

Veselību veicinoši pasākumi Cēsu novadā

VESELĪBU VEICINOŠI PASĀKUMI CĒSU NOVADĀ

20.septembrī plkst.17.00-20.00

Pastariņa sākumskolā

Meistarklase

"Veselības veicinoša uztura ABC"

21.septembrī plkst.17.00

Platformā ZOOM

Sievietes izdegšana un alkohola lietošana.

Pārmērīgās rūpes par otru atkarīgo kā līdzatkarība

21.septembrī plkst.16.00-19.00

Vaives pagasta "Kaķu krogā"

Veselības ekspresis

22.septembrī plkst.17.00-20.00

Pastariņa sākumskolā

Meistarklase

"Gatavo garšīgi un veselīgi"



Projekts Nr.9.2.4.2/16/1/105 "Pasākumi Cēsu novada pašvaldības iedzīvotāju veselības veicināšanai un slimību profilaksei"

VALDŽIŅU ATTĪSTĪBAS PLĀNS 2020
KOPĒJĀS ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020
KOPĒJĀS ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020
KOPĒJĀS ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020
REGULĒJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Lai veicinātu iedzīvotāju veselību un slimību profilaksi, Cēsu novadā notiks informatīvi pasākumi.

- **20.septembrī plkst.17.00-20.00**

- Meistarklase "Veselības veicinoša uztura ABC"**

- Pastariņa sākumskolā, Cēsīs, Raunas ielā 7

Veselības veicinoša uztura ABC – uztura funkcijas, 3 galvenās uzturvielu grupas, kā gudri sabalansēt uzturu, izveidot savu uztura režīmu. Dalība meistarklasē bez maksas.

- **21.septembrī plkst.17.00**

- Sievietes izdegšana un alkohola lietošana. Pārmērīgās rūpes par otru atkarīgo kā līdzatkarība**

- Platformā ZOOM

- Saites uz semināru **ŠEIT**. Vairāk informācijas, zvanot uz tālr. nr. 29122272.

Seminārus vadīs narkoloģe Rita Kuzņecova, kura stāstīs par atkarību kaitīgo ietekmi uz veselību un to rašanos depresijas, trauksmes, miega un dažādu citu psihisku traucējumu gadījumā. Semināru noslēgumā fizioķapeita padomi, lai mazinātu trauksmi un uzlabotu fizisko veselību. Dalība seminārā bez maksas.

• **21.septembrī plkst.16.00-19.00**

Veselības ekspresis

Vaives pagasta "Kaķu krogā"

Uztura speciālista un fizioķapeita konsultācijas jautājumos par veselīgu uzturu, fiziskām aktivitātēm un to nozīmi veselības uzlabošanā, kā arī medmāsas palīga pakalpojumi profilaktiskām veselības pārbaudēm ar eksprestestu palīdzību:

- cukura līmeņa un holesterīna noteikšana;
- ķermeņa tauku, ūdens, muskuļu un kaulu proporciju noteikšana;
- sirds veselības pārbaude (asinsspiediena un pulsa noteikšana); auguma, garuma un svara noteikšana, ķermeņa masas indeksa noteikšana;
- skābekļa daudzuma asinīs noteikšana.

Konsultācijas un testu veikšana Cēsu novada iedzīvotājiem pieejama bez maksas.

• **22.septembrī plkst.17.00-20.00**

Meistarklase "Gatavo garšīgi un veselīgi"

Pastariņa sākumskolā, Cēsīs, Raunas ielā 7

Gatavo garšīgi un veselīgi – kā plānot iepirkumus, ko labāk izvēlēties katrā pārtikas preču grupā, lai tas būtu ekonomiski un veselīgi, produktu salīdzināšana pēc to uzturvērtības un cenas, kāpēc lasīt produktu etiķetes, gatavošanas veidi. Dalība meistarklasē bez maksas.

Pieteikšanās dalībai semināros un meistarklasēs, zvanot pa tālruni 29122272.

Aktivitātes tiek īstenotas Eiropas Sociālā fonda SAM 9.2.4.2. "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei" projekta Nr. 9.2.4.2./16/I/105 "Pasākumi Cēsu novada pašvaldības iedzīvotāju veselības veicināšanai un slimību profilaksei" norises laikā.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

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