|  |
| --- |
| **„Kusties vesels!” 25.09.–02.10.** |
| *Datums* | *Laiks* | *Nosaukums* | *Adrese, kontaktinformācija* |
| 25.09. | 8.30 | Jūrmalas Sporta svētkiNūjošanas un skriešanas distances gan lieliem, gan maziem | Majoru pludmalē |
| 27.09.–15.12. | Otrdienās 10.00,  | Nūjošanas nodarbības Kauguru pludmalē | Kapteiņa Zolta ielas galā (pieejami nūju komplekti)T. 29277951 |
| Ceturtdienās17.30  |
| 26.09.–26.11. | Pirmdienā 18.30 | Cigun nodarbības pludmalē | Dzintaru pludmalē (Turaidas ielas galā) Kauguru pludmalē (Kapteiņa Zolta ielas galā) T. 22322476 |
| Sestdienās 10.00 |
| 27.09.–31.10. | Otrdienās 18.00 | Vingrošanas nodarbības Veselības maršrutā | Talsu šosejas un Celtnieku ielas krustojumāT. 28369340 |
| Ceturtdienās 10.00  |
| 27., 29.09 | 19.00 | Fitness pludmalē | Kauguru pludmalē (Kapteiņa Zolta ielas galā)T. 28777784 |
| 26.09.–30.09. | 8.00 | Rīta rosme pludmalē | Dubultos, Līgatnes ielas galā, lietus gadījumā SIVA zālē (Dubultu prosp. 71)T. 67769890 |
| 27., 29.09. | 17.00 | Pastaiga pa Sensoro taku fizioterapeita vadībā | SIVA teritorijā (Dubultu prosp. 71)T. 67769890 |
| 28.09. | 17.00 | Fizioterapeita lekcija par nūjošanu | SIVA Lielajā zālē (Dubultu prosp. 71)T. 67769890 |
| 26., 28., 30.09. | 10.00 | Rīta rosme | Jūrmalas Sociālās aprūpes centrā (Strēlnieku prosp. 38)T. 20261413 |
| 26.09. | 14.00 | Sacensības šautriņu mešanā | Jūrmalas Sociālās aprūpes centrā (Strēlnieku prosp. 38)T. 20261413 |
| 28.09. |  | Šaha un dambretes turnīrs, novusa turnīrs | Jūrmalas Sociālās aprūpes centrā (Strēlnieku prosp. 38)T. 20261413 |
| 28.09. | 10.00 | Fiziskās aktivitātes mūzikas pavadījumā | Dienas centrā pensionāriem (Skolas iela 44)T. 20261413 |
| 29.09. | 11.00 | Komandu sporta spēles personām ar garīga rakstura traucējumiem | Dienas aprūpes centrā (Ķemeri, Dūņu ceļš 2)T. 20261413 |
| 29.09. | 14.00 | Nūjošana, vingrošana, stiepšanās un dejošana | Jaundubultu pludmalē (Amulas ielas galā)T. 20261413 |
| 28.09. | 11.00 | Lekcija un ieteikumi par ikdienas kustību apjomu  | Veselības un sociālās aprūpes centrā (Dzirnavu iela 36/38) T. 29386942 |
| 25.09.–02.10. | 10.00–12.00 | Jūrmalas piedzīvojumu parka „Tarzāns” apmeklējums ar 30% atlaidi | Dzintaru mežaparkāT. 25636298 |
| 25.09. | 11.00 | Sporta nodarbība „Mana ģimene” | „Hotel Jūrmala Spa” (Jomas iela 47)T. 67784440(iepriekš jāpiesakās) |
| 12.30 | Bērnu fitness |
| 12.30 | Trenažieru zāles apmeklējums trenera pavadībā |
| 27.09. | 17.30 | Pilates „TERAPY” |
| 29.09. | 17.30 | „Pi-Yo” |
| No 25.09. |  | Atvērto durvju diena Jaunķemeru Fitnesa centrā | Rehabilitācijas centrā „Jaunķemeri” (Kolkas iela 20)T. 28369340 |
| 29.09. | no 11.00 | Sirds veselības diena – asinsspiediena mērīšana un rekomendācijas  | Veselības un sociālās aprūpes centrā „Sloka” (Dzirnavu iela 36/38)T. 27882204 |
| 30.09. | 17.00 | Joga | Majoru pludmalē (Pilsoņu ielas galā)T. 29103212 |
| 08.10. | reģistrēšanās no 8.30 | JŪRMALAS MTB VELOMARATONS | Turaidas iela/Dzintaru pludmale T. 22019199 |
| 15.10. | reģistrēšanās no 9.30 | Rudens orientēšanās Jūrmalā | Dzintaru mežaparkāT. 22019199 |
| **„Dzīvo vesels!” 03.– 09.10.** |
| *Datums* | *Laiks* | *Nosaukums* | *Adrese, kontaktinformācija* |
| 01.10. | 15.00 | Starptautiskā Senioru dienaAktiera un dziesminieka Vara Vētras koncerts un saldi pārsteigumi | Kauguru kultūras namā (Raiņa iela 110)Jūrmalas Kultūras centrā (Jomas iela 35) |
| 18.00 |
| 3., 4., 5.10. | 10.00 | Lekcija par palīglīdzekļu pielietojumu | Kauguru Veselības centra 1. stāvā (Raiņa iela 98A)T. 29394145 |
| 3.10. | 18.10 | Lekcija par krūts vēža ārstēšanu | Jūrmalas slimnīcā (Vienības prospekts 19/21)T. 29455599 |
| 4.10. | 17.30 | Lekcija par osteoporozi | Kauguru bibliotēkā (Engures iela 4A)T. 29455599 |
| 04.10. | 10.00 | Atvērto durvju diena veselības pakalpojumu kompleksā senioriem  | Rehabilitācijas centrā „Jaunķemeri” (Kolkas iela 20)T. 28369340 |
| 04.10. | 14.00 | Lekcija par sievietes veselību  | NRC „Vaivari”, 505. kab. (Asaru prosp. 61)T. 67766025 |
| 05.10. | 8.00 | Asinsspiediena, cukura līmeņa asinīs un holesterīna noteikšana | Kauguru Veselības centrā, 263. kab. (Raiņa iela 98A)T. 67736350(iepriekš jāpiesakās)  |
| Lekcijas veselības uzlabošanai |
| 05.10. | 9.00 | Multisensorās istabas izmantošanas iespējas veselības uzlabošanai | LU P. Stradiņa medicīnas koledžas 6. korpusā(Vidus prosp. 38) T. 29490542 |
| 12.00 | Ergonomijas pamatprincipi un veselības aprūpes palīglīdzekļu pielietojums |
| 05.10 | 11.00 | Tanita svari, asinsspiediena mērīšana, muskuļu un skeleta sistēmas testēšana | Hotel Jūrmala Spa (Jomas iela 47)T. 67784440 (iepriekš jāpiesakās) |
| Pasaules garīgās veselības diena |
| 10.10. | 9.00 | Ārstnieciskā vingrošana, pilates un nūjošana | Klīnikā „Dzintari”(Dzintaru prosp. 48)T. 29549983 (iepriekš jāpiesakās) |
| 10.00 | Nodarbība „Mākslas terapija |
| 11.00 | Nodarbība „Autogēnais treniņš, relaksācija un vizualizācija |
| 11.15 | Lekcija „Atpazīsti depresiju” |
| 12.15 | Lekcija „Izdegšanas sindroms – parūpējies par sevi” |
| 13.00 | Nodarbība „Mūzikas terapija” |
| 14.00 | Nodarbība „Kustību un deju terapija” |
| 15.00 | Nodarbība „Gonga terapija/meditācij |
| 17.10. | 13.00 | Veselīga dzīvesveida meistarklase jaunajiem vecākiem | Rehabilitācijas centrā „Jaunķemeri” (Kolkas iela 20)T. 28369340 |
| **„Ēd vesels!” 10.–16.10.** |
| *Datums* | *Laiks* | *Nosaukums* | *Adrese* | *Kontaktinformācija* |
| 13.10. | 11.00 | Veselīga uztura skaidrojumi un demonstrējumi | Veselības un sociālās aprūpes centrā „Sloka”(Dzirnavu iela 36/38)T. 293892222 |
| 15.10. | 13.00 | Uztura speciālistes Lienes Sondores lekcija | „Hotel Jūrmala Spa”(Jomas iela 47)T. 67784440(iepriekš jāpiesakās) |
| 15.10. | 15.00 | Veselīga dzīvesveida meistarklase  | Rehabilitācijas centrā „Jaunķemeri” (Kolkas iela 20)T. 28369340 |
| **„Brīvs un vesels!” 17.–23.10.** |
| *Datums* | *Laiks* | *Nosaukums* | *Adrese* | *Kontaktinformācija* |
| No 17.10.  |  | Kampaņa pret smēķēšanu 6.–7. klašu skolēniem | Jūrmalas pilsētas skolāsT. 67767347 |
| 18.10. | 17.30 | Pilates TERAPIJA | „Hotel Jūrmala Spa” (Jomas iela 47)T. 67784440 (iepriekš jāpiesakās) |
| 20.10. | 17.30 | „ROLL-RELAX” | „Hotel Jūrmala Spa” (Jomas iela 47)T. 67784440 (iepriekš jāpiesakās) |
| 23.10. | 11.00 | Ājūrvēdas un jogas nodarbības  | Rehabilitācijas centrā „Jaunķemeri” (Kolkas iela 20)T. 28369340 |