|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **„Kusties vesels!” 25.09.–02.10.** | | | | | | |
| *Datums* | | | *Laiks* | *Nosaukums* | *Adrese, kontaktinformācija* | |
| 25.09. | | | 8.30 | Jūrmalas Sporta svētki  Nūjošanas 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 krustojumā  T. 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 mežaparkā  T. 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 mežaparkā  T. 22019199 | |
| **„Dzīvo vesels!” 03.– 09.10.** | | | | | | |
| *Datums* | | *Laiks* | | *Nosaukums* | *Adrese, kontaktinformācija* | |
| 01.10. | | 15.00 | | Starptautiskā Senioru diena  Aktiera 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 skolās  T. 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 | |