

Program dela društva za osteoporozo Ormož v letu 2020

Zavedamo se, da sta za zdravje in čvrstost kosti bistvenega pomena pravilna prehrana in telesna aktivnost.

V prostorih telovadnice na OŠ Stanka Vraza v Ormožu **vsaki torek ob 18.00 uri in vsaki četrtek ob 16.30 uri**, pod vodstvom fizioterapevtke, pridno razgibavamo svoje kosti, krepimo mišice, treniramo ravnotežje skrbimo za duhovno zdravje in druženje.

Za zdrav duh v zdravem telesu skrbimo ob sredah, ko se sprehajamo po bližnji in oddaljeni okolici Ormoža.

Vsako leto v mesecu maju in novembru organiziramo Teden zdravja v Termah Krka v Strunjanu.

Člani društva tudi individualno obiskujejo bližnja kopališča ter s plavanjem skrbijo za telesno aktivnost in dobro počutje.

Zap. št.	Datum	Aktivnost	Kraj
	11.1.2020	Opereta Netopir	SNG Maribor
	27.1.2020	Delavni sestanek UO, NO in častnega razsodišča	RK Ormož
	24.2.2020	Kuharska delavnica, priprava priporočene hrane za ohranjanje zdravih kosti	Gasilski dom Hardek
	2.-5.3.2020	Skrb za zdravje s priporočeno prehrano, predavanje	Terme Radenci
	9.3.2020	Delovni sestanek UO, NO, ČR	Rdeči križ Ormož
	20.3.2020	Letni zbor članov društva	Gostilna Ozmec
	20.3.2020	Zdravstveno – vzgojno predavanje	Gostilna Ozmec
	3.4.2020	Strokovna ekskurzija v mesto Alme Karlin, ogled pivovarne Laško	Celje, Laško
	15.4. 2020	aktivno sodelovanje na Mednarodnem sejmu sodobne medicine Medical, predstavitev društva, preventivno delovanje v skrbi za ohranjanje zdravih in trdnih kosti, preprečevanje zlomov....	Sejmišče G. Radgona
	20.4.2020	Večer s Sanelo Banović - Zdravstveno vzgojno predavanje	Mladinski center Ormož
	6.5.2020	Strokovna ekskurzija z ogledom izobraževalnega centra Pachamama in gradu Negova	Kunava, Negovo
	10.- do 15.5.2020	Teden zdravja v Termah Krka	Strunjan
	maj	Športni dogodek - test hoje in testiranje – v sodelovanju s CKZ ZD Ormož	Stadion Mestna Graba Ormož

maj	Aktivno sodelovanje na dnevu odprtih vrat ZD Ormož	ZD Ormož
3.in 4.6.2020	2 - dnevna strokovna ekskurzija z ogledom kulturno - zgodovinskih zanimivosti	Beograd z okolico, Avala, Zasavica
9.6.2020	Zaključek telesne vadbe in pohodništva - piknik	Ribnik Ormož
23.6.2020	Naravoslovni dan - voden ogled ormoških lagun	Ormoško jezero
27.6.2020	Aktivno sodelovanje na dnevu odprtih vrat amb. Sveti Tomaž in občinskem prazniku	Sveti Tomaž
2.7.2020	Strokovna ekskurzija na slovensko morje	Ankaran, Debeli rtič
	Voden ogled in sprehod do ormoških lagun	Ormož
5.8.2020	Kopalni zlet v Zreče ter Roglo in sprehod po Poti med krošnjami	Rogla, Zreče
5.9.2020	Bučijada , predstavitev društva	Središče ob Dravi
23.9.2020	Strokovna ekskurzija v Belo Krajino, značilnosti in kulturno zgodovinske znamenitosti, ogled zavoda Zdravo življenje Jugor nad Metliko, ogled Grajske kleti z degustacijo	Metlika z okolico
17.10.2020	Svetovni dan osteoporoze	Kraj ni znan
9.11.2020	Martinovanje s kuharsko delavnico za članice in člane društva	Gasilski dom Hardek
7.11.2020	Martinovanje v Ormožu – kuhanje prleškega piskra	Ormož
november	Kakijada	Strunjan
november	Delavnica – izdelovanje novoletnih voščilnic	Rdeči križ Ormož
7.12.2020	Zdravstveno vzgojno predavanje	Mladinski center Ormož
18.12.2020	Predpraznični izlet	Mozirski Gaj ali Celovec z Vrbskim jezerom

Želja vodstva društva za osteoporozo Ormož je, da bi v letu 2020 skupaj s članicami in člani društva uresničili zastavljen program dela. Za obogatitev programa in lažje delo pričakujemo konstruktivne predloge in sodelovanje vseh članic in članov društva.

Sodelovali bomo tudi na aktualnih lokalnih dogodkih, ki se bodo pojavljali med letom.

UO društva si pridržuje pravico do spremembe programa, ki bi nastala zaradi objektivnih ali drugih opravičljivih razlogov.

Za delovanje društva so potrebna vodstvena, administrativna, blagajniška in ostala tehnična dela ter vodenje finančnega poslovanja. Na rednih sestankih upravnega in nadzornega odbora ter častnega razsodišča društva usklajujemo delo in skrbimo za izvajanje aktivnosti.

Zaradi povezave in uskladitve dela društva sodelujemo z Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, se udeležujemo sestankov v Ljubljani in sledimo njihovim usmeritvam.