







# PASAULES VESELĪBAS DIENA 2021

## Ogres novadā plānotie pasākumi







### 27.marts

8.30	Digitālais vingrošanas pasākums "Vingro vesels Ogrē!"	    <small>REGULĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ</small>
------	---	--




### 29.marts

12.05	Biroja vingrošana	
18.00	Nodarbība nūjošanas tehnikas apgūšanai	








### 30.marts

10.30	Vingrošanas nodarbība senioriem "Vesela sirds"	   <small>REGULĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ</small>
12.05	Biroja vingrošana	
18.00	Vingrošanas nodarbība darbspējīgajiem "Vesela mugura"	
19.00	Nodarbība pirmsskolas bērnu vecākiem "Mutes veselības ietekme uz bērna attīstību"	

### 31.marts

10.30	Vingrošana topošajām māmiņām (grūtniecēm)	
12.05	Biroja vingrošana	
19.00	Nodarbība pusaudžu vecākiem "Iepazīsti narkotiku patieso seju un pasargā savu ģimeni!"	






### 1.aprīlis

10.30	Vingrošanas nodarbība senioriem "Vesela sirds"	   <small>REGULĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ</small>
12.05	Biroja vingrošana	
18.00	Vingrošanas nodarbība darbspējīgajiem "Vesela mugura"	   <small>REGULĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ</small>







### 3.aprīlis







9.00	Vingrošanas nodarbība darbspējīgajiem "Vesela mugura"	   <small>REGULĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ</small>
------	---	--

### 6.aprīlis

12.05	Biroja vingrošana	
18.00	Vingrošanas nodarbība darbspējīgajiem "Vesela mugura"	   <small>REGULĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ</small>
19.00	Nodarbība mazuļu vecākiem "Spēlēšanās nozīme veiksmīgai bērna attīstībai"	

### 7.aprīlis

9.30	Pasaules veselības dienai veltīta konference "Emocionālā veselība darbā un mājās"	    <small>REGULĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ</small>
12.05	Biroja vingrošana	
18.00	Vidējas intensitātes vingrošanas nodarbība brīvā dabā	

19.00	Vidējas intensitātes vingrošanas nodarbība brīvā dabā	
<b>8.aprīlis</b>		
11.00	Nodarbība senioriem "Veselīgs uzturs labsajūtai un dzīves kvalitātei"	   IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ
19.00	Veselīga dzīvesveida nodarbība "Svaigi spiestas sulas sulīgākai dzīvei"	
<b>9.aprīlis</b>		
11.00	Nodarbība senioriem "Veselīgs uzturs labsajūtai un dzīves kvalitātei"	   IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ
12.05	Biroja vingrošana	
<b>10.aprīlis</b>		
9.00	Nūjošanas pārgājienu cikla "Iepazīsti Ogres novadu!" atklāšanas pārgājiens Ogrē	    IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ