

Nekaj prireditev ob Svetovnem dnevu srca po podružnicah (povzeto iz napovednika dogodkov)

PODRUŽNICA LJUBLJANA

Tematika pod geslom »Za zdravo srce vseh in povsod!« Letošnji poudarek bo enako kot lansko leto, na zagotavljanju zdravju prijaznega okolja, ki posameznikom omogoča obvladovanje dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in žilja, kot so visok krvni tlak, tobak, pomanjkanje telesne dejavnosti, nezdrava prehrana in drugi spremenljivi dejavniki tveganja za nastanek tovrstnih bolezni.

Nekaj prireditev in aktivnosti ob Svetovnem dnevu srca, ki bodo potekale v Ljubljani:

- **26. september, od 9.00 do 13.00:** osrednja prireditev na Prešernovem trgu v Ljubljani
Zdravstveno-informativna prireditev, osveščanje o zdravem načinu življenja, meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi, snemanje EKG zdravstveno-vzgojno svetovanje, predstavitev zdravstveno-informativnih gradiv na stojnicah, zabavne igre, pokušine in še marsikaj.
- **27. september od 11.00 do 15.00 ure:** na Rožniku bodo meritve krvnega tlaka ter holesterola in sladkorja v krvi.

PODRUŽNICA ZA GORENJSKO

26. september: Gorenjska podružnica Društva za zdravje srca in ožilja v soboto, 26. septembra, v hotelu Špik v Gozdu Martuljku pripravlja **srečanje ob Dnevu srca**. Avtobus bo **ob 9. uri** odpeljal izpred Sloge v Kranju. Udeleženci bodo lahko sodelovali na meritvah dejavnikov tveganja, krvnega tlaka, holesterola in sladkorja, se odločili za nordijsko hojo ali plavanje v bazenu hotela Špik. Aleksander Kovačič iz AS športa pa bo predstavil raztezne in krepilne vaje, najbolj pomembne za pravilno držo telesa. Skupaj z zeliščarico Jernejo Sušnik iz družbe Mernik pa boste spoznavali mila, izdelana po postopku naših babic iz naravnega olivnega olja in vonji naravnih eteričnih olj, sivke, smilja, rožmarina, lovorja...

Prijave za gorenjski Dan srca bo do srede, 23. septembra 2015, sprejemala gospa Inge Sajovic na telefonski številki: 030/673 541.

PODRUŽNICA ZA DOLENJSKO IN BELO KRAJINO

12. september: TRADICIONALNI POHOD ZA SRCE po Štukljevi poti in Andrijaničevi poti. Prijave zbira pisarna podružnice Društva v Novem mestu, Glavni trg 10.

T: 7/337 41 70 vsak delavnik od 9. do 12. ure ali po e-pošti: drustvozasrce.nm@gmail.com

PODRUŽNICA KRAS

Ob svetovnem dnevu srca, ki je letos 29. septembra pod geslom »ZA ZDRAVO SRCE VSEH IN POVSOD« organiziramo:

v nedeljo 20. septembra 2015 voden pohod iz vasi Lipa na hrib Trstelj na komenskem Krasu. Odhod ob 8. uri iz stare avtobusne postaje v Sežani oz. ob 9. uri iz Lipe.

v nedeljo 27. septembra 2015 srečanje pred jamo Vilenico v Lokvi. Ob 8. uri se zberemo pred jamo, kjer se bodo izvajale brezplačne meritve EKG in gleženjskega indeksa.

Ob 10 uri odidemo na bližnji hrib Stari Tabor (603m) nad Lokvijo. Po povratku bo **ob 12. uri organiziran voden ogled jame Vilenice**. Po ogledu in med ogledom se bodo v naravi v okolici jame še izvajale meritve in svetovanja zdravstvenih delavcev. Ves čas bo namenjen tudi druženju in zdravemu okrepčilu.

Druženje in pohod ter ogled jame, so namenjeni vsem, vseh starosti in ne glede na članstvo v društvu.

Prijave niso potrebne, informacije dobite na T.:040/900 021 po 16. uri, vsak dan.

PODRUŽNICA ZA SLOVENSKO ISTRO

Ob Svetovnem dnevu srca bo pohod 4. oktobra 2015. Za vse pohode se dobimo ob 8:00 pri VINAKOPER, od koder gremo z avtomobili na izhodišče poti. V primeru, da pohod zaradi vremena ne bi bil primeren se ga odpove ali izbere kako drugo traso. Seveda so vsi pohodi na lastno odgovornost. Res pa je, da so vsi lahki in primerni za vse, ki imajo vsaj malo kondicije in tudi vsak dan kaj naredijo za svoje zdravje. Trajajo največ štiri ure. Malice in počitki v to niso všteti. Toliko za letos. Po novem letu pa se že pripravljajo novi pohodi. Na pohod ste vabljeni vsi, ki želite nekaj narediti zase ter spoznati ISTRO in KRAS. DARKO TURK (informacije po T.:040/564 800)

4. oktober: Podgorje – Slavnik: tradicionalni pohod ob dnevu srca

PODRUŽNICA ZA KOROŠKO

26. septembra ob 9.00 h bo pohod. Zbrali se bomo pred Sparom na Prevaljah. Pot nas bo vodila na Brinjevo goro in nato do Doma starejših, kjer bomo imeli ogled le-tega in kosilo. Organizator bo Franjo Haramija, tel.: 041 388 416. Iskreno vabljeni Vi in vaši prijatelji.