

**24. AUGUSTS**  
**DIENA VELTĪTA GARĪGĀS VESELĪBAS VEICINĀŠANAI**

Attālināti (izmantojot <a href="https://failiem.lv/video">https://failiem.lv/video</a> )	Poliklīnikā	Poliklīnikas pagalmā
<p>18:10 - 19:00 <b>Lekcija</b> “Cilvēka garīgā veselība”  Vada A.Zagorskis</p>	<p>16:00 – 18:00  <b>Ekspress mērījumu veikšana</b>  Veic sertificētas medicīnas māsas  Holesterīna līmenis asinīs (50 personas)  Cukura līmenis asinīs (50 personas)  Ķermeņa masas indekss (neierobežoti)  Asinsspiediens un pulss (neierobežoti)</p>	<p>16:00 – 17:00  “Kustība pret stresu”  Vada sertificēta fizioterapeite K.Rubina</p>
<p>19:10 – 20:00  <b>Diskusija</b> “Kā neapēst stresu”  Vada uztura speciāliste L.Givoina</p>		<p>17:10 – 18:00  “Praktiskā nodarbība garīgās veselības veicināšanai”  Vada ergoterapeite J.Jefremova</p>

**25. AUGUSTS**  
**DIENA VELTĪTA SIRDS UN ASINSVADU VESELĪBAS VEICINĀŠANAI**

Attālināti (izmantojot <a href="https://failiem.lv/video">https://failiem.lv/video</a> )	Poliklīnikā	Poliklīnikas pagalmā
17:10 – 18:00 <b>Lekcija</b> “Sirds un asinsvadu veselība” Vada sertificēta kardioloģe T.Ļvova	15:00 – 17:00 <b>Ekspress mērījumu veikšana</b> Veic sertificētas medicīnas māsas Holesterīna līmenis asinīs (50 personas) Cukura līmenis asinīs (50 personas) Ķermeņa masas indekss (neierobežoti) Asinsspiediens un pulss (neierobežoti)	15:30 – 16:10 Vingrojumi senioriem Vada sertificēta fizioterapeite K.Rubina
18:10 – 19:00 <b>Diskusija</b> “Sabalansēts uzturs” Vada uztura speciāliste L.Givoina		16:15 – 17:00 Vingrojumi sēdoša darba veicējiem darba vietā un mājās Vada sertificēta fizioterapeite K.Rubina