DRUŠTVO REVMATIKOV SLOVENIJE
Nacionalna invalidska organizacija
Parmova ulica 53, 1000 Ljubljana

Organizacijo sofinancira FIHO.
Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.

Vabilo na interaktivno delavnico

Spoštovane dame,

vljudno vabljene, da se nam pridružite na skupinski interaktivni delavnici z naslovom **»Perimenopavza in vnetne revmatske bolezni«**, ki bo potekala v **sredo, 18. 11. 2026** s pričetkom ob **16:00** v sejni sobi Društva revmatikov Slovenije (4.nadstropje), Parmova ulica 53, 1000 Ljubljana.

Delavnica bo potekala v okviru programa društva *»Svetovalne delavnice, SOS telefon, posvet z revmatologom in brezplačna pravna pomoč«*. Namenjena je članicam in nečlanicam društva z vnetnimi revmatskimi boleznimi. Poudarek bo na izmenjavi izkušenj, samorefleksiji in praktičnih usmeritvah za vsakdanje življenje.

- **Vsebina**

Delavnica bo potekala v interaktivni obliki. Udeleženke bodo ob strokovnih usmeritvah in vodenem pogovoru spoznale obdobje perimenopavze, najpogostejše telesne in čustvene spremembe ter izzive, s katerimi se srečujejo ženske v tem življenjskem obdobju.

Poseben poudarek bo namenjen vplivu hormonskih sprememb na vsakdanje življenje žensk z vnetnimi revmatskimi boleznimi ter možnostim za ohranjanje dobrega počutja in kakovosti življenja.

Skozi vprašanja za razmislek, izmenjavo izkušenj in vodene aktivnosti bodo udeleženke prepoznale lastne potrebe, raziskovale svoje vire moči ter spoznale uporabna orodja za soočanje z vsakodnevnimi izzivi, krepitev zdravih navad in oblikovanje majhnih korakov za podporo svojemu zdravju in dobremu počutju.

Namen delavnice je udeleženkam ponuditi prostor za razumevanje sprememb, izmenjavo izkušenj ter pridobitev praktičnih usmeritev za vsakdanje življenje.

- **Izvajalka**

Delavnico s teoretičnim in praktičnim delom bo izvedla **Milena Pavić Nikolić**, mag. zdr. nege, d.m.s.

- **Program**

15.30 - 16.00 Prihod udeleženk
16.00 - 17.00 **Perimenopavza in vnetne revmatske bolezni: razumevanje sprememb in podpora dobremu počutju**
17.00 - 17.15 Odmor z osvežitvijo
17.15 - 18.15 **Kako skozi obdobje perimenopavze z več razumevanja in podpore sebi** (interaktivna delavnica)

- **Prijava**

Udeležba na delavnici je brezplačna. Potrebna pa je vnaprejšnja prijava na e-naslov: **drustvo@revmatiki.si** ali na tel. št. **059 075 366** (torek in četrtek v času uradnih ur). **Rok za prijave je do ponedeljka, 16. 11. 2026 oziroma do zasedbe prostih mest.**

DRUŠTVO REVMATIKOV SLOVENIJE
Nacionalna invalidska organizacija
Parmova ulica 53, 1000 Ljubljana

Organizacijo sofinancira FIHO.
Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.

Število mest je omejeno zato pohitite s prijavami. V primeru, da bo izkazan interes večjega števila udeleženk bomo delavnico ponovili.

- **So/financiranje DRS**

DRS krije v celoti stroške izvajalke, stroške odmora z osvežitvijo in morebitni najem prostora. Udeležencem, ki prebivajo izven območja podružnice Ljubljana in z osebnim vozilom pripeljejo še vsaj 2 udeleženca (sopotniki morajo biti navedeni na zahtevku za povračilu potnih stroškov) društvo sofinancira povračilo stroškov prevoza v višini 0,21 € na kilometer.

Vljudno vabljeni!

Pripravila:
Petra Zajc

Predsednik Društva revmatikov Slovenije
Franc Špegel

DRUSTVO REVMATIKOV SLOVENIJE
SI-1000 LJUBLJANA Parmova 53

Občasno naredimo fotografije za namene informiranja (objava članka v glasilu Revmatik, na naši spletni strani in na družabnih omrežjih). O fotografiranju, namenu in mediju objave (kje, kdaj) Vas bomo predhodno vedno obvestili na kraju samem. Imeli boste možnost, da se v času snemanja in/ali fotografiranja umaknete iz kadra. V kolikor tega ne boste storili, bomo to razumeli kot Vaše pritrdilno dejanje (11. točka 4. člena Splošne uredbe o varstvu podatkov št. 2016/679).