

Relīze

“Diena labām domām”

Rīgas domes Labklājības departaments projekta “Mēs par veselīgu Rīgu!” ietvaros sadarbībā ar SIA “OnPlate” 2019. gada 16. decembrī aicina iedzīvotājus vecuma grupā virs 55 gadiem apmeklēt pasākumu “Diena labām domām”, kas jau izveidojies par tradīciju un notiek vairākus gadus pēc kārtas.

Pasākuma mērķis ir motivēt iedzīvotājus dzīvot aktīvi un domāt pozitīvi, būt radošiem, sekmēt psiholoģisko, fizisko un sociālo vajadzību līdzsvaru, kas ir cilvēka veselības pamatā. Dalīties savās zināšanās un pieredzē saistībā ar garīgās veselības, fiziskās aktivitātes un dzīves kvalitātes tēmām ir aicināti tādi speciālisti kā Rīgas Stradiņa universitātes profesors Anatolijs Danilāns, fizioterapeite Zane Strode un Cigun speciāliste Gundega Ābelīte.

Pasākums sāksies ar Cigun speciālistes Gundegas Ābelītes lekciju – “Veselā miesā vesels gars”. Lekcijas laikā uzzināsim par būtiskākajām emocijām, kas iespaido mūsu iekšējo orgānu darbību, iemācīsimies dažus svarīgus enerģētiskos punktus, ko pamasēt, lai uzlabotu noskaņojumu, kā arī kopīgi praktizēsim Cigun vingrinājumus, lai sevi garīgi un enerģētiski pilnveidotu.

Pēc lekcijas būs iespēja pavingrot sertificētas fizioterapeites Zanes Strodes pavadībā, kura paralēli kustībām paskaidros to ietekmi uz veselību.

Profesors Anatolijs Danilāns pasākuma dalībniekiem pastāstīs par veselības saglabāšanu un uzlabošanu viegli uztveramā veidā, sniedzot praktiskus piemērus un ieteikumus. Danilāns ik dienu iedveš optimismu gan pacientiem, gan kolēģiem, piekopj veselīgu dzīvesveidu un sporto jau 30 gadus, katru dienu ar kājām mērojot 12 kilometrus.

Dalībniekiem tiks piedāvātas divas radošās darbnīcas – apsveikumu kartiņu veidošanas darbnīca un ārstniecisko tēju maisījumu gatavošanas meistarklase. Tēju meistarklasē katram dalībniekam būs iespēja pagatavot savu tēju maisījumu, savukārt

kartiņu darbnīcā būs iespēja izgatavot Ziemassvētku apsveikuma kartītes. Darbnīcās izgatavoto katrs dalībnieks iegūs savā īpašumā.

Šāda iespēja vecāka gadagājuma iedzīvotājiem – ar radošām un fiziskām aktivitātēm izpaust savas sajūtas un gūt jaunas zināšanas ir lielisks veids, kā sniegt iespēju turpināt aktīvu sabiedrisko dzīvi.

Pasākums notiks VEF Kultūras pilī, Ropažu iela 2, Rīga, no plkst. 10.45 līdz 16.00.

Visiem pasākuma dalībniekiem ir obligāti jāpiesakās iepriekš, sazinoties ar Alisi pa tālruņa numuru +371 26377122 vai rakstot e-pasta vēstuli uz alise@onplate.lv.

Katram pasākuma dalībniekam būs nepieciešams aizpildīt dalībnieka anketu, norādot prasītos personas datus.*

*Datu, tostarp īpašās kategorijas datu, ievākšana, apstrāde un uzglabāšana atbilst Eiropas Parlamenta un Padomes Regulas 2016/679 (Vispārīgā datu aizsardzības regula) prasībām.

Sīkāka informācija par šo un citām projekta aktivitātēm pieejama mājaslapā www.veseligsridzinieks.lv.

Nodarbības tiek īstenotas Eiropas Savienības Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2./16/I/021 “Mēs par veselīgu Rīgu – daudzveidīgi un pieejami veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi!” ietvaros.



RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS



OnPlate

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ