KORONARNO DRUŠTVO ILIRSKA BISTRICA PRAZNUJE

Zgodilo se je tisti petek, 15. oktobra 2011, zvečer, v večnamenskem prostoru Doma starejših občanov v Ilirski Bistrici. Koronarni bolniki iz Ilirskobistriške občine smo skupaj s prijatelji ustanavljali svoje koronarno društvo. In ga ponosno ustanovili na ustanovnem občnem zboru. Razrezali smo ustanovitveno rojstno torto in sporočili vsem, ki so nam želeli prisluhniti: delali in trudili se bomo skupaj za naše in vaše zdravje! Poleg prvih treh vadbenih skupin so bile do konca tistega leta ustanovljene še štiri, v letu 2012 pa še dve.

Zastavljeni cilji so se odvijali v več bogatih programih, najbolj smo ponosni na program vseživljenjske rehabilitacijske vadbe, ki poteka na devetih lokacijah in vključuje skoraj 200 telovadečih. Nič manj odmeven ni program krepitve zdravja in ozaveščanje širše javnosti preko zdravstvenih predavanj, delavnic o zdravem prehranjevanju, različnih oblikah psihosocialne podpore itd. Za marsikaterega koronarnega bolnika ali onega drugega, ki se srečuje z dejavniki tveganja pa so poživitvena družabna srečanja, pohodi v naravi , izleti, prireditve. Najlepši od vsega pa so občutki, da smo ne le člani društva, ampak tudi prijatelji.

Smo povezani in želimo ostati taki še naprej. To smo najbolj občutili v času epidemioloških omejitev, takrat so brneli telefoni, klepetov o počutju in zdravju ni hotelo biti konec.

Imamo pravo ekipo vaditeljic in primerne pogoje za strokovno delo.

Tako smo prišlo do 10 leta našega delovanja. Nismo se odločili za slavnostne akademije in govore, raje smo ostali delavni kot vedno. Obletnico smo obeležili s prijetnimi in zanimivimi dogodki.

Že v juniju smo organizirali društveni pohod Od Zarečja do Novakovega mlina ter se družili in klepetali v prijetni senci Novakove domačije. V septembru letos pa aktivnostim kar ni hotelo biti konca. Najprej smo izpeljali sicer okrnjen občni zbor, nakar je izšel poseben društveni bilten ZA ZDRAVJE GRE, v katerem smo na 50 straneh predstavili naše začetke in naše delo, pa tudi zanimive strokovne članke, namenjene vsem, ki skrbijo za svoje zdravje. 25. septembra smo se kot vedno tradicionalno zbrali na Črnih njivah, počastili svetovni dan srca ter se podali na pohod Po srčkovi poti. Po super malici in druženju smo podelili zahvale društva. Društvo je izreklo zahvalo Andreji Vinšek Grilj, dr. medicine za pomoč in strokovno vodenje, Društvu invalidov Ilirska Bistrica in Društvu diabetikov Ilirska Bistrica ter trem zaslužnim članom Ivanu Barba, Magdi Valenčič in Jožetu Valenčiču.

Na svetovni dan srca, 29. septembra pa smo organizirali predavanje s pogovorno delavnico z naslovom TESNOBNOST PRI KORONARNEM BOLNIKU.

Od vsega pa smo najbolj veseli, da smo ob vseh ukrepih po daljšem času le zagnali naš osnovni program rehabilitacijske vadbe v vseh vadbenih skupinah. Pri tem se nam je pridružilo kar nekaj novih zdravja željnih članov srednje generacije.

In vse teče že proti enajstemu letu, a še vedno za vse nas in vas.

Jože Valenčič, predsednik