

Veselības dienā Cēsīs varēs piedalīties bez Covid-19 testa

VESELĪBAS DIENA GAUJASLĪČOS

SESTDIEN
3. jūlijā
9:00 - 17:00

CĒSĪS
Dzirnavu ielā 45

VISAS AKTIVĪTĀTES IR BEZ MAKSAS

Pasākums tiks filmēts un fotografēts, pasākuma laikā iegūtie video un foto materiāli tiks izmantoti publicitātes vajadzībām.



Rīko kopienas centrs *Gaujaslīči*. Atbalsta VENDEN.
Līdzfinansē Cēsu novada pašvaldības aģentūra *Sociālais dienests*.



VESELĪBAS KABINETS

9:00-13:00

Holesterīna, glikozes,
skābekļa līmenis asinīs
Asinsspiediens, pulss
Medmāsas konsultācija

PIEAUGUŠAJIEM

NODARBĪBAS

10:00 Pašmasāža

11:00 Dejas sēdus

14:00 Deja veselībai

15:00 Zāļu tējas

LEKCIJAS

10:40 Ūdens organismā

12:00 Garīgā veselība

13:00 Veselīga zupa

16:00 Pirts lietas

BĒRNIEM UN JAUNIEŠIEM

10:00-17:00

**Fiziskas aktivitātes kopā
ar jaunsargiem**

**Brīvdabas rotaļas
jaunākiem bērniem**

www.diakonija.lv

Nodarbības tiks organizētas arī
atbilstoši epidemioloģiskās
drošības prasībām.
Pusdienlaikā cienājam ar zupu!

3. jūlijā kopienas centra "Gaujaslīči" teritorijā Cēsīs, Dzirnavu ielā 45 Veselības veicināšanas dienas ietvaros rīkotās lekcijas un nodarbības notiks brīvā dabā. Pasākums domāts visai sabiedrībai, apmeklētājiem nav jābūt vakcinētiem vai Covid-19 pārslimojušiem, arī Covid-19 tests nav jāveic.

Visas dienas garumā norisināsies aktivitātes bērniem un jauniešiem jaunsargu vadībā, bet speciālisti pieaugušajiem vadīs nodarbības "Pašmasāža", "Dejas sēdus", "Deja veselībai", "Zāļu tējas" ar degustācijām, kā arī stāstīs par ūdens nozīmi organismā, garīgo veselību, veselīgu ēdienu un pirts lietām.

Rīta pusē veselības kabinetā bez maksas būs iespējams noteikt holesterīna, glikozes un skābekļa līmeni asinīs, izmērīt asinsspiedienu un pulsu, kā arī saņemt medmāsas konsultāciju.

Pusdienlaikā apmeklētāji tiks cienāti ar veselīgo zupu. Būs atvērta drēbju istaba, kurā bez maksas tiks piedāvāts sporta apģērbs un inventārs.

Pašreiz, lai samazinātu Covid-19 izplatību, organizējot pieaugušo izglītību un darbu ar jauniešiem ar ierobežotām iespējām, noteikts, ka visai sabiedrībai ārtelpās organizētās nodarbībās grupās var būt līdz 50 cilvēkiem, nodrošinot, ka cilvēku grupas savstarpēji nesastopas. Ārpustelpu nodarbībās sejas maskas vairs nav jāvalkā. Iepriekšēja pieteikšanās nav obligāta, bet vietu nodarbībā iespējams rezervēt, zvanot pa tālruni 29222604.

Iedzīvotājiem, kas vēlas apmeklēt veselības kabinetu vai drēbju istabu, kas atrodas iekštelpās, nepieciešama sejas maska. Apmeklētājiem tiks nodrošināti dezinfekcijas līdzekļi.

Projektu "Veselības veicināšanas diena Gaujaslīčos" īsteno LELB Diakonijas centra struktūrvienība "Kopienas centrs Gaujaslīči". Līdzfinansē Cēsu novada pašvaldības aģentūra "Sociālais dienests", atbalsta VENDEN. Plašāka informācija: www.diakonija.lv.