



JŪRMALAS VESELĪBAS NEDĒĻAS PROGRAMMA

IEŠANAS SACENSĪBAS “WALKING COMPETITION”

23. septembrī plkst. 12.00 Dubultu pludmalē *Walmark* iešanas sacensības (10,5 km)
Reģistrēšanas mājaslapā: walk15.lv

ELECTRIC RUN JŪRMALA*

30. septembrī plkst. 16.00 Dzintaru prospekta pie Dzintaru koncertzāles Dalības maksa jūrmalniekiem 3 eiro, reģistrējoties līdz 28. septembrim mājaslapā www.baltijasmaratoni.lv un ievadot kodu *electricrunjurmala*

SKRITUĻOŠANAS NODARBĪBAS KOPĀ AR LIZU UN BĀRTU

Majoru sporta laukuma (Rīgas iela 1) 7., 8., 14., 15., 21., 22., 28. un 29. oktobrī (sestdienas un svētdienas) plkst. 11.00-14.00

Skrituļošanas nodarbības lieliem un maziem profesionāla trenera vadībā. Iespējama skrituļslidu noma. Radošas darbnīcas un izklaides bērniem kopa ar animācijas seriāla “Simpsoni” varoņiem

RĪTAROSME DUBULTOS

Sociālas integrācijas valsts aģentūras pagalma (Dubultu prospekta 71) 25.–29. septembris plkst. 8.00

NŪJOŠANAS NODARBĪBAS PLUDMALĒ

28. septembrī plkst. 18.30 Dubultu pludmale (Baznīcas ielas gala pie izejas uz jūru) 5., 12. un 19. oktobrī (ceturtdienas) plkst. 18.30 Dubultu pludmalē (Baznīcas ielas gala pie izejas uz jūru)

1., 8., 15., 22. un 29. oktobri (svētdienas) plkst. 10.00 Kauguru pludmale (Kapteiņa Zlota iela 123) un plkst. 12.30 Dubultos (Baznīcas ielas galā pie izejas uz jūru)

CIGUN NODARBĪBAS

26. septembrī plkst. 18.30 Mellužu pludmalē (Peldu ielas gala)

28. septembrī plkst. 18.30 Majoru pludmalē (Tirgus ielas galā)

3.–26. oktobris (otrdienas, ceturtdienas) plkst. 18.00

7.-28. oktobris (sestdienas) plkst. 9.30 Majoru sporta laukumā (Rīgas iela 1)

IELU VINGROŠANAS NODARBĪBAS

26. un 28. septembrī plkst. 17.30 Kauguru pludmalē (Kapteiņa Zlota iela 123)

26. un 28. septembrī plkst. 19.30 Majoru pludmalē (Kaiju ielas gala)

DEJU NODARBĪBAS GROOVE

2., 9., 16., 23., 30.oktobrī plkst.19.00 Jūrmalas deju centrā (Strēlnieku prospektā 50/52)

“ESI VESELS!” VESELĪBAS PĀRBAUDES. SPECIĀLISTU KONSULTĀCIJAS

PLAUŠU VESELĪBAS PĀRBAUDE

Kauguru Veselības centrā, 259. kabineta 26. septembrī, 3., 10., 17., 24., 31. oktobrī plkst. 14.30–16.00 T. 67736350 (iepriekš jāpiesakās)

ASINSSPIEDIENA, CUKURA LĪMEŅA ASINĪS UN HOLESTERĪNA NOTEIKŠANA

Kauguru Veselības centrā, 263. kabinetā

27. septembrī, 4., 11., 18., 25. oktobrī plkst. 8.00–11.00 T. 67736350 (iepriekš jāpiesakās)

PĒDU UN KĀJU NAGU VESELĪBAI

LU P. Stradiņa medicīnas koledžas 2. korpusā (Vidus prospektā 38)

3. oktobrī plkst. 10.00–15.00

Pēdu veselības pārbaude, konsultācijas un apavu dezinfekcija Jūrmalas senioriem no 65 gadu vecuma T. 29568659 (iepriekš jāpiesakās)

6. oktobrī plkst. 10.00–15.00 Pēdu veselības pārbaude, konsultācijas un apavu dezinfekcija T. 29568659 (iepriekš jāpiesakās)

7. oktobrī plkst. 10.00–15.00 Kāju nagu veselības pārbaude, konsultācijas, aprūpe un apavu dezinfekcija T. 26308834 (iepriekš jāpiesakās)

TERAPIJAS. NODARBĪBAS. MEISTARKLASES PASTAIGA PA SENSORO TAKU

Sociālās integrācijas valsts aģentūras pagalmā (Dubultu prospektā 71)

25.–29. septembris plkst. 8.00–21.00 T. 67769890

DOZĒTA PASTAIGA SPECIĀLI IZSTRĀDĀTOS MARŠRUTOS

25.–29.septembri plkst. 8.00–18.00

Fizioterapeita instruktāža pirms pastaigas Sociālas integrācijas valsts aģentūrā
(Dubultu prospekta 71) 154.kabinetā T. 67769890

DEJU TERAPIJA SENIORIEM

Dienas centrā pensijas vecuma personām (Skolas iela 44)

26. septembris plkst. 11.00

Programma iepazīstina ar dažādiem dejas veidiem. Pēc izkustēšanās dalībnieki
aicināti uz kafiju, spēlēm un sadziedāšanos T. 67731252

ATVĒRTO DURVJU DIENA SENIORIEM

Kūrorta rehabilitācijas centrā “Jaunķemeri” (Kolkas iela 20)

26. septembri plkst. 13.00–16.00 iepazīšanās ar pašvaldības apmaksātiem veselību
veicinošiem pakalpojumiem senioriem

ATVĒRTO DURVJU DIENA TOPOŠAĀM MAMMĀM

Kūrorta rehabilitācijas centra “Jaunķemeri” (Kolkas iela 20)

2. oktobrī plkst. 13.00–16.00

Joga topošajām māmiņām. Spriedzes pārvaldīšana un dziļā relaksācija. Hendlinga
apmācība

NODARBIBA "PAŠMASAŽA" SENIORIEM

Baseina kompleksa telpās, 3. stāvā (Strēlnieku prospektā 38)

5. oktobrī plkst. 14.30

Atbrīvošanās no uzkrātā ikdienas stresa plecu un kakla daļa

T. 67760445 (iepriekš jāpiesakās)

VESELIGAI SEJAS ADAI

LU P. Stradiņa medicīnas koledžas 1. korpusa (Vidus prospektā 38)

5., 12. un 19. oktobrī

Procedūra sejas ādas atjaunošanai un mitrināšanai. Maksa par materiāliem 7 eiro
T. 28770007 (iepriekš jāpiesakās)

PASAULES GARIGAS VESELĪBAS DIENA

Klīnika "Dzintari" (Mežsargu iela 4/6, viesnīcas "Daina Jurmala Beach hotel & SPA" teritorijā)

10. oktobrī visas dienas garumā ekspress skaistumkopšanas procedūras sejai un ķermenim – apakšējās zonas masāža, kāju masāža, roku masāža, sejas masāža

plkst. 9.00 ārstnieciskā vingrošana viesnīcas "Daina Beach Hotel & SPA" zālē

plkst. 10.00 "Maksas terapija" klīnikas zālē

plkst. 11.00 "Uzmanības un apziņas aktivizācijas treniņš (autogēnais treniņš)"

klīnikas zālē plkst. 11.45 lekcija "Savu robežu atpazīšana" klīnikas zālē

plkst. 12.40 "Ķermeņa relaksācija" viesnīcas "Daina Jurmala Beach Hotel & SPA" zālē

plkst. 13.30 "Mūzikas terapija" klīnikas zālē

plkst. 14.20 "Gonga terapija/meditācija" "Daina Jurmala Beach Hotel & SPA" zālē

T. 29549983 (visiem pasākumiem iepriekš jāpiesakās)

PASAULES ARTRITA DIENA

Kūrorta rehabilitācijas centrā "Jaunķemeri" (Kolkas iela 20) 12. oktobrī plkst. 15.00

Meistarklase ar ergoterapeitu "Locītavu aizsardzība aktīvai dzīvei"

ATVERTO DURVJU DIENA FITNESA CENTRĀ

Kūrorta rehabilitācijas centrā "Jaunķemeri" (Kolkas iela 20) 14. oktobrī plkst. 10.00–16.00

SIRDS VESELĪBAS DIENA

PSIA "Veselības un sociālās aprūpes centra – Slokā (Dzirnavu iela 36/38)

18. oktobrī plkst. 9.00–15.00 Asinsspiediena mērīšana, pulsa mērīšana, rekomendācijas ģimenes ārsta apmeklēšanai

NODARBĪBA "RELAKSĀCIJA" SENIORIEM

Baseina kompleksa telpas, 3. stāvā (Strēlnieku prospekta 38)

19. oktobri plkst. 14.30 Saspringtu muskuļu atbrīvošana, pareizas elpošanas pamatprincipi T. 67760445 (iepriekš jāpiesaka)

PASAULES ERGOTERAPIJAS DIENAS

Kūrorta rehabilitācijas centrā “Jaunķemeri” (Kolkas iela 20)

23.–27. oktobrī Programma pieejama mājaslapā www.jaunkemeri.lv

JŪTIES LABI! LEKCIJAS. SEMINĀRI. NODARBĪBAS GARĪGĀS VESELĪBAS DIENA

PSIA “Veselības un sociālās aprūpes centra – Sloka” (Dzirnavu iela 36/38)

27. septembri un 11. oktobri plkst. 14.00–16.00 Izglītojošie semināri

NODARBĪBA "SKRUBJA GATAVOŠANA" SENIORIEM

Dienas centra pensijas vecuma personām (Skolas iela 44)

28. septembri plkst. 11.00 skrubja gatavošanas meistarklase T. 67731252 (iepriekš jāpiesakās)

FIZISKĀS VESELĪBAS DIENA SENIORIEM

PSIA “Veselības un sociālās aprūpes centra – Sloka” (Dzirnavu iela 36/38)

2. oktobri plkst. 9.00–11.00 Rekomendācijas fiziskajam aktivitātēm senioriem

PĒDU UN KĀJU NAGU VESELĪBAI

LU P. Stradiņa medicīnas koledžas 2. korpusa (Vidus prospekta 38)

2. oktobri plkst. 11.00–13.00 Koledžas studiju programmas “Podoloģija” absolventu un studentu informatīva lekcija par pēdu veselības saglabāšanas priekšnoteikumiem

LEKCIJAS VESELĪBAS UZLABOŠANAI

LU P. Stradiņa medicīnas koledžas 6. korpusā (Vidus prospekta 38)

3. oktobrī plkst. 10.00 Ergonomijas pamatprincipi un veselības aprūpes palīg līdzekļu pielietojums,

plkst. 13.00 Multisensorās istabas izmantošanas iespējas veselības uzlabošanai

T. 29490542

IZGLĪTOJOŠAS LEKCIJAS PAR VESELĪGU DZĪVESVEIDU

Sociālās integrācijas valsts aģentūra (Dubultu prospekta 71)

4. oktobri plkst. 15.00 lekcija "Fiziskas aktivitātes un vingrojumi senioriem"

(Liela zālē)

11. oktobri plkst. 15.00 lekcija "Trenažieru zāle iesācējiem" (Lielā zālē)

18. oktobri plkst. 15.00 lekcija "Nūjošana" (Liela zāle)

T. 67769890

LEKCIJAS PAR SĀPJU NOVĒRŠANU UN ORGANISMA ATVESEĻOŠANU

Jūrmalas slimnīcas konferenču zālē, 5. stāvā (Vidus prospektā 19/21)

6. oktobrī plkst. 16.00 Galvassāpes un to novēršana. Migrēna un jaunākas terapijas iespējas

plkst. 17.00 Muguras sāpes un to novēršana grūtniecēm, pēcdzemdību periodā un bērniem

plkst. 18.00 Senās cīņas organisma atveseļošanai, ārstēšanas un pašattīstības sistēma – Cigun

NODARBĪBA "ZIEPJU GATAVOŠANA" SENIORIEM

Dienas centra pensijas vecuma personām (Skolas iela 44)

12. oktobri plkst. 11.00 ziepju gatavošanas meistarklase T. 67731252 (iepriekš jāpieraksta)

SARUNU CIKLS "VEIKSMES AKADEMIJA"

Kauguru kultūras nama (Raiņa iela 110)

27. oktobri plkst. 19.00 "Ka atsiet attiecību mezglus?" Ģimenes psihoterapeite Aina Poiša

Ieejas maksa 4 eiro, pensionāriem 2.50 eiro