



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Labsajūtas festivāls "ESI"

26. augusts / 10.00 – 16.00

Jelgavā, skvērā aiz Jelgavas Kultūras nama

ESI LIDOJUMĀ

- plkst. 10.00-11.00 – *AntiGravity bērniem (5-10 gadi) – Annika Andersone
- plkst. 11.00-12.00 – *AntiGravity jauniešiem (11-15 gadi) – Annika Andersone
- plkst. 12.00-13.00 – *AntiGravity pieaugušajiem – Annika Andersone
- plkst. 13.00-14.00 – *AntiGravity bērniem (5-10 gadi) – Ilona Brizga
- plkst. 14.00-15.00 – *AntiGravity jauniešiem (11-15 gadi) – Ilona Brizga
- plkst. 15.00-16.00 – *AntiGravity pieaugušajiem – Ilona Brizga

ESI SPĒCĪGS

- plkst. 10.00-11.00 – *TRX + ruļļu pašmasāža – Rita Saltuma
- plkst. 11.00-12.00 – *TRX + ruļļu pašmasāža – Rita Saltuma
- plkst. 12.00-13.00 – *TRX + ruļļu pašmasāža – Rita Saltuma
- plkst. 13.00-14.00 – *TRX + stiepšanās – Annika Andersone
- plkst. 14.00-15.00 – *TRX + stiepšanās – Annika Andersone
- plkst. 15.00-16.00 – *TRX + stiepšanās – Annika Andersone

ESI DINAMISKS

- plkst. 10.00-10.45 - ZUMBA – Ilze Skrabe
- plkst. 10.00 Nike+Run Club Jelgava skriešanas koptreniņš
- plkst. 10.45 Nūjošanas koptreniņš
- plkst. 11.00-11.45 – Jelgavas pilsētas domes priekšsēdētāja karotīšu pasniegšana jaundzimušajiem
- plkst. 12.00-12.45 – deepWORK – Tatjana Gorbatko
- plkst. 12.30 Nūjošanas koptreniņš
- plkst. 13.00-13.45 – STRONG by Zumba – Ilze Skrabe
- plkst. 14.00-14.45 – *TABATA – Rita Saltuma
- plkst. 15.00-15.50 – PIYO – Iveta Jonkus

ESI LĪDZSVARĀ

- plkst. 10.00-10.50 – Pilates – Anete Rone
- plkst. 11.00-11.50 – Core & Streching – Anete Rone
- plkst. 12.00-12.45 – bodyART – Līva Tihovska
- plkst. 13.00-13.50 – *Ruļļu pašmasāža – Rita Saltuma
- plkst. 14.00-14.50 – Joga spēkam un līdzsvaram - Iveta Jonkus
- plkst. 15.00-16.00 – Vesela mugura – Tatjana Gorbatko

ESI GARŠĪGS

- plkst. 10:00-11:30 – Izglītojoša nodarbība par veselīgu uzturu ar veselīgu uzskodu gatavošanu un degustāciju - SIA "Foodtastic!" uztura speciālisti
- plkst. 12:00-13:30 – Izglītojoša nodarbība par veselīgu uzturu ar veselīgu kārumu gatavošanu un degustāciju - SIA "ONplate" uztura speciālisti
- plkst. 14:00-15:30 – Veselīga uztura meistarklase ar degustāciju par sezonas produktu izmantošanu - Kārlis Birmanis, treneris, veselīga uztura meistarklašu vadītājs

ESI MĪLESTĪBĀ

plkst. 10:00-12:00 – Saruna par pirmsskolas vecuma bērnu emocionālo veselību un pozitīvo disciplinēšanu - biedrība "Droša skola" psiholoģe G.Kleinberga

plkst. 12:00-13:30 – "Kā runāt par seksuālo veselību ar 10-13 gadu veciem bērniem" - biedrība "Papardes zieds", sabiedrības veselības speciāliste R.Kuduliņa

plkst. 13:30-15:00 – Bērnu emocionālā veselība – laimīgas dzīves pamats! - biedrība "Sociālo interešu institūts", psiholoģe, atkarību speciāliste I.Dreimane

plkst.15:00-16:00 – "Mans bērns un atkarības risks?" - biedrība "Esi brīvs", psihoterapeite D.Caica

ESI VĒRĪGS

plkst. 10:00-16:00

Holesterīna līmeņa noteikšana

Asinsspiediena mērījumi

Ķermeņa masas indeksa noteikšana

ESI BĒRNS

plkst. 11:00-11:40 – Nodarbība par zobu veselību 6-7 gadus veciem bērniem "Veseli zobīņi!" - Zemgales veselības centra mutes veselības speciālisti

plkst. 12:00-13:00 – Džimbās drošības stundiņa 7-8 gadus veciem bērniem - Džimbās drošības skoliņas aģenti

plkst. 13:00-14:00 – Interaktīva nodarbība par veselīgu uzturu 10-13 gadus veciem bērniem - SIA "Foodtastic!" uztura speciālisti

plkst. 14:00-14:50 – "Es un mans mobilais" - Biedrība "Esi brīvs!"

ESI ZINOŠS

plkst. 10:00-11:00 – Ko es varu darīt, lai pasargātu sevi no vēža - Ģimenes ārsts dr. E. Valdmāne

plkst. 11:00-12:00 – Saruna ar speciālistu: vīrieša veselība - ārsts urologs, biedrība "Uroloģijas attīstībai"

plkst. 12:00-13:00 – Ieradums vai atkarība? - narkoloģe rezidente Tatjana Matule Millersone, VSIA Ģintermuiža

plkst. 13:00-13:40 – Mīti par depresiju - psihiatrs rezidents Artūrs Blekte, VSIA Ģintermuiža

plkst. 13:40-14:20 – Izdegšanas sindroms - psihiatrs rezidents Matīss Pudāns, VSIA Ģintermuiža

plkst. 14:30-15:15 – Sievietes veselība – meitām, mammām un vecmāmiņām - Ginekoloģe K.Baka

plkst. 15:30-16:00 – Manas sirds veselība - Ģimenes ārsts

*Lai piedalītos fiziskajās aktivitātēs, aicinām līdzīgi ņemt savu vingrošanas paklājiņu, dzeramo ūdeni, dvieļi u.tml. Tiem, kuriem nav sava paklājiņa, būs iespēja to uz vietas saņemt pie organizatoriem (ierobežots skaits). Uz nodarbībām ar ierobežotu inventāra skaitu nepieciešams pieteikties iepriekš! Iepriekš pieteikšanās nodarbībām zonās "ESI LIDOJUMĀ", "ESI SPĒCĪGS", nodarbībai – Ruļļu pašmasāža zonā "ESI LĪDZSVARĀ" un TABATA zonā "ESI DINAMISKS".

Pieteikšanās fiziskajām aktivitātēm –

rakstot Facebook JPPI "Kultūra" vai sūtot īsziņu: +371 26676618. JĀNORĀDA:

- nodarbības nosaukums,
- nodarbības sākuma laiks,
- cilvēku skaits un vārdi.
- Telefona numurs, no kura tiks sūtīta ziņa, tiks piefiksēts, lai ar Tevi sazinātos un nodotu svarīgu informāciju saistībā ar pieteikumu.

SAGAJDI APSTIPRINĀJUMA ZIŅU, vai pieteikums ir pieņemts!

IEEJA UN DALĪBA VISĀS AKTIVITĀTĒS BEZ MAKSAS

Festivālu organizē JPPI "Kultūra" sadarbībā ar Jelgavas pilsētas Domi un Jelgavas Sociālo lietu pārvaldi projekta "Kompleksu veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana Jelgavas pilsētā, 1.kārta" ietvaros, projekta numurs 9.2.4.2/16/l/085.