in Kotlje so pripravile Teden za naše zdravje v Občini Ravne.

Neponovljivi porabn.: 350 Število storitev: 900 Porabljena sredstva: 4.995,44 €.

### **Širitev mreže AED in prvih posredovalcev ob srčnem zastoju:**

V tem letu smo v Koroški regiji, tudi z našo pomočjo, dodali 9 javno dostopnih AED. Skupaj z ZRCK smo pričeli z usposabljanjem prostovoljnih gasilcev za prve posredovalce ob zastoju srca in usposobili že 9 prostovoljnih GD in poklicno gasilsko enoto Ravne.

Ravne, januar 2014.

Odbor Kluba.

## **USMERITVE ZA DELO V LETU 2015**

### **Rehabilitacija srčno žilnih bolnikov in ljudi s povišanim tveganjem za srčno žilne bolezni.**

-nadaljevali bomo redno, vsaj enkrat tedensko telesno vadbo na devetih lokacijah.

-člane in druge srčno žilne bolnike bomo spodbujali k redni vsakodnevni živahni hoji in drugim oblikam fizične aktivnosti za krepitev srca in zdravja

-širili bomo spoznanja o nujnosti aktivnega življenjskega sloga, ki se odraža tudi v celodnevem gibanju in izogibanju posedanju oz. fizičnemu ali umskemu lenarjenju.

### **Zdravstvena vzgoja prebivalstva**

Širimo zdravstveno znanje med člane in prebivalstvo. V vsaj 10 večjih krajih doline bomo za naše člane in vse prebivalce pripravili zdravstvena predavanja in pogovore z zdravniki. Na vseh predavanjih bomo merili holesterol ali krvni sladkor in krvni tlak ter udeležence opozarjali na morebitna odstopanja od zdravega. Povsod bomo tudi prikazali masažo srčne

mišice in uporabo AED ter obveščali o projektu:«Gasilci, prvi posredovalci«. Prizadevamo si za več zdravstvenih vsebin na lokalnih KTV in drugih medijih. S pomočjo občin in šol bomo nadaljevali usposabljanje šolske mladine o prepoznavi srčnega zastoja, masaži srčne mišice in uporabi AED.

#### **Druženje:**

-poleg tedenskega druženja na urah telesne vadbe bomo pripravili celodnevni izlet, šolo zdravega življenja v Zdravilišču Strunjan, po dve zabavni srečanja v vsaki skupini, družabno srečanje v okviru Kluba, pripravili bomo prireditve ob Svetovnem dnevu srca itd.

#### **Širitev mreže AED in usposabljanje prebivalstva,posebej šolske mladine**

-nadaljevali bomo s širitvijo mreže javno dostopnih defibrilatorjev (AED) in usposabljanje odraslih ter šolske mladine za prepoznavo srčnega zastoja, masažo srca in uporabo AED.  
-storitve širitve mreže in usposabljanja bo naša strokovna skupina nudila tudi širše  
-še naprej bomo podpirali Inicijativo za AED, ki poteka na naši spletni strani [www.srce-si.si](http://www.srce-si.si) in pomagali širiti mrežo prvih posredovalcev ob srčnih zastojih .

#### **Delovanje Kluba**

Za uspešno delo Kluba si bomo prizadevali:

- vključiti več srčno žilnih bolnikov v Klub
- zagotoviti dobre finančne, prostorske in druge pogoje za delo
- v okviru programa Zveze bomo izobraževali vaditelje in vodje skupin
- pripravili bomo strokovno konferenco Kluba
- izdali bomo dve številki GLASILA, širili mrežo imetnikov E-nasl. in spletne strani itd.,itd.
- sodelovali bomo s sosednjimi KK in drugimi nevladnimi organizacijami na področju zdravj

Prevalje, januar 2015

Zbor članov za leto 2014.

## **ŠOLA ZDRAVEGA ŽIVLJENJA-2015**

**LOKACIJA:** Krkino zdravilišče Talaso Strunjan

**TERMIN:** od ponedeljka 11. maja 2015 do ponedeljka 18. maja 2015

**PLAČILO:** na blagajni Hotela, možno je plačilo v treh obrokih. Klub vsakemu članu, za šolo zdravega življenja, enkrat prispeva 30 €.

**PRIJAVE:** do nedelje 5. aprila 2015 vodjem skupin.

**ODHODI:** obvestilo o odhodih avtobusov sledi do 1. maja 2015.

#### **PROGRAM:**

- ⊗ namestitev v dvoposteljnih sobah Hotela Svoboda ali Vilah,
- ⊗ varovalno prehrano za koronarne bolnike s pol- ali polnimi penzionir
- ⊗ vodeno nordijsko hojo z izposojjo palic ( 6x)
- ⊗ vsakodnevno jutranjo hidro gimnastiko v bazenu z ogrevano morskovo vodo (32° C) ali dopoldanska vodna aerobika, neomejeno kopanje v notranjem in zunanjem bazenu,
- ⊗ vodene sprehode v okolico zdravilišča, 2x tedensko, bogat družabni program
- ⊗ delavnica zdrave prehrane,
- ⊗ **brezplačni avtobusni prevoz ( za skupino nad 15 oseb )**

#### **CENE:**

	<b>Hotel Svoboda****</b>	<b>Vile***</b>
7 polpenzionov, dvoposteljna soba	<b>427,00 €</b>	<b>308,00 €</b>
7 polnih penzionov, dvoposteljna soba	<b>497,00 €</b>	<b>378,00 €</b>

*Navedene cene že vključujejo popuste in nanje ni možno uveljavljati dodatnih popustov. Cene ne vključujejo turistične takse, ki znašata 1,01 EUR na osebo na dan. Doplačilo za 1/1 sobo je v hotelu Svoboda 16,10 eur na dan in v Vilah 9.10 eur na dan*