



Jūrmala

Bezmaksas pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai

Publicēts: 01.07.2021.

Atjaunināts: 28.07.2022.

Bezmaksas veselības veicināšanas nodarbības jūrmalnieku veselībai 2022. gada augustā–septembrī



Aktivitātes ESF projektā "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei Jūrmalā"
(Nr.9.2.4.2./16/1/008)

Nūjošana

Mellužu pludmalē Rožu ielas galā pie izejas uz pludmali

- trešdienās 17.00–18.30
- sestdienās 9.00–10.30

Dubultu pludmalē Baznīcas ielas galā

- trešdienās 19.00–20.30
- svētdienās 11.00–12.30

Kauguru pludmalē Kapteiņa Zolta ielā 123 pie glābšanas stacijas

- sestdienās 11.00–12.30
- svētdienās 9.00–10.30

Ielu vingrošana

Kauguru pludmalē Kapteiņa Zolta ielā 123 pie glābšanas stacijas

- otrdienās un ceturtdienās 18.00–20.00

Majoru pludmalē Kaiju ielas galā

- otrdienās un ceturtdienās 20.10–22.10

Ciguna nodarbības

Mellužu pludmalē Peldu ielas galā

- otrdienās 18.30–20.00

Kauguru pludmalē Kapteiņa Zolta ielā 123 pie glābšanas stacijas

- sestdienās 10.00–11.30

Jogas nodarbības (līdz 31. augustam)

Dubultu pludmalē Baznīcas ielas galā (pa labi)

- otrdienās 8.30–10.00
- trešdienās 18.30–20.00

Kauguru pludmalē Kapteiņa Zolta ielā 123 pie glābšanas stacijas

- sestdienās 8.30–10.00
-

Cilvēkiem ar pārvietošanās grūtībām

Adaptīvais golfs

NRC "Vaivari" Asaru prospektā 61. Informācija un pieteikšanās pa tālr. [+371 26397796](tel:+37126397796) vai e-pastā info@lmsbb.lv

- 3., 17., 31. augustā, 14., 28. septembrī plkst. 17.00–19.00

Bočia

NRC "Vaivari" Asaru prospektā 61. Informācija un pieteikšanās pa tālr. [+371 26397796](tel:+37126397796) vai e-pastā info@lmsbb.lv

- 110. un 24. augustā, 7., 21. septembrī plkst. 17.00–19.00

Adaptīvā peldēšana, trenāžieru zāle

NRC "Vaivari" Asaru prospektā 61. Informācija un pieteikšanās pa tālr. [+371 26397796](tel:+37126397796) vai e-pastā info@lmsbb.lv

Aktivitātes pludmalē cilvēkiem, kas pārvietojas riteņkrēslā

Saskaņā ar individuālu pieteikšanos Kauguru un Jaunķemeru pludmalēs – piedāvājumā peldrati, tandēmritenis, trīsritenis, speciāls zvilnis atpūtai pludmalē. Pieteikšanās pa tālr. [+371 29103212](tel:+37129103212) vai e-pastā. peldrati@gmail.com

Ratiņdeju nodarbības

Kauguru kultūras namā Raiņa ielā 110

- pirmdienās plkst. 17.00–18.00
-

Jūrmalas pašvaldības organizētās aktivitātes

Sporta aktivitātes baseinā Jūrmalā deklarētajiem iedzīvotājiem ar redzes invaliditāti

"Sanare-KRC Jaunķemeri" Kolkas ielā 20. Nepieciešams iepriekš pieteikties Sabiedrības integrācijas nodaļā Talsu šosejā 31, k-

25., tālr.: +371 22547800. Piedalīšanās nodarbībās ar savu individuālo asistentu.

- trešdienās plkst. 14.00–15.00

Sporta aktivitātes baseinā Jūrmalā deklarētajiem iedzīvotājiem ar dzirdes invaliditāti

“Sanare-KRC Jaunķemeri” Kolkas ielā 20. Nepieciešams iepriekš pieteikties Sabiedrības integrācijas nodaļā Talsu šosejā 31, k-25., tālr.: +371 22547800. Nodarbībās tiek nodrošināti surdotulka pakalpojumi.

- piektdienās plkst. 17.00–18.00

Galda spēļu nodarbības Jūrmalā deklarētajiem iedzīvotājiem ar redzes invaliditāti

Šoudauns, šahs un dambrete. “Latvijas Sarkanais Krusts” RCK SC “Kauguri”, Kapteiņa Zolta ielā 121. Pieteikšanās: nodarbību norises vietā, pa tālr. [+371 67740124](tel:+37167740124) vai e-pastā sc.kauguri@redcross.lv

- tiek komplektēta grupa. Nodarbības sāksies septembrī.

Jogas nodarbības Jūrmalā deklarētajiem iedzīvotājiem ar invaliditāti

“Latvijas Sarkanais Krusts” RCK SC “Kauguri”, Kapteiņa Zolta ielā 121. Pieteikšanās: nodarbību norises vietā, pa tālr. [+371 67740124](tel:+37167740124) vai e-pastā sc.kauguri@redcross.lv

- tiek komplektēta grupa. Nodarbības sāksies septembrī.

Veselību veicinoši
pakalpojumi

[Skatīt vairāk](#)

<https://www.jurmala.lv/lv/bezmaksas-pasakumi-sabiedribas-veselibas-veicinasanai>