

KORONARNI KLUB
Dravske doline
Rادلje ob Dravi

PROGRAM
KLUBA ZA LETO 2012/2013

Program dela Koronarnega kluba za leto 2012/2013 je okvirni program, ki ga je moč med letom spreminjati in dopolnjevati glede na aktualne dogodke oziroma želje in predloge članov.

Vsebinsko je program razdeljen na naslednja področja

I: TELESNA VADBA

Telesna vadba članov kluba predstavlja osnovno dejavnost kluba. Izvajajo jo posebej usposobljeni vaditelji. V letu 2012/2013 sta organizirani dve skupini, in sicer:

1. SKUPINA : v Radljah ob Dravi

Vadba poteka pod vodstvom vaditeljice Ljubice Grogl v prostorih športne dvorane v Radljah vsak ponedeljek med 17. in 18. uro.

2. SKUPINA: v Vuzenici

Vadba poteka pod vodstvom Rebeke Beigot v prostorih Modre dvorane v Vuzenici vsak torek med 17. in 18.uro.

V letu 2013 želimo ustanoviti še tretjo skupino v Podvelki, v kolikor bo izkazan zadosten interes krajanov.

Telesna vadba je namenjena članom kluba in je zanje brezplačna.

II. IZOBRAŽEVANJE

V letu 2013 bomo izvedli naslednje oblike izobraževanja :

1. Tečaj prve pomoči s poudarkom na masaži srčne mišice in uporabi defibrilatorja. Lokacijo in datum tečaja bomo določili naknadno glede na interes v posameznih krajih.

2. Izvedli bomo aktivnosti za izvedbo tečajev oživljanja in uporabe AED za učence devetih razredov osemletk v dravski dolini. V primeru soglasja posameznih osnovnih šol in matičnih občin, ki bi akcijo financirale, bi tako kontinuirano pristopili k izobraževanju mladih. V kolikor bodo odzivi pozitivni bomo s tečaji oživljanja pričeli v letu 2014.

3. Zdravstvena predavanja kot preventivo na temo srčno žilnih bolezni v mesecu januarju in marcu 2013.

III. KLUBSKA SREČANJA

Druženje članov kluba predstavljajo pogovorna srečanja, živahna hoja, pohodi in podobno. V letu 2012/13 bomo organizirali naslednja klubska srečanja :

1. Oktober 2012: Spoznavajmo našo dolino - Pohod po srčni poti na Kapli

2. November 2012: delavnica na temo Zdrava prehrana- peka kruha. Delavnico bomo izvedli v sodelovanju s Centrom za izobraževanje odraslih MOCIS iz Slovenj Gradca.
3. Februar 2013: Pogovorno srečanje na temo ČAJ in zelišča iz našega okolja.
4. Maj 2013: Izvedba testa hoje z meritvami krvnega tlaka in holesterola. Hkrati bomo na manjši prireditvi zaključili spomladanski del naših aktivnosti.
5. Oktober 2013: Spoznavajmo našo dolino – pohod
6. November 2013: Občni zbor članov kluba

IV. AKCIJE

Izvedba aktivnosti za postavitve AED. Po pregledu sedanjih lokacij defibrilatorjev v dravski dolini je potrebno določiti novo lokacijo ter poiskati finančne možnosti (donatorja) za njegovo namestitvev.

V. FINANČNA SREDSTVA

V času sprejemanja tega programa Klub še nima sistemsko rešenega načina financiranja, zato smo pri realizaciji odvisni od lastnih prispevkov (članarina) in sponzorskih oziroma donatorskih sredstev. Sistemsko je urejeno le financiranje telesne vadbe tako, da lahko osnovno dejavnost izvajamo redno in strokovno.

Pričakujemo, da se bomo v letu 2013 lahko prijavi na razpise za dotacije občin v Dravski dolini in s tem zagotovili minimalne pogoje za delo.

Morebitne stroške na klubskih srečanjih pa pokrivamo člani z lastnimi prispevki.

VI. ZAKLJUČEK

Program za leto 2012/13 je okvirni program želja in potreb ter promocije našega kluba v konkretnem okolju, katerega realizacija je odvisna od volje in angažiranja vseh članov kluba ter interesa in odzivnosti okolja, v katerem živimo in delujemo. Obstajajo tudi objektivne možnosti, da program v določenih delih ne bo realiziran v naslednjem letu (n. pr. Akcije), vendar pa brez smelo zastavljenih ciljev tudi ni moč pričakovati napredka.

Društvo smo ustanovili šele letos poleti, zato lahko v prihodnje pričakujemo tudi določene programske spremembe in dopolnitve , tako vsebinske kakor tudi termenske.

Radlje ob Dravi, 25.09. 2012

Predsednik :
Marjan Ternik