



**KORONARNO DRUŠTVO  
Ilirska Bistrica**

## **POROČILO O IZVEDBI ZASTAVLJENIH CILJEV IN NALOG V LETU 2012**

Cilje in usmeritve za delo društva v letu 2012 je sprejel občni zbor članov, nato je Upravni odbor določil Program aktivnosti, s katerim je določil natančnejše termine ter nosilce posameznih nalog. Program aktivnosti za leto 2012 so prejeli vsi člani in prijatelji društva. Program je bil razdeljen na štiri ključna področja in sicer:

- 1. Rehabilitacijska telesna vadba**
- 2. Zdravstveno izobraževanje in aktivnosti na področju sekundarne preventive**
- 3. Pohodništvo, izleti in druženja**
- 4. Organizacijska in statusna vprašanja društva**

Na splošno lahko ocenimo, da so bili zastavljeni cilji v preteklem letu v celoti doseženi ter da je društvo izvajalo tudi dodatne aktivnosti, s katerimi smo postali že v prvem letu delovanja dodobra prepoznani v okolju ter zanesljiv partner vseh ključnih sodelujočih nosilcev. Najbolj pa smo ponosni na podatek, da je imelo društvo v letu 2012 povprečno po 176 članov, ki so aktivno sodelovali pri izvajanju dogovorjenega programa ter pogosto izražali zadovoljstvo z njegovo vsebino in izvedbo, ter da se je na novo registriralo več kot 30 novih članov in članic.

Po posameznih področjih so bile izvedene naslednje aktivnosti:

### **1. Rehabilitacijska telesna vadba**

Rehabilitacijska vadba je temeljna dejavnost društva, namenjena redni telesni vadbi koronarnih bolnikov po operaciji ali po drugih posegih na srcu in ožilju ter vsem drugim članom in članicam, pri katerih so izpostavljeni ključni dejavniki tveganja za nastanek in razvoj srčno žilnih obolenj. Ob programu telesnih aktivnosti je zagotovljeno še redno merjenje krvnega tlaka, spremljanje vrednosti srčnega utripa, spremljanje splošnega počutja ali morebitnih zdravstvenih težav ter individualno svetovanje. Posebna skrb je namenjena aktivnostim za spreminjanje načina življenja ter usmerjanje v zdravo prehrano in gibanje.

V letu 2012 je potekala redna vadba v osmih vadbenih skupinah in sicer:

- po 2 vadbeni skupini v Ilirski Bistrici in Pregarjah,
- po 1 vadbena skupina v : Podgradu, Jelšanah, Knežaku, Kuteževem

V redni vadbi je bilo vključenih skupno 174 članov, skupine so štejele med 15 in 25 članov.

Letni program vadbe se je izvajal v dveh delih:

- prvi del od 1. januarja do 15. junija,
- drugi del od 15. septembra do 31. decembra.

V skupini Kuteževo je bil prvi del zaključen že koncem maja, v skupini OŠ D. Kette v Ilirski Bistrici pa se je drugi del začel s 1. oktobrom, zaradi preurejanja telovadnice.

Vadba vseh skupin je potekala v večernem času po že določenem razporedu.

Vadbo je vodilo 10 usposobljenih vaditeljic, program pa je potekal v skladu s smernicami strokovne skupine pri Zvezi koronarnih društev in klubov Slovenije.

V preteklem letu smo vadbeni program popestrili tudi z vadbenimi pripomočki, ki jih je nabavilo društvo. Poleg vadbene podloge je vsak telovadeči član prejel še elastični trak za vaje, vsaka skupina pa ima na voljo tudi posebne vadbene gym žoge ter stepperje.

Društvo ima sklenjene letne pogodbe za najem telovadnih prostorov s sedmimi najemodajalci. Udeleženci redne vadbe z veseljem redno sporočajo zelo ugodne in vidne učinke za njihovo zdravje, za telesno počutje in premagovanje stresa.

## **2. Zdravstveno izobraževanje in aktivnosti na področju sekundarne preventive**

Za koronarne bolnike, še zlasti pa še za tiste, ki dalj časa živijo z dejavniki visokega tveganja na področju srčno žilnih obolenj je zelo pomembno, da poleg redne telesne vadbe skrbijo tudi za usmerjanje v zdrave načine življenja in druge oblike preprečevanja razvad. Kvaliteta njihovega življenja je odvisna še od številnih preventivnih dejavnosti, ki morajo biti konkretne in vodene. Med te sodijo vsekakor dodatna izobraževanja pa tudi usposabljanje za drugačne oblike preživljanja prostega časa in zdravega načina prehranjevanja.

V letu 2012 je društvo te cilje uresničevalo na več načinov:

- preko neposrednih zdravstvenih predavanj s pogovori,
- z organizacijo raznih delavnic,
- s testiranjem telesnih zmogljivosti,
- s programom intenzivne rehabilitacijske vadbe v zdravilišču,
- z možnostjo spremljanja vrednosti krvnega tlaka, holesterola in glukoze.

Dve predavanji strokovnjakov sta temo NOVI PRISTOPI PRI PREPREČEVANJU IN ZDRAVLJENJU NEKATERIH BOLEZENSKIH STANJ PRI SREDNJI IN STAREJŠI GENERACIJI je obiskalo več kot 60 članov in članic. S potekom koronarne bolezni se je skupina 30 članov seznanjala v okviru programa rehabilitacije v zdravilišču, kjer sta bili na voljo tudi dobro obiskani delavnici priprave zdrave prehrane.

Test telesne zmogljivosti pri hoji na 2 km je v septembru 2012 opravila skupina 40 članov in članic. Test je opravila ekipa Zdravstvenega doma Ilirska Bistrica ob sodelovanju Kluba študentov iz naše občine, ki je poskrbel za zdravo jabolko in steklenico vode, dijaki in dijakinje srednje zdravstvene šole iz Postojne ter naše vaditeljice pa so vsem izmerila vrednosti krvnega tlaka, utrip ter vrednosti holesterola.

Programa 7- dnevne intenzivne obnovitvene rehabilitacije v zdravilišču se je v mesecu marcu udeležilo 36 članov in članic. Poleg redne vadbe v bazenu so se vsi udeleževali tudi pohodov, nordijske hoje in družabnih aktivnosti.

Med izobraževalne aktivnosti štejemo tudi vsakoletno supervizijsko srečanje naših vaditeljic. Zveza koronarnih društev in klubov Slovenije nam je omogočila, da smo v mesecu marcu v samostanu izpeljali supervizijsko dopoldne, z delavnicami, predavanji in praktičnimi predstavitvami "novih" vaj, posebej za koronarne bolnike. Srečanje je potekalo pod vodstvom prof. Polonce Pokleka ter ob sodelovanju naših dveh vaditeljic.

### 3. Pohodništvo, izleti in druženja

**Pohodi v naravi** in gibanje v čistem okolju dopolnjujejo redne telesne aktivnosti, zato so pomemben del društvenih dejavnosti. V preteklem letu je društvo organiziralo štiri večje skupne pohode za vse vadbene skupine:

1. Koncem aprila je bil pohod na Sv. Katarino nad Novokračinami, katerega se je udeležilo 61 članov. V sodelovanju z ekipo KS Novokračine in ob pomoči vadbene skupine iz Jelšan smo si pohod popestrili s harmonikašicama in petjem, naša gostja Marica Gabršnik pa nam je predstavila zanimive zgodovinske podatke o gradišču na Katarini;
2. Ob zaključku letnega ciklusa vadbe smo v soboto 16. junija organizirali skupni pohod na Pleševico nad Golcem. V skoraj prevročem dnevu se je pohoda udeležilo 73 članov in članic. Tokrat so bile naše gostiteljice s sladkimi priboljški članice skupine iz Podgrada. Poleg planjav cvetočega žajblja na gori, smo spoznali tudi posebnosti v vasi Golac (pokopališče, vodno zajetje), v vaški cerkvi pa nismo mogli nehati peti. Še vedno se radi spomnimo tudi njokov in golaža na turistični kmetiji Pri Cepčovih.
3. Najbolj odmeven in množičen (75 pohodnikov) pa je bil skupni pohod, ki smo ga izpeljali ob Dnevu srca, zadnjo soboto v mesecu septembru. Po uradni otvoritvi SRČKOVE POTI na Črnih njivah nad Ilirsko Bistrico smo si izmerili krvni tlak, malo potelovadili, vzeli sveže domače jabolko in vodo ter se nato podali po novooznačeni 4,7 km dolgi "srčkovi poti". Spremljale so nas skoraj vse vaditeljice in skupina dijakinj Srednje zdravstvene šole iz Postojne. Ob povratku na izhodiščno mesto smo prisluhnili kulturnemu programu in zapeli ob harmoniki naše Vojke in njene vnukinje, pa tudi malica je bila okusna. Tokrat so nas z domačim pecivom razvajale članice skupin iz Trnovega in Ilirske Bistrice.
4. V zimskih razmerah in ob sodelovanju vaškega odbora Pregarje smo ob znanem gobarskem prazniku zadnjo nedeljo v oktobru organizirali četrti skupni pohod članov "Po Brkinih". Kljub slabemu vremenu se nas je zbralo skoraj 70. Večja skupina je v hudi burji krenila do Urha in po dolini Posrtve ter opravila skoraj 7 km dogo pot ob domačem jabolčnem soku in svežih brkinskih jabolkih, drugi so po nekoliko bolj položni poti pešačili skoraj do Javorja in nazaj. Še sreča, da nas je na koncu obeh poti čakal velik postavljen in ogrevan šotor, kjer smo se lahko ogreli ob dobrem gobjem golažu, pecivu Pregarske skupine in dobri glasbi ter pestrem kulturnem programu.

Poleg navedenih organiziranih skupnih pohodov pa se je dobro prijel tudi projekt, ko se pred brunarico Črne njive zberemo vsako prvo nedeljo v mesecu ob 14.00 uri in prehodimo "Srčkovo pot". Nekajkrat nam jo zagodlo slabo vreme, zgodilo pa se je tudi, da nas je bilo na pohodu skoraj 40. Pogosto se nam pridružijo tudi drugi pohodniki in naši znanci..

#### **Izlet**

V okviru zamisli Spoznavajmo slovenske kraje je društvo v mesecu maju organiziralo prijeten društveni izlet v Vipavo. Bilo nas je toliko, da smo morali naročiti večji avtobus. V sodelovanju s Turističnim centrom Vipava smo si z vodičem ogledali znamenitosti Vipave (Plečnikov spomenik na trgu, mestni park, grad Tabor, cerkev sv. Štefana, Lanthierijev dvorec) in izvir reke Vipave, obiskali etnografski muzej v zasebni hiši spomeniku in še kaj.

Na koncu ogleda Vipave smo si ogledali tudi znamenitost na pokopališču, kjer stojita dva originalna sarkofaga, prinesena prav iz Egipta.

Popoldanski del smo preživeli v sadovnjaku pridelovalca češenj, jih poskusili in si jih sami natrgali. Ker smo imeli s seboj tudi harmonikašico Vojko, je bilo pestro tako v gostilni Pod farovžem kot na kmetiji.

Čeprav nismo bili daleč od naših domov, smo bili veseli spoznanja, da so tudi v bližnji okolici znamenitosti, ki si jih velja ogledati, saj jih večinoma do sedaj nismo poznali tako natančno.

#### **Družabna srečanja**

Naše **prvo** družabno srečanje po ustanovitvi društva je bilo pustovanje v Gostilni Potok. Opravljeni v pustne maske in polni dobre volje smo se potili kar dolgo v noč. Skupno nas je bilo 46.

**Drugo** skupno družabno srečanje pa je društvo organiziralo v prednovoletnem času, sredi decembra. Tokrat smo sklenili leto v Restavraciji Rozalija v Rupi. Ob dobri glasbi smo se dobro ogreli in pokazali, da nam redna telesna vadba dobro dene, saj utrujenih skoraj ni bilo. Srečanja se je udeležilo 76 članov in članic.

Med letom smo se dodatno veselo družili po posameznih skupinah, saj so se vse skupine po vadbi srečale ob dnevu žena, pa tudi ob zaključku poletnega ciklusa vadbe.

Med program družabnih srečanj lahko štejemo tudi **sodelovanje na vseslovenskem srečanju članov koronarnih društev in klubov**, ki ga je organiziralo Koronarno društvo iz Sevnice. Za srečanje smo izvedeli razmeroma pozno in je potekalo v začetku septembra 2012, ko še nismo pričeli z redno vadbo. To je bil tudi razlog, da društvo ni moglo pripraviti organiziranega odhoda večjega števila članov. Glede na to, da smo bili takrat najmlajše društvo v Sloveniji in smo čutili potrebo po povezovanju in sodelovanju z drugimi društvi, smo vseeno uspeli organizirati skupino 8 naših članov. Uradni del srečanja je potekal na Sevniskem gradu, skupno smo nato opravili daljši pohod nad Razorjem, zaključek srečanja pa je bil na Lisci. Pokazali smo, da smo "za stvar", srečanje pa smo izkoristili tudi za promocijo našega društva.

#### **4. Organizacijska in druga statusna vprašanja društva**

1. Društvo je z letom 2012 polno zaživelo in se tudi uveljavilo. Do konca leta 2011 je bilo društvo registrirano in vpisano v register društev pri UE v Ilirski Bistrici. Pridobili smo matično in davčno številko, pridobili smo tudi soglasje k Pravilom društva. Še v letu 2011 smo odprli društveni transakcijski račun pri Banki Koper. V skladu s Pravili društva so se konstituirali organi društva in uspešno opravili svoje delo.
2. Društvo vodi pregleden register članstva, vsi člani so pristopili s pisnimi izjavami, enako prijatelji društva. Prijave sproti potrjuje upravni odbor, kot to določajo pravila.
3. Na skupščini Zveze koronarnih klubov in društev Slovenije, ki je potekal v Radencih marca 2012, je bilo naše društvo soglasno sprejeto v Zvezo društev in oba predstavnika društva sva takoj aktivno sodelovala na skupščini.
4. Iz dela organov društva:

**Upravni odbor** je imel v letu 2012 tri redne in eno dopisno sejo. Razpravljal je o številnih vprašanjih iz svoje pristojnosti, spremljal delo društva in dajal usmeritve ter imenoval strokovni svet in Komisijo za pohodništvo in izlete. Na zadnji seji je sprejel tudi pravilnik o finančnem in materialnem poslovanju društva.

**Nadzorni odbor** se je sestel na prvi seji ter skupaj z UO obravnaval poročilo o finančnem poslovanju za leto 2011, za kar ju je izjemoma za leto 2011 pooblastil občni zbor društva s posebnim sklepom.

**Disciplinska komisija** se v letu 2012 ni sestala, ker na društvo ni bil v tem obdobju posredovan noben predlog ali pobuda za razpravo o vprašanjih, ki sodijo v pristojnost komisije.

**Strokovni svet** društva se je sestel enkrat in oblikoval izhodišča za delo na strokovnem področju (telesna vadba, zdravstveno preventivni program, spremljanje učinkov).

**Komisija za pohodništvo in izlete** se je sestala dvakrat ter določila smernice za izvajanje programa pohodništva in izletov ter aktivno sodelovala pri izvedbi programa.

5. Društvo se je v februarju 2012 prijavilo na javni razpis za sofinanciranje programov invalidskih in humanitarnih organizacij v Občini Ilirska Bistrica, vendar je bila vloga zavrnjena, ker društvo ni izpolnjevalo pogojev razpisa, ki določajo, da mora pred objavo razpisa društvo aktivno delovati najmanj eno leto.

6. Sodelovanje z drugimi društvi v Občini Ilirska Bistrica je potekalo uspešno. Predsednik društva se je kot povabljeni gost udeležil občnega zbora Društva invalidov in Društva diabetikov. Društvo se je opravičilo in zahvalilo za vabilo Društvu upokojencev. Koronarnemu društvu Radenci, ki nas je povabilo na slavnostno akademijo ob 10-letnici društva smo poslali pozdravno pismo. S Koronarnim društvom Postojna še vedno razrešujemo nekatera vprašanja iz preteklega obdobja. Izkušnje pri delovanju društva smo izmenjali s Koronarnimi društvi Brežice, Mislinjske doline in Slovenske Istre ter Ljubljane.

7. Udeležili smo se usposabljanja za pripravo programa za leto 2013, po metodologiji, ki jo je določil FIHO ter izdelali zahtevek v predpisani elektronski obliki. Dejavnosti in pripravo je vodila Zveza koronarnih klubov in društev Slovenije.

#### **Druge izvedene nenačrtovane naloge**

1. Društvo je bilo dokaj uspešno pri pridobivanju sponzorjev in donatorjev. Vse društvene akcije so podprli številni sponzorji in donatorji, vsekakor pa moramo izpostaviti Banko Koper, Zavarovalnico Triglav, družbi SIMOBIL in LEK ter številne druge, ki so nam radi priskočili na pomoč.

2. Zavedamo se, da je zlasti na začetku dela in rasti društva zelo pomembno, da društvene dejavnosti prepozna okolje, v katerem društvo deluje, zato smo skrbeli, da se je v preteklem letu društvo dokaj redno pojavljalo v lokalnih in regionalnih medijih, naše dejavnosti pa smo predstavljali tudi drugim zainteresiranim.

S posebno stojnico se je društvo predstavilo tudi na Bučijadi v Harijah.

Pomembno pa je, da so z delom in aktivnostmi društva dobro seznanjeni tudi vsi člani. Obveščanje članstva je olajšano zlasti zaradi tega, ker se člani osebno srečujejo dvakrat tedensko in tako zlasti preko vodij skupin dobijo vse ključne informacije in obvestila. Temu cilju je namenjenih nekaj uvodnih minut pred vsakim začetkom vadbe. Petina članov in članic je dostopna po elektronski pošti, zato se zlasti predsednik in UO poslužujeta tudi te oblike informiranja, da bi bili vsi dobro seznanjeni z letnim programom dela in z drugimi zanimivostmi iz dela društva, pa smo v marcu izdali tudi poseben Informator št. 2.

3. Društvo je sodelovalo tudi v akciji Očistimo Slovenijo v mesecu marcu. Na Črnih njivah se je zbrala skupina več kot dvajsetih članov in članic ter organizirano prečesala traso bodoče Srčkove poti, dolgo 4,7 km. Skupno smo nabrali 12 vreč odpadkov in jih pripravili za odvoz.

4. Ustanavljanje nove skupine v Jasenu je potekalo v zadnjem četrtletju leta. V mesecu novembru je društvo organiziralo skupaj s KS Jasen animacijski sestanek z zainteresiranimi krajanji in zaradi velikega interesa je v novembru in decembru potekala poskusna vadba v njihovem Vaškem domu. Krajanji so spoznali društvo in njegov program in s 1. januarjem 2013 je pričela z rednim delom nova – deveta skupina društva Skupina Jasen. V društvo se je vključilo 20 novih članov in članic in tako smo presegli magično mejo 200 telovadečih članov.

V Ilirski Bistrici, januar 2013

Jože VALENČIČ  
predsednik