

## Nāc un piedalies!

Liepājas Olimpiskais centrs,  
Brīvības iela 39, Liepāja

# Ģimenes veselības diena Liepājā!

## 29. septembris

### 4. stāvs



**GARĪGĀ  
VESELĪBA**

### SAULES ZĀLE

(Iepriekšēja pieteikšanās uz lekcijām nodarbībām pa tālruni 28305097)

**12.00 - 12.40** / Joga, apzināta vingrošana senioriem. (Jogas speciāliste I. Jēče)

**12.50 - 13.30** / Akrojoga. (Jogas speciāliste I. Jēče)

**13.40 - 14.20** / Personīgā pašmotivācija. (Veselības skolotājs J. Brants)

**14.30 - 15.10** / Pašmasāža. (Veselības skolotājs J. Brants)

### 2. stāvs



**UZTURS**

### VESTIBILS UN BUFETE

(Iepriekšēja pieteikšanās uz lekcijām nodarbībām pa tālruni 28305097)

**12.00 - 12.40** / Uzturs onkoloģijas profilaksei. (Rezidente onkoloģijā-ķīmijterapijā L. Blumberga)

**12.50 - 13.30** / Sirds un asinsvadu sistēmas profilakse - kā ēst un kustēties.  
(Uztura speciāliste A. Spēlmane)

**13.40 - 14.20** / Uztura meistarklase senioriem, neveselīgu uztura paradumu aizstāšana ar veselīgiem. (Uztura speciāliste A. Spēlmane)

**14.30 - 15.10** / Veselīgu našķu darbnīca bērniem vai bērniem un vecākiem.  
(Uztura speciāliste A. Spēlmane)

### 1. stāvs



**MĀTES UN  
BĒRŅA VESELĪBA**

### TANGO ZĀLE

(Iepriekšēja pieteikšanās uz lekcijām nodarbībām pa tālruni 28305097)

**12.00 - 12.40** / Rotaļas ar bērnu - jautrībai, attīstībai un attiecību veidošanai.  
(Ģimenes centrs "Liepa" - dūlas L. Vasara-Brakmane, I. Veske, I. Vaiude)

**12.50 - 13.30** / Fiziskās aktivitātes pēc dzemdībām - kad atsākt un kā un cik daudz vingrot.  
(Veselības sporta speciāliste U. Migliniece)

**13.40 - 14.20** / Pirmie soļi mammas lomā. Kā veidot veselīgas attiecības ar bērnu un citiem ģimenes locekļiem. (Ģestalterapeite E. Zelčāne)

**14.30 - 15.10** / Bērnu fiziskā attīstība līdz 2 gadu vecumam. Hendlinga nozīme.  
Vides izmantošana bērna attīstībai. (Fizioterapeite I. Vasiļjeva)

### 0. stāvs



**SPORTA  
AKTIVITĀTES**

### VESTIBILS

**12.00 - 15.10** / Izglītojošas un radošas darbnīcas bērniem par zobu veselību, uzturu, drošību un higiēnu.

Prāta asināšana, izglītojošās multenes un teātris.



**SPECIĀLISTU  
KONSULTĀCIJAS**

### MĀKSLINIEKU TELPA 1

**12.00 - 15.10** / Ādas veidojumi.  
(Dermatologs N. Jociene)

### MĀKSLINIEKU TELPA 2

**12.00 - 15.10** / Plaušu veselība.  
(Pulmologs M. Kristons)

### ARĒNA

**11.45 - 12.00** / Atklāšana.

**12.00 - 15.10** / Stafetes ģimenēm.

**15.20 - 16.00** / Liepājas mikrorajonu  
savingrošanās. (Mikrorajonu treneri)

**16.00 - 16.20** / Lielā izloze.

### TRENAŽIERU ZĀLE

(Iepriekšēja pieteikšanās uz lekcijām nodarbībām pa tālruni 28305097)

**12.00 - 12.40** / Funkcionālais apļa treniņš.  
(Treneris R. Nejs)

**12.50 - 13.30** / Funkcionālais apļa treniņš.  
(Treneris R. Nejs)

**13.40 - 14.20** / Funkcionālais apļa treniņš.  
(Treneris R. Nejs)

**14.30 - 15.10** / Funkcionālais apļa treniņš.  
(Treneris R. Nejs)