

# VESELĪGA DZĪVESVEIDA DIENA

VEIKLĀKS!  
GUDRĀKS!  
VESELĪGĀKS!

## PROGRAMMA

### 📍 SKATUVE:

- 12.00 – 12.10  
"Capoeira Latvija" priekšnesums
- 12.10 – 12.20  
Rīgas domes uzruna
- 12.20 – 12.35  
Rīgas Ostvalda vidusskolas  
deju priekšnesums
- 12.35 – 13.00  
Biedrības "Rīgas aktīvo senioru  
alianse" priekšnesums
- 13.00 – 13.30  
Veikborda paraugdemonstrējumi
- 13.30 – 13.50  
Fitnesa kluba "Reaktors" viktorīna
- 14.00 – 14.10  
Rīgas domes uzruna
- 14.10 – 15.00  
Vingro kopā ar MyFitness!
- 15.00 – 15.10  
Vieglatlētes Inetas Radēvičas uzruna
- 15.10 – 15.30  
Event Lab Tennis Team priekšnesums
- 15.30 – 16.30  
Zumba ar Flēru Pētersoni,  
Maiju Olšteinu un Lienī Knopi
- 16.30 – 17.00  
BMX demonstrējumi ar  
Edvardu Glāzeru, Miku Strazdiņu un  
Rihardu Laimīti

*Programmā iespējamās nelielas izmaiņas!*

### 📍 VEIKBORDA MĀJA:

- 12.00-12.40  
kardiologs Ainārs Rudzītis  
**Vai no sirds infarkta var  
izbēgt?**
- 12.45-13.25  
onkologs Guntis Ancāns  
**Onkoloģisko slimību  
ārstēšana.  
Vakar, šodien un rīt.**
- 13.30-14.10  
fizioterapeite Zane Goldiņa  
**Nē - nogurumam un sāpēm.  
Jā - enerģijai un priekam!**
- 14.15-14.55  
uztura speciāliste Agrita Rūsiņa  
**Našķojies gudri! Kā izvēlēties  
un pagatavot veselīgas  
uzkodas un aizvietot saldumus  
ar labāku izvēli.**
- 15.00-15.40  
pulmonoloģe Ineta Grīsele  
**Kas jāzina ikvienam par  
plaušu veselību**
- 15.45-16.25  
ergoterapeite Zoja Nesterova  
**Ergoterapija kā neatņemama  
rehabilitācijas sastāvdaļa**
- 16.30-17.10  
psihoterapeite Elīna Zelčāne  
**Kāpēc perfekcionisms nav  
veselīgs?**

### 📍 PĀRĒJĀ PASĀKUMA TERITORIJA:

- Bezmaksas veselības eksprestesti
- Aktīvā tūrisma centra "Eži" rīkotais "Veselīgais čempionāts"
- Zvaigžņu telts: iespēja satikt ārstus un trenerus
- Stafetes un sporta spēles lieliem maziem, iesācējiem un stiprajiem
- Kērlinga demonstrējumi un izmēģinājumi
- Šahs, teniss un zumba
- Citas aizraujošas aktivitātes dienas garumā!