



* **CRNOGORSKI SAVEZ SPORTSKE REKREACIJE „SPORT ZA SVE“**
* **SA S.R.D. KOREKTIVNE GIMNASTIKE „M&M ISKRA „**

O R G A N I Z U J U

* *

POVODOM SVJETSKOG DANA PJEŠAČENJA 15 OKTOBRA

REKREATIVNI DAN U ULCINJU

* *

27. OKTOBAR. 2024. god.



PROGRAM:

*** PJEŠAČENJE**

*** JOGA VJEŽBANJE**

POLAZAK ISPRED HOTELA

„PODGORICA“ U 8 h

KONTAKT TELEFON

ZA INFORMACIJE 067 241 785

* *

DOBRO DOŠLI !

REKREATIVNI DAN U ULCINJU

Crnogorski savez sportske rekreacije "Sport za sve" i Sportsko rekreativno društvo korektivne gimnastike „M&M Iskra“, uz podršku Ministarstva za sport i mlade su organizovali 27.10.2024.god.rekreativni dan u Ulcinju povodom 15 oktobra Međunarodnog dana pješaćenja.



Svjetski dan pješaćenja se obilježava 15. oktobra svake godine sa ciljem promovisanja koristi pješaćenja za zdravlje. Iz Crnogorskog saveza sportske rekreacije „Sport za sve“ kažu da je ovaj dan prilika da se skrene pažnja na važnost fizičke aktivnosti i njenog uticaja na mentalno i fizičko zdravlje. „Pješaćenje je jedna od najpristupačnijih formi fizičke aktivnosti. Bez obzira na uzrast ili fizičku spremnost, svako može da pješaći. Pješaćenje poboljšava cirkulaciju, jača srce, smanjuje rizik od raznih bolesti, a takođe ima i značajan uticaj na mentalno zdravlje. Redovno pješaćenje može smanjiti stres, poboljšati raspoloženje i povećati osećaj opšte dobrobiti“.



Crnogorski savez I S.R.D., organizuju lakše i zahtjevnije akcije u prirodi, manifestacije i razne aktivnosti kako bi motivisali ljude da se uključe i postanu aktivni. Ove aktivnosti pružaju priliku za socijalizaciju i jačanje zajedničkog duha.

„Pješaćenje ne samo da doprinosi ličnom zdravlju već i očuvanju planete Zemlje. Upraznjavanje pješaćenja umjesto vožnje motornih vozila, smanjujemo emisiju štetnih gasova i doprinosimo očuvanju životne sredine“, navode iz Saveza.



Organizovali smo cjelodnevni rekreativni dan na Velikoj Plazi u Ulcinju. U programu je učestvovalo 35 rekreativaca iz Nikšića, Podgorice, Zete, Pljevalja. Dan smo počeli laganim vježbama na početku plaže, zatim bosonogi po pijesku pješali oko 13 km. Pauzu smo iskoristili za odmor, osvježanje, sunčanje, plivanje i učenje početnih koraka raznih plesova. Imali smo cjelodnevno druženje, uz prelijepo vrijeme i raznovrsne rekreativne aktivnosti. Dobra energija ljudi, sunca, vazduha, vode i zemlje i predivno rekreativno druženje ostaju da se pamte.





Upravo zato, 15. oktobar je dan kada možemo da se podsjetimo koliko je važno kretati se, brinuti o svom zdravlju i doprinositi zdravijem i održivijem svijetu. Bez obzira na to da li se radi o šetnji po parku, planinarenju ili jednostavno odlasku do prodavnice pješice, svaki korak doprinosi boljem zdravlju i srećnijem životu.