

Bezmaksas lekcijas par veselības jautājumiem Cēsu novada iedzīvotājiem

Lekcijas par **VESELĪBU**

Cēsu novada iedzīvotājiem



6.maijā Pastariņa sākumskolā, Raunas ielā 7, Cēsīs

10.00 Veselīgas novecošanas pamatprincipi

ārste geriatre Daina Zepa

12.00 Sirds un asinsvadu slimību agrīnie simptomi

ārste kardioloģe Madara Ventiņa

14.00 Cukura diabēta izplatība

ārste endokrinoloģe Betija Jurgē

Lekcijas tiek īstenotas ESF projekta "Pasākumi Cēsu novada iedzīvotāju veselības veicināšanai un slimību profilaksei" (projekta identifikācijas Nr. 9.2.4.2./16/I/105) gaitā.



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Projekta "Pasākumi Cēsu novada pašvaldības iedzīvotāju veselības veicināšanai un slimību profilaksei" laikā 6.maijā, Pastariņa sākumskolā, Cēsīs Raunas ielā 7, norisināsies veselības forums, kurā iedzīvotājiem būs iespēja bez maksas noklausīties trīs lekcijas.

Plkst.10.00 ārste geriatre Daina Zepa izglītos Cēsu novada iedzīvotājus par veselīgas novecošanas pamatprincipiem, organisma novecošanas

cēloniem un likumsakarībām, par vecu cilvēku slimību un psihies īpatnībām.

Plkst.12.00 ārste kardioloģe Madara Ventiņa stāstīs par sirds un asinsvadu slimību agrīniem simptomiem un riska faktoriem, kā arī informēs Cēsu novada iedzīvotājus par veselīga dzīvesveida pamatprincipiem – pietiekamu fizisko aktivitāti, veselīgu uzturu, izvairīšanos no stresa un kaitīgo ieradumu atmešanu.

Plkst.14.00 ārste endokrinoloģe Betija Jurģe stāstīs par cukura diabēta saslimšanas izplatību, pirmreizēju atklātu diabēta pacientu pieaugumu pēdējos gados, informēs par agrīnām cukura diabēta saslimšanas pazīmēm, ārstēšanas metodēm un slimības norises gaitu, un stāstīs par veselīga dzīvesveida svarīgo lomu kvalitatīvai dzīvei.

Visa pasākuma laikā no plkst.10 līdz plkst.16 būs iespēja veikt glikozes un holesterīna rādītāju testus, noteikt asinsspiedienu un ķermeņa masas indeksu.

Lekcijas varēs vērot arī attālināti Zoom platformā **ŠEIT**. Tikšanas ID: 825 0687 8865; *Passcode*: 807215.

Ikviens novada iedzīvotājs laipni aicināts apmeklēt lekcijas un gūt noderīgas zināšanas veselības uzlabošanai un nostiprināšanai.

Lekcijas tiek īstenotas ESF projekta "Pasākumi Cēsu novada iedzīvotāju veselības veicināšanai un slimību profilaksei" (projekta identifikācijas Nr. 9.2.4.2./16/I/105) gaitā.

