

Gaujaslīčos 3.jūlijā veselīgas nodarbības
ikvienam, darbosies veselības kabinets

VESELĪBAS DIENA GAUJASLĪČOS

SESTDIEN

3. jūlijā

9:00 - 17:00

CĒSIS

Dzirnavu ielā 45

VISAS AKTIVITĀTES IR BEZ MAKSAS

Pasākums tiks filmēts un fotografēts, pasākuma laikā iegūtie video un foto materiāli tiks izmantoti publicitātes vajadzībām.



Rīko kopienas centrs *Gaujaslīči*. Atbalsta VENDEN.
Līdzfinansē Cēsu novada pašvaldības aģentūra *Sociālais dienests*.



VESELĪBAS KABINETS

9:00-13:00

Holesterīna, glikozes,
skābekļa līmenis asinīs
Asinsspiediens, pulss
Medmāsas konsultācija

PIEAUGUŠAJIEM

NODARBĪBAS

10:00 Pašmasāža

11:00 Dejas sēdus

14:00 Deja veselībai

15:00 Zāļu tējas

LEKCIJAS

10:40 Īdens organismā

12:00 Garīgā veselība

13:00 Veselīga zupa

16:00 Pirts lietas

BĒRNIEM UN JAUNIEŠIEM

10:00-17:00

Fiziskas aktivitātes kopā
ar jaunsargiem

Brīvdabas rotaļas
jaunākiem bērniem

www.diaconija.lv

Nodarbības tiks organizētas ārā
atbilstoši epidemioloģiskās
drošības prasībām.
Pusdienlaikā cienājam ar zupu!

Sestdien, 3. jūlijā no plkst.9.00 līdz 17.00 Gaujaslīču teritorijā visu dienu norisināsies aktivitātes ikvienam, kas vēlas pavadīt sestdienu svaigā gaisā, uzzinot ko jaunu par savu veselību un iespējām to uzlabot. Vairākas nodarbības būs īpaši pielāgotas bērniem un jauniešiem, senioriem un cilvēkiem ar kustību traucējumiem.

Nodarbības notiks ārā Cēsis, Dzirnavu iela 45, ievērojot epidemioloģiskās drošības prasības. Ieeja bez maksas.

Gaujaslīčos bērniem tiks rīkotas spēles, jauniešiem fiziskas aktivitātes organizēs jaunsargi, bet pieaugušie, kas interesējas par veselības uzlabošanu, varēs piedalīties nodarbībās un lekcijās, kuras kopienas centra rīkotās Veselības veicināšanas dienas ietvaros vadīs masieri, deju pasniedzēji, psihologs un citi speciālisti.

9.00-13.00 tiks veikti bezmaksas veselības eksprestesti (asinsspiediens, pulss, skābekļa līmenis asinīs, holesterīna, glikozes līmenis asinīs), medmāsa sniegs konsultāciju par veselības pārbaudēm.

Kopienas centra drēbju istabā būs iespējams tikt pie sportiska apģērba, vingrošanas paklājiem, skrituļslidām, slēpjzābakiem un cita inventāra.

Armands Kurciņš, sertificēts masieris un Latvijas Fizikālās Medicīnas asociācijas biedrs, vadīs praktisku nodarbību “Pašmasāža” no 10.00 līdz 11.00. Viņš stāstīs arī par ūdens nozīmi cilvēka organismā. Pēc nodarbības speciālists vēl stundu būs pieejams individuālām bezmaksas konsultācijām.

11.00-12.00 notiks “Dejas sēdus”, un pēc nodarbības deju pasniedzēja psiholoģe Māra Daldere 12.00-13.00 vadīs lekciju “Garīgā veselība”. Psiholoģe būs pieejama arī konsultācijām.

13.00-14.00 visi tiks aicināti baudīt veselīgo pusdienu zupu, un par veselīgu uzturu stāstīs zupas pavārs Gints Berneckis no biedrības “Be The Light”.

14.00-15.00 notiks nodarbība “Deja veselībai”, kuru vadīs fitnesa deju pasniedzēja Inese Bulava.

15.00-17.00 nodarbību par veselīgām zāļu tējām un lekciju par pirts lietām vadīs zāļu sieva, masiere un pirtniece Agrita Gailīte, gaidāmas arī degustācijas.

Jaunsargi vadīs fiziskās aktivitātes pusaudžiem un jauniešiem no plkst. 10.00 līdz pat 17.00, un šajā laikā dienas nometņu vadītāji organizēs rotaļas un citas nodarbes arī jaunākiem bērniem.

Pasākumu “Veselības veicināšanas diena Gaujaslīčos” rīko LELB Diakonijas centra struktūrvienība kopienas centrs “Gaujaslīči”. Projektu līdzfinansē Cēsu novada

pašvaldības aģentūra "Sociālais dienests". Atbalsta VENDEN.

Vairāk informācijas: www.diakonija.lv vai pa tālruni 29222604.

Projekta "Veselības veicināšanas diena Gaujaslīčos" mērķis ir iedrošināt cilvēkus laikus veikt veselības pārbaudes, kā arī sekmēt veselīgu paradumu nostiprināšanu Cēsu novada iedzīvotāju ikdienā.

Slimību profilakses un kontroles centrs vēsta, ka senioriem 150 minūtes fizisku aktivitāšu nedēļā saglabā un uzlabo psiholoģisko veselību, palīdz saglabāt domāšanas spējas, samazina risku saslimt ar sirds asinsvadu slimībām, palīdz saglabāt iemaņas veikt ikdienas aktivitātes, uzlabo garastāvokli un vairo pašapziņu un samazina traumatisma risku krītot. Ar fiziskām aktivitātēm nepieciešams nodarboties arī cilvēkiem ar invaliditāti. Fiziskās aktivitātes pozitīvi ietekmē asinsvadu un mentālo veselību, stiprina muskuļus un kaulus, kā arī uzlabo spēju veikt savus ikdienas pienākumus.

Saskaņā ar Centrālās statistikas pārvaldes sniegto informāciju, salīdzinot ar citiem novadiem, tieši Vidzemē cilvēki visbiežāk mēdz neapmeklēt ārstu pat tad, kad tas ir nepieciešams. Galvenie iemesli – nespēja finansiāli atļauties medicīniskos pakalpojumus, vēlme nogaidīt, kā arī garas rindas.