

raSTEMo zdravo: e-predavanje za mlade



Kako rasti zdravo? Pridruži nam se i nauči kako u svijetu stresa, Interneta i raznih izazova u školi ili na poslu dati najbolje od sebe i istovremeno sačuvati i poboljšati svoje zdravlje!

 	 	 	 	 
Maja Baretić Rotary klub Zagreb Medveščak	Alen Duka Rotary E-klub Hrvatska	Iva Tadić Poliklinika SUVAG	Tatjana Pređa Trupec Rotary E-klub Hrvatska	Marko Stanec Stručnjak za internetsku sigurnost
ZDRAVA PREHRANA NAJISPLATIVIJA INVESTICIJA U SEBE (candy isn't dandy)	TJELESNA AKTIVNOST U DOBA PANDEMIJE (+15 minuta vježbi)	KAD TI ŽIVOT DA LIMUNE VODIČ KROZ GALAKSIJU ZA NOŠENJE SA STRESOM	LEADERSHIP I STRES	INTERNET NE ZABORAVLJA! A KAKAV JE TVOJ DIGITALNI TRAG?

E-predavanje u trajanju of 2.5 sata – svojim sudjelovanjem podržavate projekte Rotary E-kluba Hrvatska. Namijenjeno mladima od 14 do 24 godine (npr. članovima Rotaracta, Interacta, stipendistima, djeci članova kluba itd.).

Save the date: subota 5.3.2022. od 10:00 – 12:30 sati

o predavačima

raSTEMo zdravo: e-predavanje za mlade



Maja Baretić, članica RC Medveščak je specijalist internist, endokrinolog i dijabetolog zaposlena u Kliničkom bolničkom centru Zagreb, ujediniio je i docent Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Voditelj je Referalnog centra za liječenje debljine RH koji je suradni centar Europskog društva za debljinu. Iako nosi titulu Europaeen obesity fellow, tvrdi da je sve što znade od zdravoj prehrani do 5 godine naučila njena baka. U predavanju Zdrava prehrana; najisplativija investicija u sebe (candy isn't dandy) dotaknuti će se nekih obrazaca prehrane u Republici Hrvatskoj, što se jede u Slavoniji, a što u Dalmaciji, što jedu mladi, a što stari te će objasniti što se promijenilo od bakine kuhinje do danas.



[linkedin.com/in/maja-bareti%C4%87-6348032a](https://www.linkedin.com/in/maja-bareti%C4%87-6348032a)



Iva Tadić je magistar psihologije i doktorand na Poslijediplomskom doktorskom studiju psihologije na Filozofskom fakultetu u Zagrebu. Certificirani je psihoterapeut iz Dječje integrativne psihoterapije i Neurofeedback praktičar. Zaposlena je u Dječjem vrtiću Poliklinike SUVAG, gdje provodi psihološku dijagnostiku, dječju psihoterapiju te savjetovanje i educiranje roditelja i rehabilitatora. Asistentica je u naslovnom zvanju na Fakultetu Hrvatskih studija u Zagrebu. Vanjski je suradnik na Fakultetu Hrvatskih studija u Zagrebu te Katoličkom bogoslovnom fakultetu u Zagrebu, gdje sudjeluje u izvođenju nastave. Stručno se usavršavala kroz mnogobrojne edukacije iz područja psihološke dijagnostike, savjetovanja i terapijskog rada s djecom i odraslima u Hrvatskoj i inozemstvu.



Marko Stanec se već više od deset godina bavi računalnom sigurnošću. Najveći dio svog profesionalnog života proveo je u CARNET-ovom odjelu za Nacionalni CERT. Tamo se kao inženjer, a kasnije i kao voditelj službe bavio obradom računalno sigurnosnih incidenata, sigurnosnim testiranjima računalnih sustava, razvojem internih alata te podizanjem svijesti o računalnoj sigurnosti. Sudjelovao je u mnogim nacionalnim i europskim projektima od čega se može izdvojiti osmišljavanje i provedba projekta razvoja nacionalne platforme za prikupljanje, analizu i razmjenu podataka o računalno-sigurnosnim prijetnjama i incidentima te sudjelovanje u radu upravljačkog tijela europske mreže timova za odgovor na računalno sigurnosne incidente. Posljednjih godinu dana Marko radi u Hrvatskoj narodnoj banci kao savjetnik u Direkciji supervizije informacijskih sustava.



Tatjana Pređa Trupec, diplomirala je na Sveučilištu u Zagrebu, Fakultet elektrotehnike i računarstva 1998. godine na smjeru računarstvo, završila Akademiju za politički razvoj Vijeća Europe i EMBA na Poslovnoj školi Cotrugli 2014. godine. Trenutno radi na doktoratu na Institutu za istraživanje skrbi i javnog zdravlja na Sveučilištu Maastricht. Više od 25 godina radi kao voditeljica velikih projekata i sustava, te konzultantica u nacionalnim i međunarodnim institucijama i tvrtkama. Posljednjih 6 godina radi kao stručnjak u području zdravstva za međunarodne organizacije (Svjetsku banku Ukrajina i Hrvatska, Europsku komisiju, Svjetsku zdravstvenu organizaciju) u Ukrajini, Austriji, Rusiji, Španjolskoj, Kazahstanu, Armeniji, Albaniji, Srbiji i Bugarskoj. Preko 10 godina sudjeluje u raznim edukacijama u više od 10 zemalja, s posebnim fokusom na leadership. Predsjednica je Rotary E-kluba Hrvatska u 2021-2022. godini.



Alen Duka, član Rotary E-kluba Hrvatska. Grafički dizajner zaposlen u marketing odjelu velike informatičke i distribucijske grupacije. Trener, voditelj i instruktor borilačkih umijeća (budokai, kaido, karate, hapkido) a svoj cjeloživotni hobi i edukaciju u tjelesnoj aktivnosti prenijet će i uz primjerene vježbe uživo. Kroz temu Tjelesna aktivnost u doba pandemije predstaviti će niz preporuka kako ispravno koristiti svoje tijelo, kako se prema njemu odnositi i jačati ga disanjem, vježbama kretanja i koordinacije u zatvorenim i otvorenim prostorima.