

SIGULDAS NOVADA VESELĪBAS DIENA

10.00-16.00 Siguldas novada Kultūras centrā

AR IEPRIEKŠĒJU PIERAKSTU

Pieraksts no 21.septembra (darba laiks 10.00 – 16.00) pa tālruniem 22424432 vai 28700334:

- + Kāju vēnu skrīnings
- + Kāju vēnu ultrasonogrāfija
- + Pēdu datordiagnostika
- + Dermatologa konsultācijas

- + Endokrinologa konsultācija
- + Kardiologa konsultācija
- + Neirologa konsultācija
- + Osteoporozes skrīnings

BEZ PIERAKSTA

- + Cukura līmeņa noteikšana
- + Hemoglobīna līmeņa noteikšana
- + ĶMI noteikšana
- + Pulsa oksimetra mērījumi (skābekļa līmenis asinīs)

- + Holesterīna līmeņa noteikšana
- + Asinsspiediena kabinets
- + Plaušu pārbaude
- + Mutes veselības konsultācija

VESELĪBAS ISTABAS

- + Latvijas Sarkanais Krusts veiks kompleksu veselības pārbaudi
- + Biedrība DiaLogs sniegs informāciju par HIV, B un C hepatītiem, veiks šo slimību ekspress-testus

FIZIOTERAPIJA

- + Stājas pārbaude, roku muskuļu/spēka pārbaude
- + Siguldas slimnīcas fizioterapeite Iveta Bušta-Jēkabsons konsultēs par sirds un asinsvadu slimību profilaksi
- + Siguldas slimnīcas fizioterapeita asistente Ligita Novicka konsultēs par bērnu peldināšanu un ūdensprocedūru iedarbību uz ķermeni

REDZES PĀRBAUDE

- + Acs optiskā stipruma mērījumi
- + Acs spiediena mērījumi bez zāļu pilināšanas
- + Redzes lauka noteikšana
- + Makulas pigmenta blīvuma noteikšana

Nemiet līdzī saulesbrilles – optometrijas speciālisti pārbaudīs UV filtru pietiekamību acs aizsardzībai no saules.

CITAS AKTIVITĀTES:

- + Latvijas Sarkanā Krusta 1.palīdzības konkurss ar balvām
- + Iespēja nodot vecos un nevajadzīgos medikamentus pārstrādei
- + „Kā Tu izskatīsies pēc 30 gadiem, ja turpināsi piekopt neveselīgu dzīvesveidu?” – aplikācija ar fotogrāfiju ielādi

Kultūras centra mazajā zālē

10.00 Jogas nodarbība (Bosedīna)

12.00 Lekcija: dr. Mirdza Brazovska „Ajūrvēdas iespējas mūsu ikdienā”

Parkā pie Kultūras centra

11.00 Vingrošana brīvā dabā ar TRX piekares sistēmu trenera Andreja Filipova vadībā*

Stāvlaukumā pie Siguldas novada Kultūras centra

AR IEPRIEKŠĒJU PIERAKSTU no 21.septembra (darba laiks 10.00 – 16.00)

pa tālruniem 22424432 vai 28700334

10.00-16.00 Bērnu Mobilais Veselības Aprūpes Centrs

- + Acu ārsts
- + Neirologs

Siguldas slimnīcā (Lakstigalas iela 13)

AR IEPRIEKŠĒJU PIERAKSTU no 21.septembra (darba laiks 10.00 – 16.00)

pa tālruniem 22424432 vai 28700334

- + Okulista konsultācija
- + Endokrinologa konsultācija
- + Neirologa konsultācija

Krimuldas muižā

11.00 Nūjošanas pārgājiens

13.00 Veselības kokteiļu stunda muižas dārzniecībā

14.00 Ekskursija „Krimuldas dziedinošais spēks”

15.00 Atpūtas pauze uz muižas terases

16.00 Seminārs „Pats savas dzīves saimnieks”

Siguldas sporta klubs "Panatta Fitness"

9.00-15.00 piedāvā bezmaksas treniņu nodarbību trenažieru zālē, kvalificēta trenera vadībā

* Izmantojot sava ķermeņa svaru, tiek nostiprināta dziļā muskulatūra, attīstīts līdzsvars un koordinācija. Ar vai bez sporta tērpa, aicinām ikvienu nākt un izmēģināt - vienas nodarbības ilgums vidēji ir 40 min. (iespēja pievienoties jebkurā laikā).

PAKALPOJUMI PIEEJAMI IEDZĪVOTĀJIEM, KAS DEKLARĒJUŠIES SIGULDAS NOVADĀ

PAPILDU INFORMĀCIJA WWW.SIGULDA.LV

ORGANIZĒ:

ATBALSTA:

