

Norisināsies senioru veselības nedēļa



No 3. – 7. decembrim Saulkrastu novadā norisināsies senioru veselības nedēļa. Piecu dienu laikā notiks dažādas vingrošanas nodarbības, veselīga uztura meistarklases un lekcijas par veselīga dzīvesveida veicināšanu.

Visi senioru veselības nedēļas pasākumi ir bez maksas.

Tuvāka informācija par nodarbībām un to norisi, zvanot pa tālr. 67142515 vai rakstot uz e-pastu: inga.karklina@saulkrasti.lv

SENIORU VESELĪBAS NEDĒĻA

2018.gada 3.-7.decembris

Saulkrastu novada seniorus aicinām piedalīties **bezmaksas** veselības veicināšanas nodarbībās!

Pirmdiena, 3.decembris

Esam kustīgi!

Kultūras nama "Zvejniekiems" zālē
(Atpūtas iela 1D, Zvejniekiems)

8:30 – 9:30 Vingrošanas nodarbība

10:00 – 11:00 Psihologa lekcija

11:30 – 12:30 Fizioterapeita lekcija
"Kustība, ieradumi, veselība"

12:30 – 13:30 Vingrošana ar fizioterapeitu

Otrdiena, 4.decembris

Ēdam gudri!

Saulkrastos, Jauniešu mājā
(Raiņa 7, ieeja no sāna)

14:15 – 15:15 Uztura speciālista lekcija
"Veselīgs uzturs senioriem"

15:15 – 16:15 Gatavošanas meistarklase
"Veselīgi našķi ikdienai un
Ziemassvētku dāvanām"

Trešdiena, 5.decembris

Esam aktīvi!

Saulkrastu sporta centra mazajā zālē (Smilšu iela 3)

9:00 – 10:30 Deju terapijas nodarbība

Saulkrastos, Jauniešu mājā

11:00 – 12:00 Masiera lekcija "Kā sev palīdzēt? Kas ir pašmasāža?"

12:30 – 13:30 Nūjošanas nodarbība (tikšanās pie Jauniešu mājas). Ja ir savas nūjas, ņemiet tās līdzi uz nodarbību.

Kultūras nama "Zvejniekiems" zālē

12:30 – 13:30 Cigun nodarbība

14:30 – 15:30 Nūjošanas nodarbība (tikšanās pie kultūras nama "Zvejniekiems" ieejas no pagalma puses). Ja ir savas nūjas, ņemiet tās līdzi uz nodarbību.

Ceturtdiena, 6.decembris

Vingrinām prātu un ķermeni!

Saulkrastos, Jauniešu mājā

9:00 – 10:00 Arī prāts ir jāvingrina – Saruna un diskusija ar Agnesi Meieri

10:10 – 11:10 Ergoterapeita lekcija "Kritienu riski. Tehnisko palīgīdzekļu pareiza izvēle"

Saulkrastu sporta centra mazajā zālē (Smilšu iela 3)

12:00 – 13:30 Jogas nodarbība

Kultūras nama "Zvejniekiems" zālē

15:00 – 16:30 Jogas nodarbība

Piektdiena, 7.decembris

Ēdam veselīgi!

Saulkrastos, Jauniešu mājā

10:00 – 11:00 Uztura speciālista lekcija
"Uzturs slimību profilaksei"

11:00-12:00 Gatavošanas meistarklase
"Aizstājam neveselīgos gaļas izstrādājumus ar veselīgiem smēriņiem"

Par jautājumiem saistībā ar nodarbību norisi lūdz sazināties pa tālruni 67142515 vai e-pastu inga.karklina@saulkrasti.lv. Nodarbību laikā notiks dalībnieku reģistrēšana, anketēšana un tiks fotografēti. Nodarbības tiek organizētas Eiropas Sociāla fonda projekta "Veselības veicināšanas pasākumi Saulkrastu novadā" (Nr.9.2.4.2/16/11/087) ietvaros.