



2017.gada aprīlī ir parakstīta vienošanās ar Centrālo finanšu un līgumu aģentūru par projekta “Pasākumi veselības veicināšanai un slimību profilaksei Ogres novada iedzīvotājiem” īstenošanu. Līdz ar to PA “Ogres namsaimnieks” Veselības veicināšanas nodaļas (Oveselība) piedāvāto pasākumu skaitu būs iespēja palielināt. Aicinām izmantot iespējas, lai uzturētu vai uzlabotu savu veselību. Līdz gada beigām piedāvāsim pasākumus piecās temu jomās: veselīgs uzturs, fiziskās aktivitātes, atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības samazināšanas pasākumi, garīgās veselības veicināšana sabiedrībā, ģimeņu, mates un bērna veselības veicināšanas pasākumi.

Aicinām sekot informācijai:

www.ogresnovads.lv www.facebook.com/oveseliba www.ogresnamsaimnieks.lv

Kad?	Cikos?	Kas?	Kur?
No 8.maija līdz 30.septembrim	pirmdienās 19.00 trešdienās 9.00	Nūjošanas nodarbības. Pirmdienās – 10 km Trešdienās – 5 km Apmācība: 8.,10.maijs; 5.,7.jūnijs; 3.,5.jūlijs; 7.,9.augusts; 4.,6.septembris	Tikšanās Zilo kalnu pakājē. Ja nepieciešamas nūjošanas nūjas, pieteikšanās obligāta: 26311829
No 10.maija līdz 23.septembrim	19.00–20.15	Velobraukšanas stunda. Pieaugušajiem – apm.20 – 25 km Bērniem – apm. 5 – 8 km (starts un finišs kopīgs)	Tikšanās Zilo kalnu pakājē. Bērniem aizsargķivere obligāta
No 2.maija – 27.jūnijam	otrdienās un ceturtdienās 18.00–19.00	Vingrošanas nodarbības topošajām māmiņām (grūtniecēm)	Deju studijas Teixma telpās Ogrē, Skolas ielā 2a; Obligāts pieraksts: l.laata@inbox.lv
no 4.jūlija līdz 19.decembrim	otrdienās 18.00–19.00	Vingrošanas nodarbības topošajām māmiņām (grūtniecēm)	Deju studijas Teixma telpās Ogrē, Skolas ielā 2a; Obligāts pieraksts: l.laata@inbox.lv
9.maijā, 16.maijā, 23.maijā	18.00 -20.00	Izglītojoša, interaktīva nodarbība “Veselīgs uzturs ikdienā”	Oveselība telpā, Meža pr.9 Obligāts pieraksts: oveseliba@ogresnovads.lv
11.maijā	19.00–21.00	Pasākums “Veselīgs uzturs – pamats veselai sirdij”	Meža pr.9, 4.stāva zālē.
15.maijā, 22.maijā, 29.maijā	10.00 – 12.00 12.30 – 14.30 15.00 – 17.00	Atbalsta grupas-konsultācijas pie uztura speciālista (vienā grupā 3 – 5 dalībnieki)	Oveselība telpā, Meža pr.9 Obligāts pieraksts: oveseliba@ogresnovads.lv
15.maijā un 22.maijā	18.30–20.00	Divu nodarbību cikls vecākiem, kuru bērniem ir problēmas ar ēšanas paradumiem.	Oveselība telpā, Meža pr.9 Obligāts pieraksts: oveseliba@ogresnovads.lv
17.maijā (Pasaules hipertensijas diena)	18.00–21.00	Pasākums “Veselīgs asinsspiediens un fiziskās aktivitātes”	Ogres vēstures un mākslas muzeja 1.stāvā Brīvības ielā 36, Ogrē
20.maijā	10.00-12.00 12.30-14.30	Veselīgu un ekonomisku maltīšu gatavošanas meistarklases (vienā grupā 10 – 12 dalībnieki)	Meža pr.9, 4.stāva zālē Obligāts pieraksts: oveseliba@ogresnovads.lv
27.maijs	11.00-14.30	Pasākums “Veselīgas ģimenes – drošs pamats veselīgai valstij”	Brīvības ielā pie Kūrmājas
7.,14.,21., 28.jūnijs un 5.,12.jūlijs	19.30–20.30	Sešu nodarbību cikls vecākiem, kuri audzina pusaudžus. (grupā līdz 12 dalībniekiem)	Oveselība telpā, Meža pr.9 Obligāts pieraksts: oveseliba@ogresnovads.lv
7.,14.,21., 28.jūnijs un 5.,12.jūlijs	18.00-19.00	3 nodarbību atbalsta grupa vecākiem, kuru bērni uzsāks skolas gaitas (grupā līdz 18 dalībniekiem)	Oveselība telpā, Meža pr.9 Obligāts pieraksts: oveseliba@ogresnovads.lv
4.,5.,10., 19.jūlijs	18.30-20.00	4 nodarbību cikls “Mēs būsim vecāki”	Ogres slimnīcas telpās un Oveselība telpā, Meža pr.9 Obligāts pieraksts: oveseliba@ogresnovads.lv

Visi pasākumi dalībniekiem ir bezmaksas.