

## VSEBINSKO POROČILO za leto 2025

Naziv programa: **Ozaveščanje o osteoporozi s preventivnimi programi za ohranjanje telesnega in duševnega zdravja ter preprečevanje socialne izključenosti**

**Kraj izvajanja:** Nova Gorica z okolico, drugi kraji v Sloveniji (Izola, Dolenjske Toplice, Strunjan, Brežice z okolico, Ljubljana), Prekmurje, Italija (Caorle) in Hrvaška (Krk, Baška Voda)

**Število uporabnikov programa:**

Vseh uporabnikov: **415 (378 žensk, 37 moških)**

Iz občine Nova Gorica: **310**; drugi so iz nekdanje goriške občine (Šempeter/Vrtojba, Miren/Kostanjevica, Renče, Kanal, Goriška Brda).

**Na kratko predstavite program:**

Program smo oblikovali podobno kot prejšnja leta – decembra 2024 smo izdali knjižico *Program 2025*, ki so jo po pošti prejeli vsi naši člani. Program je bil uradno sprejet na seji Zbora članov 26. februarja 2025.

**Realizacija programa po mesecih:**

**Januar:** Nadaljevali smo z računalniškim krožkom v dveh skupinah (začetni se je zaključil 5. 2.; nadaljevalni se je končal 27. 1.). Kontinuirano so potekale vse terapevtske vadbe, ki smo jih začeli oktobra v sezoni 2024/25. Druženja s hojo k Vitovski cerkvi se je udeležilo 51 članov. 27. 1. smo organizirali strokovno predavanje *Srčno popuščanje*, predaval je dr. Matej Valentinčič (udeležba 79 članov in drugih občanov).

**Februar:** Druženja s hojo po parku Lijak se je udeležilo 55 članov. 1. 2. smo si ogledali opereto *Netopir* (56 udeležencev). 26. 2. smo sklicali zbor članov (78), ki je potrdil vse društvene dokumente (vsebinska, finančna poročila in načrte).

**Marec:** Z namenom praznovanja dneva žena smo organizirali ekskurzijo v Caorle (IT) z dvema avtobusoma 7. in 14. 3. (103 udeleženci). 19. 3. smo se družili na pohodu po Biljenskih gričih (50 udeležencev). 26. 3. se je predavanja *Pogosti raki sečil in prostate* (predavatelj - dr. Andrej Gerljevič, spec. urolog) udeležilo 45 članov in drugih občanov.

**April:** Od 5. do 12. 4. je 22 članov preživel šolo osteoporoze v Izoli. 9. 4. smo aktivno (z nastopom plesalk in s predstavitvijo delovanja društva) sodelovali na Festivalu zdravja na Bevkovem trgu. Druženje s hojo je zaradi slabega vremena odpadlo. 24. 4. smo (35 udeležencev) odšli na poučno ekskurzijo v Brežice z okolico. V organizaciji Ljudske univerze Nova Gorica (LUNG) so 25. 4. predstavniki društva sodelovali na delavnici o digitalnem opismenjevanju s primeri dobre prakse.

**Maj:** 8. in 9. 5. smo se z avtobusom (50) odpravili na ekskurzijo v Prekmurje. 7. in 12. 5. sta potekali delavnici o uporabi pametnega telefona v organizaciji socialnega podjetja Simbioza (30 udeležencev). Od 11. do 18. 5. je 16 članov aktivno sodelovalo v šoli osteoporoze v Dolenjskih Toplicah. Na Paradi učenja v organizaciji LUNG smo 22. 5. na stojnici predstavili računalniški model FRAX za izračun tveganja za zlom kosti. 28. 5. se je druženja s hojo na Javornik udeležilo 43 članov. 31. 5. smo na solkanskem kotalkališču praznovali zaključek sezone 2024/25 na tradicionalnem srečanju društva. Koncept praznovanja smo dopolnili s prikazom hobijev nekaterih naših članov (117 udeležencev).

## GORIŠKO DRUŠTVO ZA OSTEOPOROZO NOVA GORICA

Kidričeva 9

5000 NOVA GORICA

**Junij:** 3. 6. nas je LUNG povabila na delavnico v okviru vseživljenjskega učenja. Predvajali smo posnetek spletne oddaje *Zdravnik ob 18h* – pogovor z dr. T. Kocjanom in se z udeleženci (20) pogovarjali o osteoporozi. 4. 6. se je 41 članov udeležilo druženja s hojo po poti okoli Čavna. 16. in 17. 6. se je 17 članov udeležilo delavnice o uporabi pametnih telefonov v organizaciji Simbioze. Od 19. 6. do 26. 6 se je 41 članov odpravilo na aktivne počitnice - šole osteoporoze na Krk.

**Julij:** 2. 7. smo se z dvema avtobusoma (92 članov) udeležili ekskurzije v Planico, od koder smo se s pohodom do Tamarja skupaj družili.

**Avgust:** 13. 8. se je 62 članov udeležilo druženja s hojo z Male Lazne do Iztokove kočice pod Golaki.

**September:** Od 8. do 12. 9. je na sedežu društva potekal vpis v dejavnosti za sezono 2025/26. 12. 9. sta se na Mirenskem gradu dve članici UO udeležili delavnice za čezmejno sodelovanje ob dnevu prostovoljstva. Od 13. do 20. 9. se je 48 članov udeležilo letovanja - šole osteoporoze v Baški Vodi (Hrvaška). 30. 9. se je društvo predstavilo s stojnico pred občinsko stavbo na dogodku *Mobilnost in kultura zdravja*.

**Oktober:** 1. 10. smo obeležili Svetovni dan starejših z obiskom obnovljene železniške postaje in Epic centra, kjer smo se družili ob pijači (42 udeležencev). Nekaj naših članic je obiskalo oskrbovance v Domu upokojencev v Novi Gorici. Z 2. 10. so se začele terapevtske vadbe in druge dejavnosti. 8. 10. smo se družili s hojo od Mosta na Soči do sotočja Tolminke in Soče (50). 18. 10. smo obeležili Svetovni dan osteoporoze z obiskom Festivala slovenskih društev za osteoporozo v Radencih (50 udeležencev). Naslednji dan smo izkoristili za ekskurzijo po Pomurju. V oktobru in novembru poteka računalniški krožek v 4 skupinah. Ob Svetovnem dnevu osteoporoze me (predsednico) je Radio Trst A (slovenski radio za Furlansko in Julijsko krajino) prosil za 20-minutni intervju o društvu in našem poslanstvu. Oddaja je bila predvajana 23. oktobra 2025 ob 11.10.

**November:** 12. 11. se je druženja s hojo na Mirenski grad udeležilo 64 članov, strokovnega predavanja o dolgotrajni oskrbi (26. 11.) pa 67 članov in drugih občanov. Predavali sta svetovalki za dolgotrajno oskrbo CSD Severna Primorska Mirjam Tozan Ječič in Tina Bazjako.

**December:** od 30. 11. do 7. 12. se je šole osteoporoze v zdravilišču v Strunjanu udeležilo 31 članov, 9. 12. si je 40 članov ogledalo Mestno palačo, 10. 12. smo se družili s hojo na poti Deskle - Anhovo (63 udeležencev). 19. 12. smo organizirali prednovoletno praznovanje društva (103).

### **Preventivni programi za ohranjanje zdravja in preprečevanje socialne izključenosti:**

**Terapevtska gimnastika:** ob torkih - dve skupini po 1uro, vodi Tjaša Bevk, ob sredah - ena skupina po 1 uro (lažja vadba), vodi Uroš Celcer, ob četrkih - ena skupina po 1 uro, vaditelj Jan Gašparin. Prostori: telovadnica OŠ Milojke Štrukelj na Ledinah, telovadnica Mavrica in telovadnica na kotalkališču. Realiziranih je 113 ur. Število udeležencev: 121

**Vodna gimnastika in plavanje:** ob ponedeljkih - ena skupina, vaditeljica Hana Kranjc - Mika šport, nov pokriti bazen. Realiziranih je 27 ur. Število udeležencev: 27

**Joga:** ob četrkih - ena skupina, vodi Alenka Magajne, telovadnica OŠ Milojka Štrukelj na Ledinah. Realizacija: 28 ur. Število udeležencev: 45

## GORIŠKO DRUŠTVO ZA OSTEOPOROZO NOVA GORICA

Kidričeva 9

5000 NOVA GORICA

**Skupinski razvedrilni ples:** ob torkih – 2 skupini, vodi Sara Mlakar, dvorana v Točki (ZKO), na Gradnikovi. Realizacija: 54 ur. Število udeležencev: 38

**Nordijska hoja:** ob petkih tudi poleti - program poteka po Panovcu in poteh bližnje okolice. Število udeležencev ni omejeno, program je brezplačen, vodita prostovoljca Darinka in Željko Albreht.

**Druženje s hojo:** enkrat mesečno ob sredah, vodijo prostovoljci Darinka in Željko Albreht ter Sonja Kodolja. Realizacija: 10 pohodov. Vpisanih 136 članov. Vseh pohodov se je udeležilo v 571 članov.

**Koraki za spregledane** se je imenovala akcija, ki jo je organizirala ZDBO (zveza). Sodelovali smo od 12. 9. do 12.10. 2025 in s 145 člani prehodili ter prešteli 1.621.295 korakov.

**Računalniški krožek:** 4 skupine (24) – 1 začetna in 3 nadaljevalne, vodi prostovoljec Andrej Campolunghi z asistentoma, članico UO Zoro Korenč in prostovoljcem Borisom Kantetom. Realizacija: 89 ur.

**Pogovorna skupina Sončnica** je svoje, predvsem starejše člane, vseskozi združevala na tedenskih srečanjih ob petkih. Vodi jo prostovoljka Zmaga Prošt, dipl. psihologinja.

**V vse programe je vključenih 391 članic in članov.** S prispevki članov ne uspemo pokriti vseh nastalih stroškov, saj so se cene strokovnih vaditeljev podražile za več kot 30%. Tudi najemnina prostorov ostaja visoka.

Zelo uspešno je tudi naše sodelovanje s socialnim podjetjem – Ustanovo Fundacijo BiT Planota, ki nam zagotavlja spletno stran in vodi računovodstvo. Zelo dobro sodelujemo tudi s Šolo zdravja, saj je večina članic vključenih v obe društvi.

Dejavnosti	Število dejavnosti	Število ur	Število udeležencev
Druženje s hojo	10 pohodov		136 vpisanih (571 na vseh pohodih)
Terapevtska gimnastika	4 skupine	131	121
Joga	1 skupina	28	45
Vodna gimnastika, plavanje	1 skupina	27	27
Skupinski razvedrilni ples	2 skupini	54	38
Računalniški krožek	4 skupine	89	24
Strokovna predavanja	3	6	191
Strokovne ekskurzije + opera	4		244
Svetovni dan osteoporoze	1 skupina		50
Šola osteoporoze – dnevi zdravja	5 skupin		158
Delavnica za pametni telefon	4 skupine		47
Delavnica (osteoporoza) LUNG	1 skupina		20
Socialni stiki - srečanja	5		380
Meritve (denzitometrija) + FRAX			56

Opišite dosežene namene in cilje programa (kakšni so rezultati oz. dejansko doseženi učinki

GORIŠKO DRUŠTVO ZA OSTEOPOROZO NOVA GORICA  
Kidričeva 9  
5000 NOVA GORICA  
programa):

**Ozaveščanje o osteoporozi in zdravem načinu življenja** smo udeležili s 3 strokovnimi predavanji, z razdeljevanjem brošur z zdravstveno tematiko, ki jih pripravlja Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, katere član je tudi naše društvo. Vsak član prejme 1 glasilo zveze, *Sončnica*, ki objavlja strokovne članke s področja osteoporoze in zdravja ter novice o dogajanjih v društvih za osteoporozo iz vse Slovenije – v vsaki številki je vedno tudi prispevek iz našega društva. Strokovni članki so dostopni tudi na spletni strani zveze.

Letos smo na naši spletni strani uvedli novo rubriko *Kotiček za zdravje* s prispevki o zdravstvenih temah. Pripravlja jih članica UO Sanda Campolunghi. Izšlo je 9 vizitk. Vse oblike ozaveščanja so dostopne tudi nečlanom, torej vsem občanom in širši javnosti, na primer na predstavitevah društva v okviru Festivala zdravja in drugih NVO.

#### **Obveščanje:**

Člane in ostale občane obveščamo s pisnimi in ustnimi obvestili v pisarni društva, na oglasni deski na sedežu društva, z objavami na spletni strani, širši javnosti pa tudi z objavami v primorskih medijih (Radio Robin, Alpski val, Primorske novice). Zelo pogosto člane obveščamo tudi telefonsko (SMS), po navadni in elektronski pošti (od 413 članov jih ima e-pošto 351). Obveščanje članov starejše populacije je izrednega pomena, saj ohranja občutek pripadnosti in družbene vključenosti. Smo tudi člani Skupne informacijske pisarne za področje sociale in zdravstva.

V novi sezoni uvajamo brezplačno svetovalno storitev z računalniškim modelom FRAX, ki nam izračuna 10 - letno tveganje za najpogostejše osteoporozne zlome kosti. Storitve izvaja naša članica in prostovoljka Ingrid Brenčič, dr. med., spec. splošne medicine.

**Meritve DXA in FRAX so bile** opravljene pri dr. Ivanu Lebanu, specialistu radiologije v Novi Gorici; v zdravilišču v Strunjanu in pri društveni svetovalki dr. Ingrid Brenčič. Skupaj pregledanih: 56 članov in članic.

Da bi se širil glas o našem poslanstvu, je na spletni strani društva in Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije ([osteoporoza.si](http://osteoporoza.si)) objavljen predstavitveni video o vseh naših programih. Na društveni spletni strani je objavljenih tudi več video posnetkov o različnih dejavnostih društva.

Med in še leto po korona krizi smo opazili upadanje števila članov društva, v zadnjih dveh letih pa se je trend obrnil – spet se je v društvo vpisalo precej mlajših občank. Opažamo, da se je zanimanje za vpis v dejavnosti ponovno povečalo. Po končanih koronavirusnih omejitvah so se naši člani z navdušenjem začeli udeleževati druženj s hojo in vseh ostalih družabnih srečanj – ekskurzij, aktivnih počitnic - šole osteoporoze v zdraviliščih in na morju. Udeleženci vseh vadbenih krožkov so zadovoljni s profesionalnostjo vaditeljev. Izjemno zanimanje se kaže tudi za digitalno opismenjevanje.

Tudi ozaveščenost o osteoporozi se povečuje, saj članice pogosto odhajajo na meritve kostne gostote. Ocenjujemo, da z našimi programi uspešno uresničujemo pričakovanja članstva. Posebna pohvala in zahvala gre številnim prostovoljkam in prostovoljcem, ki pomagajo pri realizaciji programa.

Drugi podatki, ki so pomembni za izvedbo programa/projekta (posebnosti in težave pri izvajanju programa/projekta; opišite morebitne druge značilnosti programa, ki jih predhodne točke ne predvidevajo):

## GORIŠKO DRUŠTVO ZA OSTEOPOROZO NOVA GORICA

Kidričeva 9

5000 NOVA GORICA

Naše društvo združuje starejšo populacijo občanov: mlajših od 65 let je komaj 12 %; največ članstva – 48 % je v starostni skupini med 66 in 75 let; v starosti od 76 do 85 let je 34 % članov; nad 86 let pa imamo 6 % članic. Takšna starostna struktura zahteva posebno pozornost pri organizaciji dejavnosti, za kar smo zadolžene vse članice upravnega odbora in drugi prostovoljci.

Nova Gorica, december 2025

Sestavila: Zdravka Kante, predsednica društva