



CRNGROBSKI ZAKLADI – PETEK, 20.10.2023

Vabimo vas na ogled razstave mineraloške in paleontološke razstave v cerkvi v Crngrobu. Gospod France Stare, član našega društva, znani zbiratelj nas bo popeljal po razstavi in nam prikazal vse znamenitosti. **Ogled bo 20.10. 2023. Dobimo se ob 9. uri na parkirišču v Crngrobu.** Vstopnine ni. Razstava bo zanimiva, zato ste lepo vabljeni!

ZAKLJUČNI PLANINSKI POHOD – TOREK, 7. NOVEMBER 2023

Društvo vabi pohodnike na pohod ob zaključku letošnje planinske sezone. Hodili bomo po Lambergovi poti iz Begunj do Drage ter nazaj na izhodišče. **Odhod avtobusa bo ob 8. uri iz Virmaš proti Stražišču.** Peljal nas bo do parkirišča športnega centra Krpin pri Begunjah, od koder bomo hodili po pobočju Malega vrha mimo arheoloških najdišč lokostrelskega poligona in gradu Kamen do gostišča Draga. Od izhodišča bomo hodili po levem bregu Begunjskega potoka mimo grobišča talcev. **Pot ne bo naporna (viš. raz. do 100 m) zanjo bomo potrebovali slabe 3 ure.** Potem bomo poskrbeli ob izbrani glasbi in kosilu za vesel zaključek pohodne sezone. Pohoda se udeležujemo na lastno odgovornost.

Prijave in vplačila bomo sprejemali v ponedeljek 23. oktobra v gasilskem domu Bitnje in v sredo 25. oktobra v Šmartinskem domu v Stražišču. Uradne ure na obeh lokacijah so od 9. do 10 ure. Možne so tudi prijave od petka 20. oktobra dalje na tel. 070 870 728 s kasnejšim plačilom na obeh lokacijah.

MERJENJE HOLESTEROLA, PRITISKA IN SLADKORJA

DU Bitnje Stražišče v sodelovanju z Rdečim križem Kranj, za svoje člane organizira merjenje holesterola, pritiska in sladkorja v krvi v prostorih **Šmartinskega doma v Stražišču in sicer v SREDO, 8 NOVEMBRA 2023 od 7.00 do 10.00 ure ter v gasilskem domu v Bitnjah v ČETRTEK, 9. NOVEMBRA 2023 od 7.00 do 9.00 ure.** Stroški merjenja znašajo 3 € za člane društva, za nečlane pa 5 €. Dodatne informacije na telefon 040 350 589.

DELAVNICA UMOVADBE – SREDA, 8. NOVEMBER 2023

V sodelovanju z MCK pri LU Kranj bo **srečanje umovadbe v SREDO, 8. NOVEMBRA 2023 ob 10. uri v avli Šmartinskega doma.** Na vajah bodo udeleženci aktivno reševali vaje za izboljšanje spomina. Zaradi omejenega števila prosimo, da se **prijavite na tel. 040 350 589 najkasneje do 06.11.2023 zjutraj!** S seboj prinesite pisalo. Vljudno vabljeni!

BOWLING

V mesecu novembru bo bowling v PLANETU TUŠ **vsako sredo od 15. do 17. ure. Termini v novembru so: 8.11, 15.11., 22.11. in 29.11. 2023. Steze moramo predhodno rezervirati, zato je zaželeno, da svojo udeležbo potrdite na tel. 041 706 673.** Lepo vabljeni!

Programe DU Bitnje Stražišče izvajamo s pomočjo subvencioniranih sredstev MO Kranj.

MARTINOVANJE – SOBOTA, 11. NOVEMBER 2023

November je čas martinovanja, zato vas vljudno vabimo, da se nam pridružite na praznovanju sv. Martina v gostišču Janc – Studenec nad Sevnico. Pogostili nas bodo z aperitivom, bogatim kosilom in večerjo. Za glasbo bo poskrbel hišni ansambel. V čast praznika bo tudi povorka in krst mošta. **Avtobus bo odpeljal ob 11. uri od Virmaš do Stražišča s postankom na Orehku.**

Prijave in vplačila bomo pričeli zbirati v PONEDELJEK, 23. OKTOBRA 2023 v društveni pisarni v Bitnjah in v SREDO, 25. OKTOBRA 2023 v Šmartinskem domu v Stražišču. Uradne ure na obeh lokacijah so od 9. do 10. ure. Prijave so možne na telefon 064 107 160 pri Stanki Lazar z OBVEZNIH plačilom na omenjenih lokacijah od PETKA 20.10.2023 dalje. Prijave in plačila sprejemamo izjemoma do 6.11.2023 oz. do zasedbe avtobusov. Rezervirali smo dva avtobusa za približno 100 oseb, povabite tudi prijatelje in znance. Lepo vabljeni in pohitite s prijavi!

BOLEZNI SRCA IN OŽILJA

Povprečna življenjska doba prebivalcev Slovenije je leta 2019 znašala 78 let, moški so v povprečju doživeli 74, ženske pa 82 let, izhaja iz zdravstvenega letopisa Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Vodilni vzroki smrti prebivalcev Slovenije so bolezni obtočil, med najpogostejšimi so srčni infarkt, možganska kap in odpoved srca, ter neoplazme, med katere spadajo rak prebavil, prostate, dojk in pljuč. Bolezni iz teh dveh skupin so povzročile 69 odstotkov vseh smrti. Med bolezni srca in ožilja sodijo zvišan krvni tlak, koronarna bolezen srca, bolezen možganskega ožilja, periferna arterijska bolezen, kronična ledvična bolezen. Najpogosteje nastanejo zaradi ateroskleroze, pri kateri se nalagajo maščobne celice v steni krvnih žil ob povišanih vrednostih škodljivih maščobnih delcev v krvi. Med najpogostejše dejavnike tveganja za zdravje sicer spadajo premajhna telesna aktivnost, čezmerna hranjenost in debelost ter alkohol. Po izračunih NIJZ, je registrirana poraba alkohola v letu 2019 v Sloveniji znašala 11,05 litra čistega alkohola na odraslega prebivalca, starega 15 let in več in se je v primerjavi z letom prej zvišala za več kot en liter.

Na vsa zgoraj navedena vprašanja nam bo na predavanju v Šmartinskem domu v ponedeljek, 20. novembra 2023 ob 17. uri skušal odgovoriti dr. Matej Dolenc. Vljudno vabljeni!

ROSINI - ITALIJANKA V ALŽIRU - SOBOTA 25. NOVEMBER 2023 OB 19.00 URI

Vabim vas na ogled opere Italijanka v Alžiru. Je zelo znana Rossinijeva opera, ki predstavlja vragolije pevskih vlog in komičen razplet zavozlane zgodbe.

Odhod avtobusa bo ob 18.00 uri izpred avtobusnih postaj od Virmaš proti Stražišču.

Rezervacijo sedežev moramo potrditi najkasneje do 9.11.2023 ZJUTRAJ, zato je to ZADNJI rok za prijavo. Predstavo si bomo ogledali v kolikor bo vsaj 30 prijav.

Prijave in vplačila bomo sprejemali v PONEDELJEK, 6. NOVEMBRA 2023 v gasilskem domu v Bitnjah in v SREDO, 8. NOVEMBRA 2023 v Šmartinskem domu v Stražišču. Uradne ure na obeh lokacijah od 9.00 do 10. ure. Zaželjene čimprejše prijave tudi po telefonu na št. 031 283 555, s kasnejšim OBVEZNIH plačilom na navedenih lokacijah!

DELAVNICA UMOVADBE – SREDA, 6. DECEMBER 2023

V sodelovanju z MCK pri LU Kranj bo **srečanje umovadbe v SREDO, 6. DECEMBRA 2023 ob 10. uri v avli Šmartinskega doma.** Na vajah bodo udeleženci aktivno reševali vaje za izboljšanje spomina. Zaradi omejenega števila prosimo, da se **prijavite na tel. 040 350 589 najkasneje do 05.12.2023 zjutraj!** S seboj prinesite pisalo. Vljudno vabljeni!