KORONARNO DRUŠTVO
Ilirska Bistrica

==========

V skladu s temeljnim poslanstvom ter na podlagi sprejetih strategij za uresničevanje ciljev društva je Upravni odbor društva določil, občni zbor pa dne 22.3.2019 sprejel naslednji

PROGRAM DELA DRUŠTVA ZA LETO 2019

UVOD

V zaostrenih pogojih poslovanja društva, ki se obetajo tudi v letu 2019, bo društvo vložilo vse napore za to, da bo vsem članom in članicam še naprej na voljo kakovosten osnovni program društva.

Tudi v letu 2019 bo društvo usmerjeno v promoviranje in predstavitev različnih programov društva ter v pridobivanje novih članov, zlasti tistih, ki se zdravijo zaradi srčno žilnih zapletov v zadnjem letu ter vseh ostalih, ki se zdravijo zaradi dejavnikov tveganja za nastanek in razvoj srčno žilnih bolezni. Skušali bomo doseči cilj: skupno 210 članov in članic ter prijateljev .

Pri tem bomo skrbno načrtovali organizacijo dela in po potrebi še naprej prilagajali tudi število vadbenih skupin.

Vključili se bomo v projekt vodenja in prikazovanja enotnih ključnih kazalcev, s katerimi bomo v društvu in tudi za potrebe Zveze spremljali nekatere merljive učinke naših programov.

Glede na podatke o sofinanciranju dejavnosti društva s strani FIHO v letu 2019, ki je za cca 1.500,00 EUR nižje kot v preteklem letu, bo potrebno vse programe dobro načrtovati ter jih voditi zelo racionalno in po potrebi sproti sprejemati ustrezne ukrepe. To bo stalna naloge Upravnega odbora, strokovnega sveta in vseh aktivnih članov.

Kaže se potreba, da v lanskem letu sprejete ukrepe nadaljujemo tudi v letu 2019 ter da uskladimo višino letne članarine tako, da bo ob izpadu sredstev iz naslova FIHO in ob povečanju nekaterih drugih stroškov zlasti programa rehabilitacijske vadbe, zagotovljeno redno financiranje programa brez izgube.

Letna članarina je bila nazadnje določena leta 2014 v višini 90,00 EUR. Takrat je dotacija FIHO znašala 9.400,00 EUR. Naslednji dve leti je enaka članarina nekako pokrivala stroške, v letu 2017 pa smo ob isti članarini in zmanjšanju sredstev FIHA "pridelali" več kot 1.700,00 EUR neporavnanih obveznosti. Z ukrepi smo uspeli lani pokriti vse finančne obveznosti iz preteklega leta ter poslovati pozitivno, za leto, ki je pred nami pa zagotovo programa dela ne bomo mogli izpeljati **brez zvišane članarine**. O tem so posamezne skupine že razpravljale in soglašale z ugotovitvijo, da je vadbena ura v programu vseživljenjske rehabilitacije za člane društva kljub vsemu nizka, saj s članarino prispeva vsak telovadeči le slab euro in pol za vsako vadbeno uro.

O uskladitvi članarine za leto 2019 bo sklepal občni zbor.

Vsekakor pa bomo tudi v letu 2019 ohranili vse ključne programe, s katerimi krepimo zdravje, preprečujemo nastanek novih zdravstvenih zapletov ter krepimo dobre odnose med vsemi člani ter se podpiramo skozi skupinske oblike dela in s kvalitetnim prostovoljnim delom. Poglavitni programski sklopi ostajajo:

PROGRAMSKI SKLOPI

Društvo bo poglavitne dejavnosti za vse članstvo organiziralo in izvajalo na naslednjih področjih:

1. Vseživljenjska rehabilitacijska telesna vadba – osnovni program 80 ur
2. Opolnomočenje, izobraževanje in usmerjanje v zdravo življenje
3. Pohodništvo, izleti in druženja
4. Druge naloge za rast in utrjevanje poslanstva društva

1. Rehabilitacijska telesna vadba

Z redno rehabilitacijsko vadbo dokazano odpravljamo dejavnike tveganja, ustrezno zdravimo in izboljšujemo telesno, duševno in socialno počutje bolnikov. Skupinska vseživljenjska rehabilitacijska vadba, ki je prilagojena koronarnim bolnikom, bo potekala v vseh skupinah dvakrat tedensko po eno uro, pod vodstvom usposobljenih vaditeljic, ki so uspešno zaključile dodatno usposabljanje
V letu 2019 bo potekala redna vadba v vadbenih skupinah v Ilirski Bistrici na OŠ D. Kette, v Domu na Vidmu, v Podgradu, Jelšanah, Knežaku, Kuteževem, Jasenu in na Pregarjah.
V redni vadbi bo vključenih okoli 175 članov, skupine bodo štele med 15 in 25 članov.
Letni program vadbe se bo izvajal v dveh delih in sicer:
spomladanski del od 1. januarja do 1. junija,
jesenski del od 21. septembra do 31. decembra.
Vadba bo potekala v večernem času po vnaprej določenem razporedu. Del vadbenega programa bo v poletnem času potekal tudi v naravi. Program bo voden v skladu s smernicami Strokovnega sveta pri Zvezi koronarnih društev in klubov Slovenije. Sproti bomo nabavljali vadbene pripomočke za člane.
Udeležencem vadbe bo zagotovljeno redno merjenje vrednosti krvnega tlaka in srčnega utripa ter individualno svetovanje. V skladu s smernicami Strokovnega svata Zveze bomo v letu 2019 pričeli z meritvami Kazalniki kakovosti rehabilitacijske vadbe 2019 (krvni tlak, srčni utrip, telesna teža in višina, indeks telesne mase, test hoje 6 minut, kajenje in osnovni laboratorijski izvidi). Tako bomo v vseh društvih enotno spremljali učinke vadbe za udeležence. Učinke bomo ocenjevali tudi s pogovori pred in po vadbi.
Da bomo lahko zagotavljali nemoteno izvajanje programa bomo v letu 2019 poskušali zagotoviti sodelovanje še ene dodatne vaditeljice in ji omogočili sodelovanje na usposabljanju Temeljno usposabljanje vaditeljic, ki ga bo v jeseni organizirala Zveza.
Dvem dosedanjim vaditeljicam pa bomo omogočili sodelovanje v okviru tečaja obnovitvenega usposabljanja.

Nosilci : strokovni vodja društva, vodja vaditeljic, vaditeljice, vodje skupin

2. Zdravstveno- preventivna predavanja in druge zdravstvene aktivnosti ter opolnomočenje članstva in ozaveščanje javnosti

Med tovrstna izobraževanja in usposabljanja štejemo svetovalne delavnice, informativno motivacijska predavanja in druge oblike vzpodbujanja skrbi za zdrav življenjski slog.
V okviru izobraževalnih in preventivnih dejavnosti bo društvo organiziralo:

2.1. Strokovno predavanje z naslovom: **NAJPOGOSTEJŠE BOLEZNI GIBAL V ODRASLI DOBI – OSTEARTROZA IN OSTEOPOROZA**

Termin : 28. februar 2019, ob 17.00. uri
Nosilki : Dragica KOZINA, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske medicine, vodja zdravstvene službe TERME KRKA, PE Talaso Strunjan
Kraj: Dom na Vidmu v Ilirski Bistrici
Predavanje je namenjeno članom društva, prijateljem in vsem drugim zainteresiranim občanom, za vse je brezplačno.

2.2. **Šolo zdravega življenja in rehabilitacijske aktivnosti** - v Zdravilišču Dolenjske Toplice (tedenska ponudba za zainteresirane člane/nice)
Termin: 7. do 14. april 2019, nosilki dveh predavanj : strokovni delavki zdravilišča
Program je namenjen članom in prijateljem društva. Stroški enotedenske namestitve v zdravilišču znašajo 301,00 EUR za osebo in jih krijejo udeleženci programa iz lastnih sredstev. Zdravilišče zagotavlja brezplačen prevoz ter brezplačna strokovna predavanja in delavnice.

2.3. Zdravstveno preventivno predavanje s pogovorno delavnico z naslovom: **SRČNO POPUŠČANJE**
Termin : 10. maj 2019, ob 17.00. uri
Nosilka : prof. dr. Irena KEBER
Kraj: Dom na Vidmu v Ilirski Bistrici
Predavanje je namenjeno članom društva, prijateljem in vsem drugim zainteresiranim občanom, za vse je brezplačno.

2.4. **Meritve krvnega sladkorja in holesterola ter gleženjskega indeksa**
V sodelovanju z referenčnimi ambulantami in Centrom zdravja Zdravstvenega doma Ilirska Bistrica bodo imeli člani vseh skupin možnost opraviti kontrolne meritve krvnega sladkorja in holesterola na termine, ki jih bo društvo prejelo od Zdravstvenega doma. Storitve bodo del preventivnega programa Centra zdravja in bodo za udeležence brezplačne.

2.5. Predstavitev dejavnosti in društva ob svetovnem dnevu srca na eni od osnovnih šol.

Nosilci : strokovni vodja, vodja zdravstvene preventive, vaditeljice

3. Pohodništvo, izleti in druženja

3.1. Pohodi:

3.1.1**. Spomladanski društveni pohod " Po Kočaniji "**
Termin: sobota, 27. april 2019
Pohod bo obogaten s kratko predstavitvijo vasi Zabiče, Podgraje, Kuteževo, Trpčane.
Sledil bo še kulturno zabavni program z druženjem v Trpčanah.

3.1.2. **Junijski društveni pohod " Po Hrušici in Malih Ločah"**
Termin: sobota, 1. junij 2019
Pohod bo obenem omogočil spoznavanje vasi Hrušica in Male Loče,
zaključil pa se bo s skupnim toplim obrokom v gostišču FINIDA.

3.1.3. **Pohod ob Dnevu srca - Po Srčkovi poti**
Termin: sobota, 28. september 2019
Pred pohodom bo predstavljena letošnja poslanica Ob svetovnem dnevu srca.
Ob zaključku pohoda bo za vse udeležence predstavitveno predavanje, na katerem bomo spoznali kako novo dejavnost, pomembno za vse občane.
Sledil bo kulturni program s srečanjem članstva.

3.1.4. Mesečni pohodi po Srčkovi poti – vsako prvo nedeljo v mesecu

3.2. Izlet:
Spoznavamo slovenske kraje – **majski društveni izlet " Znamenitosti Nove Gorice in goriškega Krasa "**
Termin: sobota, 25. maja 2019
Celodnevni izlet je namenjen spoznavanju znamenitosti mesta, HE Solkan, Kostanjevice (samostanski kompleks s knjižnico, razstavo vrtnic, grobnice Bourbonskih vladarjev) ter krajev v okolici Vitovlje, Prvačina, Cerje.
Število udeležencev je omejeno na število sedežev v avtobusu. Udeleženci krijejo stroške vodenja in prehrane, društvo pa krije stroške avtobusnega prevoza za vse.

3.3. Družabna srečanja članstva:

3.3.1. **Letni občni zbor s srečanjem članov in prijateljev društva**
Termin: petek, 22. marca 2019, Mala dvorana Doma na Vidmu
Občnemu boru bo sledil kulturni program z glasbeno skupino ter skromna stoječa pogostitev.

3.3.2. **Zaključek spomladanskega dela vadbe in skupno srečanje skupin pri Gostilni FINIDA** v Malih Ločah
Termin: 1. junij 2019
Srečanje je namenjeno zaključnemu druženju v naravi.

3.3.3. **Prednovoletna srečanja članstva po vseh skupinah** v mesecu decembru
V času od Miklavža do Božiča vse skupine organizirajo interna prednovoletna srečanja, ki so namenjena tudi dalj časa odsotnim članom in prijateljem.

Nosilci: Komisija za pohodništvo in izlete, vodje skupin

Strokovno srečanje vaditeljic
Termin: april - maj 2019
Vaditeljice bodo supervizijsko dopoldne namenile tudi srečanju in pogovorom o organizaciji in popestritvi vadbenih enot ter o izvedbi meritev in kazalnikov kakovosti za leto 2019.

Nosilci : strokovni svet , vodja vaditeljic

4. AKCIJE ZA UTRJEVANJE DRUŠTVA IN SODELOVANJE Z DRUGIMI

4.1. Očistimo Srčkovo pot 2019
V mesecu maju bomo ob priliki nedeljskega pohoda tradicionalno očistili traso Srčkove poti in zbrane odpadke pripravili za organiziran odvoz.

4.2. Zbiramo za osebe s posebnimi potrebami
Organizirano bomo zbirali plastične zamaške in papir kot prispevek društva za otroke s posebnimi potrebami.

4.3. Podpiramo društvo EUROPA DONNA
Pridružili se bomo dobrodelni akciji Napolni nas z upanjem in cel mesec februar zbirali stare tolarske bankovce ter jih predali predstavnici skupine iz Europa donna na srečanju 28.2.2019

4.4. Iščemo nove donatorje in sponzorje
Glede na potrebe za sofinanciranje programov bo društvo posebno skrb namenilo akciji pridobivanja novih sponzorjev in donatorjev.

4.5. Kaj še delajo v prostem času
V Knjižnici Makse Samsa bomo v oktobru pripravili enotedenski razstavni kotiček, na katerem se bodo predstavile članice in člani društva ter javnosti predstavile svoje hobije.

4.6. Usposabljanje za vodje skupin
Zveza bo za vsa društva organizirala dvodnevno usposabljanje za vodje skupin in društvo bo omogočilo udeležbo trem novim vodjem

5. ORGANIZACIJSKE, STATUSNE IN DRUGE NALOGE DRUŠTVA

5.1. Prijave na javne razpise:
Društvo je oddalo vlogo na javni razpis za sofinanciranje humanitarnih organizacij v letu 2019 preko FIHO, na javni razpis Občine Ilirska Bistrica pa bo prijavilo za sofinanciranje dva programa.

5.2. Priprave na volitve organov v letu 2020

5.3. Druge naloge:
Pristojni organi društva bodo skrbeli, da bodo izvedene vse naloge, ki jih društvom nalagajo veljavni predpisi.

Nosilec: predsednik društva in predsedniki organov

V Il. Bistrici, februar 2019

Jože Valenčič
predsednik