OBVESTILA 1-15

***KLUBSKI PIKNIK***

**V soboto 3. oktobra 2015 v Šentanelu s pričetkom ob 14 uri.**

Letos smo klubski izlet zamenjali s klubskim piknikom. Namenjen je druženju vseh članov Kluba in njihovih svojcev. Za člane, ki nimajo lastnega prevoza je avtobusni prevoz. Odhodi: iz Črne ob 13.15. uri, Mežice 13.30, Prevalj 13.45. Iz Dravograda ob 13.15. uri, Črneč 13.20, Kotelj 13.30 in Raven ob 13.40. uri. Povratek ob 17. uri.

Vabljeni vsi člani in njihovi svojci.

***SVETOVNI DAN SRCA***

**V petek 25. septembra 2015 ob 17. uri v Kulturnem centru Ravne.**

Letos praznujemo Svetovni dan srca z osrednjo prireditvijo na Ravnah. Kulturni program bo prispevala Glasbena šola Ravne, s kratkim nagovorom nas bo pozdravil Župan Občine Ravne, o uresničevanju letošnjega gesla: ***»Za zdravo srce vseh in povsod«*** pa bo spregovorila prim. Cirila Slemenik Pušnik, naša strokovna mentorica. Nadaljevali bomo v mali dvorani z meritvami holesterola in krvnega tlaka ter poskusom masaže srčne mišice. V avli pa bomo ob skromnem domačem prigrizku poklepetali in se družili.

***ŠOLA ZDRAVEGA ŽIVLJENJA V LETU 2016***

Odbor je za sezono 2016 v Zdravilišču Strunjan rezerviral dva termina:

**-od 7. do 14. 03.2016** (Vile, okrog 240 € ) **in od 22. do 29.05.2016 (**Vile, okrog 308 €

za 7 dnevni program s prevozom).Prevoz plača Hotel za skupino z več kot 15 udeleženci.

Informativne prijave zbirajo vodje skupin.

***SKUPINA ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG***

Kot je v tej številki GLASILA že opisano želimo v Klubu ustanoviti posebno skupino v kateri se bomo vsaj enkrat na mesec pogovarjali o številnih vprašanjih zdravega življenjskega sloga. Izmenjavali bomo izkušnje in poskušali tudi kaj spremeniti na boljše kot npr. shujšati, izboljšati imunsko odpornost, aktivirati življenje, povečati zdravstveno znanje, bolj spoznati svojo bolezen itd.

**Septembra** vodje skupin zbirajo prijave, **v drugi polovici oktobra** pa se bo, po krajih bivanja, skupina prvič sestala.

***POPUST V »MEDIKEMU«***

Obveščamo vas, da lahko člani koronarnega kluba Mežiške doline v specializirani prodajalni MEDIKEM na Ravnah na Koroškem, Muti in Slovenj Gradcu pri nakupih koristite **10%** popust. Popust lahko koristite ob vsakem nakupu, tako, da v knjigo koristnikov vpišete svoje ime in priimek ter vašo skupino Koronarnega kluba. Prijazno osebje vam zagotavlja diskretnost in strokovno svetovanje.

Alenka Tušek, Medikem d.o.o.

***EVROPSKI DAN SRČNEGA ZASTOJA***

**V petek 16.10.2015**. Vse dni v tem tednu bodo po državi in seveda tudi v našem Klubu številne aktivnosti, s ciljem zmanjšati število srčnih zastojev in zvišati preživetje po njem. Pripravili bomo usposabljanja o prepoznavi srčnega zastoja, masaži srčne mišice in uporabi AED za šolsko mladino in odrasle, tiskovno konferenco itd. O dogodkih boste obveščeni na telesni vadbi, spletni strani in Koroškem radiu.