

Veselības ekspresis "Cēsis – Vaive – Rīdzene"



# VESELĪBAS EKSPRESIS CĒSIS - VAIVE - RĪDZENE

## RĪDZENES BIBLIOTĒKĀ

**01.04.2020.**

### 17.30-18.00

Fizioterapeite Māra Krūze stāstīs kā laukos dzīvot fiziski aktīvāk, raisīt interesi par fiziska darba pozitīvo ietekmi uz cilvēka pašsajūtu.

### 18.00-19.00

Uztura speciāliste Kristīne Sekace stāstīs kā laukos tikt pie augstvērtīgākas, pašu ražotas veselīgas pārtikas, informēs par veselīga uztura nozīmi, pietiekošu šķidruma uzņemšanu un notiks veselīgo smūtiju gatavošanas meistarklase.

### 16.00-19.00

Cukura līmeņa un holesterīna noteikšana;  
Ķermeņa tauku, ūdens, muskuļu un kaulu proporciju noteikšana;  
Sirds veselības pārbaude (asinsspiediena un pulsa noteikšana);  
Auguma garuma un svara noteikšana, ķermeņa masas indeksa noteikšana;  
Veselīga dzīvesveida padomi (veselīgs uzturs, fiziskās aktivitātes, pietiekoša šķidruma uzņemšana, utt.);  
Skābekļa daudzuma asinīs noteikšana.

## PASĀKUMS IR BEZ MAKSAS

ESF Projekts 9.2.4.2. "Pasākumi Česu novada pašvaldības iedzīvotāju veselības veicināšanai un slimību profilaksei"



LATVIJAS REPUBLIKAS  
FINANŠU MINISTRIJA

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Trešdien, 1.aprīlī, Rīdzenes bibliotēkā, Nākotnes ielā 6-14, Vaives pagastā notiks pasākums "Veselības ekspresis Cēsis - Vaive -

Rīdzene". Pasākuma mērķis ir popularizēt veselīgu dzīvi laukos un izglītēt Cēsu novada Vaives pagasta iedzīvotājus par veselīgu dzīvesveidu.

Pasākums sāksies plkst.16.00, kad iedzīvotājam būs iespēja veikt dažādus veselības testus.

Plkst.17.30 Fizioterapeite Māra Krūze stāstīs kā laukos dzīvot fiziski aktīvāk, raisīt interesi par fiziska darba pozitīvo ietekmi uz cilvēka pašsajūtu.

Plkst.18.30 Uztura speciāliste Kristīne Sekace stāstīs kā laukos tikt pie augstvērtīgākas, pašu ražotas veselīgas pārtikas, informēs par veselīga uztura nozīmi, pietiekošu šķidruma uzņemšanu un notiks veselīgo smūtiju gatavošanas meistarklase.

Pasākums ir bez maksas!