

Veselības ekspresis Cēsis - Vaive - Rīdzene

ESF Projekts 9.2.4.2. "Pasākumi Cēsu novada pašvaldības iedzīvotāju veselības veicināšanai un slimību profilaksei"

Veselības ekspresis Cēsis - Vaive - Rīdzene

6.decembrī

Līvu pamatskolā, Krivos, Vaives pagastā

16.00-19.00

Cukura un holesterīna noteikšana;
Ķermeņa tauku, ūdens, muskuļu un
kaulu proporciju noteikšana;
Asinsspiediena un pulsa noteikšana;
Skābekļa daudzuma asinis noteikšana;

17.00-18.00

Fizioterapeite Māra Krūze -
Veselīga dzīvesveida padomi (fiziskās aktivitātes)

18.00-19.00

Uztura speciāliste Kristīne Sekace -
Veselīga dzīvesveida padomi (veselīgs uzturs)

Pasākums ir bez maksas



LATVIJAS REPUBLIKAS
FINANŠU MINISTRIJA

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fondšs

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Ceturtdien, 6.decembrī, Veselības ekspresis plkst.16.00 pietās Līvu pamatskolā.
Ceturtdien, 6.decembrī, Veselības ekspresis plkst.16.00 pietās Līvu pamatskolā.

No plkst.16.00 līdz plkst.19.00 būs iespējams veikt dažādas veselības pārbaudes.

Fizioterapeite Māra Krūze plkst.17.00 pastāstīs, kādas fiziskās aktivitātes palīdzēs nodrošināt veselīgu dzīvesveidu, savukārt plkst.18.00 uztura speciāliste Kristīne Sekace sniegs veselīga uztura padomus.