

## **Pirmie Veselības svētki Krāslavas novadā**

Krāslavas pilsētas svētku laikā š.g. 21. un 22.jūlijā ikviens interesents tiek aicināts apmeklēt arī Veselības svētku sarīkojumus, veselīgi un aktīvi pavadot svētku dienas, interaktīvā un neformālā vidē iegūstot zināšanas un jaunas prasmes veselības veicināšanai un slimību profilaksei, kā arī par to nozīmi cilvēka dzīvē un ietekmi uz organismu.

### **Veselības svētku programma:**

#### **Piektdien, 21.jūlijā**

##### **Krāslavas novada domes 1.stāvā**

Plkst. 12.00 Veselības svētku fotoizstādes "Veselā miesā vesels gars" atklāšana. Izstādē būs apskatāmi konkursam iesūtītie fotomirkļi. Konkurss izsludināts līdz 16.jūlijam. Ar fotokonkursa nolikumu var iepazīties <http://www.kraslavasvestis.lv/zinas/article/3/fotokonkurss-vesela-miesa-vesels-gars.html>

##### **Krāslavas novada centrālās bibliotēkas zālē**

Plkst. 15.30 – 16.30 lekcijā "Kā viegli būtiski uzlabot veselību?" ārste Ludmila Stavro-Freiberga rosinās domāt par veselīgu dzīvesveidu un sirds/asinsvadu un onkoloģijas (īpaši ādas) slimību profilaksi.

Plkst. 16.40 – 18.00 interaktīvajā meistarklasē "Pašu gatavotas ārstnieciskās ziedes" zemnieku saimniecība "Kurmīši" mudinās pagatavot sev piemērotus ziedus no ārstniecības augiem, kā arī iepazīstinās ar zāļu tējām veselīgai ikdienai.

##### **Krāslavas jaunuzceltā baseina skvoša zālē**

Plkst. 17.00 – 18.00 nodarbības "Kusties un esi vesels!" laikā sertificēts fizioterapeits Žans Makarovs iepazīstinās ar vispārattīstošo vingrinājumu pozitīvo ietekmi uz veselību. Nodarbībā būs gan vingrošanas teorija, gan prakse.

#### **Sestdien, 22.jūlijā**

Visas dienas garumā būs iespēja apmeklēt Krāslavas pilsētas svētku ietvaros rīkotās aktivitātes veselīga dzīvesveida piekritējiem - nūjotāju pārgājienu, velotūri, *Ghetto Games*, futbola un volejbola sacensības.

##### **Gr.Piāteru ielā** (blakus Nodarbinātības valsts aģentūras Krāslavas filiālei)

Plkst. 10.00 – 15.00 ekskursijas Bērnu veselības autobusā sadarbībā ar "Ronald McDonald House Charities" <http://rmhc-latvia.lv/> Latvija. Ikviens bērns varēs apmeklēt veselības autobusu un iepazīties ar tajā strādājošajiem dakteriem, pārliecināties, ka vizīte pie ārsta var būt arī aizraujoša un bez stresa.

##### **Tirgus ielā**

Plkst. 10.15 – 11.45 sportiskas meistarklases "Ciguns un brīvdabas joga". Atvēršanās un psiholoģiskais treniņš, kas ļaus paplašināt sajūtas un uztveres kanālu diapazonu, kā arī garīgo praksi.

Plkst. 12.45 – 14.00 kontaktimprovizācijas nodarbība. *Bodywork*. Ķermeņa pašizziņa. Balstoties uz austrumu cīņu mākslām, tiek improvizētas kustības

un vingrinājumi veselībai. Brīvdabas fiziskās aktivitāšu nodarbības vadīs biedrība "Dabas Sporta Zāle".

### **Krāslavas stadionā**

Plkst. 10.30 – 12.00 interaktīvi informatīvs pasākums "Sportisks pats un suņuks mans!" Dzīvniekterapija un veselīgs dzīvesveids. Suņu paraugdemonstrējumus vadīs Daugavpils kinologi.

### **Krāslavas novada TIC 2.stāvā**

Plkst. 16.00 – 17.00 praktiskā lekcija "Ēd un neslimo!" par Vidusjūras uztura piramīdu. Saruna par (ne)atļauto uzturu un onkoloģiju. Lekcijas ietvaros uztura speciāliste Agnese Pavlova vadīs arī radošo darbnīcu bērniem "Veselīgā uztura McDonalds".

### **Krāslavas Kultūras nama foajē**

Veselības svētku izskaņā katram būs iespēja tikties ar veselīga dzīvesveida piekritēju Inesi Ziņģīti, kura no plkst. 18.00 līdz 19.40 vadīs interaktīvu iedvesmas meistarklasi "Jūties labi!"

*Veselības svētki tiek rīkoti Krāslavas novada domes ESF projekta "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei Krāslavas novadā" (Nr. 9.2.4.2./16/I/097) ietvaros.*

*Aktivitātes īsteno Krāslavas novada dome sadarbībā ar biedrību "Krāslavas rajona partnerība".*

Informāciju sagatavoja:

Zane Ločmele

e-pasts: [kraslavaspartneriba@inbox.lv](mailto:kraslavaspartneriba@inbox.lv)

Vairāk informācijas - [www.kraslavaspartneriba.lv](http://www.kraslavaspartneriba.lv)