

**Glasilo Društva diabetikov Škofja Loka**  
občine Gorenje vas-Poljane, Škofja Loka, Železniki in Žiri

AVGUST 2014, ŠTEVILKA 1



## DA NE POZABIM...

### AVGUST 2014

23. avgust 2014  
**Piknik za člane društva iz  
Poljanske doline**

30. avgust 2014 (DD Domžale)  
**Pohod po učni poti Moravče**

### SEPTEMBER 2014

6. september 2014  
**Izlet v slovensko Istro**

20. september 2014 (DD Tržič)  
**Pohod na Bistriško planino**

25. september 2014  
**Predavanje o zdravi prehrani**

UPANJE vidi tisto, kar je nevidno, čuti, kar se ne da otipati in doseže nemogoče.

**URADNE URE Društva diabetikov Škofja Loka**

1. in 3. ponedeljek v mesecu od 16:00 – 18.00 ure

vsak torek in sredo od 8:00 – 10.00 ure

Telefon:

031 675 494, 051 486 462

V mesecu avgustu ni uradnih ur v prostorih društvene pisarne.

Sladka jesen  
Avgust 2014, številka 1

Založilo in izdalo  
Društvo diabetikov Škofja Loka

Uredila: Tanja Oblak

Tisk:  
Tiskarna GTO Košir

Naslov uredništva:  
Društvo diabetikov Škofja Loka  
Stara cesta 10  
4220 Škofja Loka

e-pošta: [oblak.tanja@gmail.com](mailto:oblak.tanja@gmail.com)  
spletna stran: [www.diabetes-loka.si](http://www.diabetes-loka.si)



Spoštovani!

Pred vami je prva številka glasila Društva diabetikov Škofja Loka, ki je izšla ravno v letu, ko društvo praznuje 25. obletnico delovanja in v času, ko od dolgoletne predsednice gospe Silve Žontar prevzemam vodenje društva.

Na izvršnem odboru smo se pogovarjali o tem, zakaj se člani društva v večjem številu ne udeležujejo aktivnosti, ki so navedena v letnem programu. Bili smo mnenja, da bi mogoče s tem, da opišemo dosedanje aktivnosti in spomnimo na dogodke, ki bodo organizirani v prihodnje, spodbudimo člane k temu, da se aktivneje vključijo v delovanje društva. Povprašali smo tudi druga gorenjska društva, kakšna je pri njih praksa na področju obveščanja. Povedali so nam, da so z glasili, ki jih izdajajo vsaj štirikrat letno, dosegli svoj namen. Upam, da bo dobra praksa iz drugih društev rodila sadove tudi pri nas.

Tudi mi imamo v načrtu, da izdamo štiri številke letno, vendar je vse odvisno od tega, kako bo glasilo sprejeto pri bralcih in seveda od tega, kakšno bo stanje na transakcijskem računu.

Še nekaj besed o tem, kako smo izbirali ime. Na pikniku v Crngrobu je bila predstavljena ideja o tem, da bi izdajali svoje glasilo. Vanj bi, poleg že omenjenih vsebin, vključili tudi letni program in vabila, ki smo jih do sedaj pošiljali po pošti. Prisotni so napisali svoje predloge. Sledilo je glasovanje. V prvem krogu sta največ glasov dobila imeni »Sladka jesen« in »Cukrček«. Oba predloga smo izpisali na glasovalni skrinjici, ki smo jih naredili kar iz praznih škatlic od čaja. Tisti, ki so se želeli udeležiti glasovanja, so svoj glas oddali tako, da so v eno od »skrinjic« vrgli koruno zrno. V prvi škatlici z imenom Sladka jesen se je nabralo 22 zrn, v drugi pa 8.

Tako – ime smo izbrali. Sedaj pa k obliki in vsebini. Kot lahko vidite, strani pred vami niso kakšen oblikovalski dosežek. Tudi na področju vsebine je še veliko prostora za izboljšave. Prepričana sem, da bo s pomočjo vaših predlogov in morebitnih donatorjev glasilo postalo lepše in bolj zanimivo.

Obvestila povezana z aktualnimi dogodki v društvu so objavljena tudi v Gorenjskem glasu v rubriki Kažipot in med obvestili na Radiu Sora. Pišite nam na naslov društva ali na elektronsko pošto. Podatki so objavljeni na prejšnji strani glasila.

V upanju, da se čimvečkrat srečamo, vas lepo pozdravljam,

*Tanja Oblak*

### *IZLET V LAŠKO*

12. aprila 2014 smo se člani Društva diabetikov Škofja Loka odpravili na izlet v Laško, mesto piva in cvetja. Avtobus nas je odpeljal iz Škofje Loke v hladno in oblačno jutro. Med vožnjo smo opazovali posledice žleda, ki je letos prizadel precejšen del Slovenije. V Laškem se nam je pridružila vodička, ki je najprej povedala nekaj zanimivosti o samem kraju, nato pa nas je popeljala na ogled pivovarne. V preddverju smo spoznali sestavine za izdelavo piva in postopek izdelave. Večino sestavin je uvoženih, le hmelj in voda sta pristna slovenska. Spoznali smo tudi zgodovino pivovarne in se sprehodili skozi polnilnico. Ogled je bil zanimiv. Še bolj zanimiva pa je bila degustacija. V lepo opremljeni restavraciji so nam postregli s slanimi prigrizki in s tremi vrstami piva: svetlim, temnim in pšeničnim. Odžejali smo se. Sledilo je kosilo in nato kopanje v zdravilišču. Prijalo nam je, razmigali smo si kosti in se osvežili. Polni lepih vtisov smo se v poznih popoldanskih urah vračali proti domu.

*Anka Kovač*

### *OKREVANJE V ŠMARJEŠKIH TOPLICAH*

Majskega okrevanja v Šmarjeških toplicah se je udeležilo dvanajst članov Društva diabetikov Škofja Loka. Skupini se je pridružila tudi gospa Cvetka iz kamniškega društva.

Na torkovem predavanju o prehrani smo od gospe Janje izvedeli, da je pretirana uporaba nadomestkov sladkorja škodljiva. Bolj podrobno nam je razložila razgradnjo fruktoze v človeškem telesu, ki je do nedavnega veljala za primerno zamenjavo za saharozo, bolj znano kot navadni namizni sladkor. Fruktoza ne povzroča tako naglega porasta krvnega sladkorja, ker ima nizek glikemični indeks, vendar se presnavlja na povsem drugačen način kot saharoza. Za regulacijo ravni sladkorja v krvi je zadolžena trebušna slinavka, medtem ko fruktozo presnavljajo jetra.

Ob pretiranem vnosu fruktoze je človeško telo ne uspe presnavljati dovolj hitro, da bi se vsa porabila za energijo, zato se je del skladišči v jetrih. Proces je podoben, kot presnova alkohola, zato je fruktoza odgovorna tudi za maščenje jeter pri nealkoholikih in povečanje količine trigliceridov, LDL (slabega) holesterola in znižanje količine HDL (dobrega) holesterola. v krvi.

Še nekaj poudarkov iz predavanja gospe Janje. Prehrana naj bo bogata z beljakovinami, meso lahko nadomeščajo stročnice. Za večerjo si privoščimo solato z jajcem. Če je potrebno, lahko pojemo zraven košček kruha.

V soboto nam je gospa Vida pred praktičnim prikazom priprave pečenega ramsteaka na piri z rukulo in orehi ter nadevanega krompirja z ajdovo kašo natrosila nekaj napotkov, ki jih je dobro upoštevati pri pripravi jedi.

Zajtrk je najpomembnejši obrok dneva, večerja naj bo najkasneje ob šestih zvečer. Opozorila nas je na prednosti uporabe lokalno pridelane hrane in na to, da morajo biti v obroku

zastopane vse skupine živil: ogljikovi hidrati, maščobe in beljakovine. Živila naj bodo polnovredna. Če za pripravo jedi uporabljamo olivno olje, je najbolje, da posodo najprej segrejemo, vanjo nalijemo olivno olje in takoj nato dodamo živila, da se olje čimmanj pregreva. Priporoča uporabo morske soli z dodatkom joda v čimbolj omejenih količinah. Solata naj bo mešana. Gospa Vida priporoča zeleno solata z dodatkom paprike in paradižnika.

Na urniku smo imeli tudi predavanje na temo »Koronarna bolezen in depresija«, vendar je predavateljica zbolela in smo namesto tega poslušali predavanje gospe Slavke o Zapletih sladkorne bolezni. Temu je sledilo še predavanje o samovodenju sladkoren bolezni in meritve krvnega sladkorja v programu šesttočkovega merjenja. Nekaj udeležencev okrevanja je obiskalo tudi predavanje gospe Damjane o zeliščih.

Poleg predavanj in vsakovrstne rekreacije je bilo poskrbljeno tudi za zabavo. Sredin večer sta s koncertom popestrila Benjamin in Manca Izmajlova. Naslednji dan je škofjelošla ekipa premočno zmagala na kvizu, kjer so bila vprašanja razdeljena v tri kategorije: zastave, evropske prestolnice in znane osebnosti. Od petnajstih odgovorov, je bil napačen samo zadnji, ko nam je že malo popustila koncentracija.

Slavka je prazovala rojstni dan in spomnili smo se je s skromnim darilom, za kar se nam je oddolžila z povabilom »na pijačo« - na cviček – se razume. Skupaj z njo smo preživeli res lepo popoldne. Milka je poskrbela za vice, ostali pa za glasbeno podlago.

Vsako leto se odpravimo tudi na izlet v okolico Šmajeških toplic. Letos smo bili z vlakcem na okoliških kmetijah. Z avtobusom pa smo se odpravili v Deželo kozolcev, kjer nam je etnologinja Alenka dan popestrila z zanimivimi zgodbami povezanimi z nastankom kozolcev, ki so jih iz okoliških vasi prenesli v Šentrupert. Tistim, ki si tega muzeja še niste ogledali, priporočam, da si vzamete čas in prisluhnete zanimivemu pripovedovanju vodičke. Za konec smo si v središču kraja ogledali še gotsko cerkev sv. Ruperta.

Teden je kar prehitro minil in polni lepih vtisov smo se vrnili domov. S sabo smo imeli tudi list z rezultati meritev krvnega sladkorja na katere dr. Camlek ni imel pripomb.

Nasvidenje prihodnje leto – mogoče kje na morju.

Tanja Oblak

## **ŠPORTNO SREČANJE SLOVENSКИH DIABETIKOV V TOPOLŠICI**

18. vseslovensko športno srečanje diabetikov je letos potekalo v Topolšici. Skupina osemnajstih članov društva se je tja odpeljala z manjšim avtobusom. Na poti smo se ustavili na kavici v Šoštanju, kjer smo si malo bolj od daleč ogledali tudi mogočne bloke termoelektrarne. Po postanku smo pot nadaljevali proti Topolšici, kjer je že tekkel kulturni program. Društvo diabetikov Velenje je skupaj z Zvezo društev diabetikov Slovenije organiziralo tekmovanje v različnih družabnih igrah in dva pohoda. Škofjeločani smo izbrali na krajši pohod. Na poti so nam s kavo in kozarcem vina postregli na turistični kmetiji nad zdraviliščem, ogledali smo si apartmajsko naselje in Center starejših PV Zimzelen. Dom je zelo lep, star komaj pet let in je

namenjen stanovalcem starejšim od 65 let. Imajo veliko delavnico, knjižnico, kapelo in še mnogo zanimivega. Po vrnitvi s pohoda so nam postregli s kosilom. Nekateri so tudi zaplesali, saj je glasba kar vabila na plesišče. Počakali smo še na podelitev priznaj in simboličnih daril predstavnikom društev, ki so se udeležili srečanja ter podelitev nagrad najboljšim v družabnih igrah. Najbolj se je izkazalo Društvo diabetikov Slovenj Gradec. Naslednje leto bo srečanje organiziralo Društvo diabetikov Kočevje.

Julijan Bogataj

## **PIKNIK DRUŠTVA DIABETIKOV ŠKOFJA LOKA V CRNGROBU**

V soboto, 14.junija 2014 je bil organiziran piknik našega društva v Gostišču Crngrob. Zbrali smo se ob deveti uri na Groharjevem naselju. Na Pšenem hribu so se nam pridružili še člani, ki so pot začeli v Podlubniku. Gospa predsednica nas je spremljala z avtom, v katerem je imela vodo, borovničke in slane prigrizke. Po vpisu v seznam udeležencev in izrečeni dobrodošlici, je gospa Irena Terkaj udeležencem izmerila krvni sladkor. Malo kasneje se nam je pridružil tudi član izvršnega odbora Janez Jemec, ki je pred kratkim dopolnil 80 let in je prejel skromno darilo. Da nam je čas hitreje minil, smo dogajanje popestrili z dvema igricama. Namen prve je bilo ugotoviti število koruznih zrn v kozarcu. Druga igrica je bila Kolo sreče. Vse dobitke smo prispevali pohodniki, ki vsak četrtek obiskujemo Crngrob. Zaželeno je, da se nam pridruži čim več članov. Kosilo smo si postregli sami. Na izbiri smo imeli več vrst solat in jedi z žara. Izbrali smo tudi naslov novega društvenega glasila, ki naj bi izhajalo štirikrat letno. Ime »Sladka jesen« je predlagal gospod Tone Benedik. S hrano in postrežbo smo bili vsi zelo zadovoljni.

Julijan Bogataj

## **MEDDRUŠTVENI POHODI**

Do začetka meseca julija je bila za nami že večina meddruštvenih pohodov. Za poznopoletno in jesensko druženje s člani iz ostalih gorenjskih društev sta nam ostala še pohoda Društva diabetikov Domžale in Tržič.

### **Pohod po posestvu Brdo**

Pred župnijsko cerkvijo sv. Siksta v Predosljah so nas pričakali gostitelji iz Društva diabetikov Kranj. Razdelili smo se v dve skupini. Ena skupina je odšla na 12 km dolg pohod okrog posestva, druga pa se je sprehodila skozi bujno zelenje lepo urejenega parka. Prvi rododendroni in azaleje so še odcveteli, večina izmed njih pa v času našega obiske še ni odprla svojih cvetov. Vodiča sta nam predstavila mnoge znamenitosti, kot so grad Brdo, nekdanja grajska pristava, stara oranžerija in čebelnjak s panjskimi končnicami znanih slovenskih slikarjev. Do konca meseca avgusta si lahko vsako nedeljo med 9. in 18. uro v prostorih restavracije Zoiz ogledate razstavo maket toplarjev, ki jih je izdelal rodkodelski mojster Franc Pogačar. Vstopnina v park, ki vključuje tudi ogled razstave je 3,5 evre.

Preden smo se poslovili, so nam gostitelji v Gostilni in pizzeriji Sklada pripravili kosilo, ki smo si ga pošteno zaslužili.

## **Pohod v Vintgar**

Pohoda v sotesko Vintgar, ki je bila zaradi škode, ki jo je povzročil žled do sredine maja zaprta za obiskovalce, so se udeležili štirje člani Društva diabetikov Škofja Loka. Po njihovem zagotovilu so se kljub dežju in mrazu imeli lepo.

## **Gostili smo gorenjska društva**

Naše društvo je zadnjo junijsko soboto sprejelo gorenjske diabetike in podporne člane pred Kaščo. Po uvodnem pozdravu predsednice društva Tanje Oblak je zbrane nagovoril škofjeloški župan mag. Miha Ješe. Izrazil je zadovoljstvo nad tako številčno udeležbo in predstavil tematske poti, ki so bile na območju vseh štirih občin postavljene v zadnjih treh letih. Tri od njih udeleženci naših pohodov sedaj že poznajo: Pot v Crngrob, ki smo jo prehodili lani ter letošnji - Pot v Puštal in Pot treh gradov.

Pred Kaščo smo naredili skupinsko sliko nato pa v spremstvu vodičk Mije in Mirjane krenili vsak v svojo smer.

### **Pot v Puštal**

Pred vhodom v mesto smo se ustavili pri Špitalu in prečkali cesto na Spodnjem trgu, ki že dolgo ne ustreza več prometu, ki se vali po njej. Skozi Pekel smo prišli na Mestni trg in nato preko Karlovca v Puštal. Vseskozi nam je vodička Mija pripovedovala zgodbe in legende povezane s življenjem in delom v mestu in njegovi okolici. Najdlje smo se zadržali na Hudičevi brvi. Z njo je povezanih nemalo zgodb in spominov na otroška leta, ko smo med počitnicami neizmerno uživali v valovih Poljanske Sore, ki se zajeda v skale pod njo.

Sledil je sprehod do Nacetove hiše, ki od sredine 18. stoletja do danes ni bistveno spremenila svoje zunanje podobe. Po ogledu gradbišča v zadnjem času največkrat omenjene znamenitosti Škofje Loke - loške obvoznice, smo si krajši počitek privoščili v senci pod arkadami Puštalskega gradu. Sledil je ogled grajske kapele sv. Križa, ki jo krasí freska Giulia Quaglia Snemanje s križa iz leta 1706 in sodi med dragocenejšje umetnine v Škofji Loki.

Cerkev na Hribcu smo opazovali le od daleč, ker nam je opoldansko sonce že pobralo nekaj moči. Za ogled te znamenitosti bomo gotovo imeli še veliko priložnosti.

Na sotočju obeh Sor smo si v spomin priklicali zgodbo o Agati in Juriju iz Tavčarjeve Visoške kronike.

### **Po poti treh gradov**

Del skupine je izpred Kašče že nestrpen in v pričakovanju nečesa novega odšel na Mestni trg, kjer nam je vodička Mirjana na kratko predstavila nastanek Škofje Loke in njeno zgodovino. Drugi postanek smo imeli na Loškem gradu, kjer smo izvedeli več o gradnji gradu in življenju na njem skozi zgodovino.

Sledili smo podobi srednjeveškega paža, ki je simbol poti. Po malo zahtevnejšem vzponu

zagledamo ruševine stolpa na Kranclju. Tudi tukaj smo prisluhnili zanimivemu pripovedovanju povezanim z njegovo vlogo v loški zgodovini.

Pot nas vodi do prevala Kobila, kjer so ruševine gradu Divja Loka. Po poti nam krajša čas Mirjana, ki pripoveduje zgodbe in legende povezane z našo potjo. Veliko izvemo tudi o naravnih znamenitostih. Razvaline Starega gradu ali Divje Loke stojijo na strmem pobočju Lubnika, kjer so imeli odlično naravno zaščito pred napadalci in razgled daleč proti Sorškemu polju.

Pot je bila zahtevna, zato se je skupina nekoliko razpotegnila. Tudi tisti, ki so ostali na repu kolone, so z našo pomočjo dosegli cilj. Na kosilo ni zamudil nihče.

Najstarejši udeleženec v skupini, ki je šla Po poti treh gradov, je imel 87 let in zasluži čestitke za pogum in vztrianost.

Pohvala pa velja tudi vodički Mirjani, za skrbno in vestno vodenje.

### **Kosilo v Kašči**

V Kašči so nas že čakali s kosilom, pripravljenim po receptih naših prednikov. Pridružil se nam je še kapucin Jožko Smukavec. Izkoristili smo priložnost, da svojim gostom z njegovo pomočjo predstavimo Škofjeloški pasijon in jih povabimo, da si naslednje leto v velikonočnem času to veličastno prireditev tudi ogledajo.

Sledila je še zahvala predstavnikom društev iz Tržiča, Kranja, Kamnika, Jesenic in Domžal, ki so pripeljeli svoje člane v tisočletno Škofjo Loko.

Veseli smo, da so naši gostje odšli zadovoljni in želimo, da bi se ob zgodbah in legendah, ki so jih slišali na poti še dolgo spominjali druženja v mestu pod Lubnikom. Nasvidenje prihodnje leto...

Za pomoč pri organizaciji se zahvaljujemo Občini Škofja Loka, Radiu Sora in Turističnemu društvu Škofja Loka.

Marko Proj, Tanja Oblak

### **Na Veliki planini**

V sončni soboti 5. julija smo se člani gorenjskih društev zbrali na Črnicu. Po razdeljeni malici smo se z avti odpeljali mimo Kranjskega Raka do parkirišča Ošivec. Pot smo nadaljevali peš mimo Gojške in Male planine do Velike planine. Vodič Miha Babnik nam je na vsakem razpotju povedal kaj zanimivega. Ustavili smo se v pastirskem naselju pri Gradiškovich, kjer smo se okrepčali s kislim mlekom in žganci. Ob povratku smo si ogledali Preskarjev muzej z značilno ovalno bajto, ki ima streho do tal in je pokrita s škodlami brez oken in dimnika. V muzeju je prikazana pastirska narodna noša, sir iz skute, kislega mleka, posnete smetane in soli, ki se imenuje trnič in danes predstavlja enega najbolj prepoznavnih spominkov Velike planine ter številni pripomočki in orodja iz keramike in lesa. Vodič nam je predstavil življenje in delo pastirja na planini v 19. stoletju. Povzpeli smo se še do kapele Marije Snežne. Ta je bila zgrajena leta 1988 po predlogi Vlasta Kopača, Plečnikovega učenca. Prvotno je tu stala kapela, ki so jo zgradili



leta 1937 po načrtih arhitekta Jožeta Plečnika. Kapela druge svetovne vojne ni preživela, ohranila pa se je podoba Marije Snežne z Jezusom, ki bogati današnjo kapelo.

Polni lepih vtisov smo se vrnil na Črnivec, kjer nas je čakalo kosilo.

Ob zaključku bi se društvom Domžale, Jesenice, Kranj in Škofja Loka zahvalila za veliko udeležbo in prijetno druženje. Prav tako gre zahvala predstavnici Zdravilišča Krka gospe Alenki Babič, ki se je z nami naužila svežega gorskega zraka in nas razveselila s Krkinimi kapami.

Savica Juntez, Društvo diabetikov Kamnik

## **Pokljuška soteska**

Ker rekreacije ni nikoli preveč in so bili pred vrati dopusti, smo povprašali jeseniške diabetike, če se jim lahko nekaj naših članov pridruži na društvenem pohodu. Organizator pohoda Čazim je rekel, da bo zelo vesel, če pride še kdo iz drugih gorenjskih društev in tako smo se štirje Škofjeločani odpravili na zbirno mesto v Gorjah. Tam so nas čakali gostitelji in skupaj smo se odpeljali do izhodišče točke ob vstopu v sotesko. Žled je opravil svoje in soteska je komaj prehodna. Drug drugemu so pomagali, kadar je bilo treba plezati preko podrtih dreves tako, da smo uspešno in brez nezgod zaključili našo odpravo. Na Jesenicah, ki so od soteske oddaljene komaj 10 kilometrov, so nam pri Majolki za zaključek postregli še z okusnim kosilom.

### **ZGODOVINA**

(vir: [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com))

Večina domačinov ne govori o Pokljuški soteski, pač pa le o Pokljuški luknji. Zakaj? Pokljuška luknja je jamski rov, ki leži v spodnjem delu soteske Ribščice (Pokljuški soteski). Skozi luknjo že stoletja vodi pot na Staro Pokljuko in dalje preko rovtov na Pokljuko. Je najbolj naraven in najkrajši prehod z Gorij na Pokljuko.

V času kraljevine Jugoslavije v prvi polovici 20. stoletja je bil lovski zakupnik okoliških gozdov sam kralj Karadjordjevič. Njegovi lovci in gonjači so začeli raziskovati, kje vendar v soteski nad Pokljuško luknjo jim divjad uide. Raziskali so območje ter odkrili, da je soteska težko a vendarle prehodna. Zaradi zanimivosti so najbolj zanimiv del soteske - prehod pod naravnim mostom med zadnjima dvema »vrtcema« uredili za obisk. V navpični steni so leta 1930 zgradili tehnično zahtevne galerije, ki so jih poimenovali »galerije kraljeviča Andreja«. Vse od takrat je Pokljuška soteska, ki je seveda mnogo več kot sama Pokljuška luknja, urejena za obisk.

**VABIMO VAS**

**na druženje članov Društva diabetikov Škofja Loka iz Poljanske doline,**  
ki bo  
**v soboto, 23. avgusta 2014**

na turistični kmetiji Ljubica v Vinharjih.

S programom bomo začeli ob 10. uri.

Izvedli bomo meritve holesterola in krvnega sladkorja, ki so za vse udeležence brezplačne. Sledil bo krajši pohod v okolico.

Ob 12. uri bo kosilo, po kosilu pa čas za zabavo in klepet.

Cena srečanja je 10 evrov. V ceno sta vključena prigrizek in kosilo.

Prijave zbirata do srede, 20. avgusta 2014

Majda Jereb 041 999 301 in

Tanja Oblak 031 675 494 (po 15. uri)

**VABIMO VAS**

**na izlet v slovensko Istro »PO NAJLEPŠIH ŠAVRINSKIH VASEH«**  
ki bo  
**v soboto, 6. septembra 2014.**

Odhod iz avtobusne postaje v Podlubniku je ob 7:30 uri in  
iz glavne avtobusne postaje v Škofji Loki ob 7:35.

**CENA IZLETA JE 40€/osebo**

V Kopru nas bo ob 9h čakal vodič turistične agencije AUTENTICA.  
Druženje bomo začeli z jutranjo kavo. Nato sledi ogled vasi Koštabona, Pomjan, Padna in Krkavče. Na turistični kmetiji nam bodo postregli z odličnimi domačimi jedmi. Ogledali si bomo tudi galerijo Božidarja Jakca in oljarno, kjer bomo lahko kupili ekstra deviško oljčno olje.

Povratek v Škofja Loko je predviden okrog 20. ure.

Prijave najkasneje do srede, 3. septembra 2014

051 486 462 pisarna društva

031 675 494 Tanja Oblak (po 15. uri)

VABIMO VAS

na predavanje

**»Zdrava prehrana – kaj nam povedo podatki na embalaži?«**

ki bo

**v četrtek, 25. septembra 2014 ob 16. uri**

v predavalnici Osnovne šole Škofja Loka – mesto.

Predaval bo Jože Lavrinec, klinični dietetik.

Prijave do srede, 24. septembra 2014

051 486 462 pisarna društva

031 675 494 Tanja Oblak (po 15. uri)

## MEDDRUŠTVENI POHODI V AVGUSTU IN SEPTEMBRU

### AVGUST

- 30. avgust 2014 (DD Domžale)  
**Pohod po učni poti Moravče**  
zbirno mesto ob 8. uri v centru

Ura odhoda izpred hotela Transturist v Škofji Loki bo sporočena dan pred odhodom, ko bo znano število udeležencev.

### SEPTEMBER

- 20. september 2014 (DD Tržič)  
**Pohod na Bistriško planino**  
zbirno mesto ob 9. uri v centru pri Kulturnem domu Brezje pri Tržiču

Ura odhoda izpred hotela Transturist v Škofji Loki bo sporočena dan pred odhodom, ko bo znano število udeležencev.

## NAPOVED DOGODKOV V OKTOBRU, NOVEMBRU IN DECEMBRU

### OKTOBER

- sobota, 25. oktober 2014  
Strokovno izobraževanje - predaval bo Tomaž Camlek, dr. med

### NOVEMBER

- sobota, 8. november 2014  
martinovanje
- četrtek, 13. november 2014  
za Poljansko dolino bo pohod ob svetovnem dnevu sladkorne bolezni v Žireh
- sobota, 15. november 2014  
za Škofjo Loko in Selško dolino bo pohod ob svetovnem dnevu sladkorne bolezni v Crngrob

### DECEMBER

- sobota, 20. december 2014  
prednovoletno srečanje vseh diabetikov v Škofji Loki