

Esi zinošs un aktīvs!



EIROPAS SPORTA NEDĒĻA
#BEACTIVE
23. - 30. septembris

Esi zinošs un aktīvs

23. septembrī | Cēsu klīnikā

Riko
CĒSU KLĪNIKA

Koordinē
LSFP
LATVIAN SPORTS PHYSIOTHERAPY FEDERATION

Lai veicinātu veselīgu un aktīvu dzīvesveidu, Eiropas sporta nedēļas gaitā 23.septembrī no plkst.16.00 līdz plkst.17.00 Cēsu klīnika aicina apmeklēt kādu no četrām rehabilitācijas speciālistu vadītām nodarbībām bez maksas:

- nūjošanas ievadapmācību un treniņu fizioterapeites Māras Krūzes vadībā (dalībniekiem nav skaita un vecuma ierobežojumu, jāņem līdzi savu inventāru, jāgērbjas atbilstoši laika apstākļiem, nodarbības sākums un nobeigums Cēsu klīnikas pagalmā pie skatuves);
- ergoterapeita vadītu nodarbību grupai par ergonomikas principiem ikdienā un vingrojumiem sīkajai muskulatūrai, kas būs īpaši aktuāli sēdoša darba darītājiem. Nodarbību vadīs ergoterapeite Baiba Gorovenko (nodarbība notiks rehabilitācijas nodaļā 3. stāvā, grupā līdz 5 dalībniekiem);
- ārstniecisko vingrošanu grupā pieaugušajiem, kuru vadīs fizioterapeite Laima Cercina (nodarbība notiks 309. telpā rehabilitācijas nodaļā, grupā līdz 10 dalībniekiem, jāņem līdzi sporta tērps un vingrošanas paklājiņš);

- Drāmas terapijas nodarbību, kuru vadīs mākslas terapeite Signe Vanadziņa un kas palīdzēs uzlabot emocionālo, fizisko un sociālo veselību. Lai iesaistītos drāmas terapijas nodarbībā, nav nepieciešamas aktiermeistarības dotības vai iepriekšēja pieredze (nodarbība notiks diagnostikas korpusa 1. stāvā konferenču telpā, grupā var piedalīties līdz 10 cilvēkiem).

Ņemot vērā, ka uz vairākām aktivitātēm vietu skaits ir ierobežots, pieteikšanās un plašāka informācija, zvanot uz Cēsu klīnikas rehabilitācijas nodaļas reģistratūras tālr.: 20238111.

Piesakies, nāc, esi zinošs un aktīvs!