

VESELĪBAS NEDĒĻA OGRES NOVADĀ

31. marts

- 11.00 Vingrošanas nodarbība senioriem “Vesela sirds” Birzgalē
- 18.00 Veselīga uztura veicināšanas pasākums "Pārdomāta iepirkšanās un mērķtiecīga veselīgu produktu izvēle" Ķeguma tautas namā

1. aprīlis

- 14.00 Dienas nometne senioriem “Veselīgs dzīvesveids visu mūžu” Mazozolu kultūras namā
- 16.00 Veselības diena Mazozolu kultūras namā

2. aprīlis

- 9.00 Pasākums “Vingro vesels Ogrē!” Ogres Basketbola skolā

3. aprīlis

- 12.00 Vingrošanas nodarbība Zumba Lielvārdes Sporta centrā

4. aprīlis

- 11.30 Vingrošanas nodarbību cikla ūdenī senioriem 4. nodarbība Ikšķiles grupai (grupa nokomplektēta)
- 12.30 Vingrošanas nodarbību cikla ūdenī senioriem 4. nodarbība Ogres senioriem (grupa nokomplektēta)
- 18.00 Cikla "Cukurs un Tava sirds veselība" 2. nodarbība Ciemupes Tautas namā
- 19.30 Vingrošanas nodarbība Joga “Zoom” platformā

5. aprīlis

- 18.00 Vingrošanas nodarbība “Vesela mugura” pieaugušajiem Ikšķiles Tautas namā
- 19.00 Nodarbība “Aktualitātes bērnu audzināšanā pirmskolas vecuma periodā” PII “Riekstiņš” Ogrē
- 19.00 Atbalsta grupas nodarbība pusaudžu vecākiem Ikšķilē, Daugavas prospektā 34
- 19.00 Vingrošanas nodarbība fizioterapeita vadībā Lielvārdes sporta centrā

6. aprīlis:

- 10.00 Vingrošanas nodarbība senioriem fizioterapeita vadībā Lielvārdes sporta centrā

- 12.00 Vingrošanas nodarbība senioriem fizioterapeita vadībā Jumpravas Kultūras namā
- 14.00 Vingrošanas nodarbība senioriem “Vesela sirds” Ogresgala Tautas namā
- 17.00 Cikla “Neveselīgas našķošanās alternatīvas un apzinātas ēšanas praktizēšana” pirmā nodarbība Tīnūžu Tautas namā
- 18.00 Vingrošanas nodarbība “Vesela mugura” pieaugušajiem Rembates Tautas namā
- 18.30 Nodarbība vecākiem “Kā veidot veselīgus digitālo ierīču lietošanas ieradumus bērniem un pusaudžiem” Oveselība telpās, Brīvības ielā 44, Ogrē
- 19.00 Vingrošanas nodarbība fizioterapeita vadībā Lēdmanes pamatskolā
- 19.00 Cikla “Neveselīgas našķošanās alternatīvas un apzinātas ēšanas praktizēšana” pirmā nodarbība Daugavas prospektā 34, Ikšķilē

7. aprīlis

- 10.15 Vingrošanas cikla bērniem “Pareiza stāja” Ikšķiles PII “Ķiparu nams” otrā nodarbība
- 11.15 Vingrošanas cikla bērniem “Pareiza stāja” Ikšķiles PII “Ķiparu nams” otrā nodarbība
- 11.00 Vingrošanas nodarbība senioriem “Vesela sirds” Birzgales Tautas namā
- 15.00 Nodarbība “Dabīgu vitamīnu avoti slimību profilaksei” Tomes bibliotēkā
- 18:30 Nodarbība “Dabīgu vitamīnu avoti slimību profilaksei” Ogresgala Tautas namā
- 19.30 Zumbas nodarbība “Zoom” platformā

8. aprīlis

- 9.00 Konference “Veselīga labsajūta prātam un ķermenim” Ogres Centrālajā bibliotēkā

9. aprīlis

- 9.00 Nūjošanas cikla “Iepazīsti Ogres novadu” pirmais pārgājiens Suntažos
- 11.30 Veselības diena Sutažos

Oveselība nodarbības organizē ar Ogres novada pašvaldības un ESF projekta “Pasākumi veselības veicināšanai un slimību profilaksei Ogres novada iedzīvotājiem” (Nr.9.2.4.2/16/1/031) atbalstu.