

# Aizvadīta Veselības diena Gaujaslīčos



Sestdien, 3. jūlijā Cēsīs, kopienas centra "Gaujaslīči" brīvdabas teritorijā dažādu

gadagājumu cilvēki piedalījās atklātajās nodarbībās, praktiski izmēģinot pašmasāžu, dejas sēdus un dejas veselībai pasaules ritmos, kā arī klausījās lekcijas par ūdeni, veselīgu uzturu, tējām, pirts lietām un mentālo veselību. Interesenti veselības kabinetā mērīja pulsu, spiedienu, skābekļa piesātinājumu asinīs, glikozes un holesterīna līmeni.

Pasākumu atbalstīja VENDEN, dāvinot apmeklētājiem dabīgi mīkstu ūdeni. Šāda ūdens nozīmi labas veselības uzturēšanā skaidroja arī pasniedzējs Armands Kurciņš, Rīgas iedzīvotāju dienas centros "Paaudzes" un "Dzīvības aka" praktizējošs masieris, kurš nodarbībā demonstrēja vingrinājumus un palīglīdzekļus pašmasāžas veikšanai.

Psiholoģe Māra Daldere vadīja lekciju par mentālo veselību, īpaši uzsverot kustību un dabas pozitīvo ietekmi. Speciāliste Veselības dienas laikā vadīja arī Vācijā populārās dejas sēdus, raisot apmeklētāju interesi par iespēju Cēsīs organizēt regulāras nodarbības. Šobrīd šādas dejas iespējams apgūt tikai Rīgā, dienas centrā "Mēs" un Madonā, kopienas centrā "Baltā ūdensroze".

Zupas un uzkodas, kuru īpašais akcents bija biešu lapiņas, piedāvāja LELB Diakonijas centra zupas virtuves vadītāja Daiga Tabore, kura apmeklētājus konsultēja par veselīgu ēdienu gatavošanu.

Fitnesa deju pasniedzēja Inese Bulava kopā ar nodarbības dalībniekiem izdejoja dažādu tautu mūzikas iedvesmotas horeogrāfijas, uzsverot šāda aerobikas veida priekšrocības vispusīgai fizisko īpašību attīstīšanai un emocionālās labsajūtas uzlabošanai.

Agrita Gailīte, zāļu sieva, masiere un pirtniece ar plašu pieredzi farmācijas nozarē, sniedza padomus un informāciju, kā nenaslimt un kā uzlabot veselību, ja slimība tomēr piezagusies.

Dalībniekiem bija iespēja konsultēties gan ar mediķiem, gan ar vieslektoriem un nodarbību vadītājiem. Bērni un jaunieši piedalījās Cēsu zemessargu un Madonas kopienas centra "Baltā ūdensroze" pārstāvju organizētās fiziskās aktivitātēs.

Pasākuma programmu vadīja kopienas centrā "Gaujaslīči" strādājošie Vineta Fišere un Gundars Riekstiņš.

Veselības veicināšanas dienu Gaujaslīčos līdzfinansēja Cēsu novada pašvaldības aģentūra "Sociālais dienests" un organizēja kopienas centra "Gaujaslīči" komanda kopā ar citu nodibinājuma "LELB Diakonijas centrs" struktūrvienību darbiniekiem un brīvprātīgajiem.