



**KORONARNI
KLUB
MEŽIŠKE
DOLINE**

Društvo srčnih bolnikov
Koronarni klub Mežiške doline
Ob Suhi 11
2390 Ravne na Koroškem
www.srce-si.si, info@srce-si.si

KAJ SMO POČELI V LETU 2021 1

Spoštovani člani !

Leto 2021 se krepko obrača v zadnjo četrtino. Glede na to, da se je kar nekaj stvari dogajalo v teh devetih mesecih je prav, da se malo izpovemo in damo v javnost kaj se je dogajalo.

O prvih štirih mesecih se resnično ni kaj hvaliti, ker nas je sars-cov-2 še temeljito zapiral v osamitev. V prvih mesecih leta smo se začeli povezovati na rehabilitacijski vadbi preko ZOOM-a, G-teamsa ali skypa. Povedati je treba, da se je po nekod kar obneslo. Ravno za skupino na Prevaljah lahko povem, da se nas je udeleževalo telovadbe od doma tudi do deset članov, trudili so se na Ravnah, v Mežici in še kje. Nastajal pa je problem s tehnično opremljenostjo posameznikov, ker niso imeli možnosti vključitve preko interneta. V Mesecu maju pa se je dejavnost na področju rehabilitacijske vadbe dobro razživela, če prav na prostem, ker v telovadnice pač nismo smeli.

Vse pomladne mesece smo se pripravljali na organizacijo šole zdravega življenja. Naša stalna destinacija v Strunjanu nam je odpadla zaradi Covid zapore. Nadomestili smo jo z letovanjem in organizacijo šole zdravega življenja preko SAVA turizma v Portorožu. Na našo srečo nam je uspelo pridobiti 30 sob v hotelu HISTRION, kjer smo naleteli na popolnoma obnovljen hotel in resnično dobro namestitev za pametno ceno. V Portorožu nas je letovalo 59 članov od 13. do 20. junija. Kot naročeno nam je tudi vreme streglo kot se šika. Za rehabilitacijo so nam bile na voljo kar tri vaditeljice. To so bile Berta, Nevenka in Elica, ki so skrbele za razgibavanje naših zatrdelih udov. Kaj naj rečem drugega kot – hvala vsem trem. Zahvaliti se je treba tudi osebjem hotela Histriion, ki je skrbelo za naše ugodje. Izpostavim naj predvsem Gospo Martino Makovini, ki je sodelovala od začetka do konca našega bivanja pri njih, zato – Martina najlepša hvala za ves vaš trud. V tem času smo organizirali s pomočju gospe Alenke Babič – podpredsednice ZKDKS zanimivo predavanje na temo psihosocialnih stisk koronarnih bolnikov po koronavirusni epidemiji. Predavateljica je bila diplomirana psihologinja magistra Andreja Petrovčič, ki je predavnje ponovila tudi v mesecu septembru za vse naše člane in krajanje občin, ki zajemajo naše članstvo. Predavanje je bilo preko TEAMSA in dostopno na vseh lokacijah.

Ko smo uspešno zaključili šolo zdravega življenja v Portorožu je bila na vrsti organizacija letovanja z vsemi elementi šole zdravega življenja v Šmarjeških toplicah. Udeležba je bila Nad pričakovanjem še večji je bil interes, ki ga žal ni bilo mogoče izpolniti zaradi omejenih kapacitet v Šmarjeških toplicah. Tega letovanja se je udeležilo 24 članov. Razen že omenjenih lokacij smo zasedli tudi nekaj kapacitet v Zdravilišču Radenci.

Pomembno je dodati, da smo vsem članom, ki so prvič letovali v organizaciji KKMD sofinancirali 30 € na osebo. Znesek ni bil ravno nizek. Vsekakor pa nam

ni žal, ker so po izjavah udeležencev bili vsi zelo zadovoljni. Pohvalno je tudi to, da smo v prvi vrsti omogočili vsem tistim, ki so prvič koristili možnost letovanja preko KKMD. Kolikor je bilo še prostih kapacitet smo vključevali tudi povratnike. Enako se bomo orientirali tudi v bodoče.

Ta del našega delovanja se je zaključil koncem meseca avgusta. Vzporedno s temi aktivnostmi so tekle priprave na organizacijo Klubskega piknika na Lešah 10. septembra. Udeležba je bila v obsegu 108 članov ali 22 % vsega članstva. Na pikniku so bili podani vsi podatki o delu za leto 2020 in tudi sprejeti brez priupomb. S tem pa smo opravili obveznosti občnega zbora za leto 2021.

In kaj nas čaka še do konca leta? Za mesec oktober imamo v pripravi klubski izlet z ogledom mesta Celje v takšni interpretaciji, ki nam bo razsvetlila ozadje nastanka mesta Celje in pomembne dogodke vse do novejšje zgodovine v življenju mesta. V primerjavi z izletom 2019, ko je bilo premalo sedežev na treh avtobusih za ogled Bizeljskega z okolico. Je letos zaseden samo en velik avtobus ali slabih 12 % članstva. Da je udeležba nizka sigurno botruje bojazen pred COVID okužbami, ki se pogosto pojavljajo na raznih izletih in prireditvah.

Vsekakor pa poudarjamo in opozarjamo na strogo spoštovanje pogojev PCT in osebno higieno kot je razkuževanje in umivanje rok in upoštevanje vseh varnostnih ukrepov na sploh.

Ne bom našteval vseh tistih drobnih opravil, ki so bila nujna za izvedbo kakršne koli aktivnosti v korist članov in kluba na sploh.

Dragi člani in prijatelji, vabim vas, da se udeležujete redne tedenske rehabilitacijske vadbe v svojih skupinah v kar največjem številu. S tem bomo v prvi vrsti poskrbeli za lastno zdravje, še pomembneje pa, da se bomo kar največ družili in izmenjavali izkušnje in doživetja preko leta in v preteklosti.

Alojz Ovnič, predsednik KKMD

September 2021