



# VESELĪBAS MĒNEŠA PROGRAMMA

No 14. septembra  
līdz 25. oktobrim

Vairāk nekā **150** bezmaksas aktivitātes:  
nodarbības, veselības pārbaudes,  
lekcijas, procedūras

PIEDALIES!  
ESI AKTĪVS,  
ESI VESELS!



Jūrmala

# KUSTIES VESELS! NODARBĪBAS

## Nacionālajā rehabilitācijas centrā "Vaivari"

No 14. septembra līdz 25. oktobrim katru dienu plkst. 10.00 nūjošana; 15., 22. un 29. septembrī, 6., 13. un 20. oktobrī plkst. 16.30–17.25 vingrošana muguras stiprināšanai "Vesela mugura", vietu skaits – 7; 18. un 25. septembrī, 2., 9., 16. un 23. oktobrī plkst. 17.00–17.55 pilates, vietu skaits – 7. Nodarbības notiek Nacionālajā rehabilitācijas centrā "Vaivari" (Asaru prospekts 61). Pieteikšanās pa tālr. 29379477.

## Brauciens ar trīsriteni cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem un senioriem

No 14. septembra līdz 30. oktobrim Kauguru pludmalē (Kapteīņa Zolta iela 123, pie izejas uz jūru), laiku iepriekš saskaņojot. Pieteikšanās pa tālr. 29103212.

## Aukstumpeldes ķermenim un prātam

16., 23. un 30. septembrī, 7., 14. un 21. oktobrī plkst. 18.00; 20. un 27. septembrī, 4., 11., 18. un 25. oktobrī plkst. 14.00 Majoros pie Lielupes (Plūdu iela 1A, pie bērnu rotaļu laukuma). Pēc peldēm būs iespēja sasildīties pirtī. Piedāvājums spēkā vienai apmeklējuma reizei. Pieteikšanās pa tālr. 29499516 vai 22062200.

## Nodarbības "Jūrmala SPA Hotel"

14. septembrī pilates; 18. septembrī stiepšanās nodarbība; 21. septembrī rehabilitācijas fitness; 25. septembrī funkcionālais treniņš. Visas nodarbības plkst. 14.00–14.45 "Jūrmala SPA Hotel" (Jomas iela 47/49); vietu skaits – 6. Pieteikšanās e-pastā [wellnessoasis@hoteljurmala.com](mailto:wellnessoasis@hoteljurmala.com) vai pa tālr. 67784440, 26604261.

## "Melfit Fitnesa studijas" nodarbības

15. septembrī plkst. 18.30–19.30 stadionā "Sloka" (Skolas iela 5) – apļa treniņš. Studijā "Melfit Fitnesa studija" (Hercoga Jēkaba iela 7) 26. septembrī plkst. 10.30–11.30 "Verve" grupu nodarbība ar jogas un pilašu elementiem; 8. oktobrī plkst. 18.30–19.30 "Vesela mugura" fizioterapeites vadībā; 21. oktobrī plkst. 12.00–13.00 "Power & Balance" grupu nodarbība dziļās ķermeņa muskulatūras stiprināšanai; 22. oktobrī plkst. 19.40–20.40 "GRIP" spēka nodarbība ar apsmagojumu. Vietu skaits katrā studijas nodarbībā – 8. Pieteikšanās pa tālr. 27624840. Viena persona var pieteikties tikai vienai nodarbībai.

## Joga, stiepšanās un pilates

No 15. septembra līdz 22. oktobrim otrdienās un ceturtdienās plkst. 20.00–21.00 Jomas ielā 28, ieeja no pagalma. Katram dalībniekam iespēja apmeklēt vienu nodarbību. Vada jogas pasniedzējs Raitis Litaunieks. Pieteikšanās pa tālr. 22062200.

## Balles deju nodarbības pāriem

16. un 23. septembrī plkst. 19.45–20.45 deju studijā "Spark" (Jomas iela 28). Vietu skaits grupā – 10. Vada sporta deju trenere Paula Kukute. Pieteikšanās e-pastā [spark.studija@gmail.com](mailto:spark.studija@gmail.com) vai pa tālr. 28628004.

## Deju nodarbības pieaugušajiem

17. un 24. septembrī, 1., 8., 15. un 22. oktobrī plkst. 19.30–20.20 sporta deju klubā "Dzintars" (Meža prospekts 49, 3. stāvs). Pieteikšanās pa tālr. 20205851.

## Kustību nodarbības Jūrmalas slimnīcā

Jūrmalas slimnīcas konferenču zālē (Vienības prospekts 19/21, 5. stāvs, B korpus) 18. septembrī plkst. 15.00–16.00 izglītojoša lekcija ar praktisko daļu "Kustība kā zāles. Ko fizioterapeits gribētu, lai jūs sāktu darīt jau šodien!". Vada fizioterapeite Darja Boliņa. Ieteicams sportisks vai ērts apģērbs; līdzī jāņem zeķes, nodarbības notiks bez apaviem. Pieteikšanās pa tālr. 67752254. 1. oktobrī plkst. 16.00–17.00 ārstnieciskā vingrošana "Vesela mugura un stāja". Vada fizioterapeite Anna Krustiņa. Ieteicams sportisks vai ērts apģērbs, līdzī jāņem zeķes, nodarbības notiks bez apaviem. Pieteikšanās pa tālr. 67752254.

## Deju nodarbības pieaugušajiem

Deju studijā "Virziens" (Talsu šoseja 39) 18. septembrī plkst. 19.15 "Lady Style" iesācējām (25+) un 20. septembrī plkst. 11.30 "Lady Style" dalībniecēm ar priekšzināšanām (25+); 19. septembrī plkst. 10.15 deju nodarbība iesācējiem (45+) un plkst. 11.30 dalībniekiem ar priekšzināšanām (45+). Pieteikšanās, sūtīt SMS vai *WhatsApp* ziņu uz tālr. 29445989. Jānorāda vārds un izvēlēta nodarbība.

## Jogas meditācijas pārgājiens Ragakāpā

Aptuveni 5 km garš pārgājiens. 19. septembrī plkst. 9.30–12.00; tikšanās Bulduros, 36. līnijas autostāvvietā pie izejas uz jūru. Vada jogas meistars Arnis Siliņš. Pieteikšanās e-pastā [jogasskola@gmail.com](mailto:jogasskola@gmail.com).

## Vispārējās fiziskās sagatavotības nodarbības svaigā gaisā

19. un 26. septembrī plkst. 12.00 Aspazijas pamatskolas sporta laukumā (Aizputes iela 1A). Vietu skaits – 20. Vada sporta treneris Artūrs Annuškāns. Pieteikšanās e-pastā [artursaa96@gmail.com](mailto:artursaa96@gmail.com).

## Ūdens aktivitātes pludmalē

19. septembrī plkst. 11.00 Majoru pludmalē, izejā uz jūru Pilsoņu ielas galā, – ūdens soļošana dažāda vecuma un fiziskās sagatavotības dalībniekiem, peldētprasme nav nepieciešama. 26. septembrī plkst. 10.00 Dubultu pludmalē, izejā uz jūru Kļavu ielas galā, – augstas intensitātes "Aqua Beach Trail" (aptuveni 5 km) dalībniekiem ar vismaz vidēju fizisko sagatavotību. Nodarbības ilgums – aptuveni stunda, vietu skaits – 20. Pulcēšanās pie biedrības "ORA VIVIDA" zilajiem karogiem. Pieteikšanās un informācija par nepieciešamo apģērbu un inventāru pa tālr. 29228043.

## "Stretch & Flow" un joga ar skaņu sesiju

19. septembrī plkst. 18.30–19.30 plūstošas stiepšanās nodarbība "Stretch & Flow"; 3. oktobrī plkst. 19.00–20.30 joga ar skaņu sesiju studijā "VS" (Talsu šoseja 39). Vietu skaits – 12. Pieteikšanās pa tālr. 26729857.

## Zumbas fitness

20. un 27. septembrī plkst. 10.00 Bulduru pludmalē, posmā starp 10. un 11. līniju. Vada Viktorija Korņenkova. Pieteikšanās, sūtīt *WhatsApp* ziņu uz tālr. 29719014.

## Joga iesācējiem

25. septembrī plkst. 19.00–20.15 sporta namā "Taurenītis" (Kļavu iela 29/31). Vietu skaits – 20. Vada jogas pasniedzēja Sanita Siliņa. Pieteikšanās e-pastā [yoga.jurmala@gmail.com](mailto:yoga.jurmala@gmail.com) vai pa tālr. 29465455.

## Nidra joga

Sistēmiska metode fiziskai, garīgai un emocionālai relaksācijai. 26. septembrī un 10. oktobrī plkst. 18.00–19.15 deju studijas "Spark" telpās (Jomas iela 28). Līdzī jāņem paklājiņš un sedziņa. Vada jogas trenere Dace Matisone. Pieteikšanās e-pastā [dace.matisone@inbox.lv](mailto:dace.matisone@inbox.lv).

## Jogas nodarbības

1., 8., 15. un 22. oktobrī plkst. 9.00–10.00 sporta nama "Taurenītis" aerobikas zālē (Kļavu iela 29/31). Vada jogas pasniedzēja Marina Indriksone. Pieteikšanās pa tālr. 25858897.

## "Dance fitness"

Aktīvs kardio treniņš ar fitnesa un dejas elementiem. 1., 8. un 13. oktobrī plkst. 18.00–18.50 Jomas ielā 28. Vada sertificēta fitnesa trenere Laura Frančenko. Pieteikšanās e-pastā [francencko.laura@gmail.com](mailto:francencko.laura@gmail.com) vai pa tālr. 29196028.

## Sporta nodarbība veselībai, enerģijai un svāra samazināšanai

3. oktobrī plkst. 12.00–13.00 Jomas ielā 28, ieeja no pagalma. Vada sertificēta fitnesa trenere Velga Tervite. Pieteikšanās pa tālr. 29499516.

## Fitnesa un stiepšanās nodarbības

8. un 15. oktobrī plkst. 20.00–21.00 stiepšanās nodarbība. Vietu skaits – 20; 21. oktobrī plkst. 18.00–19.00 fitnesa nodarbība sporta namā "Taurenītis" (Kļavu iela 29/31, Dubulti). Vietu skaits – 8. Vada sertificēta fitnesa trenere Olga Borisova. Pieteikšanās pa tālr. 28379891, arī sūtīt *WhatsApp* ziņu.

## Nūjošanas meistarklase un pārgājiens (12 km)

18. oktobrī plkst. 11.00–14.00; tikšanās Bulduros, 36. līnijas autostāvvietā pie izejas uz jūru. Dalība ar savām nūjām. Vada sertificēts nūjošanas treneris Māris Romanovskis.

plkst. 11.00–13.00 stadionā "Sloka" (Skolas iela 5). Pieteikšanās pa tālr. 29726371.

## Stājas vingrošana bērniem

Ārstnieciskā vingrošana bērniem un jauniešiem no septiņu gadu vecuma, vada fizioterapeite Anna Krustiņa. 6. oktobrī plkst. 16.00–17.00 Jūrmalas slimnīcas konferenču zālē (Vienības prospekts 19/21, 5. stāvs, B korpus). Ieteicams sportisks vai ērts apģērbs, līdzī jāņem zeķes, nodarbība notiks bez apaviem. Pieteikšanās pa tālr. 67752254.

# NODARBĪBAS BĒRNIEM UN ĢIMENĒM

## Sporta deju nodarbības bērniem

14. un 16. septembrī plkst. 17.00–17.45 deju studijā "Spark" (Jomas iela 28). Vietu skaits – 15. Vada sporta deju trenere Paula Kukute. Pieteikšanās e-pastā [spark.studija@gmail.com](mailto:spark.studija@gmail.com) vai pa tālr. 28628004.

## Hip Hop deju nodarbības bērniem

Deju studijā "DanceBeat" (Piestātnes iela 11a) 14., 16., 21. un 23. septembrī plkst. 16.00–17.00 nodarbība 8–11 gadus veciem bērniem; plkst. 17.00–18.00 nodarbība 4–7 gadus veciem bērniem. Pieteikšanās pa tālr. 27851258.

## Jogas meistarklase ģimenēm ar bērniem

24. septembrī plkst. 18.00–19.30 Dzintaru mežaparkā; tikšanās Turaidas un Aizkraukles ielas krustojumā pie vides objekta "Jūrmalas globuss". Vada jogas meistars Arnis Siliņš. Pieteikšanās e-pastā [jogasskola@gmail.com](mailto:jogasskola@gmail.com).

## Ģimenes diena Jūrmalas Futbola skolā

Sportiska nodarbība vecākiem, aktivitātes un stafetes bērniem, kā arī kopīga futbola spēle. 27. septembrī

# NODARBĪBAS JAUNIEŠIEM

## Veselības vingrošana un joga jauniešiem

Jauniešiem vecumā no 13 līdz 25 gadiem. Jūrmalas Jaunatnes iniciatīvu centrā (Mazā Nometņu iela 1) pirmdienās un piektdienās plkst. 17.00 veselības vingrošana sertificētas ergoterapeites vadībā, sestdienās plkst. 10.30 joga. Iepriekšēja pieteikšanās nav nepieciešama.

## Hip Hop deju nodarbības

Jauniešiem vecumā no 12 līdz 18 gadiem. 14., 16., 21. un 23. septembrī plkst. 18.00–19.00 deju studijā “DanceBeat” (Piestātnes iela 11a). Pieteikšanās pa tālr. 27851258.

## Joga jauniešiem

15. septembrī plkst. 17.30–18.45 Jūrmalas Bērnu un jauniešu centrā (Zemgales iela 4). Vietu skaits – 10. Vada

jogas pasniedzēja Sanita Siliņa. Pieteikšanās e-pastā [yoga.jurmala@gmail.com](mailto:yoga.jurmala@gmail.com) vai pa tālr. 29465455.

## Vakara meditācija un mēneša vīzija

Meditācija un Veselības mēneša ieceru kolāžas veidošana jauniešiem vecumā no 13 līdz 25 gadiem. 18. septembrī plkst. 17.00 Jūrmalas Jaunatnes iniciatīvu centrā (Mazā Nometņu iela 1). Pieteikšanās, sūtot īsziņu uz tālr. 25556527.

## “Es un mana identitāte” un “Rūpes par savu mentālo veselību”

22. septembrī Jūrmalas Jaunatnes iniciatīvu centrā (Mazā Nometņu iela 1) plkst. 16.00–17.30 “Es un mana identitāte”; plkst. 18.00–19.30 “Rūpes par savu mentālo veselību”. Sarunu un pārdomu nodarbības vada klīniskā un veselības psiholoģe Santa Kundziņa.

## Ekrāna laiks

Nodarbība jauniešiem vecumā no 13 līdz 25 gadiem par pārmērīga ekrāna laika sekām un iespējām to samazināt. 29. septembrī plkst. 16.00 Jūrmalas Jaunatnes iniciatīvu centrā (Mazā Nometņu iela 1). Pieteikšanās, sūtot īsziņu uz tālr. 25556527.

## Apļa treniņš un plank izaicinājums

Iespēja izkustināt ķermeni apļa treniņā un pārbaudīt savu izturību *plank* izaicinājumā. Jauniešiem vecumā no 13 līdz 25 gadiem. 5. oktobrī plkst. 16.00 Jūrmalas Jaunatnes iniciatīvu centrā (Mazā Nometņu iela 1). Pieteikšanās, sūtot īsziņu uz tālr. 25556527.

## Veselīga našķa gatavošana

Kopīga veselīga našķa gatavošana jauniešiem vecumā no 13 līdz 25 gadiem. 19. oktobrī plkst. 17.00 Jūrmalas Jaunatnes iniciatīvu centrā (Mazā Nometņu iela 1). Pieteikšanās, sūtot īsziņu uz tālr. 25556527.

# NODARBĪBAS SIEVIETĒM

## “LatinFemme” latino deju nodarbības

14. un 21. septembrī plkst. 19.30–20.30 deju studijā “Spark” (Jomas iela 28). Vietu skaits – 15. Vada sporta deju trenere Paula Kukute. Pieteikšanās e-pastā [spark.studija@gmail.com](mailto:spark.studija@gmail.com) vai pa tālr. 28628004.

## Lekcijas sievietēm Jūrmalas slimnīcā

21. septembrī plkst. 16.00–17.00 lekcija “Kad ķermenis sāk runāt citā valodā” par iegurņa pamatnes veselību, muguras sāpēm, diastāzi un hormonālajām pārmaiņām sievietēm vecumā

no 30 līdz 50 gadiem, tostarp pēcdzemdību un perimenopauzes periodā. Vada fizioterapeite Anna Krustiņa. Pieteikšanās pa tālr. 67752254. 22. oktobrī plkst. 16.00–17.00 lekcija “Sievietes veselības cikli un harmonija dažādos vecuma posmos”. Vada Dr. Agate Kalniņa. Nodarbības notiek Jūrmalas slimnīcas konferenču zālē (Vienības prospekts 19/21, 5. stāvs, B korpus). Pieteikšanās pa tālr. 67752254.

## “Sievietes veselība”

26. septembrī plkst. 12.30 grupu nodarbība ar vingrošanas elementiem, kas palīdz mazināt sāpes un saspringumu, stiprināt ķermeni un pielāgoties

ķermeņa pārmaiņām dažādos dzīves posmos. Nodarbības notiek Piestātnes ielā 11A, Dzintaros, “Citadeles” biroju ēkā. Vietu skaits ierobežots. Vada fizioterapeite Jūlija Zemļinska. Ieteicams sportisks vai ērts apģērbs; līdzī jāņem zeķes, nodarbības notiks bez apaviem. Pieteikšanās pa tālr. 28821008.

## Iegurņa pamatnes konsultācija un izmeklējums

3. oktobrī no plkst. 13.00 Piestātnes ielā 11A, Dzintaros, “Citadeles” biroju ēkā. Vietu skaits ierobežots. Vada fizioterapeite Jūlija Zemļinska. Pieteikšanās pa tālr. 28821008.

# NODARBĪBAS TOPOŠAJĀM UN JAUNAJĀM MĀMIŅĀM

## Hendlinga apmācība zīdaiņa aprūpei

Droša un bērna attīstību veicinoša zīdaiņa aprūpe ikdienā. Vada fizioterapeits. 14., 21. un 28. septembrī plkst. 14.00 KRC “Jaunkēmeri” (Kolkas iela 20); pulcēšanās 1. stāva foajē. Vietu skaits – 12. Līdzī jāņem piemērots apģērbs un apavi. Pieteikšanās e-pastā [jaunumi@jaunkemeri.lv](mailto:jaunumi@jaunkemeri.lv) vai pa tālr. 25701520.

## Ārstnieciskā vingrošana topošajām māmiņām

14., 21. un 28. septembrī plkst. 15.00 KRC “Jaunkēmeri” (Kolkas iela 20); pulcēšanās 1. stāva foajē. Vietu skaits – 12. Līdzī jāņem piemērots apģērbs. Vada fizioterapeits. Pieteikšanās e-pastā [jaunumi@jaunkemeri.lv](mailto:jaunumi@jaunkemeri.lv) vai pa tālr. 25701520.

## Ārstnieciskā vingrošana jaunajām māmiņām

16., 23. un 30. septembrī plkst. 14.00 KRC “Jaunkēmeri” (Kolkas iela 20); pulcēšanās 1. stāva foajē. Vietu skaits – 12. Līdzī jāņem piemērots apģērbs. Vada fizioterapeits. Pieteikšanās e-pastā [jaunumi@jaunkemeri.lv](mailto:jaunumi@jaunkemeri.lv) vai pa tālr. 25701520.

## Apzinātības un pašregulācijas vingrinājumi jaunajām māmiņām

18. septembrī un 16. oktobrī plkst. 18.00 Viestura ielā 6, 3. stāvā. Vietu skaits – 6. Vada pedagogs bērnu emocionālās drošības un mācīšanās jomā Linda Stabulniece. Pieteikšanās, sūtot *WhatsApp* ziņu uz tālr. 26215957.

## “Kustības gaidību laikā”

Grupu nodarbība grūtniecēm. 19. septembrī plkst. 12.30 Piestātnes ielā 11A, “Citadeles” biroju ēkā. Vietu skaits ierobežots. Vada fizioterapeite Jūlija Zemļinska. Pieteikšanās pa tālr. 28821008.

## Ekspreslekcija “Jaundzimušā aprūpe un krūts barošana”

12. oktobrī plkst. 16.00–17.00 Jūrmalas slimnīcas konferenču zālē (Vienības prospekts 19/21, 5. stāvs, B korpus). Topošo vecāku skolīnas ekspreslekciju vada Dr. Dina Krūze. Pieteikšanās pa tālr. 67752254.

# NODARBĪBAS SENIORIEM

## Saudzīgā joga muguras veselībai

17. septembrī plkst. 9.30–10.45 Senioru dienas centrā Kauguros (Skolas iela 44). Vietu skaits – 15. Vada Sanita Siliņa. Pieteikšanās e-pastā [yoga.jurmala@gmail.com](mailto:yoga.jurmala@gmail.com) vai pa tālr. 29465455.

## Nodarbības Senioru dienas centrā

Jūrmalas Sociālo pakalpojumu centra “Kauguri” Dienas centrā senioriem (Skolas iela 44) 17. septembrī plkst. 12.00 diskusija “Turies,

draudziņ” par cilvēcību un piemērotiem vārdiem, esot līdzās slimam cilvēkam, vada psiholoģe Maija Dunka; 17. septembrī, 1. un 15. oktobrī plkst. 14.00 galda teniss, vada Vladimirs Vanhanens; katru ceturtdienu plkst. 12.00 šahs; 7. un 14. oktobrī plkst. 12.00 “Mūzika, kustība, prieks”, vada baleta māksliniece Sarma Rozenberga; 21. oktobrī plkst. 14.00 nodarbība par drošām kustībām un koordināciju, vada fizioterapeits Sergejs Straubergs. Pieteikšanās pa tālr. 26638975.

## “FitSeniori” – grupu nodarbība senioriem

14. oktobrī plkst. 12.00–13.00 studijā “Melfit Fitnesa studija” (Hercoga Jēkaba iela 7). Vietu skaits – 8. Pieteikšanās pa tālr. 27624840. Viena persona var pieteikties tikai vienai nodarbībai.

# JŪTIES LABI! GARĪGĀS VESELĪBAS UN LABSAJŪTAS NODARBĪBAS

## Grinberga metodes minisesijas

Somatiskās Grinberga metodes 20 minūšu minisesijas plecu un kakla saspringuma mazināšanai. 15., 22. septembrī un 6. oktobrī plkst. 12.00–16.00 Kauguru Kultūras namā (Raiņa iela 110). Vada sertificēta Grinberga metodes praktiķe Vineta Briede. Pieteikšanās pa tālr. 22338335 vai e-pastā [briedevineta@gmail.com](mailto:briedevineta@gmail.com).

## “Kā ar dzīvesveidu mazināt galvassāpes?”

23. septembrī plkst. 14.00 KRC “Jaunkemeri” konferenču zālē “Pilādzis” (Kolkas iela 20, 2. stāvs). Lekciju vada neiroloģe un galvassāpju speciāliste Anita Balcerbula. Pieteikšanās e-pastā [jaunumi@jaunkemeri.lv](mailto:jaunumi@jaunkemeri.lv) vai pa tālr. 25701520.

## Atveseļošanās taidzi – vingrinājumi mieram un līdzsvaram

24. septembrī plkst. 18.30–19.30 Jūrmalas Bērnu un jauniešu centrā Asaros (Zemgales iela 4). Vada cīguna meistars Igors Kudrjavcevs. Iepriekšēja pieteikšanās nav nepieciešama.

## “Dabas elpa”

Nodarbība ar meža terapijas elementiem emocionālās un fiziskās labsajūtas veicināšanai. 29. septembrī, 5. un 13. oktobrī plkst. 15.00 KRC “Jaunkemeri” (Kolkas iela 20); pulcēšanās 1. stāva foajē. Nodarbības ilgums – viena stunda; vietu skaits – 15. Līdzī jāņem piemērots apģērbs un apavi. Vada ergoterapeits. Pieteikšanās e-pastā [jaunumi@jaunkemeri.lv](mailto:jaunumi@jaunkemeri.lv) vai pa tālr. 25701520.

## Nodarbības klīnikā “Klīnika Dzintari”

9. oktobrī klīnikā “Klīnika Dzintari” (Mežsargu iela 4/6, viesnīcas “Daina Jūrmala Beach Hotel & SPA” teritorijā): plkst. 9.00–9.40 ārstnieciskā vingrošana, vietu skaits – 8; plkst. 9.30–11.00 tematiskā grupa ar kognitīvi biheiviorālās terapijas elementiem, vietu skaits – 20; plkst. 11.15–12.15 nūjošana gar jūru, vietu skaits – 10; plkst. 11.30–13.30 vizuālās mākslas terapija, vietu skaits – 20; plkst. 13.45–15.45 smieklu terapija, vietu skaits – 20. Pieteikšanās pa tālr. 29549983.

## Psiholoģes Darjas Kostrovas un Laumas Tīsas lekcijas, meistarklases un konsultācijas

15. septembrī plkst. 18.00–19.30 Jomas ielā 28–1 lekcija un meistarklase “Trauksme. Kā nomierināt prātu un atgūt drošības izjūtu”; 10. oktobrī plkst. 10.00–12.30 lekcija un meistarklase “Ko mums saka ķermenis? Kā emocijas dzīvo mūsu ķermeni”. Vietu skaits katrā nodarbībā – 6. 22. septembrī plkst. 13.00, 13.25 un 13.45 attālināti notiks bezmaksas 15 minūšu iepazīšanās konsultācijas. Vada sertificētas klīniskās un veselības psiholoģes Darja Kostrova un Lauma Tīsa. Uz lekcijām un meistarklasēm var pieteikties, sazinoties ar jebkuru no psiholoģēm. Piesakoties konsultācijai, jāsaņem ar izvēlēto psiholoģi un jānorāda vēlamais laiks. Darja Kostrova – tālr. 29766511, e-pasts [darjak.psy@gmail.com](mailto:darjak.psy@gmail.com); Lauma Tīsa – tālr. 28863851, e-pasts [lauma.tisa20@gmail.com](mailto:lauma.tisa20@gmail.com).

## Austrumu paņēmieni cīņai ar bailēm, stresu un bezmiegu

21. oktobrī plkst. 18.30–19.30 Jūrmalas Bērnu un jauniešu centrā Asaros (Zemgales iela 4). Vada cīguna meistars Igors Kudrjavcevs. Iepriekšēja pieteikšanās nav nepieciešama.

# ESI VESELS! VESELĪBAS PĀRBAUDES, PROCEDŪRAS UN KONSULTĀCIJAS

## Zobārstniecības konsultācijas

Konsultācijas par zobu implantāciju, protezēšanu un zobu ārstēšanas iespējām. No 14. septembra līdz 30. oktobrim klīnikā “Dental Medical Dubulti” (Strēlnieku prospekts 14), laiku iepriekš saskaņojot. Vietu skaits ierobežots. Pieteikšanās pa tālr. 29575047.

## HIV, C un B hepatīta eksprestesti

15., 16., 22., 23., 29. un 30. septembrī, 6., 7., 13., 14., 20. un 21. oktobrī plkst. 13.00–15.00 Nometņu ielā 2A, Kauguros. Anonimitāte garantēta. Apmeklējums ar iepriekšēju pieteikšanos pa tālr. 20275236.

## Redzes tests un acu spiediena mērījums

15., 22. un 29. septembrī, 6., 13. un 20. oktobrī optikas salonā “Vision Express” (Jomas iela 58) bez maksas var veikt redzes testu un acu spiediena mērījumu. Redzes tests ir vairāku ātro pārbažu kopums, kas sniedz vispārīgu priekšstatu par acu veselības stāvokli. Iepriekšēja pieteikšanās nav nepieciešama.

## “Veselības ekspresis”

22. septembrī un 20. oktobrī plkst. 10.00–13.00 Jūrmalas slimnīcā (Vienības prospekts 19/21, 1. stāvs, 121./122. kabinets) varēs izmērīt asinsspiedienu, pulsus, skābekļa piesātinājumu un glikozes līmeni asinīs, kā arī saņemt informāciju

par iegūtajiem veselības rādītājiem. Pakalpojumu nodrošina vispārējās aprūpes māsas Anastasija Samoilova un Leila Korejeva. Pieteikšanās pa tālr. 67752254.

## Fizioterapeita konsultācijas

No 30. septembra līdz 20. oktobrim pirmdienās un trešdienās plkst. 14.00 un 15.00 Andreja Kukarekina fizioterapeita praksē (Jomas iela 28 k-1) būs pieejamas bezmaksas konsultācijas. Pieteikšanās pa tālr. 29278966, zvanot vai sūtīt WhatsApp ziņu.

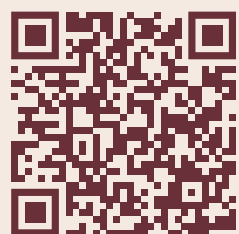
## Sejas ādas analīze un pārļu vanna “Jūrmala SPA Hotel”

“Jūrmala SPA Hotel” (Jomas iela 47/49) Veselības mēneša laikā katru trešdienu plkst. 13.00–15.00 sejas ādas analīze un personalizēti kopšanas ieteikumi, vietu skaits – 5; katru pirmdien un piektdien plkst. 12.00–13.00 pārļu vanna pieaugušajiem, vietu skaits – 7. Pieteikšanās e-pastā [spa@hoteljurmala.com](mailto:spa@hoteljurmala.com) vai pa tālr. 67784405 vai 26168458.

## “Ko nestāsta svāri? Uzturs, muskuļi un ķermeņa sastāvs”

Izglītojošu lekciju par pareizu uzturu vada fizioterapeite Darja Boliņa. 9. oktobrī plkst. 15.00–15.45 Jūrmalas slimnīcas konferenču zālē (Vienības prospekts 19/21, 5. stāvs, B korpus). Pieteikšanās pa tālr. 67752254.

Pasākumu laikā tiks fotografēti un filmēti, materiāli var tikt izmantoti publicitātei.



Aktivitāšu programma  
**jurmala.lv**

Dalība Veselības mēneša aktivitātēs ir bez maksas.  
Atsevišķām aktivitātēm nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās.

Aicinām pieteikties atbildīgi un, ja plāni mainās un nodarbību apmeklēt nav iespējams, savlaicīgi atteikties no pieteikuma!



Jūrmala