



PAR SIEVIEŠU VESELĪBU

Lai pieteiktos nodarbībām,
lūdzam rakstīt uz e-pastu
alise@onplate.lv vai
zvanīt uz tālr. **+371 26377122**

Nāc uz 4 nodarbību ciklu (Rīgā, Avotu ielā 41a):

- + **09.10. plkst. 17.30-19.30** Ginekoloģes **Karlīnas Elksnes** nodarbībā uzzināsi, kādas fizioloģiskas pārmaiņas sagaida sievieti perimenopauzes un menopauzes periodā;
- + **12.10. plkst. 18.00-20.00** (Veselības centrs “Vivendi”, Dzirnavu iela 16) Sporta speciālistes **Ievas Krūmiņas** nodarbībā uzzināsi un izmēģināsi efektīvus vingrinājumus veselības stiprināšanai un uzlabošanai;
- + **17.10. plkst. 17.30-19.30** Psihoterapeites **Ainas Poišas** nodarbībā uzzināsi, kā psiholoģiski sagatavoties jaunam dzīves periodam;
- + **19.10. plkst. 17.30-19.30** Uztura speciālistes **Gitas Ignaces** nodarbībā uzzināsi, kā saglabāt veselīgu svaru, kā arī kopīgi pagatavosiet vērtīgus našķus.

Nodarības 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. Sīkāka informācija par šo un citām projekta aktivitātēm pieejama mājas lapā www.veseligrdzinieks.lv.



RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

