



## IZLET ROGLA – POHORJE

Rogla je ena najvišjih vzpetin na Pohorju, obdana z raznoliko naravo pa obiskovalcem nudi številne možnosti za rekreacijo in raziskovanje. Zato vas vabimo na enodnevni izlet Rogla-Pohorje.

Najprej se bomo odpravili do največjega visokega barja v Sloveniji – **Lovrenških jezer z 20 jezerci**.

Na Rogli je pred kratkim zrasla **Pot med krošnjami Pohorje**, ki navdušuje z novo perspektivo narave, tokrat naravnost izmed **vrhov pohorskih smrek**. To bo tudi naša zadnja destinacija enodnevnega izleta.

### Program izleta:

- 7:00 Odhod iz Kranja
- 9:00 Prihod v Zreče in nadaljevanje poti do Rogle ter mini zajtrk v hotelu Reaktiv *(kava ali čaj ter kakšen prigrizek (zdrav rogljiček ali sadje))*
- 10:00 Pohod na Lovrenška jezera (približno 50 min lažje hoje v eno smer)
- 11:00 Prihod na Lovrenška jezera in 40 minutni počitek (malica in pijača iz nahrbtnika)
- 12:40 Ogled POT MED KROŠNJAMI
- 13:40 Odhod proti hotelu Reaktiv
- 14:15 Kosilo v hotelu Reaktiv
- 15:30-16:00 Odhod nazaj proti Kranju

### CENA:

**30 EUR za člane /35 EUR za nečlane**

in vključuje:

- organizacija in vodenje izleta,
- mini zajtrk,
- kosilo.

Stroške avtobusnega prevoza krije društvo. Pijača je v lastni režiji.

**Ne pozabite s seboj vzeti »malico iz nahrbtnika«.**

**[Odhod avtobusa je v soboto, 3. oktobra 2020 ob 7.00 - avtobusna postaja Kranj, postajališče št. 1.](#)**

Prijave z vplačili sprejemamo najkasneje do ponedeljka, 28.septembra 2020 **oziroma do zasedbe avtobusa** na sedežu društva vsak ponedeljek, od 16. do 18. ure. Informacije – telefon 031/485 470 ali 031/202 660.

## **5-DNEVNI PROGRAM, MORAVSKE TOPLICE od 11. do 15.10.2020**

Podrobnejši program ste že prejeli s strani Sava Turizem d.d. po pošti.

Za udeležence smo organizirali avtobusni prevoz. **Odhod avtobusa je v nedeljo, 11. oktobra 2020 ob 10. uri, - avtobusna postaja Kranj, postajališče št. 1.**

## SVETOVNI DAN SLADKORNE BOLEZNI

V okviru letošnjega praznovanja 14. novembra je Društvo diabetikov Kranj pripravilo spored, ki bo potekal **od 10. do 12. novembra 2020.**

### Podrobnejši pregled sporeda:

#### Torek, 10. novembra 2020

16.00 - 17.30

Diabetološki center Kranj

***Predavanje » Kako brati deklaracije in izbrati ustrezen prehranski izdelek« + meritve***

Sonja Mušič, dipl.ms. v sodelovanju s podjetjem Roche

#### Sreda, 11. novembra 2020

16.00 – 17.30

Diabetološki center Kranj

***Delavnica «Sodobni pristopi oskrbe rane» + meritve***

Danica Ostanek, prof.zdrav.vzgz. - Z&Z

#### četrtek, 12. novembra 2020

16.00

***Pohod v okolico Kranja***

Zbirno mesto: Slovenski trg v Kranju

## VABIMO VAS ŠE

- ***DELAVNICA »Sladkorna bolezen in moja telesna teža,*** Sonja Mušič, dms, **20. oktober 2020 ob 16. uri DC Kranj.**
- POHOD Podtabor-Brezje, 10. oktober 2020, organizator DD Kranj,
- POHOD po predprazničnem Kranju z NOVOLETNIM SREČANJEM, 17. december 2020

## DELAVNICA NORDIJSKE HOJE

Delavnico, planirano za mesec september, smo prestavili v oktober. Prijave na tel. 031 202 660 (Jolanda), kjer boste dobili vse potrebne informacije.

## REDNA TEDENSKA TELOVADBA

Obveščamo vas, da glede na znano situacijo, ne vemo točnega datuma pričetka redne tedenske telovadbe v jesenskem terminu. Točen datum in uro začetka telovadbe **bomo sporočili naknadno.**

V kolikor se bo pokazalo, da je izvedba nemogoča (prostori ZD, omejeno število druženja ljudi ...), bomo morali odpovedati telovadbo za jesenski termin.

Več informacij po telefonu 031 202 660 (Jolanda).

## ČLANARINA 2020

Člane, ki še niste poravnali članarino za leto 2020 pozivamo, da to storite **najkasneje do 30.9.2020.**

## URADNE URE

Vsak **ponedeljek od 16. do 18. ure** na Stritarjevi ulici 8, Kranj – I. nadstropje, soba št. 6.

**031/ 485 470**

**031/ 485 490- rekreacija**

E-pošta:

**[drustvo.diabetikov.kr@gmail.com](mailto:drustvo.diabetikov.kr@gmail.com)**

spletna stran društva:

**<http://diabetiki-kranj.si/>**