



OGRĒNIETIS

Speciālizlaidums 2020. gada janvāris

Bezmaksas



Saruna ar Oveselība komandu par veselības veicināšanas pasākumiem Ogres novadā



No kreisās: Nīna Asare, Kristaps Dvēselītis, Judīte Stāvus un Ilze Čiščakova

Mēs visi vēlamies būt veseli, moži un justies labi ikdienā. Taču gadās arī saslimt, gūt kādu traumu vai, vēl jaunāk, saskarties ar kādu nopietnu veselības problēmu. Kas īsti ir sabiedrības veselība, veselības veicināšana vai veselības sistēma?

Ilze Čiščakova: Veselības sistēma būtībā ir visu aktivitāšu kopums, kuru primārais uzdevums ir veicināt, saglabāt un atjaunot veselību. Savukārt sabiedrības veselība ir zinātne par slimību novēršanu, mūža ilguma paaugstināšanu un veselības veicināšanu ar organizētu pasākumu palīdzību. Vienkārši runājot, tas ir process, kas ļauj cilvēkiem uzlabot veselību un palielināt kontroli pār to.

Tas izklausās ļoti plaši un sarežģīti, jo cilvēki lielākoties ir aizņemti ar ikdienas rūpēm un darbiem, tāpēc par veselību biežāk atceras, kad jūt kādu problēmu. Kas tad ir atbildīgs par veselības veicināšanu kā procesu mūsu dzīvē?

Judīte Stāvus: Pirmkārt, jau katrs pats ir atbildīgs par savu veselību. Tas ir nopietni, jo tas nozīmē zināt par savu veselības stāvokli, tas nozīmē uzturēt un attīstīt veselīga dzīvesveida paradumus ikdienā, kā arī sekot līdzi savai veselībai kopumā – gan fiziskajai, gan emocionālajai, gan garīgajai. Protams, arī droša un veselīga vide, veselības aprūpes sistēma ir svarīgi priekšnoteikumi. Par tiem rūpējas valsts un pašvaldības. Tā kā mēs katrs pats arī esam valsts un pašvaldības daļa, tad mums būtu jāapzinās, ka arī no mums katra savā dzīves vietā būs atkarīga kopējā sabiedrības veselība. Arī mūsu novadā varam droši teikt, ka veselības veicināšanai kā procesam ir svarīga, ilgtspējīga vieta visā attīstībā.

Par fizisko veselību zinām daudz un saprotam, kas tas ir, bet par emocionālo un garīgo veselību ne tik bieži dzirdēts.

Ilze Čiščakova: Jā. Tomēr es teiktu, ka aizvien vairāk gan speciālisti, gan iedzīvotāji pievērš uzmanību kā emocionālajai, tā garīgajai veselībai, jo laba veselība nozīmē veselību visās trijās jomās. Garīgā veselība ir labklājība, kas ir dzīves kvalitātes būtiska sastāvdaļa. Tas ir nosacījums spējai mācīties, strādāt un piedalīties sabiedriskajā dzīvē, justies labi un spēt ietekmēt sev situāciju, notikumu.

2019. gada 20. septembrī Ogrē viesojās Latvijas Veselīgo pašvaldību

tīkla pārstāvji, lai teorētiski apgūtu apkārtējās vides izvērtēšanas instrumentu "Apdzīvotas vietas standarts", kas sniedz strukturētu ietvaru apdzīvotas vietas novērtēšanai. Tajā ir iekļauti gan fiziski vides elementi, piemēram, infrastruktūra, dabas teritoriju pieejamība, pārvietošanās iespējas, gan sociālie aspekti, piemēram, cik lielā mērā iedzīvotājiem ir iespēja iesaistīties lēmumu pieņemšanā, dzīves apstākļi, identitātes un piederības sajūta. Instruments norāda uz vietas stiprājam pusēm un aspektiem, kurus būtu jāuzlabo. Pētījuma rezultāti pierāda, ka vieta, kurā cilvēks dzīvo, var ietekmēt viņa veselību un labklājību. Semināra laikā dalībnieki ne tikai iepazinās ar instrumenta teorētisko pusi, bet arī devās trīs veida maršrutos, lai novērtētu Ogres pilsētu instrumenta skatījumā. Pirmo reizi šis instrumentu tika izmantots arī no velobraucēju skatpunkta. Izpētes rezultātā dalībnieki atzina, ka par pilsētu ir radies pozitīvs iespaids un Ogrē patiesi ir "zaļa pilsēta". Tika uzsvērts, ka ir jūtama liela iedzīvotāju piederības sajūta – viņi lepojas, ka dzīvo tieši Ogrē. Protams, kā jau visās apdzīvotās vietās, arī Ogrē ir aspekti, kas būtu jāuzlabo, piemēram, nakšņošanas iespēju trūkums, nepietiekams dzīvesvietu un autostāvvietu skaits, ielu un gājēju ietju sakārtošana, drošāku dzelzceļa šķērsošanas vietu nodrošināšana (kas jau notiek). Tomēr dalībnieki atzina, ka ir jūtama pašvaldības iesaiste un rīcība šo un citu problēmu risināšanā, un tas ir pats svarīgākais, jo apliecina, ka pašvaldībai rūp iedzīvotāju labklājība un veselība.

Un emocionālā veselība?

Kristaps Dvēselītis: Laba emocionālā veselība liecina par to, ka cilvēks pilnvērtīgi jūt, domā un uzvedas. Tā ir spēja adekvāti reaģēt uz panākumiem, zaudējumiem, pēc iespējas mazāk pašlaulies stresa ietekmei. Arī domas par sevi, savu nākotni un plānotajiem mērķiem norāda uz emocionālās veselības stāvokli. Emocionālā veselība un apzinātība ir ilgtermiņa pārmaiņu pamatā. Te kā piemēru varam minēt Oveselība un ESF kopdarbu pasākumiem "Veselīga darba vietas uzvar stresu", "Veselīga sadarbība kolektīvā" un piecu nodarbību ciklu stresa mazināšanai un līdzsvara atjaunošanai dzīvē. Pasākumi iemīļoti darba kolektīvu un iedzīvotāju vidū, jo sniedz iespēju izvērtēt katram individuāli savu emocionālās veselības stāvokli un uzzināt, kā praktiski to ie-

spējams uzlabot. Arī konference "Labsajūta darbā un veselība", kuru organizējam katru gadu, tematiski veļlita emocionālajai un garīgajai veselībai. Taču vēlreiz jāuzsver, ka tikai kopums – fiziskā, emocionālā un garīgā veselība – ir stabilas veselības pamats. Ja mēs esam fiziski veseli, bet ikdienā strādājam ilgstoša stresa apstākļos, nepārprotami nejutīsimies veseli kopumā. Ja ilgstoši nespējam pateikt "Nē", pieņemt lēmumu mainīt situāciju, kas mūs nomoka, arī nejutīsimies moži un enerģiski dzīvei.

Novadā par Oveselība darbu, šķiet, zina daudzi. Un tomēr, kas ir tās mērķi un uzdevumi?

Judīte Stāvus: Esam gandarīti būt Ogres novada Sporta centra struktūrvienība. Sporta centra plašais darba lauks sporta aktivitāšu piedāvājumā dažādu interešu un vecuma iedzīvotājiem ir ļoti kvalitatīvs un attīstās ik dienu. Mēs ar savu darbu papildinām iespēju loku. Oveselība darba virsmērķis ir iedzīvotāju izglītība veselības jautājumos jeb veselībratība un pašaprūpe. Process šī mērķa realizēšanai ir pasākumi, kas ļauj apzināties un veidot vai attīstīt veselīga dzīvesveida ieradumus. Praktiski – nodrošināt dažāda veida un formas veselības veicināšanas pasākumus, informācijas izplatīšanu, interaktīvas nodarbības un konsultācijas, ieradumu un jaunu paradumu attīstīšanas treniņus. Pasākumu veidošanā, organizēšanā un vadīšanā svarīgi, lai tie būtu pieejami un interesanti visdažādākajām auditorijām gan pieredzes, sagatavotības vai vecuma ziņā. Vairāk mūsu darbs līdz šim saistīts ar pieaugušajiem un senioriem, taču ir piedāvājumi un darbs ar bērniem, skolēniem un jauniešiem.

Kristaps Dvēselītis: Darbības virzieni, kuros veidojam piedāvājumu iedzīvotājiem, ir fiziskās aktivitātes, veselīgs uzturs, garīgā un emocionālā veselība, atkarību izraisīto vielu un ieradumu mazināšana, ģimenes veselība. Intensitāte, pasākumu piedāvājuma klāsts atkarīgs gan no tendencēm sabiedrības veselībā Latvijā un ES, gan no iedzīvotāju pieprasījuma. Tā, piemēram, galvenie nāves cēloņu riska faktori pēc OECD un SPKC datiem joprojām ir: 1) ar uzturu saistītie riski (31 % Latvijā, 18 % ES); 2) tabaka (16 % Latvijā, 17 % ES); 3) alkohols (7 % Latvijā, 6 % ES); 4) mazkustīgs dzīvesveids (5 % Latvijā, 3 % ES). Tāpēc pievēršam uzmanību, lai iedzīvotājiem, piedaloties pasākumos būtu iespēja dažādos veidos uzzināt, izmēģināt, piemērot sev vērtīgus padomus veselīga uztura jomā. Pusaudžiem un jauniešiem skolās piedāvājam un vadām nodarbības par atkarību veidošanos, riskiem un sekām. Savukārt fiziskās aktivitātes ir ļoti pieprasītas un iemīļotas gan pilsētā, gan pagastos. Iespēju izmanto gan seniori, gan pieaugušie darbspējīgā vecumā, arī bērni pirmsskolas iestādēs.

Ilze Čiščakova: Par ģimenes veselību runājot, jau par tradīciju un gaidītu pasākumu apmēram reizi mēnesī kļuvis četru nodarbību cikls "Mēs būsīm vecāki", ko organizējam kopā ar Ogres rajona slimnici. Nodarbībās topošajiem vecākiem ir lieliska iespēja teorētiski un praktiski uzzināt visu par dzemdībām un mazuļa aprūpi lielās dzīves sākumposmā. Taču kopumā ļoti svarīgi uzsvērt, ka mūsu novadā veselības veicināšanai visās svarīgajās jomās no pašvaldības vadības puses tiek sniegts akcepts un at-

Veselība ir cilvēka dzīves kvalitātes pamatvērtība. Ja esam veseli, tad mums ir lielāka iespēja būt aktīviem, dzīvespriecīgiem un možiem. Kā Jūs vērtējat darbu sabiedrības veselības veicināšanā pilsētā un novadā?

Darbu sabiedrības veselības veicināšanā pilsētā un novadā kopumā vērtēju pozitīvi, sevišķi Oveselība aktivitātes. Bet būtu nepieciešams vairāk šajā procesā iesaistīties skolām, pirmsskolas izglītības iestādēm, uzņēmējiem un citām sabiedrības grupām, bet, manuprāt, problēma ir sabiedrības negribēšana veikt preventīvus pasākumus veselības uzlabošanai, jo par veselību rūpēties ir pieņemts tikai tad, kad iestājas sekas.

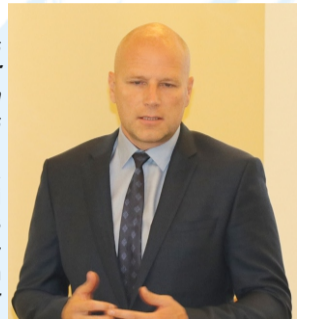
Kādas ir jūsu domas – perspektīvā Ogres pilsēta un novads varētu būt veselīgākā pašvaldība Latvijā?

Es domāju, ka tas noteikti ir iespējams, bet tam būs nepieciešams ilgs laiks, lielas pūles un sabiedrības gribēšana mainīties. Sabiedrības veselības stāvokļa uzlabošana ir ilgstošs darbs visas dzīves jomās. Oveselība jau šobrīd veic daudz un dažādus pasākumus, lai Ogrē un novads būtu veselīga pašvaldība, bet tikai ar "pilināšanas" metodi var sasniegt rezultātu.

Kādi ir jūsu ikdienas paradumi veselīgam dzīvesveidam? Vai ir kāda iecere tos papildināt nākamajā gadā?

Es cenšos ievērot pareizu miega režīmu, nodarbojos ar sportu vismaz divas reizes nedēļā, dažreiz veicu elpošanas vingrinājumus un aukstuma peldes, cenšos uzturā lietot labus produktus un ēst pareizi. Nākamajā gadā plānoju visu iepriekš minēto veikt arī brīvdienās.)

Gints Siviņš, Ogres novada pašvaldības domes priekšsēdētāja vietnieks



Veselība ir cilvēka dzīves kvalitātes pamatvērtība. Ja esam veseli, tad mums ir lielāka iespēja būt aktīviem, dzīvespriecīgiem un možiem. Kā Jūs vērtējat darbu sabiedrības veselības veicināšanā pilsētā un novadā?

Veselības veicināšanas pasākumiem Ogres novadā ir pārpildīts kalendārs. To var ievērot. Un daudzi iesaistās un pieņem piedāvāto. Patīkami redzēt izaugsmi un sajūst iedzīvotāju dalību. Ir gandarījums.

Ja kāds vēl neapzinās, ka sava labklājība un veselība visvairāk ir atkarīga no paša, lai šī apziņa atnāk 2020. gadā!

Kādas ir jūsu domas – perspektīvā Ogres pilsēta un novads varētu būt veselīgākā pašvaldība Latvijā?

Mums nevienam nekas nav jāpierāda. Mēs esam pašvaldība, kurā aktīvs, sportisks dzīvesveids ir norma. Mums ir jāpilnveido iesāktais – sportiski bērni, kuri sporto kopā ģimenē un pirmsskolas izglītības iestādē. Pilnveidojam brīvprātīgo sporta laukumus. Jaunieši izmanto iespēju un iesaistās sporta skolu un sporta klubu komandās un grupās. Strādājošie izmanto sporta klubu un Oveselība programmas. Pilnveidojam sporta bāzes un radām iespējas.

Kādi ir jūsu ikdienas paradumi veselīgam dzīvesveidam? Vai ir kāda iecere tos papildināt nākamajā gadā?

Ļoti novērtēju to, ka no pirmās klases skolā aktīvi nodarbojos ar fiziskā aktivitātēm un sportu. Tā bija vieglatlētika, kuras pamatā notika pamatīga vispārēja fiziskā sagatavotība, jeb skrīšana, lekšana, mešana, dažādas sporta spēles un dažādu disciplīnu tehnikas apgušana, dalība sporta sacensībās, treniņi arī meža apvidū un nelabvēlīgos laika apstākļos ārā. Tas ir devis pamatīgu rādījumu un pārliecību, ka muskuļu sāpes pēc fiziskas slodzes ir patīkamākas no visām citām sāpēm.

Lai mēs, sporta skolotāji un treneri, spējam ieinteresēt ikvienu attīstīt un pilnveidot savu ķermeni! Lai mēs protam radīt interesi fiziskām nodarbēm!

Dzirkstīte Žindiga, Ogres novada Sporta centra direktore



balsts, kas ļauj veidot un realizēt piedāvājumu iedzīvotājiem atbilstoši datiem un vajadzībām.

Aktivitātes piedāvājat ne tikai Ogres pilsētā, bet arī pagastos.

Judīte Stāvus: Jā, jau vairāk nekā trīs gadus cenšamies, lai ne tikai pilsētas, bet arī pagastu iedzīvotājiem būtu iespēja piedalīties pasākumos. Te mums liels atbalsts ir pagastu koordinatori. Milzu paldies sakām Elīnai Klāsonei Krapē, Kristīnei Antonovai Keipenē, Almai Rozentālei un Sandrai Eglītei Lauberē, Lindai Iraidis un Ojāram Atslēdžimam Madlienā, Mārietei Bauerei un Sarmītei Renskulbergai Mazozolu pagastā, Olītai Rudzītei Meņģelē, Elīnai Aupei Ogresgalā, Daigai Sosnarei Ciempupē, Agnesei Bauerei un Ivaram Ziemeļim Suntasos, Agrai Jirjenai un Nellijai Balodei Taurupē. Paldies arī kultūras un tautas namu vadītājiem un skolu direktoriem un darbiniekiem, kuri iesaistījās organizēšanas procesā un paši izmantoja iespēju piedalīties. Noteikti jāpiemin arī pagastu pārvalžu vadītāju ieguldījums gan savu pagastu iedzī-

votāju motivēšanā veselīgam dzīvesveidam, gan tehnisku, organizatorisku jautājumu risināšanā. Tāpēc mūsu šībrīža secinājums – produktīvāks darbs noritējis pagastos, kur iestāžu un darbinieku sadarbība bijusi ciešāka un mērķtiecīgāka. Arī sadarbība jāmācās – jāprot gan piedāvāt, gan pieņemt. Taču neapšaubāmi esam lepnī par mūsu novada iedzīvotājiem un pašvaldības darbiniekiem kā sadarbības partneriem.

Kristaps Dvēselītis: Varu piebilst, ka, vadot nodarbības skolās par atkarību ierobežošanu, jūtama gan skolotāju, gan skolas vadības ieinteresētība sadarbības un nepārtraukti izglītot pusaudžus un jauniešus. Piemēram, sadarbība ar Ogresgala pamatskolu jau izveidojusies regulāra un pēctecīga.

Ilze Čiščakova: Pasākumus, nodarbības plānojam un organizējam. Vadām, gan paši, gan cenšamies pieaicināt gudrus, interesantus pasnie-dzējus, trenerus, kas vienlaikus spēj

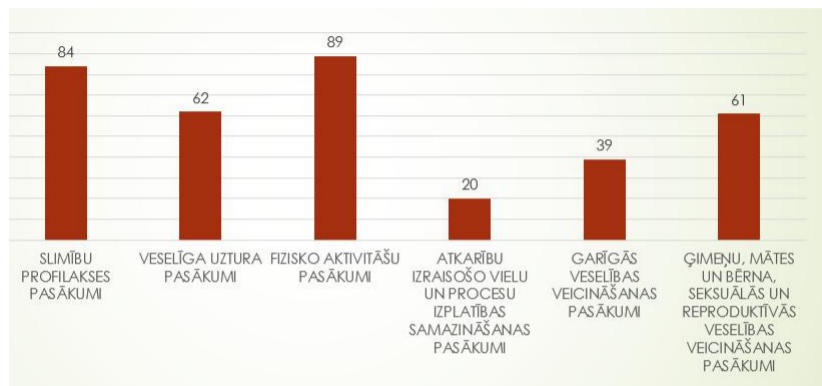
ESF projekta "Pasākumi veselības veicināšanai un slimību profilaksei Ogres novada iedzīvotājiem" rezultāti

Kopš 2017. gada maija Ogres novadā tiek realizēts ESF projekts "Pasākumi veselības veicināšanai un slimību profilaksei Ogres novada iedzīvotājiem" (Nr. 9.2.4.2/16/I/031), kura mērķis ir uzlabot Ogres pilsētas un novada iedzīvotājiem pieejamību veselības veicināšanas pasākumiem un slimību profilakses pakalpojumiem:

- 1) paplašinot iedzīvotāju zināšanas par veselības veicināšanu un slimību profilaksi,
- 2) sniedzot praktiskus padomus veselīga dzīvesveida attīstīšanai,
- 3) rosinot iedzīvotājus attīstīt jaunus ieradumus savas veselības stiprināšanai un uzturēšanai.

Projekta ietvaros Ogres novada iedzīvotājiem ir pieejami veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi – gan dažādas fiziskās aktivitātes, gan nodarbības par veselīgu uzturu un garīgo veselību, gan atkarības ierobežojoši pasākumi, gan reproduktīvās un ģimenes veselības tēmām veltīti pasākumi.

Projekta ietvaros katru gadu – jau 3 gadu garumā – tiek realizēti 385 pasākumi gadā.



Mūsu novadā vislielāko atsaucību, līdzīgi kā citur Latvijā, ieguvuši fizisko aktivitāšu pasākumi. Pēc nodarbību ciklu izsludināšanas grupas nokomplektējam pāris stundu laikā gan pilsētā, gan pagastos. Viens no veiksmes faktoriem šajā jomā ir spēcīgi un profesionāli treneri, kas prot piedāvāt dažāda veida aktivitātes ļoti atšķirīgiem fiziskās sagatavotības līmeņiem, kā arī iedrošināt uzsākt regulāras fiziskās aktivitātes ikdienā. Tāpat topošo vecāku 4 nodarbību cikls "Mēs būsime vecāki" ir ļoti pieprasīts un iemīļots. Jaunajiem vecākiem jāpierakstās laikus, lai nodrošinātu vietu grupā. Savukārt skolās īpašu atsaucību guvušas nodarbības par dzimumatšķirībām, reproduktīvo veselību, kā arī atkarību atpazīšanu un ierobežošanu.

Pasākumi tiek realizēti visā Ogres novadā – ne tikai Ogres pilsētā, bet arī visos Ogres novada pagastos. Proporcioniāli tie sadalās šādi: pilsētā tiek realizēti – apmēram 60% no visiem pasākumiem, pagastos – 40%.

Projektā īpaši atbalstāmās iedzīvotāju grupas ir:

- bērni;
- dalībnieki, kas vecāki par 54 gadiem;
- bezdarbnieki;
- dalībnieki ar invaliditāti;
- dalībnieki no trūcīgas un / vai maznodrošinātas ģimenes;
- dalībnieki dzīvo lauku teritorijā ar blīvumu zem 50 iedzīvotājiem uz km².

Atšķiras arī katru gadu pasākumos iesaistīto iedzīvotāju skaits:

Liela daļa iedzīvotāju, kas apmeklēja kādu pasākumu kādā no jomām, ir kļuvuši aktīvi pasākumu apmeklētāji arī citās jomās.

2019. gadā kopējo projektā iesaistīto cilvēku skaits sadalās sekojoši: 75% apmeklētāju ir bijušas sievietes, 25% – vīrieši, no tiem 1/4 daļa – seniori un 1/3 daļa – bērni.

Piesakot savu dalību šai projektā, tika izvirzīts diezgan ambiciozs mērķis attiecībā uz unikālo dalībnieku iesaistīšanu. Varam lepoties ar to, ka jau 2019. gada oktobra mēnesī šo mērķi izpildījām un uz šo brīdi rādītāji ir pārsniegti!

Nemot vērā, ka projekta realizācijas gaitā esam ietaupījuši finanšu līdzekļus, veiksmīgi realizējot pasākumu iepirkuma procesu un mazāk tērējot personāla un vadības izmaksas, varēsim izmantot iespēju vairākus pasākumus realizēt arī 2020. gada pirmajā ceturksnī, pirms tam ieguldīt darbu, sagatavojot un aizstāvēt šo nepieciešamību abās projektu kontrolējošās iestādēs – Veselības ministrijā un Centrālajā Finanšu un līguma aģentūrā.

Nina Asare, Ogres novada pašvaldības veselības veicināšanas projekta vadītāja

IZNĀKUMA RĀDĪTĀJI

(PASĀKUMOS IESAISTĪJUŠOS IEDZĪVOTĀJU UNIKĀLAIS SKAITS NO PROJEKTA SĀKUMA)

	MĒRĶIS	31.12.2018.	DECEMBRIS, 2019.
SLIMĪBU PROFILAKSE	700 IEDZĪVOTĀJI	541 IEDZĪVOTĀJS	854 IEDZĪVOTĀJI
VESELĪBAS VEICINĀŠANA	4300 IEDZĪVOTĀJI	2200 IEDZĪVOTĀJS	4361 IEDZĪVOTĀJS

Nina Asare, Ogres novada pašvaldības veselības veicināšanas projekta vadītāja

Turpinājums no 1. lpp.

Saruna ar Oveselība komandu par veselības veicināšanas pasākumiem Ogres novadā

arī motivēt. Realizējot ESF projektu "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei", esam iepazīnušies un, nu jau var teikt, kļuvuši par sadarbības partneriem izciliem speciālistiem un personībām: veselīga uztura jomā – sertificētai uzturai speciālistei Gitai Ignacei, – SIA "Foodtastic!" komandai, veselības centra "Vivendi" speciālistiem; atkarību ierobežošanas jomā – biedrības "DIA+Logs" komandai un īpaši Mirdzai Vaivarei; emocionālās un garīgās veselības jomā – psihiatriem Marinai Veģerei un Jānim Bušam, psihologiem, psihoterapeitiem Vinetai Keselei, Inesei Elsiņai, Jānim Rozem, ģešaltterapeitei Elīnai Zelčānei, arī māksliniecei Ilzei Kupčai; ģimenes veselības jomā – Klaudijai Terēzai Hēlai, Sandrai Lasei, Jūlijai Maličauskai un Ingai Veldei; fiziskās aktivitātes – nūjošanas trenerēm Maritai Kalniņai un Zigrīdai Spruktei, kā arī bodyART skolas treneriem. Senioriem vairākas praktiskas un motivējošas nodarbības vadīja daktere Anita Zītare. Paldies arī Dacei Helmanei, Korporatīvās ilgtspējas un atbildības institūta vadītāja, par sadarbību trīs konferenču "Labsajūta darbā un veselība" organizēšanu.

Nākotnes ieceres un vēlējum!

Kristaps Dvēselītis: Turpināt iesākt, centsties sniegt mūsu iedzīvotājiem iespējas un motivāciju būt veselīgiem un atbildīgiem par savu veselību. Nāk prātā Dalailamas teiktais: "Cilvēks upurē veselību, lai taisītu naudu. Tad upurē naudu, lai atgūtu veselību. Viņš ir tik norūpējies par nākotni, ka nepriecājas par tagadni – tā rezultātā viņš nedzīvo ne tagadnē, ne nākotnē. Viņš dzīvo tā, it kā viņam nekad nebūs jāmirst, un viņš mirst, tā arī pa īstam nekad nedzīvojis." Tāpēc vēlu visiem un arī mums pašiem saskatīt iespējas un izmantot tās šodien tagad, lai stiprinātu veselību un justos labi.

Judīte Stāvus: Vēlu visiem stipru veselību, mums pašiem izturību turpināt un uzlabot iesāktos darbu.

Ilze Čiščakova: Šī gada darba plāns jau ir, atliek aktīvi strādāt. Visiem Ogres novada iedzīvotājiem vēlu būt atbildīgiem un apzinīgiem par savu veselību un stipriem sevi disciplinējot veselīgu ieradumu attīstīšanā. Lai mums izdodas!

Nikolajs Sapožņikovs, Ogres novada pašvaldības Sabiedrisko attiecību nodaļas vadītājs

Ogresgala pagastā veselības veicināšanas pasākumi, notika gan Ogresgalā, gan Ciempupē. Ciempupes Tautas namā apmeklēt veselības veicināšanas pasākumus iedzīvotājiem bija kaut kas jauns. Man kā kordinatoram bija jāiedrošina, jāieinteresē, jāpārliecina, ka tā ir brīnišķīga dāvana, ko sniedz mums Oveselība un ESF projekts.



Pasākumi bija domāti dažādām mērķauditorijām, taču Ciempupē aktīvākie apmeklētāji bija seniori. Paldies viņiem par enerģiju, ieinteresētību un atsaucību. Prieku sagādā, ka pasākumi ir iedvesmojuši seniorus socializēties un apvienoties nelielās interešu grupās, kuras kopā vingro, nūjo, brauc ar velosipēdu vai dodas garākās pastaigās.

Pasākums 2019. gada 1. jūnijā "Veselīgas ģimenes – drošs pamats veselīgai valstij" bija liels notikums Ciempupē, jo dienas garumā svaigā gaisā varēja apmeklēt vairākus veselības veicināšanas pasākumus, kas bija domāti visai ģimenei. Tā bija saulaina un iespaidiem bagāta diena.

Atskatoties uz padarīto, iepriecina, ka Ciempupes Tautas namā, pateicoties veselības veicināšanas pasākumiem, paplašinājās arī citu pasākumu apmeklētāju loks. Tagad šie iedzīvotāji labprāt apmeklē arī kultūras pasākumus, jo ir radusies interese arī par tautas nama organizētajām aktivitātēm.

Paldies Oveselība komandai, lektoriem un apmeklētājiem!

Daiga Sosnare, Ciempupes Tauta nama vadītāja



Krapes pagasta veselības veicināšanas projekta koordinatore esmu bijusi trīs gadus, un šis laiks man pašai ir bijis ļoti noderīgs – paplašināts redzes loks un iegūtas jaunas zināšanas, kuras ikdienā varu reāli pielietot. Katra gada nodarbību plānu gaidīju ar lielu nepacietību.

Ar nodarbību pasniedzējiem ir bijusi tikai pozitīva pieredze, gan nodarbību saturs, gan pasniegšanas veids vienmēr bijis kvalitatīvs. Veselības veicināšanas pasākumu apmeklētība Krapes pagastā ir bijusi dažāda. Nācies uzrunāt potenciālos apmeklētājus katru personīgi, lai iedrošinātu un pārliecinātu, ka veselība un zināšanas par veselīgu dzīvesveidu ikvienam noderīgas visa mūža garumā. Taču vingrošanas ciklu nodarbības iedzīvotāji apmeklēja aktīvi un joprojām būtu gatavi vingrot. Arī kaimiņu novada iedzīvotāji pievienojās aktīvajiem krapeniešiem.

Prieks par katru mūsu iedzīvotāju, kurš atnāk, novērtē un piedalās atkal un atkal.

Oveselība komandai vēlu veselību un izturību turpināt iesāktos darbus. Jūsu darbs ir patiešām svarīgs un vērtīgs!

Elīna Klāsone, Krapes Tautas nama vadītāja

Paldies Oveselība par rīkotajiem pasākumiem Meņģelē, paldies meņģeliešiem, īpaši skolas kolektīvam, par to, ka ieklausījās un izmantoja iespēju apmeklēt dažādus veselības veicināšanas pasākumus. Priecājos arī par skolēnu vecākiem un senioriem, kuri apmeklēja konsultācijas un seminārus. Ieguvām kaut ko jaunu, atcerējāmies zināmas lietas, kuras jāpraktizē dzīvē. Gatavojām veselīgas maltītes un papildinājām zināšanas par veselības nostiprināšanu, uzlabošanu, vingrojām un nūjojām.

Paldies visiem pasniedzējiem un treneriem, kuri regulāri mēroja salīdzinoši tālo ceļu pie mums.

Olīta Rudzīte,

Taurupes pamatskolas Meņģeles filiāles vadītāja



SMĒKĒŠANA SKAITĻOS

Latvijā smēķējošo iedzīvotāju īpatsvars ir viens no augstākajiem Eiropā

Eiropā ikdienā smēķē 26% iedzīvotāju

Latvijā ik dienu smēķē 36% iedzīvotāju

52% vīrieši un 21% sievietes

40% smēķētāju pēdējā gada laikā **neviens** nav ieteicis atstāt smēķēšanu

26% lai izvairītos no slimības

20% ekonomisku iemeslu dēļ

18% slimības ārstēšana

45% ir saņēmuši ģimenes locekļu ieteikumu atstāt smēķēšanu

10% pēdējā gada laikā nopietni mēģinājuši atstāt smēķēšanu

1,5% smēķētāju ir izdevies atstāt smēķēšanu

4% lai rādītu piemēru bērniem

3% grūtniecība

29% cits iemesls

45% smēķētāju ir norūpējušies par smēķēšanas nelabvēlīgo ietekmi uz veselību

19% par to nemaz nav norūpējušies

20% ikdienas smēķētāju ir nolēmuši atstāt smēķēšanu tuvāko 12 mēnešu laikā

Ja vēlies atstāt smēķēšanu vai palīdzēt saviem tuviniekiem, draugiem - zvani uz Slimību profilakses un kontroles centra konsultatīvo tālruni smēķēšanas jautājumos **67037333**

Šī ir iespēja anonīmi vērsties pēc palīdzības. Informāciju iespējams saņemt gan latviešu, gan krievu valodā. Tālruna darba laiks - darbdienās no plkst. 9:00 - 19:00

Materiāls sagatavots 2015. gadā

Slimību profilakses un kontroles centrs

Labsajūta darbā un veselība

Vairāk nekā puse jeb 54% Latvijas darba ņēmēju atklāj, ka profesionālās izdegšanas dēļ pēdējā gada laikā ir saskārušies ar problēmām iemigt, savukārt 28% stresa mazināšanai regulāri lieto alkoholu, liecina Kooperatīvās ilgtspējas un atbildības institūta un pētījumu kompānijas Kantar TNS veiktais pētījums.

Mēdz sacīt, ka labas tradīcijas ir jāturpina. Tieši tāpēc jau trešo gadu pēc kārtas Korporatīvās ilgtspējas un atbildības institūts sadarbībā ar Oveselība un Ogres novada pašvaldību aicināja uz kafiju un iedvesmojošām sarunām dažādu jomu ekspertus un Ogres novada uzņēmējus, lai pārrunātu jautājumus, kas saistīti ar labsajūtu darbavietā un veselību, tās ietekmējošajiem faktoriem. Konferencē "Labsajūta darbā un veselība", kas 10. decembrī norisinājās Ogres novada Kultūras centrā, ikvienam Ogres novada darba devējam un darba ņēmējiem bija iespēja bez maksas iegūt ne tikai jaunās zināšanas, bet arī uzklaut iedvesmojošus pieredzes stāstus.

"Garīgā veselība ir labsajūtas stāvoklis, kad spējam īstenot savu potenciālu, produktīvi strādāt un tikt galā ar ikdienas stresu. Pētījumi un medīki apgalvo, ka stress ir šī gadsimta viens no nozīmīgākajiem slimību rašanās cēloņiem. Nopietnu iespaidu tas atstāj ne tikai uz garīgo veselību, bet arī uz sirds un asinsvadu slimībām. Tāpēc konferences mērķis ir pievērst uzmanību savstarpējai sadarbībai ikdienas darbā un izprast stresa, profesionālās izdegšanas un depresijas ietekmi uz veselību un darba rezultātiem," skaidro Ilze Čiščakova, Oveselība vadītāja, norādot, ka arī šogad interese par pasākumu bija liela un iespēju tajā piedalīties izmantoja vairāk nekā 70 Ogres pilsētas un novada speciālistu gan no budžeta iestādēm, gan uzņēmumiem.

"Mēs redzam, ka gadu no gada pieaug to darbinieku skaits, kuri darba vidē saskaras ar profesionālo izdegšanu. Rezultātā zūd efektivitāte – darbinieki strādā garas darba stundas, bet rezultātu nav. Tāpēc aicinām darba devējus pievērst īpašu uzmanību savu darbinieku labsajūtai un veselībai," uzsver Korporatīvās ilgtspējas un atbildības institūta vadītāja Dace Helmane.



Konference "Labsajūta darbā un veselība" 2019. gada 10. decembrī

Dažas no konferencē "Labsajūta darbā un veselība" gūtajām atziņām bija īpaši vērtīgas, piemēram:

-Lai mazinātu stresu un izvairītos no izdegšanas, ir svarīgi regulāri "pabarot savu iekšējo dinozauru" un panākt, lai tas izguļas. Jo stress nedzīvo uz ielas, sabiedriskajā transportā vai lielveikalā. Tas dzīvo mūsos pašos!"

-Baidās visi – ne vien parastā darba veicēji, bet arī viņu priekšnieki un pat pasaules dižāko valstu prezidenti. Īpaši spēcīgas ir bailes no nezināmā. Taču bailes mūs var ne tikai bromzēt. Tās var arī motivēt. Iepazīstot, pieņemot bailes, pat pārdrošākos sapņus var pārvērst par īstenību!

-Lai cilvēks varētu kvalitatīvi dzīvot ilgtermiņā, viņa ķermenī visam ir jābūt līdzsvarā, un to var nodrošināt, uzņemot pilnvērtīgu uzturu, kustoties un norūdot sevi.

-Lai augtu un attīstītos, lai sasniegtu mērķus viegli un efektīvi, ir svarīgi darīt nevis lietas, kas nepieprasa piepūli, bet gan lietas, ko patiešām gribas darīt.

-Laiks ir lielākā dāvana, ko mēs varam dot gan sev, gan citiem. Tāpēc, lai cilvēks varētu funkcionēt pilnvērtīgi, viņam, pirmkārt un galvenokārt, ir nepieciešams laiks sev.

"Teju puse jeb 42% mūsu valstī strādājošo cilvēku uzskata, ka viņu darba devējs nav darījis pietiekami, lai novērstu nevajadzīgu stresu darbavietā. Tas nozīmē, ka mums ir jāturpina izglītot darba devējus, lai viņi veiktu pareizos pasākumus darbinieku labsajūtas uzlabošanai," norāda Dace Helmane, Korporatīvās ilgtspējas un atbildības institūta vadītāja.

Konference "Labsajūta darbā un veselība" norisinājās 10. decembrī Ogres novada Kultūras centrā, un to finansē Eiropas Sociālais fonds un Ogres novada pašvaldība.

Nikolajs Sapožņikovs

Padomi, kā izvairīties no profesionālās izdegšanas

Reāli novērtē savas īpašības un spējas veicamā darba kontekstā, nepārvērtē spēkus.

Sakārto savu darba vietu, uzturi to kārtībā un, ja nepieciešams, uzlabo to.

Izvirzi tikai reālus un sasniedzamus mērķus, nelidīnēs mākoņos.

Uzturi labas attiecības ar kolēģiem un izmanto iespēju strādāt komandā.

Iemācies atpazīt stresa un izdegšanas pazīmes.

Ja tev nepieciešama palīdzība, atzīsti un palūdži to.

Saglabā līdzsvaru starp ziedošanos darbam un privāto dzīvi, kas nav mazāk svarīga.

Plāno savu laiku un paredzi tajā atpūtas brīžus, lai vari atgūt spēkus.

Palielini ārpusdarba aktivitāšu kopumu, lai sabalansētu noslodzi.

Ievēro režīmu un atvēli pietiekami daudz laika miegam.

Pieredze Ogres novadā

Projekta ietvaros vadīju nodarbības Ogres novada jauniešiem, stāstot par bērnu emocionālo audzināšanu un vecumam atbilstošu robežu nosprašanu. Nodarbības Oveselība komanda organizēja gan Ogres pilsētā, gan pagastos, gan bērnu dārzos, gan kultūras namos. Saņemot atgriezenisko saiti, sapratu, ka lielai daļai vecāku trūkst nevis zināšanu, bet prasmju šīs zināšanas iedzīvotānā praksē. Mēs visi zinām, ka mīlestības un uzmanības deficīts var būt cēlonis bērna uzvedības un veselības problēmām, bet ne katrs no mums zina, kā šo uzmanību un mīlestību iedot bērnam saprotamā veidā, vienlaikus saglabājot zināmu stingrību un noteikumus.

Tas ir ļoti liels izaicinājums – palikt konsekventam attiecībā uz nospraustajām robežām, vienlaikus saglabājot siltu un atvērtu sirdi, nepārvēršoties par armijas ģenerāli, kurš kontrolē katru bērna soli. Lai to izdarītu, svarīgi nevis atbērt bērnam par viņa pārkāpumiem, bet piemērot sekas, kas ir virzītas uz izpratni un uzvedības korekciju. Piemēram, ja bērns ir ar zīmuli apzīmējis sienas, mēs liekam viņam pašam tās notīrīt un piedāvājam papīru, uz kura zīmēt, nevis vienkārši sadusmojamies un aizsūtām uz savu istabu.

Nodarbību laikā es dalījos ar praktiskiem ieteikumiem un piemēriem no dzīves, lai uzskatāmi parādītu, cik liela nozīme veiksmīgu attiecību veidošanā ir mazajiem ikdienas ieradumiem – tam, kā runājam ar bērnu, kā izrādām savas emocijas un kā reaģējam uz bērnu emocijām.

Manuprāt, bērnu audzināšana sākas ar vecāku darbu pašiem ar sevi. Tikai tad, kad mēs, vecāki, būsim emocionāli daudz maz līdzsvaroti, mēs varēsim kalpot par paraugu bērnam. Bērns nemācās no tā, ko viņam stāstām, bet gan no mūsu piemēra. Lai bērns mūs cienītu, vispirms mums jāciena bērns. Lai bērns mācītos būt empātisks, vispirms mums tādiem jābūtu pret viņu.

Elīna Zelčāne, gešalterapeite, grāmatu "No perfekcionisma uz mīlestību" un "Arī labas mammas drīkst kļūdīties jeb kāpēc teorija ne vienmēr strādā praksē" autore

Projekta ietvaros vadīju dažādas nodarbības par veselīgu uzturu un sirds veselību, kā arī par ēšanas uzvedību un ieradumu maiņu ikdienā. Strādājot mazās grupās, konsultēju par ikdienas ēdienkarti un ģimenes ieradumiem, kā arī vadīju meistarklases veselīgu našķu gatavošanā.

Man bija patīams prieks iepazīt Ogres novadu, krustu šķērsu izbraukāt skaistās Ogres novada vietas un iepazīt sirsniņos cilvēkus un viesmīlīgos kultūras namu darbiniekus.

Mīlīgs lepnums par katru sasniegumu, ko šo trīs gadu laikā varēju piedzīvot. Par cilvēkiem, kas tikuši prom no dažiem liekiem kilogramiem, par tiem, kuri sākuši savas pavasara dārza nezāles ne tikai mest komposta kaudzē, bet šo to ielikt savā pusdienā šķīvī un pat spējuši to iemācīt pārējiem ģimenes locekļiem un draugiem. Prieks par tiem, kuri lielās, ka viss kolektīvs piecas kafijas krūzes nomaiņījis pret ūdens glāzēm vai bijuši sajūsmā par bezcukura našķiem, un ikvienu katru, kurš nodarbībās uzzināja ko jaunu un pa mazam solītim ievieš kādas pārmaiņas savā ikdienā.

Paldies par lielisko pieredzi, paldies FANTASTISKAJAI Oveselība komandai, kas ar visu sirdi un dvēseli pasākumus virzījuši uz priekšu un padarījuši šo sadarbību tik patīkamu!

Gita Ignace, sertificēta uztura speciāliste

SIA "Foodtastic!" uztura speciālistu komanda projekta "Pasākumi veselības veicināšanai un slimību profilaksei Ogres novada iedzīvotājiem" (identifikācijas Nr. 9.2.4.2/16/1/031) ietvaros ir organizējusi, koordinējusi un vadījuši uztura pasākumus dažāda vecuma iedzīvotāju grupām, koncepciju un saturu pielāgojot katrai grupai individuāli. Realizētas gan teorētiskas nodarbības pieaugušo grupā, gan interaktīvas nodarbības ar rotaļu, spēļu un/vai olimpiāžu tipa uzdevumiem bērnu, jauniešu grupās, gan teorētiskas un praktiskas nodarbības senioru grupā. Realizēti Uztura dienu pasākumi ar iespēju saņemt individuālas uztura speciālistu konsultācijas, padomus un veikt ķermeņa kompozīcijas mērījumus. Realizētas arī pavisam praktiskas gatavošanas nodarbības bērnu – jauniešu un pieaugušo grupās ar trīs kārtu maltīšu gatavošanu, kopīgām degustācijām un diskusijām. Īpaši izceļamas bērnu, jauniešu nometnes "Energijas pamats – veselīgs uzturs" 2017., 2018. gada vasarā, kā galveno uzsverot uztura tēmu, bet tajā pašā laikā ietverot un apskatot plašāk arī fizisko aktivitāšu sadaļu un vides saudzēšanas nozīmību.

Sakām lielu paldies visiem projekta laikā iesaistītajiem speciālistiem, sadarbības partneriem, dalībniekiem un vēlām veselību ikvienam Ogres novada iedzīvotājam!

Līva Naudiņa-Saliņa, SIA "Foodtastic!" uztura speciāliste



Atbalsta centra visiem, kurus skar HIV/AIDS "DIA+LOGS", apmācītāji šo trīs sadarbības gadu laikā ir pabijuši daudzās Ogres novada pašvaldības mācību iestādēs, lai runātu ar skolēniem par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem. Tika rīkotas arī vairākas divu dienu nometnes, kurās ar jauniešiem, izmantojot dažādas interaktīvas metodes – diskusijas, lomu spēles, grupu darbus u.c., tika apskatītas atkarības (cēloņi un sekas) un seksuālās veselības (profilakse, riski, at-

bildība) tēmas.

Mums ir ļoti pozitīvas un gaišas sajūtas par visām nodarbībām – jauniešu un skolu vadības atsaucība, ieinteresētība, vēlme uzzināt, kā arī Oveselība darbinieku pretimnākšana un labi organizētā nodarbību norise.

Esam sapratuši, ka šādas apmācības ir ļoti nepieciešamas un lietderīgas, jo, lai gan aspektus saistībā ar seksuālo un reproduktīvo veselību apskata arī mācību satura ietvaros, tomēr nākas secināt, ka zināšanas nereti nav pietiekamas. Reti kurš varēja pateikt burtu salikuma "HIV" nozīmi vai nosaukt kādu seksuāli transmisīvu infekciju. Tika novērotas arī vājas zināšanas dažādu kontracepcijas veidu identificēšanā. Vecuma periodā, kad sāk rasties pastiprināta interese par šādiem jautājumiem, ir svarīgi veicināt jauniešu izpratni par seksuālajiem procesiem, tostarp cēloņiem un sekām, profilaksi un arī atbildību. Apmācību vadītāju skatījumā šāda veida nodarbības ir ļoti vajadzīgas un vērtīgas. Jaunietis kā indivīds, kuru jau sāk interesēt seksuālās un reproduktīvās dabas jautājumi, bet kuram trūkst zināšanu un arī pieredzes, iekļaujas riska grupā – nezināšanas dēļ pieļaujot iespēju saskarties ar nopietniem dzīves pārbaudījumiem (neplānota grūtniecība, inficēšanās ar STI, tostarp HIV u.c.)

Ceram, ka Oveselība turpinās iesākto labos darbus savā novada izglītības un veselīguma veicināšanai.

Lelde Zēna, biedrības "DIA+LOGS" pasniedzēja

Oveselība aicina

9. janvārī plkst. 18.30 "Veselīgs uzturs ikdienā topošajām māmiņām (grūtniecēm)"

Nodarbību vadīs sertificēta uztura speciāliste Gita Ignace. Nodarbība notiks Meža pr. 9, Ogrē, 3. stāvā, Oveselība telpā (blakus 313. telpai).
Pieteikšanās: oveseliba@ogresnovads.lv.

11. janvārī plkst. 12.00 Veselīgu un ekonomisku maltīšu gatavošanas meistarklase, uztura speciālista padomi un pašu pagatavotās maltītes baudīšana

Meistarklasi vadīs uztura speciālists no SIA "Food tastic!". Meistarklase notiks Meža pr. 9, Ogrē, 4. stāva zālē. Vietu skaits ierobežots, tāpēc pieteikšanās obligāta: oveseliba@ogresnovads.lv.

13. janvārī un 23. janvārī plkst. 17.00 un 19.00 Konsultācijas pie uztura speciālista

Grupā 3 – 5 dalībnieki. Obligāta pieteikšanās: oveseliba@ogresnovads.lv. Konsultēs sertificēta uztura speciāliste Gita Ignace. Konsultācijas notiks Meža pr. 9, Ogrē, 3. stāvā, Oveselība telpā (blakus 313. telpai).

4 nodarbību cikls topošajiem vecākiem "Mēs būsim vecāki"

1. nodarbība "Dzemdības, elpošana, pozas un atbalsts" – 26. februārī plkst. 18.30.

2. nodarbība "Dzemdību process un vieta" – 27. februārī plkst. 18.30.

3. nodarbība "Mazuļa aprūpe" – 3. martā plkst. 18.30.

4. nodarbība "Bērna zīdīšanas teorija un prakse" – 9. martā plkst. 18.30.

Vietu skaits grupā ierobežots, tāpēc pieraksts obligāts: oveseliba@ogresnovads.lv. Nodarbības iesakām apmeklēt tuvāk mazuļa nākšanai pasaulē.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



Oveselība

REGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



IETEICAMĀS FIZISKĀS AKTIVITĀTES DAŽĀDU VECUMU CILVĒKIEM NEDĒLĀ

BĒRNI UN PUSAUDŽI (līdz 18 gadiem)	PIEAUGUŠIE (18-64 gadi)	SENIORI (65 un vairāk gadu)
<p>60 min nedēļā vidējas līdz augstas intensitātes aktivitātes</p> <ul style="list-style-type: none"> • peldēšana; • lekšana ar lecamaukli; • skriešana vai intensīva pastaiga; • dejošana; • distanču slēpošana; • skeitbordošana; • skrītoļošana; • braukšana ar velosipēdu; • komandu sporta veidi; • ciņas sporta veidi; • u.c. fiziskās aktivitātes. 	<p>150 min nedēļā vidējas intensitātes aktivitātes</p> <p>75 min nedēļā augstas intensitātes aktivitātes</p> <ul style="list-style-type: none"> • intensīva pastaiga; • ādas aerobika; • ritenbraukšana ar ātrumu līdz 16 km/h; • teniss; • aktīva dejošana; • dārza darbi; • peldēšana. • aerobika; • lekšana ar lecamaukli; • ritenbraukšana ar ātrumu virs 16 km/h; • dārza uzrakana; • fiziski smagi darbi; • pārgājieni. 	<p>150 min nedēļā vidējas intensitātes aktivitātes</p> <p>75 min nedēļā augstas intensitātes aktivitātes</p> <ul style="list-style-type: none"> • nūjošana; • balles dejas; • peldēšana; • mērenas slodzes dārza darbi; • mājas uzkopšana. • ādas aerobika; • vingrošana; • pārgājieni; • dārza uzrakana.
<p>60 min nedēļā vingrojumi muskuļu un kaulu stiprināšanai, piem., 3x nedēļā pa 20 min</p> <ul style="list-style-type: none"> • rāpšanās kokā vai pa virvi; • kāpšana sienā vai tornī; • svaru celšana; • spēka vingrojumi; • pretestības vingrinājumi; • tenisa vai basketbola spēlšana; • lekšana ar lecamaukli. 	<p>2x nedēļā vingrinājumi muskuļu stiprināšanai</p> <ul style="list-style-type: none"> • spēka vingrinājumi; • svaru cilāšana. 	<p>2x nedēļā vingrinājumi muskuļu stiprināšanai</p> <p>3x nedēļā vingrinājumi līdzsvaram</p> <ul style="list-style-type: none"> • pietupieni; • nelielu svaru cilāšana. • dejošana; • austrumu vingroanas veidi Taidzi un Cigun.

Vingro vesels Ogrē

2020. gada 11. janvārī Ogres Basketbola skolā

8.30 bodyART kopā ar Judīti Stāvus (Oveselība). bodyART treniņš nodrošina visa cilvēka ķermeņa pareizu funkcionēšanu. Treniņa process – vingrojumi visam ķermenim, kas vienlaikus iedarbojas uz vairākām muskuļu grupām un līdzsvaro enerģiju kā fiziski tā garīgi. Pēc treniņa būs gatavs ikvienam treniņam vai skaistai, enerģiskai dienai.

9.30 INTERVĀLA TRENIŅŠ kopā ar Agri Pikšēnu (veselīga dzīvesveida entuziasts, profesionāls treneris). treniņa sākumā daļa iesildīšanās ar cīņu sporta veida kustību elementiem, kas ļauj uzkrāt enerģiju un emocijas galvenajai daļai. 20 sekundes treniņš un 10 sekundes atpūta ir lieliska un pieejama treniņu metode ikvienam.

10.30 ROCK'N'CORE WINTER'19 enerģisks treniņš, kas liek aizmirst par visu. Kopā ar Kasparu Ozoliņu un Ralfu Upmani (DCH studija). Treniņš vienmērīgi nodarbina visu ķermeni, sakarsē vielmaiņu kardio daļā un izaicina vēdera muskulatūras vingrinājumos. Vienkārša horeogrāfija, kas ļauj nodoties pilnvērtīgai un kvalitatīvai katra vingrinājuma izpildei.

11.30 VERVE WINTER'19 treniņš, lai paslēptos no apkārtējās pasaules un palutinātu sevi. Kopā ar Kasparu Ozoliņu un Ralfu Upmani (DCH studija) VERVE mūzika un vingrinājumi sniegs labsajūtu un vispārēju mieru.

Pieteikšanās obligāta: oveseliba@ogresnovads.lv. Ja nepieciešams vingrošanas paklājiņš, norādi pieteikumā.

Dalība pasākumā bez maksas. Neaizmirsti ūdeni, dvieļi un sausu kreklu, par labu noskaņu rūpēsies Oveselība komanda.

