

- Šmartno v Tuhinju:** Tu se družijo člani in članice vsako drugo sredo v mesecu ob 18. uri v Kulturnem domu Šmartno. **Vodja: Bernarda Štrajhar, tudi poverjenica v KS Šmartno.**
- Tuhinj:** Člani in članice se sestajajo vsak prvi torek v mesecu v prostorih športnega društva Zg. Tuhinj pri šoli v Zg. Tuhinju, ob 17. uri – poleti so počitnice.  
**Vodji: Justi Šuštar in Mimi Kadunc, tudi poverjenici v KS Tuhinj.**
- Sela:** Člani in članice se sestajajo vsako prvo sredo v mesecu ob 14. uri v zimskih mesecih, ostale mesece pa ob 15. uri v Gasilskem domu Sela – poleti so počitnice.  
**Vodja: Mojca Zavasnik, tudi poverjenica v KS Sela.**
- Duplica:** Dnevni center na Duplici je odprt vsak torek od 10. do 12. ure (razen ob praznikih ter julija, avgusta in septembra). Ob 10. uri je telovadba z dihalnimi vajami s fizioterapevtko, sledi pa še krajši sprehod, če je vreme ugodno. **Vodi Dragica Požek.**
- Stranje:** Članice in člani se družijo vsak prvi torek ob 18. uri v OŠ Stranje - **vodja Milenka Brajer**

### X. Delo socialnega odbora – Marijana Berlec

Obiskali bomo jubilate, ki bodo v tem letu stari 80, 90 ali več let ter bolne in ostarele članice in članice ter vse članice, ki bivajo v domovih starejših občanov ter jih skromno obdarili. Jubilantom, ki so stari 80, 85, 90 in več let pošiljamo tudi čestitko. Počastili bomo diamantne, biserne in zlatoporočence v juniju in decembru (**preverite, če imamo vaše podatke**).

### XI. Meritve in svetovanja

Meritve tlaka, sladkorja, holesterola in trigliceridov ter zdravstveni nasveti – vsak prvi torek v mesecu (razen januarja, julija in avgusta) od 8. do 10. ure v prostorih društva. Razna svetovanja, izpolnjevanja vlog, idr. vsak torek in petek od 9. do 12. ure v prostorih društva. Dihalne vaje pod vodstvom fizioterapevte so vsak četrtek ob 10. uri v prostorih društva na Kolodvorski 5, razen julija, avgusta in septembra. Gornje dejavnosti so na voljo za vse starejše občane v občini Kamnik ne glede na to ali so člani društva ali ne.

### XII. Slovo od umrlih članov

Od vseh umrlih članic in članov se bomo poslovili z društvenim praporom, na oglasni deski v društvu bo osmrtnica in izobešena žalna zastava. Prosimo svojce umrlega, da o dogodku obvestijo DU Kamnik oz. hišnika, ki je obenem praporščak.

### XIII. Športna priznanja

Udeleženci pohodov, sprehodov, kolesarskih izletov in drugih športnih tekmovanj bodo prejeli priznanja za rekreacijsko oziroma športno udejstvovanje skladno s Pravilnikom o vrednotenju rekreativne dejavnosti in tekmovalnih rezultatov članov Društva upokojencev Kamnik. Podelitev priznanj je v mesecu septembru, v gostišču »Klub Marjanca« Kamnik, Kolodvorska ulica 5.

### XIV. Sodelovanje:

Vsem organiziranim oblikam društvenih dejavnosti se lahko pridružijo tudi člani Društva invalidov Kamnik in Društva diabetikov Kamnik.

### XV. Finančne obveznosti članstva

**Članarina za leto 2016 12.- €**

**Vzajemna samopomoč 10.- €**

(samopomoč–vpis možen samo do 70. leta starosti, če prenehate plačevati, izgubite pravico do posmrtnine)

**Vpisnina za novega člana 2.- €**

**Izplačilo (posmrtnine) VS 205.- €**

**Izguba knjižice 1.- €**

**Vsak član, ki doseže starost 100 let in več ali 50 let članstva v društvu, je plačila članarine oproščen.**

**Vsi dosedanjji člani so oproščeni plačila članarine, ko se preselijo v Dom starejših občanov.**

### XVI. Poverjeniki društva:

• V KS Kamniška Bistrica Janez Bemot • v KS Črna Iva Osolnik • v KS Godič Majda Sitar • v KS Tunjice Ivanka Vrhovnik • v KS Mekinje Justi Hočevar, Helena Plahuta • v KS Nevlje Rozka Rifel • v KS Podgorje Lojzka Kürbus • v KS Duplica Iva Bergant in Marjeta Šubic • v KS Volčji Potok Jana Gruden • v KS Zaprice Branka Lap in • v KS Perovo in Novi trg Tonka Rems. Za KS Šmarca, Tuhinj, Srednja vas, Šmartno in Sela so imena poverjenikov navedena v točki IX. Za KS Center je poverjenica Lojzka Vrankar (od meseca marca dalje za tiste, ki članarine ne plačajo v pisarni).

**XVII. Društvo upokojencev Kamnik lahko spremeni ali dopolni predvidene termine posameznih akcij. Vsaka akcija je razpisana na oglasni deski.**

# PROGRAM AKCIJ IN PRIREDITEV DRUŠTVA UPOKOJENCEV KAMNIK V LETU



# 2016



Učenje rišeljca – vezilje



Grče športa



Ljudske pevke Predice



Podelitev medalj

Društvena pisarna je odprta vsak delovni torek in petek od 8. do 12. ure.

Informacije na telefon: **01/ 839-10-15**

Pomoč starejšim: **01/831-92-66** in **041-848-084**

Telefon hišnika in praporščaka: **01/839-26-77** (Silvo Benetek)

e-pošta: **du.kamnik@kks-kamnik.si**, spletni naslov: **http://d-u.si/kamnik**

Predsednik društva: **Vinko Polak**

Častni predsednik društva: **Stane Simšič**

Podpredsedniki: **Miha Prosen**, zadolžen za šport,

Podpredsednik in urednik spletne strani, piar: **Franc Svetelj**.

Predsednik nadzornega odbora: **Peter Plevel**.

## I. Avtobusni izleti

- 13. 02.** (sobota) – PUSTOVANJE, Turistična kmetija Kaučič - Benedikt – **vpis januarja**  
**10. – 13.3.** (četrtek-nedelja) – Tradicionalno marčevsko srečanje v Umagu z Alenko Gotar in ansamblom Anžeta Šuštarja – zbiranje prijav za TA »PALMA« – **januarja**  
**12. 03.** (sobota) – BOSNA – Velika Kladaša – nakupovalni izlet – **vpis februarja**  
**22. 04.** (petek) – ITALIJA- čudovita TOSKANA in CINQUE TERRE - zbiranje prijav za turistično agencijo - **februarja**  
**25.–29.04.** (pon.-petek) – Bruselj, Evropski parlament - zbiranje prijav za DU Gorenjske - **januarja**  
**21.05.** (sobota) – AVSTRIJA – Solni rudnik, Orlovo gnezdo – **vpis aprila**  
**02. 06.** (četrtek) – Praznik češenj – Goriška brda – **vpis maja**  
**02. 07.** (sobota) – Koroška - ogled turistične kmetije Klančnik, vožnja s turističnim vlakcem, ogled kovačije ŠTRUC, Muta in splavarjenje na Dravi – **vpis maja**  
**julij** (vsako sredo) – KOPALNI IZLET – hotel Delfin, Izola  
**avgust** (vsako sredo) – KOPALNI IZLET – hotel Delfin, Izola  
**06. 08.** (sobota) – Grossglockner – **vpis julija**  
**20. 08.** (sobota) – VIŠARJE – **vpis julija**  
**01. 09.** (četrtek) – Srečanje upokojencev Gorenjske – **vpis avgusta**  
**03.09.** (sobota) – Avstrija – Pliberk – nastop MePZ DU Kamnik – **vpis avgusta**  
**03.09.** (sobota) – Središče ob Dravi –BUČARIJADA – **vpis avgusta**  
**september-oktober** – TRGATEV – ORMOŠKE GORICE – odvisno od zorenja grozdja – **vpis septembra**  
**oktober** – Obiranje mandarin – zbiranje prijav za TA »PALMA – **avgusta**  
**oktober** – Dan odprtih vrat društva – podelitev športnih priznanj  
**19. 11.** (sobota) – MARTINOVANJE – Turistična kmetija AČKO, Štatenberg, Makole – **vpis oktobra**

**Kjer ni navedeno, kdaj se prične vpis, je to vedno prvi uradni dan, mesec dni pred izletom.**

## II. Počitnikovanja

- 22. – 29. 05.** (nedelja-nedelja) Počitnikovanje v hotelu »Delfin« v Izoli – **vpis marca**  
**05. – 12. 06.** (nedelja-nedelja) Letovanje v Lendavskih toplicah – **vpis aprila**  
**05. – 12. 09.** (pon.-pon.) Počitnikovanje – Mali Lošinj – **vpis maja** (obroki) (hotel Aurora ali Vespera, možnost polpenzion, polni penzion, all inclusive)  
**05. – 12. 11.** (sobota-sobota) Počitnikovanje v hotelu »Delfin« v Izoli – **vpis septembra**

## III. Kolesarski izleti

- 23.04. (sobota) Suhadole – srečanje pri mlinčkih  
05.05. (četrtek) Kamnik-Suhadole-Vodice-Zalog-Kamnik  
19.05. (četrtek) Kamnik-Križ-Gmajnica-Komendska dobrava-Cerklje-Kamnik  
26.05. (četrtek) Kamnik-Volčji potok-Dob-Moravče  
02.06. (torek) Srečanje kolesarjev štirih občin v Kamniku  
09.06. (četrtek) Kamnik-Komenda-Cerklje-Vodice-Topole-Kamnik  
23.06. (četrtek) Kamnik-Komenda-Preddvor-Kamnik  
07.07. (četrtek) Kamnik-Volčji potok-Radomlje-Mengeš-Vodice- Kamnik  
21.07. (četrtek) Kamnik-Suhadole-Skaručna-Vodice-Zalog-Kamnik  
28.07. (četrtek) Kamnik-Komenda-Cerklje-Adergas-Pšata-Kamnik  
04.08. (četrtek) Kamnik-Komenda-Cerklje-Vodice-Kamnik  
11.08. (četrtek) Kamnik-Volčji potok-Radomlje-Skaručna-Vodice-Kamnik  
18.08. (četrtek) Kamnik-Komenda-Cerklje-Vodice-Radomlje-Kamnik  
01.09. (četrtek) Kamnik-Komendska dobrava-Pšata-Cerklje-Kamnik  
15.09. (četrtek) Kamnik-Suhadole-Skaručna-Vodice-Komenda-Kamnik  
22.09. (četrtek) Kamnik-Komenda-Cerklje-Komenda-Kamnik  
29.09. (četrtek) Kamnik-Volčji potok-Mengeš-Vodice-Komenda-Kamnik  
06.10. (četrtek) Kamnik-Komenda-zaključek v Kamniku  
20.10. (četrtek) Kamniška Bistrica ČE BO VREME  
Vse vožnje se začne ob 8. uri z dvorišča DU Kamnik. Ob slabem vremenu se vožnja preloži na naslednji dan, če je tudi tedaj slabo vreme, se termin vožnje preloži.

**Telovadba na prostem »Šola zdravja« Kršmančev park** – ob 7:30 uri (razen nedelja, prazniki)  
**Telovadba na prostem »Šola zdravja« Športni park Podgorje** - ob 7:30 uri (razen nedelja, prazniki)  
**Telovadba v Šolskem centru Rudolfa Maistra–za upokojence** – vsako sredo ob 16. in 17. uri (plačljivo)  
Predsednik športnih sekcij je **MIHA PROSEN** informacije na tel.: 041 207 943, ostale informacije športnih sekcij dobite pri vodjih in sicer: **Balinarji – Franc Rutar, Kegljaci – Franc Poljanšek, Smučarji – Marjan Schnabl, Strelci – Pavle Serša, Tenis – Marjan Novak, Pikado – Mimi Vrhovnik, Plavanje – Helena Sterle, Kegljanje s kroglo – Marino Kocjančič, Kolesarstvo – Vinko Polak, Prstomet – Marjan Hribar, Šah – Matjaž Verbole, Ples – Miha Prosen, Namizni tenis – Jože Baronik, Pohodi – Marija Merčun, Silva Bizjak, Sprehodi – Julka Polak, Marija Merčun.** Vabljeni novi člani v vse športne discipline.

### URNIK treningov športnih panog DU Kamnik in termini prvenstva sekcij:

- Balinarje:** treningi – vsak dan preko celega dne; prvenstvo sekcije – april, maj (odvisno od sistema oz. števila udeležencev)  
**Kegljanje:** treningi – ponedeljek od 15. do 17. ure; prvenstvo sekcije – maj  
**Kolesarstvo:** treningi: prvenstvo sekcije – september  
**Pikado:** treningi – torek ob 16. uri, četrtek ob 16. uri  
**Smučanje:** treningi – prvenstvo sekcije ni predvideno  
**Streljanje:** treningi – četrtek ob 18. uri nad kegljiščem  
**Šah:** treningi – ponedeljek ob 17.30 uri  
**Tenis:** treningi – prvenstvo sekcije – maj  
**Prstomet:** treningi – sredo ob 9. uri  
**Plavanje:** treningi – po dogovoru  
**Kegljanje s kroglo:** treningi – ponedeljek ob 9. uri – avtokamp »Pod Skalco«

**Člani vseh športnih sekcij morajo biti tudi člani društva upokojencev.**

## IV. Pohodi DU Kamnik

- 02.01. (sobota) Kamnik-Rudnik 14.07. (četrtek) Motnik-Slope -Tuhinj  
07.04. (četrtek) Trojane-Doline-Moravče 25.08. (četrtek) Velika planina-Stahovica  
12.05. (četrtek) Kozjak-Šipek-Šmartno 08.09. (četrtek) Šenturška gora  
16.06. (četrtek) Trnovče-Rudnik-Kamnik 27.10. (četrtek) Zakal-Vegrad-Kamnik  
30.06. (četrtek) Tuhinj-Kostavska planina-Črnivec 03.11. (četrtek) Potok-Velika Lašna-Kamnik

## V. Sprehodi

Vsak **prvi in tretji** ponedeljek v mesecu sprehodi do 2 uri – vodji: Marija Merčun in Julka Polak. Zimski čas odhod ob 9. uri, **letni čas junij, julij, avgust ob 8. uri** z dvorišča društva na Kolodvorski ulici 5.

## VI. Šahovska sekcija – vodja Matjaž Verbole

Prvenstvo sekcije je vsak tretji ponedeljek od januarja do maja ob 17.30 v prostorih DU Kamnik.

## VII. Kulturna sekcija – vodja Milenka Brajer

V kulturni sekciji sodelujejo Mešani pevski zbor, ki ga vodi Karla Urh, Ljudske pevke PREDICE, ki jih vodi Angelca Jagodic ter bend »JESENSKI CVET«, ki ga vodi Lojzka Ocvirk in dramska sekcija, vodja Marjetka Friedl. Kulturni popoldnevi so prvi petek v mesecih februar, marec, december na zabavno-kulturnem popoldnevu upokojencev v gostišču »Klub Marjanca«.

Skupine sodelujejo tudi na občinskih, območnih, republiških revijah in ostalih prireditvah.

**V oktobru bo DAN ODPRTIH VRAT (za vse člane) v društvu s podelitvijo športnih priznanj.**

## VIII. Literarno področje: Vodja Ivanka Učakar

SREČANJE S KNJIGO – PRVI ČETRTEK V MESECU OB 16. uri razen poletna meseca, program pripravlja Matična knjižnica Kamnik.

## IX. Ženske sekcije in druga druženja:

**Kamnik:** Članice ženske sekcije se sestajajo vsak drugi in četrti četrtek v mesecu, razen v juliju in avgustu in to v DU Kamnik, Kolodvorska ul. 5, Kamnik/ I. nadstropje ob 16. uri.

**Vodja: Anica Blejč, tudi poverjenica v KS Šmarca.**

**Srednja vas:** Članice ženske sekcije se sestajajo vsak prvi torek v poletnih mesecih ob 19. uri, v zimskih mesecih (ko se prestavi ura) pa ob 16. uri, v Kulturnem domu v Srednji vasi.

**Vodja: Ani Sušnik, tudi poverjenica v KS Srednja vas.**