

## Veselības diena Carnikavā, 17.10.2021.

### Pasākuma programma:

**9:00 -12:00** Veselības stāvokļa novērtējošo testu veikšana (holesterīna un cukura līmeņa noteikšana, asinsspiediena mērīšana, svara un tauku % ķermenī mērīšana). Vieta: Carnikavas Stadiona telts. Ieeja tikai ar sejas maskām un derīgu Covid-19 sertifikātu. Testus veiks medmāsa Inese Grigale. **Lai varētu nodrošināt epidemioloģisko drošības noteikumu ievērošanu, iepriekšēja pieteikšanās testiem obligāta!** Pieteikties šeit: <https://ieej.lv/UGs3M> vai rakstot uz e-pasta adresi: gundegau@yahoo.com vai sūtot sms uz tālruni: 29186460.

**10:00 – 11:00** Vingrošanas nodarbība kopā ar sertificētu treneri Judīti Strodi. Vieta: Carnikavas Stadions. Ieeja tikai ar sejas maskām un derīgu Covid-19 sertifikātu. Pieteikties šeit: <https://ieej.lv/wLIS4> sūtot sms uz tālruni: 29186460.

**11:00 – 12:00** Lekcija par veselīgu uzturu un tā ietekmi uz veselību, t.sk. īpaši ietekmi uz sirds un asinsvadu slimībām. To vadīs sertificēta interniste un endokrinoloģe dr. Ligita Arnicāne. Lekcija norisināsies ZOOM platformā. Pieteikties šeit: <https://ieej.lv/ObTDW> vai rakstot uz e-pasta adresi: gundegau@yahoo.com sūtot sms uz tālruni: 29186460. Saite uz lekciju [ŠEIT](#).

**11:00 – 15:00** “Ielu spēles II” Carnikavas ciema teritorijā, brīvi izvēlētos maršrutos, lai iegūtu pēc iespējas vairāk punktu, kuri tiek piešķirti par konkrētu objektu, risinot krustvārdu mīklu, kā arī pildot papilduzdevumus. Spēles noteikumi tiks publicēti FB lapā *@Veselības diena. Carnikavā* vienu stundu pirms pasākuma starta. Pieteikšanās līdz š.g. 15. oktobrim vai sasniedzot dalībnieku skaitu 150 (ieteikties šeit: <https://ieej.lv/IeluSpeles>)

**15:00 – 16:00** enerģētiskā vingrošana veselības un labsajūtas veicināšanai kopā ar Cigun instruktori Kaiju Zembergu. Cigun nodarbība ietver kustīgu meditāciju, lēnas kustības koordinēšanu, dziļu ritmisku elpošanu un mierīgu meditatīvu prāta stāvokli. Vieta: Carnikavas Stadionā. Ieeja tikai ar sejas maskām un derīgu Covid-19 sertifikātu Pieteikties šeit: <https://ieej.lv/jWYsK> vai rakstot uz e-pasta adresi: gundegau@yahoo.com vai sūtot sms uz tālruni: 29186460