





Bogatstvo Vršačkih planina Korak za zdravlje

Zdravlje se gradi kretanjem,
a čuva redovnim pregledima

 Odmaralište Crveni krst na Vršačkim planinama
 Datum: 13. jun 2026.

Drage dame,

Pozivamo vas da izdvojite jedan dan samo za sebe i posvetite ga zdravlju, energiji i dobrom raspoloženju. Program „Zdravlje se gradi kretanjem i čuva pregledima“ namenjen je ženama koje žele da kroz lagane fizičke aktivnosti, boravak u prirodi i stručne savete unaprede svoje zdravlje i pronađu balans između svakodnevnih obaveza i ličnog vremena.

Tokom dana učesnice očekuje:

- Predavanje o značaju redovnih preventivnih pregleda
- Radionica o prepoznavanju signala koje nam telo šalje
- Radionica o pravilnoj i uravnoteženoj ishrani
- Zdravi obroci i osveženje
- Vreme za druženje i razmena iskustava
- Vežbe za razgibavanje i podizanje energije
- Organizovana šetnja u prirodi

Dođite da zajedno provedemo dan posvećen zdravlju, pokretu i pozitivnoj energiji.


Program je namenjen i prilagođen ženama starosti od 40 do 60 godina, ali su dobrodošle i sve druge koje žele da učine nešto lepo za sebe.


INFORMACIJE I PRIJAVA

Prijava je obavezna.

Broj mesta je ograničen.

Prijave se primaju do popune mesta.

Učešće podrazumeva popunjavanje obrasca, koji možete preuzeti u prostorijama Turističke organizacije Vršac (Trg Pobjede 1) ili sa sajta:  www.to.vrsac.com

 **Dodatne informacije:** Turistička organizacija Vršac, Trg Pobjede 1, 013/832-999

SATNICA I PROGRAM

| Vreme | Opis aktivnosti i teme |
|---------------|---|
| 09:00 – 09:30 | Dolazak i zdrava dobrodošlica <ul style="list-style-type: none">• Registracija učesnica• Uvod u program i upoznavanje |
| 09:30 – 11:00 | Interaktivna radionica <p>Tema: Zašto su redovne kontrole ključ ženskog zdravlja</p> <p>Predavač: dr Milena Dašić – ginekolog</p> <ul style="list-style-type: none">• Koje preventivne preglede svaka žena treba da radi i koliko često raditi ginekološke, hormonske i opšte preglede• Rano otkrivanje bolesti – zašto spasava život, najčešće greške i odlaganje pregleda• Kako napraviti lični kalendar pregleda po starosnim grupama (30+, 40+, 50+)• Kako prevazići strah i odlaganje odlaska kod lekara <p>Tema: Suplementi u različitim životnim fazama žene</p> <p>Predavač: dr Zorica Lazić, spec. farmakologije, subspec. terapije bola</p> <ul style="list-style-type: none">• Suplementi za energiju, imunitet, zdravlje kostiju i u periodu menopauze <p>Tema: Mentalna mladost i unutrašnji balans</p> <p>Predavač: dr Katarina Jevdić, psihijatar</p> <ul style="list-style-type: none">• Tehnike za smanjenje stresa (disanje, kratka meditacija)• Kako stres utiče na starenje kože i tela, navike za kvalitetan san i dobro raspoloženje |
| 11:15 – 12:45 | Fizička aktivnost <p>Tema: Aktivacija tela u prirodi, šetnja i razgovor o zdravim navikama</p> <p>Fitness instruktor: Jelena Markov</p> <ul style="list-style-type: none">• Lagano razgibavanje, istezanje i vežbe za fleksibilnost i držanje tela• Kratke vežbe disanja za energiju i fokus uz laganu šetnju• Kako svakodnevno kretanje usporava starenje i saveti za minimum fizičke aktivnosti koji daje rezultate |
| 12:45 – 13:00 | Zatvaranje programa <ul style="list-style-type: none">• Zaključci i zahvalnost učesnicama• Podela edukativnog materijala |