



Obvestilo članom o dejavnosti v Koronarnem klubu Ljubljana v času samoizolacije

Spoštovani!

V času razglašene epidemije v RS zaradi COVID-19 in v skladu z izvajanjem ukrepov varovanja zdravja, predvsem najbolj ranljivih skupin, smo v Koronarnem klubu Ljubljana 12. 3. 2020 prenehali izvajati vse skupinske aktivnosti.

Zavedamo se pomena ohranjanja vašega zdravja, telesnega in psihičnega počutja v času izolacije, zato poskušamo po najboljših močeh prilagoditi naš program.

Uvajamo sledeče:

1. Vaditelji so oblikovali programe vadbe, primerne skupinam, ki jih vodijo ter jih poslali članom po e-pošti in po navadni pošti tistim, s katerimi elektronska komunikacija ni mogoča.
2. »V živo« poteka vadba na FB (Facebook), ki jo vodi Tina, vsak dan od 9.30 do 10. ure.
3. Vzpostavili smo odprti telefon s specialistko kardiologije prof. Ireno Keber, dr. med. ob ponedeljkih in četrtek od 10. do 11. ure (za tel. št. pokličite Tino, Tanjo ali Petro).
4. Vzpostavili smo odprti telefon z diplomirano medicinsko sestro Marjančo Čuk ob torkih in petkih od 10. do 11. ure (za tel. št. pokličite Meto na 041 602 217).
5. Z dr. Nino Vene, diplomirano psihoterapevko in specialistko kardiovaskularne medicine, sproti usklajujemo termine psihoterapije za premagovanje tesnobe, notranjih stisk in anksioznosti, o čemer vas bomo obveščali.
6. Vaditelji se telefonsko pogovarjamo z vami, da vam lahko svetujemo in po svojih močeh pomagamo.

Vse aktivnosti, ki jih izvajamo, lahko uporabljajo tudi vaši družinski člani.

Želimo vam, da ohranite čim boljše notranje počutje in skrbite za svoj imunski sistem, da bomo ob ponovnem srečanju, lahko optimistično nadaljevali z našimi programi in jih sproti oblikovali glede na vaše potrebe.

Obdobje izolacije predstavlja izzive tudi za obstoj in delovanje Koronarnega kluba Ljubljana. Prispevek za članarino in s tem podporo KKL lahko, glede na svoje zmožnosti, nakažete na

TRR : SI56 1914 0500 0003 453

Najlepše se vam zahvaljujemo in vam želimo vse dobro!

Petra Simpson Grom