

REDNI LETNI OBČNI ZBOR 2020

KOSTANJEV PIKNIK TURISTIČNA KMETIJA KOTAR 2019

KOSTANJEV PIKNIK je letos potekal na izletniški kmetiji Kotar v Pongarcu v torek, 22.10.2019 s pričetkom ob 11.uri. Žalska skupina vadečih je opravila svojo » dolžnost« in potelovadila še pred začetkom piknika tako, da so na kmetijo prišli že dobro ogreti. Ostali prisotni, kar 32 nas je bilo letos, so prišli ob predvidenem času, se posladkali z domače pripravljenim pecivom, spili kavico ali kaj drugega, naš Rudi pa je že pričel s peko kostanja. Z veseljem smo ga opazovali, poklepetali in se našli njegove pozitivne volje in nasmeha. Gobovo juho so nam postregli, kot običajno je bila vrhunsko pripravljena. Na kratko pot okoli hriba v bližini nas je pospremila vaditeljica Ana Maria. Prav prijetno je bilo, saj nas je že grelo sonce. Na poti smo klepetali, tisti, ki so ostali pri kmetiji, so kramljali po svoje. Piknik smo zaključili okoli 15. ure. Veseli smo bili, da se je piknika lahko udeležil tudi naš predsednik Miha, ki ga že pošteno pogrešamo. Nadi in Veroniki se za organizacijo toplo zahvaljujemo, kakor tudi našemu Jožetu Treplju, ki vedno fotka tako, da vsi super izgledamo.

Drugo leto pa spet!

POHOD PO SRČNI POTI

Pohoda po SRČNI POTI, ki je bil sredo, 12. junija 2019 ob 10. uri. Udeleženci, bilo nas je trinajst, smo se zbrali na parkirišču pred vhodom poti proti jezeru Vrbje. Z nami sta bila vaditelja Ana in Slavko, ki sta nas popeljala po tej poti. Pred vsako tablo smo opravili nekaj vaj, ki so bile blagodejne. Kljub zelo vročemu ozračju nam je uspelo priti do sončne ga dela ob reki Savinji proti Šeškemu mostu. Vrnili smo se po isti, druženje pa zaključili v okrepčevalnici ob jezeru.

SPOMLADANSKI PIKNIK KMETIJA ROJNIK, KMETIJA FLIS

Utrinki iz piknika, ki se je odvijal v petek, 7. junija 2019 s pričetkom ob 10. uri. Zbirali smo se pri gostišču Sedminek v Šempetru, se nekateri odpravili peš, drugi z avtomobili do kmetije Rojnik v Spodnjih Grušovljah. Na kmetiji Rojnik se s hmeljarstvom ukvarjajo že več kot 100 let. Hmelj pridelujejo na kar 32 hektarjih na katerih gojijo sedem vrst. Trenutno so eni od večjih hmeljarskih kmetij v Evropi. Kmetija je opremljena z najsodobnejšo kmetijsko mehanizacijo. Pred nekaj leti so uresničili idejo o svoji pivovarni. Degustirali smo njihovo pivo in se seznanili, kakšne zdravilne učinke ima pivo na naše zdravje. Odličen vodeni izlet s strani Lojza Rojnika in Jerneja. Po obisku te pivovarne smo se odpravili do Kmetije Četina, po domače Flis, ki leži v Spodnjih Grušovljah. Kmetija je usmerjena v pridelavo mleka, obdelujejo pa tudi 60 ha kmetijskih zemljišč. V hlevu imajo okoli 145 glav živine, kjer je 75 krav molznic črno-bele pasme, ostalo je mlada živina. Letno pridelajo okoli 600.000 l mleka. Konec leta 2007 so kmetijo posodobili z robotom za molžo krav. Nada Četina nas je vodila skozi hleve, degustirali pa smo tudi njihove mlečne izdelke. Na voljo je njihova trgovina, kjer je možno kupiti vse njihove izdelke. Po končanem obisku smo se odpravili do gostišča Sedminek v Šempetru na kosilo in klepet. Dan je minil v zelo prijetni družbi in pod vtisi obiskanih kmetij.

OŽIVLJANJE IN UPORABA DEFIBRILATORJA

V petek, 15. februarja 2019 ob 15.30 uri je gospa predavateljica Cvetka Grm iz Rdečega križa Žalec predstavila OŽIVLJANJE IN UPORABA DEFIBRILATORJA. Uvodoma je gospod predsednik Miha Randl pozdravil petnajst navzočih in poudaril pomen tovrstnega izobraževanja. Dandanes skoraj na vsakem koraku že vidimo AED aparate, zato je pomembno, da z njimi zna rokovati čim večje število oseb. Gospa Cvetka Grm nas postopoma vodila skozi TPO (temeljne postopke oživljanja), seznanila nas je z najsodobnejšimi smernicami pri pristopu k osebi, ki potrebuje oživljanje in uporabo AED aparata. Na lutki je nato prikazala celoten postopek, ob sodelovanju vseh zbranih, pa smo dobesedno odigrali »sceno nesreče« in priskočili na pomoč »lutki«, ki je potrebovala oživljanje. Slušatelji so z vprašanji še dodatno pripomogli k vsebinsko in praktično izjemno pomembni temi. Predavateljica je svojo predstavitev popestrila z več primeri iz njene dolgoletne prakse, naš predsednik Miha pa prav tako, saj ima že ogromno izkušenj. Ugotovili smo, da je škoda, da se tega, življenjsko pomembnega prikaza in praktične

vaje, ni udeležilo večje število ljudi. Ko smo gledali, poslušali in tudi poskusili celoten postopek oživiljanja, so nam misli begale od želje, da tega nikdar ne bi morali uporabiti, do kanček samozavesti, da vendarle malce obvladamo novo veščino, ki rešuje življenje. Vsi smo bili izjemno zadovoljni z gospo predavateljico, ona pa z nami, saj je skupina delovala kot trdna celota. Hvala gospe predavateljici Cvetki, predsedniku Mihi ter vsem sodelujočim in prisotnim.

VOLILNI OBČNI ZBOR ČLANOV 2019

VOLILNI ZBOR ČLANOV

V torek, 12. februarja 2019 je ob 16. uri potekal volilni zbor članov Koronarnega kluba Savinjska dolina Žalec.

Pozdravil nas je predsednik kluba gospod Miha Randl, dobrodošlico pa izrekel tudi podžupanu Občine Polzela gospodu Frankoviču. Predsednik je predlagal delovno predsedstvo, ki je bilo soglasno potrjeno.

V krajšem kulturnem programu sta nastopila bratec in sestra Urban in Tajda Randl, ki sta dvoglasno odpela nekaj ljudskih, domačih pesmi, Tajda je izvrstno odigrala spremljavo na klavir, Urban pa nas je razveselil še s harmoniko. Prava paša za ušesa.

Sledilo je poročilo verifikacijske komisije ter poročila predsednika o delu v Klubu, finančno poročilo, poročilo nadzornega odbora ter poročilo vodje aktiva vaditeljic. Vsa poročila so bila tako jasna in nedvoumna, da razprave ni bilo ter so bila soglasno potrjena. Nato so bili razrešeni dosedanja člani organov v Klubu ter izvoljeni novi člani v organe Kluba za prihodnji 4 letni mandat. Stari in ponovno izvoljeni predsednik Kluba gospod Miha Randl je predstavil program za leto 2019, ki ga je zbor članov soglasno tudi potrdil. Na kratko je zbor članov nagovoril še gospod Frankovič, ki je poudaril, da se bo zavzel tudi za finančno pomoč Klubu s strani Občine Polzela in širil pomen tovrstne organizacije oziroma Koronarnega kluba.

Zbor članov smo zaključili ob večerji in zelo prijetnem vzdušju med člani.

JESENSKI PIKNIK PRI MICKI 2018

Na lep jesenski dan smo se v soboto, 20. oktobra zbrali "Pri Micki" v Šempetru na našem vsakoletnem jesenskem pikniku. Po jutranji megli so nas pogreli prijetni sončni žarki in še dodatno prispevali k veselemu razpoloženju. Z okusno zelenjavno juho smo se najprej malo okrepcali in lažje dočakali prve pečene kostanje. Prijetno je zadišalo in ob kramljanju, vicah in pogovoru smo se najedli kostanja in ga poplanknili s prvim sladkim sokom in mladim vinom. Seveda ni manjkalo tudi sladkih dobrot. Nekateri so se odpravili tudi na sprehod proti Savinji. Prijetna družba se je razšla v zgodnjih popoldanskih urah.

PREDAVANJE »KORONARNI BOLNIK IN NJEGOVA ZDRAVILA«

V petek, 19. oktobra smo v prostorih Koronarnega kluba Savinjska dolina Žalec gostili gospo Andrejo Strmčnik, specialistko interne medicine iz Splošne bolnišnice Celje, ki nam je predavala o zdravilih koronarnih bolnikov. Dotaknila se je praktično vseh uporabljenih kratic, razlage različnih bolezenskih stanj, indikacijo za uvedbo določenih zdravil, postregla je s statističnimi podatki drugi evropskih in svetovnih držav, na koncu pa so zdravnico slušatelji lahko povprašali o zdravilih, ki jih uporabljajo sami. Predavanje je bilo zelo poučno, kljub temu, da je dandanes vsakdo že lahko podučen o splošnih stanjih in zdravilih, pa so takšna predavanja več kot dobrodošla, saj nas hkrati opozorijo, da je stroka še vedno edina kompetentna za ocenjevanje in zdravljenje bolnika. Predavanje je otvoril gospod predsednik KK Miha Randl.

S svojo prisotnostjo nas je počastila še gospa Alenka Babič iz Zveze koronarnih klubov in društev Slovenije iz Ljubljane.

S kratkim nagovorom nam je dala potrditev, da Koronarni klub Savinjska dolina Žalec na nivoju slovenskega prostora dela odlično, hkrati so nam njene besede tudi motivacija za nadaljevanje dobrega dela.

PROGRAM OBNOVITVENE REHABILITACIJE STRUNJAN 2018

Člani Koronarnega kluba Savinjska dolina Žalec so se udeležili PROGRAMA OBNOVITVENE REHABILITACIJE v TALASO STRUNJAN od 30. septembra 2018 do 7. oktobra 2018, kjer so bili deležni strokovno pripravljene rehabilitacije in razvajanja.

Prijetna družba in krasno vreme ter organizirane aktivnosti so pripomogli, da so se udeleženci programa vrnili polni dobre volje in moči za naslednje aktivnosti, ki jih prinaša jesen.

SPOMLADANSKI PIKNIK KORONARNEGA KLUBA SAVINJSKA DOLINA ŽALEC 2018

Na dan, ko je pred 27. leti slovenska skupščina razglasila Temeljno listino o samostojnosti in neodvisnosti Slovenije, smo se člani Koronarnega kluba Savinjska dolina Žalec srečali na izletniški kmetiji Kotar v Pongracu, Griže.

Zelo deževno in hladno vreme ni skalilo dobre volje. V pričakovanju najstarejše članice, ki je v juniju praznovala častitljivih 90 let, je dobra volja naraščala. Predsednik Kluba gospod Mihael Randl je slavljenci pripravil nagovor, upravni odbor pa je na prejšnji seji sklenil, da gospe Emi podari častno članstvo. Vrhunec presenečenja je bila torta velikanka v katero je gospa Ema hvaležno zarezala. Zbrane člane, čez 40 nas je bilo, je zabaval šaljivec s harmoniko, manjkalo tudi ni ne sladkih dobrot izpod rok članic ne specialitet z žara, pijače ter sadja. S svojo prisotnostjo nas je počastila še direktorica Zdravstvenega doma Žalec gospa dr. Hana Šuster Erjavec, s katero je predsednik Kluba že v mesecu maju dogovoril tesno sodelovanje Zdravstvenega doma s Klubom.

Razšli smo se dobre volje v pričakovanju naslednjega druženja, ki bo v jeseni.

SRČNA POT 2018

Vreme je v soboto, 19. maja 2018 postreglo s soncem, zato smo se udeleženci pohoda po SRČNI POTI še toliko rajši podali na pot. Udeležencev je bilo na žalost manj, kot prejšnja leta, zato smo se odločili, da opravimo krajšo pot, ki poteka okoli jezera in ne do Šeškega mostu in nazaj. Ob vsaki tabli je predsednik kluba gospod Mihael Randl prevzel vajeti in nas vodil, da smo opravili predpisane vaje. Nadihali smo se svežega zraka, prijetno poklepetali, se naužili pogledov na laboda in račke z mladiči. Pohod nam je popestril osnovnošolec Urban, ki je skrbel za medgeneracijsko povezavo ter psička Lady, ki nas je radovedno opazovala pri izvajanju vaj. Predsednik kluba in tajnica kluba gospa Jelka Kajtna sta nam ob koncu poti podala še nekatere informacije za v bodoče ter se zahvalila za udeležbo. Z dobrimi občutki, ker smo storili tudi nekaj zase, smo se razšli.

PREDAVANJE SAŠA KRANJC SMAJILA

V petek, 18. maja 2018 je v telovadnici na Hmeljarski ulici 3 v Žalcu potekalo predavanje na temo PREBAVNI TRAKT, VARNA UPORABA ZDRAVIL IN HOMEOPATSKA ZDRAVILA. Predavanje je izvedla magistra farmacije iz Lekarne Žalec gospa Saša Krajnc Smajila, ki je suvereno, izjemno strokovno, jasno in slikovito predstavila varno uporabo zdravil, homeopatska zdravila in njihov namen ter vpliv zdravil na prebavni trakt. Zelo konkretno in jedrnato je odgovarjala na vprašanja udeležencev. Udeležence predavanja je zanimalo predvsem, kako se soočati še z bolj varno uporabo zdravil, ki jih že prejemajo oziroma, kakšna alternativna zdravila pridejo v poštev pri njihovih boleznih.

Zahvala gre gospe predavateljici, Savinjski televiziji pa za promoviranje predavanja po Savinjski televiziji.

SODELOVANJE KORONARNEGA KLUB SAVINJSKA DOLINA NA DNEVU OZAVEŠČANJA O SRČNEM POPUŠČANJU

Splošna bolnišnica Celje že nekaj let organizira Dan ozaveščanja o srčnem popuščanju, tokrat je bilo to 14.05.2018. Povabljeni smo bili k sodelovanju iz z veseljem smo se pridružili. Bili smo edini od koronarnih klubov ali društev. Merjenje krvnega tlaka, srčnega utripa in kisika ter sladkorja v krvi so izvajali poleg nas le še zdravniki in sestre, zaposleni v bolnici.

Miha, Anica in jaz smo izmerili krvni tlak in kisik v krvi skoraj 80 osebam, ki so pred obiskom zdravnika ali kakšnim drugim opravkom v bolnici pristopili. Na voljo jim je bil tudi zdravnik, v kolikor so se želeli posvetovati o izmerjenih vrednostih. Ponudili smo jim zloženke o boleznih srca in ožilja ter informacije o vlogi dejavnosti našega Koronarnega kluba. Pridobili smo nekaj potencialno novih članov, a je žal večina obiskovalcev imela stalno bivališče izven Savinjske doline.

Ob 13 uri je bilo še predavanje o znakih in nevarnosti srčnega popuščanja v kletnih prostorih bolnišnice.

ČLANI KORONARNEGA KLUBA SAVINJSKA DOLINA NA OBNOVITVENI REHABILITACIJI V STRUNJANU OD 06.05. DO 13.05.2018

Čas hitro beži in 06.05.2018 smo se člani Koronarnega kluba znova odpeljali v Strunjan na pomladansko obnovitveno rehabilitacijo. Krajnski park Strunjan je najlepši del slovenske obale, imamo ga tako radi, da se znova in znova vračamo. Tokrat nas je bilo 23, preživeli smo čudovit teden, imeli lepo vreme in pester program. Kot vsako leto nam pripravijo program za vsak dan posebej, mi pa izbiramo. Če nam nekaj ni všeč, gremo na pohod po svoje ali pa v bazen. In kakšen izbor smo imeli letos: Jutranje dihalne vaje ob morju, nordijska hoja, predavanja o zdravi prehrani in pod naslovom »Leta so slab izgovor«, razstave izdelkov iz stekla, čipk ter dobrot značilnih za Istro. Vsak dan je bil tudi organiziran pohod; ali po solinah, v Piran, Portorož in Jagodje (del Izole). Organiziran je bil tudi nakupovalni izlet v Milje, ogled vinogradov in pokušina vin ter pršuta pri »Božotu« ter izlet v okolico Trsta z ogledom izvira in izliva najkrajše italijanske reke Timave. Vsak večer pa seveda obvezni sestanek s prigrizkom in vinom in obilo smeha pri »Mihu«. In če še nismo povsem omagali, smo si v hotelu Svoboda lahko ogledali pevsko ali plesno skupino in celo zaplesali.

Prehitro je minilo, a vrnili se bomo znova jeseni. Morda vas bodo naša doživetja prepričala, da se nam pridružite.

REDNI LETNI ZBOR ČLANOV KLUBA 2017

V torek, 22. februarja 2017 smo se člani Koronarnega kluba zbrali na rednem letnem zboru.

Za prijeten začetek so nam učenci OŠ Šempeter pod vodstvo gospe Katje Florjančič zapeli nekaj pesmi. Po veselem uvodu pa smo poslušali predavanje medicinske sestre iz koronarnega oddelka bolnice Celje, Mateje Podergajs Fijavž o aterosklerozi-zoženje žilnih sten. Zanimiva tema nam je osvežila marsikatero že znano dejstvo o nastanku te bolezni, o prvih znakih, predvsem pa o preprečevanju oziroma načinu zdravega in pazljivega načina življenja s to boleznijo.

Nadaljevali smo z rednim delom zbora članov, kjer so bila podana poročila o našem delu v letu 2017-poročilo predsednika, vaditeljic, blagajnika in nadzornega odbora ter disciplinske komisije.

V Programu dela smo sprejeli smernice za naše delo v letu 2018. Zelo pomembna točka dnevnega reda je bila sprejem Statuta kluba. Do sedaj obstoječa Pravila kluba smo prilagodili in dopolnili in pripravili statut, ki ga je predstavil predsednik kluba Miha Randl. Zaradi različnih sprememb smo potrdili tudi nekaj kadrovskih sprememb.

Delo zbora je nemoteno potekalo pod vodstvom delovne predsednice Nade Četina in sodelovanju vseh prisotnih, ki so soglasno sprejeli predlagane sklepe. Po zboru smo nadaljevali naše druženje ob sproščenem klepetu in dobrem okrepčilu.

Ob tej priliki pa se tudi iskreno zahvaljujemo trgovini SPAR in SADEX iz Šempetra, ki sta nam podarili sadne dobrote za dobrodošli zimski vitaminski dodatek.

PREDAVANJE DR. KSENIJA ROVAN KRIVEC

V petek, 16. februarja 2018 nam je predavala dr. Ksenija Rován Krivec iz koronarnega oddelka Bolnice Celje. Povabili smo jo, da nam pove vse o kronografiji, širjenju žil, vstavljanju žilnih opornic in še kaj. Predstavila nam je postopke pregleda pri različnih boleznih srčnih bolnikov in

kako potekajo preiskave in kje vse v naših bolnišnicah jih opravljajo. Ob slikah srca in posnetkih smo nazorno videli kje in kako so vidne različne okvare srca in ožilja.

Prikazala nam je vstavljanje žilnih opornic in širitev žil. Z izkušeno ekipo zdravnikov opravljajo Celju na koronarnem oddelku različne operacije in bolnike ob odpustu tudi oskrbijo z napotki za življenje po posegu. Poudarila pa je še vedno pomanjkljivo rehabilitacijo po infarktu. Na kratko nam je tudi povedala o prihodnosti zdravljenja srčnih bolezni, za kar si prizadevajo zdravniki in razne raziskave na tem področju. Poudarila je, da gre razvoj hitro naprej in tudi možnosti je še veliko.

Z zanimanjem smo prisluhnili njenim besedam, zato je bilo po predavanju tudi kar nekaj vprašanj. Dobili smo razumljive odgovore in pojasnila.

Zahvalili smo se ji za poučno predavanje in jo poprosili, da se našemu vabilu odzove še kdaj.

20-LETNICA DELOVANJA ZVEZE KORONARNIH DRUŠTEV IN KLUBOV

Nekaj utrinkov iz svečane proslave ob 20-letnici zveze koronarnih društev in klubov Slovenije, ki se je odvijala v prostorih Krke v Ljubljani. Krka je bila tudi generalni pokrovitelj dogodka. Ob tej priložnosti je bil izdan tudi prvi slovenski Priročnik za koronarne bolnike katerega dobi vsak aktivni član zveze oziroma člani društev. Priročnik za koronarne bolnike smo ob 20-letnici delovanja natisnili v nakladi 5000 izvodov v začetku septembra. Na 150 straneh združuje 20 strokovnih prispevkov ter predstavite delovanja društev in klubov.

KOSTANJEV PIKNIK 2017

Lepi, sončni oktobrski dnevi so nas kar vabili v naravo. Tako je bil tudi petek, 20. oktobra krasen dan. Zbrali smo se na kostanjevem pikniku in že dopoldne uživali v toplih sončnih žarkih, veseli družbi in prijetnem vzdušju. Ob prihodu smo se okrepili s sladko medico. Ob rezanju kostanja smo veselo klepetali in se ob kaki šali nasmejali. Gobova juha z ajdovimi žganci od Sedmineka pa nas je ogrela in nasitila. Nismo se mogli upreti pečenemu kostanju, vmes smo luščili bučke, vabile pa so tudi sladke dobrote naših članic. Pozdravit so nas prišli malčki iz vrtca, ki so bili ravno na dopoldanskem sprehodu in nam zapeli nekaj pesmic. Seveda smo jih obdarili s pečenimi kostanji. Piknika so se udeležili tudi novi člani, ki so se nam pridružili pred kratkim. Predvsem pa smo bili veseli družbe naše častne članice Danice Laznik. Po dveh letih slabega vremena smo letošnji jesenski piknik preživeli res lepo, razvajalo nas je sonce, sami pa smo poskrbeli za dobro voljo. Še več takih druženj si želimo.

IZLET BIZELJSKO 2017

Na sončno sredo 6. septembra 2017 smo se odpravili na naš jesenski izlet na Kozjansko. Pot nas je najprej vodila v Kozje, kjer smo se okrepčali s sendviči in kavico. Sonce je že prijetno grelo, ko smo se odpeljali proti Svetim goram. Peš smo se podali do cerkvice, ki je posvečena Marijinemu rojstvu. Domači župnik nam je razkazal cerkev in povedal marsikaj zanimivega o zgodovini tega celotnega področja. Lepo smo se sprehodili nazaj do avtobusa in se odpravili naprej proti Bizeljskem. Po ozki, strmi poti med vinogradi nas je šofer spretno pripeljal do domačije Najger. Pričakala nas je zgovorna in prijazna domača gospa Aljoša. Pripovedovala nam je zgodovino, v kremenčev pesek izkopanih jam-repnic. Seveda pa je bilo najbolj zanimivo pri pokušini njihovih vin. Ravno prav dobro razpoloženi in primerno podlago za kosilo smo se odpravili proti Virštanju. Pot nas je vodila mimo znane proizvodnje tekstila, kjer se obisku v njihovi trgovini res nismo mogli izogniti. Še nekaj kilometrov in prispeli smo do domače gostilne Štraus v Virštanju, kjer smo se okrepčali s kosilom iz domačih dobrot.

Prijetno utrujeni in zadovoljni smo se vrnili domov.

ENTENTE FLORALE EUROPE

Člani Koronarnega kluba Žalec smo 27.6.2017 v krajinskem parku Ribnik Vrbje na Srčni poti prisostvovali pri predstavitvi mesta Žalec, ki letos sodeluje v prestižnem tekmovanju za naziv najlepše urejenih evropskih mest in krajev.

Entente Florale Europe 2017, ki je evropsko hortikulturno tekmovanje, katerega osnovni namen je povečevati kvaliteto življenja prebivalcev v povezavi z urejenostjo okolja, ki s svojo dejavnostjo vpliva na dvig bivanjske kulture in estetsko ter naravi prijazno ureditev življenjskega okolja.

OD PETRA DO PEKLA

Na pobudo Turističnega društva Šempeter so društva, ki delujejo v Šempetru, KS Šempeter ter vrtec in šola v sklopu krajevnega praznika organizirali pohod od Petra do Pekla. Prireditev je zasnovana kot pohod mimo turističnih in naravnih znamenitosti od centra Šempetra, kjer je pri kipcu Sv. Petra start pohoda, nato je pod vodenjem planincev pot speljana po cestah, med hmeljišči in mimo kontrolnih točk, kjer se izvajajo različne aktivnosti: merjenje krvnega tlaka, prikaz urejanja vozlov, gasilci s prikazom svojih veščin, otroci in upokojenci z izvedbo športnih iger in različnih veščin. Na cilju dobrih 5 km dolgega pohoda pred jamo Pekel sledi veselo druženje vseh generacij, manjkalo ne bo niti dobre jedače in pijače - ob koncu pa še brezplačen ogled jame Pekel.

Člani KORONARNEGA KLUBA smo se v nedeljo 11. Junija 2017 udeležili tradicionalnega pohoda od PETRA do PEKLA

SPOMLADANSKI PIKNIK

Člani KORONARNEGA KLUBA smo se zbrali na našem spomladanskem pikniku, v soboto 10. januarja 2017.

Na turistični kmetiji KOTAR v prelepi naravi tik pod Homom smo se lahko sprehodili in pod kozolcem uživali v prijetnem okolju domačije, dobri kapljici in jedmi iz žara.

PREDAVANJE DR. NINA GLAVNIK POZNIČ

V petek, 9.6.2017 nas je obiskala dr. Nina Glavnik Poznič. Na naše povabilo nam je pripravila predavanje na temo Dejavniki tveganja za nastanek srčno žilnih bolezni. V sproščenem vzdušju nam je povedala marsikaj zanimivega na to temo. Na naša vprašanja je odgovorila razumljivo in jedrnato, znala nam je s preprostimi besedami pojasniti marsikatero strokovno težavo.

Bilo je zelo zanimivo in poučno.

SPREHOD PO SRČNI POTI

Srčna pot se začne pri informacijskem centru ribnika Vrbje in vodi po delu zavarovanega krajinskega parka, po prekrasnem obrobju ribnika Vrbje nato se pot razvije na del območja Natura 2000 in vodi dalje do učne ekološke poti Vrbje. Pot zaključimo s hojo ob Savinji do Šeškega mostu. S hojo po srčni poti boste uživali v neokrnjeni in zaščiteni naravi ribnika Vrbje, prav tako pa se boste seznanili z zgodovino hmeljarstva, saj po pešpoti ob Savinji poteka tudi Hmeljarska pot. Ob poti vas spremljajo označbe, ki vsebujejo 16 telesnih vaj ter klopi, ki so namenjene počitku. Vaje se naj izvajajo počasi in nadzorovano, pri tem morate upoštevati lastno zmogljivost.

Osnovna ideja o srčni poti se je zasnova v našem klubu, katero pa smo realizirali ob pomoči in sodelovanju:

- občine Žalec; g. župana Janka Kosa,
- ZKŠT Žalec; vodja programa turizem, ga. Sabina Palir,
- ga. Barbara Holcer, fizioterapevtka Zdravstvenega doma Žalec, ki je tudi strokovno pripravila telovadne vaje.