

Veselības nedēļa

Jūrmalā 1.–7. jūnijā



Lai rūpētos par jūrmalnieku un pilsētas viesu veselību, Jūrmalas pilsēta aizsāk jaunu tradīciju – Veselības nedēļu! Tās laikā notiks daudz dažādu pasākumu, kuru ietvaros ikviens bez maksas varēs saņemt gan kvalificētu speciālistu padomus, gan iepazīties un izmēģināt kūrortārstniecības un veselības aprūpes pakalpojumus, gan arī iesaistīties dažādās veselīga un aktīva dzīvesveida nodarbībās.

Jūrmala ir vienīgā pilsēta Latvijā, kurai Pasaules Veselības organizācija ir piešķirusi Veselīgas pilsētas statusu. Veselīga dzīvesveida veicināšana un veselības saglabāšana ir viena no būtiskākajām Jūrmalas pilsētas domes prioritātēm.



1. jūnijs

- Plkst.12.00–15.00 **Atvērto durvju diena** Jūrmalas pilsētas domes Labklājības pārvaldes **Dienas aprūpes centrā** bērniem ar funkcionāliem traucējumiem. Iespēja iepazīties ar centra piedāvātajiem pakalpojumiem. Jūrmala, Skolas iela 44; tālr. 27818126.
- Plkst.12.00–14.00 biedrības „**Patvērums „Drošā māja”**” treileris par cilvēktirdzniecības problemātiku. Jūrmala, Skolas iela 44 (pagalmā).
- Plkst.15.00–17.00 biedrības „**Patvērums „Drošā māja”**” treileris par cilvēktirdzniecības problemātiku. Jūrmala, Jomas iela 35 (Horna dārza apkārtnē).
- **Atlaižu kuponi „Sanare-KRC Jaunkēmeri” poliklinikas maksas pakalpojumiem.** Iespēja saņemt 20% atlaidi: ārstu speciālistu konsultācijai; izmeklējumiem (ehokardiogrāfija, veloergometrija, podometrija, rentgenoloģiskie izmeklējumi); reitterapijas nodarbībai (8 EUR). Jūrmala, Kolkas iela 20; tālr. 67733548; e-pasts poliklinika@jaunkemeri.lv.
- **Ārstnieciskā minerālūdens kurss sanatorijā „Belorusija” bez maksas.** Jūrmala, Bulduru prospekts 4/8; tālr. 66014100.

2. jūnijs

● Plkst.10.00–13.00 **rehabilitologa konsultācija sanatorijā „Belorusija” bez maksas:** apskate, rehabilitācijas plāna sastādīšana, nepieciešamā ārstniecības kursa ieteikšana. Jūrmala, Bulduru prospekts 4/8; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 66014100.

● Plkst.11.00–12.00 **stomatologa konsultācija sanatorijā „Belorusija” bez maksas:** mutes dobuma apskate un ieteikumi. Jaunums – smaganu masāža ar minerālūdens strūklu. Jūrmala, Bulduru prospekts 4/8; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 66014100.

● **Fizioterapijas nodarbības – vingrojumu apguve – sanatorijā „Belorusija” bez maksas:** plkst.13.00 – pacientiem ar sirds-asinsvadu problēmām; plkst.13.30 – pacientiem ar skeleto-muskulārām problēmām. Jūrmala, Bulduru prospekts 4/8; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 66014141.

● **Ārstnieciskā minerālūdens kurss sanatorijā „Belorusija” bez maksas.** Jūrmala, Bulduru prospekts 4/8; tālr. 66014100.

● **Jogas nodarbība topošajām māmiņām „Sanare-KRC Jaunķemeri”.** Vēlama iepriekšēja konsultācija pie ginekologa. Jūrmala, Kolkas iela 20; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 67733545 vai e-pastu fitness@jaunkemeri.lv.

● **Atlaižu kuponi „Sanare-KRC Jaunķemeri” poliklinikas maksas pakalpojumiem.** Iespēja saņemt 20% atlaidi: ārstu speciālistu konsultācijai; izmeklējumiem (ehokardiogrāfija, velotergometrija, podometrija, rentģenoloģiskie izmeklējumi); reitterapijas nodarbībai (8 EUR). Jūrmala, Kolkas iela 20; tālr. 67733548, e-pasts poliklinika@jaunkemeri.lv.

● Plkst.12.00–15.00 **PSIA „Kauguru veselības centrs” iespēja bez maksas veikt analīzes,** lai noteiktu holesterīna, cukura un triglicerīdu daudzumu asinīs, kā arī **izmērīt asinsspiedienu.** Jūrmala, Raiņa iela 98a, 263. kabinets. Iepriekšējs pieraksts veselības centra reģistratūrā vai pa tālr. 67736350.

● Plkst.10.00–11.00 **PSIA „Veselības un sociālās aprūpes centrs „Sloka”” ārsta internista konsultācija bez maksas.** Jūrmala, Dzirnauvu iela 36/38; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 67732623.

● Plkst.18.00 **vingrošana kopā ar „lelu vingrotājiem”** ielu vingrotāju laukumā pie Jūrmalas pilsētas Mežmalas vidusskolas, Rūpniecības iela 13.

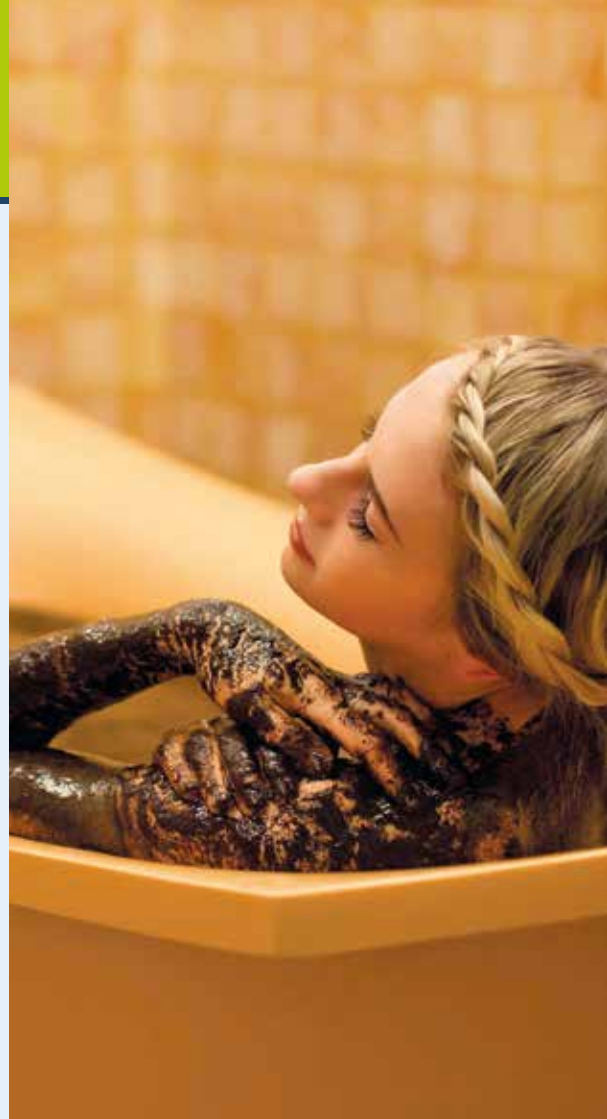
● **Neirožu klinika „Dzintari”** piedāvā iespēju bez maksas apmeklēt **dažādas terapeitiskās grupu nodarbības:** mākslas, mūzikas, deju un kustību terapija, audio-vizuālās relaksācijas nodarbība, autogēnais treniņš. Jūrmala, Dzintaru prospekts 48; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 67755140.

● Plkst.10.00–12.00 **Atvērto durvju diena Sociālās integrācijas valsts aģentūrā.** Speciālisti sniegs konsultācijas par valsts apmaksātiem sociālās rehabilitācijas pakalpojumiem un pieteikšanās kārtību personām ar funkcionāliem traucējumiem, politiski represētām personām, nacionālās pretošanās kustības dalībniekiem un Černobiļas AES avārijas seku likvidēšanas dalībniekiem un cietušajiem. Jūrmala, Dubultu prospekts 71; tālr. 67771037.

● Plkst.14.00 **Atvērto durvju diena Sociālās integrācijas valsts aģentūrā.** Iespēja iepazīties ar aģentūras sniegtajiem sociālās rehabilitācijas un ārstniecības pakalpojumiem. Jūrmala, Dubultu prospekts 71; tālr. 67769890.

3. jūnijs

- Plkst.10.00–13.00 **sanatorijā „Belorusija” fizikālās terapijas ārsta konsultācija un ieteikumi fizikālajai terapijai bez maksas.** Jūrmala, Bulduru prospekts 4/8; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 66014100.
- Plkst.10.15 **Pilatesa nodarbības „Hotel Jurmala SPA” bez maksas.** Visi nodarbības apmeklētāji saņems 10% atlaižu kuponu „Wellness Oasis” centra apmeklējumam. Jūrmala, Jomas iela 47/49. Iepriekšējs pieraksts pa tālr. 67784430.
- **Fizioterapijas nodarbības – vingrojumu apguve – sanatorijā „Belorusija” bez maksas:** plkst.13.00 – pacientiem ar sirds-asinsvadu problēmām; plkst.13.30 – pacientiem ar skeleto-muskulārām problēmām. Jūrmala, Bulduru prospekts 4/8; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 66014141.
- **Ārstnieciskā minerālūdens kurss sanatorijā „Belorusija” bez maksas.** Jūrmala, Bulduru prospekts 4/8; tālr. informācijai 66014100.
- **Atlaižu kuponi „Sanare-KRC Jaunķemeri” poliklinikas maksas pakalpojumiem.** Iespēja saņemt 20% atlaidi: ārstu speciālistu konsultācijai; izmeklējumiem (ehokardiogrāfija, veloergometrija, podometrija, rentgenoloģiskie izmeklējumi); reitterapijas nodarbībai (8 EUR). Jūrmala, Kolkas iela 20; tālr. 67733548; e-pasts poliklinika@jaunkemeri.lv.
- Plkst.13.00–16.00 **Atvērto durvju diena „Sanare-KRC Jaunķemeri”:** centra apskate; Jaunķemeru minerālūdens degustācija. Jūrmala, Kolkas iela 20; tālr. 67733522, mājaslapa www.jaunkemeri.lv, e-pasts marketing@jaunkemeri.lv.
- Plkst.14.00–15.30 **uztura speciālista lekcija „Veselīgs uzturs senioriem” „Sanare-KRC Jaunķemeri”.** Jūrmala, Kolkas iela 20; tālr. 67733522, mājaslapa www.jaunkemeri.lv, e-pasts marketing@jaunkemeri.lv.



3. jūnijs

- Plkst.16.00 **ūdens aerobika topošajām māmiņām „Sanare-KRC Jaunkemeri” bez maksas.** Vēlāma iepriekšēja konsultācija pie ginekologa. Jūrmala, Kolkas iela 20; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 67733545 vai e-pastā fitness@jaunkemeri.lv.
- Plkst.12.00–15.00 **PSIA „Kauguru veselības centrs” iespēja bez maksas veikt analīzes,** lai noteiktu holesterīna, cukura un triglicerīdu daudzumu asinīs, kā arī **izmērīt asinsspiedienu.** Jūrmala, Raiņa iela 98a, 263. kabinets. Iepriekšējs pieraksts veselības centra reģistratūrā vai pa tālr. 67736350.
- Plkst.10.00–11.00 **psihiatra konsultācija PSIA „Veselības un sociālās aprūpes centrs „Sloka”” bez maksas.** Jūrmala, Dzirnau iela 36/38; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 67732623.
- Plkst.10.00–15.00 **Atvērto durvju diena Latvijas Universitātes P. Stradiņa medicīnas koledža.** Iespēja iepazīties ar astoņām koledžas studiju programmām un mācību telpām, kā arī vērot studiju procesu praktiskajās nodarbībās „Nagu korekcijas metodes”. Jūrmala, Vidus prospekts 36/38; tālr. 25674759.
- **Latvijas Universitātes P. Stradiņa medicīnas koledža piedāvā apavu dezinfekciju, pēdas neiroloģisko novērtēšanu un nagu simptomātisku apskati bez maksas.** Jūrmala, Vidus prospekts 36/38; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 25674759.
- **Latvijas Universitātes P. Stradiņa medicīnas koledža piedāvā pēdu aprūpi,** kuru veiks studenti pasniedzēja vadībā. Jūrmala, Vidus prospekts 36/38; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 25674759.
- Plkst.11.00–15.00 **Latvijas Sarkanā Krusta sociālā centra „Kauguri” veselības istabā iespēja bez maksas noteikt glikozes līmeni.** Jūrmala, Kapteiņa Zolta iela 121; tālr. 67740124.
- **Neirožu klīnika „Dzintari”** piedāvā iespēju bez maksas apmeklēt **dažādas terapeitiskās grupu nodarbības:** mākslas, mūzikas, deju un kustību terapija, audio-vizuālās relaksācijas nodarbība, autogēnais treniņš. Jūrmala, Dzintaru prospekts 48; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 67755140.
- Plkst.10.00–12.00 **Atvērto durvju diena Sociālās integrācijas valsts aģentūrā.** Speciālisti sniegs konsultācijas par valsts apmaksātiem sociālās rehabilitācijas pakalpojumiem un pieteikšanās kārtību personām ar funkcionāliem traucējumiem, politiski represētām personām, nacionālās pretošanās kustības dalībniekiem un Černobiļas AES avārijas seku likvidēšanas dalībniekiem un cietušajiem. Jūrmala, Dubultu prospekts 71; tālr. 67771037.
- Plkst.14.00 **Atvērto durvju diena Sociālās integrācijas valsts aģentūrā.** Iespēja iepazīties ar aģentūras sniegtajiem sociālās rehabilitācijas un ārstniecības pakalpojumiem. Jūrmala, Dubultu prospekts 71; tālr. 67769890.
- Plkst.15.30–16.15 **fizioterapeita lekcija „Ārstnieciskā vingrošana – muguras sāpju ārstēšanas iespēja”** Sociālās integrācijas valsts aģentūrā. Jūrmala, Dubultu prospekts 71; tālr. 67771037.
- Plkst.18.30 **Cigun vingrošana** Igora Kudrjavceva vadībā **Mellužu pludmalē Peldu ielas galā.** Organizē Jūrmalas Invalīdu un viņu draugu biedrība „Kopā būt” sadarbībā ar Jūrmalas pilsētas domes Labklājības pārvaldi.

4. jūnijs

● Plkst.10.00–12.00 **stomatologa konsultācija sanatorijā „Belorusija” bez maksas:** mutes dobuma apskate un ieteikumi. Jaunums – smaganu masāža ar minerālūdens strūklu. Jūrmala, Bulduru prospekts 4/8; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 66014100.

● **Fizioterapijas nodarbības – vingrojumu apguve – sanatorijā „Belorusija” bez maksas:** plkst.13.00 – pacientiem ar sirds-asinsvadu problēmām; plkst.13.30 – pacientiem ar skeleto-muskulārām problēmām. Jūrmala, Bulduru prospekts 4/8; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 66014141.

● **Ārstnieciskā minerālūdens kurss sanatorijā „Belorusija” bez maksas.** Jūrmala, Bulduru prospekts 4/8; tālr. 66014100.

● **Atlaižu kuponi „Sanare-KRC Jaunķemeri” poliklinikas maksas pakalpojumiem.** Iespēja saņemt 20% atlaidi: ārstu speciālistu konsultācijai; izmeklējumiem (ehokardiogrāfija, veloergometrija, podometrija, rentgenoloģiskie izmeklējumi); reitterapijas nodarbībai (8 EUR). Jūrmala, Kolkas iela 20; tālr. 67733548, e-pasts poliklinika@jaunkemeri.lv.

● Plkst.16.00–20.00 **Atvērto durvju diena „Nāc un iepazīsti!” „Sanare-KRC Jaunķemeri” Fitnesa centrā:** fitnesa nodarbība, trenāžieru zāles apmeklējums, nūjošanas apmācība un fizioterapeita lekcija „Veselā miesā vesels gars” bez maksas. Jūrmala, Kolkas iela 20; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 67733545 vai e-pastā fitness@jaunkemeri.lv.

● Plkst.12.00–15.00 **PSIA „Kauguru veselības centrs” iespēja bez maksas veikt analīzes,** lai noteiktu holesterīna, cukura un triglicerīdu daudzumu asinīs, kā arī **izmērīt asinsspiedienu.** Jūrmala, Raiņa iela 98a, 263. kabinets. Iepriekšējs pieraksts veselības centra reģistratūrā vai pa tālr. 67736350.

● Plkst.12.00–15.00 **acu spiediena mērīšana pieaugušajiem bez maksas SIA „Jūrmalas slimnīca”** (oftalmoloģe Rometa Valtere). Jūrmala, Vienības prospekts 19/21; iepriekšējs pieraksts pa tālruni 67752254; www.jurmalasslimnica.lv.

● **Latvijas Universitātes P. Stradiņa medicīnas koledža piedāvā apavu dezinfekciju, pēdas neiroloģisko novērtēšanu un nagu simptomātisku apskati bez maksas.** Jūrmala, Vidus prospekts 36/38; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 25674759.

● **Latvijas Universitātes P. Stradiņa medicīnas koledža piedāvā pēdu aprūpi,** kuru veiks studenti pasniedzēja vadībā. Jūrmala, Vidus prospekts 36/38; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 25674759.

● Plkst.10.00–14.00 **Sporta spēles senioriem –** bumbas mešana, šautriņas, jautrības stafetes u.c. interesantas aktivitātes. Rīko pašvaldības aģentūras „Jūrmalas sociālās aprūpes centrs” Dienas centrs pensionāriem. Jūrmala, Skolas iela 44 (pagalmā); tālr. 67760569.

● **Neirožu klinika „Dzintari”** piedāvā iespēju bez maksas apmeklēt **dažādas terapeitiskās grupu nodarbības:** mākslas, mūzikas, deju un kustību terapija, audio-vizuālās relaksācijas nodarbība, autogēnais treniņš. Jūrmala, Dzintaru prospekts 48; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 67755140.

4. jūnijs

● Plkst.10.00–12.00 **Atvērto durvju diena Sociālās integrācijas valsts aģentūrā**. Speciālisti sniegs konsultācijas par valsts apmaksātiem sociālās rehabilitācijas pakalpojumiem un pieteikšanās kārtību personām ar funkcionāliem traucējumiem, politiski represētām personām, nacionālās pretošanās kustības dalībniekiem un Černobīļas AES avārijas seku likvidēšanas dalībniekiem un cietušajiem. Jūrmala, Dubultu prospekts 71; tālr. 67771037.

● Plkst.14.00 **Atvērto durvju diena Sociālās integrācijas valsts aģentūrā**. Iespēja iepazīties ar aģentūras sniegtajiem sociālās rehabilitācijas un ārstniecības pakalpojumiem. Jūrmala, Dubultu prospekts 71; tālr. 67769890.



5. jūnijs



● Plkst.10.00–13.00 **sanatorijā „Belorusija” fizikālās terapijas ārsta konsultācija un ieteikumi fizikālajai terapijai bez maksas.** Jūrmala, Bulduru prospekts 4/8; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 66014100.

● Plkst. 11.15 **Pilatesa nodarbības „Hotel Jūrmala SPA” bez maksas.** Visi nodarbības apmeklētāji saņems 10% atlaīzu kuponu „Wellness Oasis” centra apmeklējumam. Jūrmala, Jomas iela 47/49. Iepriekšējs pieraksts pa tālr. 67784430.

● **Fizioterapijas nodarbības – vingrojumu apguve – sanatorijā „Belorusija” bez maksas:** plkst.13.00 – pacientiem ar sirds-asinsvadu problēmām; plkst.13.30 – pacientiem ar skeleto-muskulārām problēmām. Jūrmala, Bulduru prospekts 4/8; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 66014141.

● Ārstnieciskā minerālūdens kurss **sanatorijā „Belorusija” bez maksas.** Jūrmala, Bulduru prospekts 4/8; tālr. informācijai 66014100.

● **Atlaižu kuponi „Sanare-KRC Jaunkemeri” poliklīnikas maksas pakalpojumiem.** Iespēja saņemt 20% atlaidi: ārstu speciālistu konsultācijai; izmeklējumiem (ehokardiogrāfija, veloergometrija, podometrija, rentgenoloģiskie izmeklējumi); reitterapijas nodarbībai (8 EUR). Jūrmala, Kolkas iela 20; tālr. 67733548, e-pasts poliklinika@jaunkemeri.lv.

● Plkst.15.00 reitterapijas nodaļas vadītāja J. Hlevicka **lekcija „Reitterapija veselības veicināšanai un atjaunošanai” „Sanare-KRC Jaunkemeri” bez maksas.** Jūrmala, Kolkas iela 20; tālr. 67733522, mājaslapa www.jaunkemeri.lv, e-pasts marketing@jaunkemeri.lv.

5. jūnijs

● Plkst.12.00–15.00 **PSIA „Kauguru veselības centrs” iespēja bez maksas veikt analīzes**, lai noteiktu holesterīna, cukura un triglicerīdu daudzumu asinīs, kā arī **izmērīt asinsspiedienu**. Jūrmala, Raiņa iela 98a, 263. kabinets. Iepriekšējs pieraksts veselības centra reģistratūrā vai pa tālr. 67736350.

● Plkst.13.00–16.00 **SIA „Jūrmalas slimnīca” pediatres Dinās Krūzes bezmaksas konsultācijas**. Jūrmala, Vienības prospekts 19/21; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 67752254.

● Plkst.14.00–17.00 **SIA „Jūrmalas slimnīca” bērnu ķirurga Ģirta Aleksējeva bezmaksas konsultācijas**. Jūrmala, Vienības prospekts 19/21; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 67752254.

● Plkst.14.00–17.00 **SIA „Jūrmalas slimnīca” oftalmoloģes Vinitas Aizkalnes konsultācijas un redzes pārbaude bērniem bez maksas**. Jūrmala, Vienības prospekts 19/21; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 67752254.

● Plkst.13.00–16.00 **SIA „Jūrmalas slimnīca” fizioterapeites un masieres Aivas Prūses Ali bezmaksas konsultācijas**. Jūrmala, Vienības prospekts 19/21; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 67752254.

● Plkst.13.00–16.00 **alergēnu kompleksie testi bez maksas Jūrmalas slimnīcas laboratorijā**. Jūrmala, Vienības prospekts 19/21; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 67752254.

● Plkst.10.00–11.00 **ergoterapeita konsultācija PSIA „Veselības un sociālās aprūpes centrs „Sloka” bez maksas**. Jūrmala, Dzirnauvu iela 36/38; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 67732623.

● **Neirožu klinika „Dzintari”** piedāvā iespēju bez maksas apmeklēt **dažādas terapeitiskās grupu nodarbības**: mākslas, mūzikas, deju un kustību terapija, audio-vizuālās relaksācijas nodarbība, autogēnais treniņš. Jūrmala, Dzintaru prospekts 48; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 67755140.

● Plkst.10.00–12.00 **Atvērto durvju diena Sociālās integrācijas valsts aģentūrā**. Speciālisti sniegs konsultācijas par valsts apmaksātiem sociālās rehabilitācijas pakalpojumiem un pieteikšanās kārtību personām ar funkcionāliem traucējumiem, politiski represētām personām, nacionālās pretošanās kustības dalībniekiem un Černobiļas AES avārijas seku likvidēšanas dalībniekiem un cietušajiem. Jūrmala, Dubultu prospekts 71; tālr. 67771037.

● Plkst.14.00. **Atvērto durvju diena Sociālās integrācijas valsts aģentūrā**. Iespēja iepazīties ar aģentūras sniegtajiem sociālās rehabilitācijas un ārstniecības pakalpojumiem. Jūrmala, Dubultu prospekts 71; tālr. 67769890.

6. jūnijs

● Plkst.10.00–13.00 **rehabilitologa konsultācija sanatorijā „Belorusija” bez maksas:** apskate, rehabilitācijas plāna sastādīšana, nepieciešamā ārstniecības kursa ieteikšana. Jūrmala, Bulduru prospekts 4/8; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 66014100.

● Plkst.10.00–11.00 **stomatologa konsultācija sanatorijā „Belorusija” bez maksas:** mutes dobuma apskate un ieteikumi. Jaunums – smaganu masāža ar minerālūdens strūklu. Jūrmala, Bulduru prospekts 4/8; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 66014100.

● **Fizioterapijas nodarbības – vingrojumu apguve – sanatorijā „Belorusija” bez maksas:** plkst.13.00 – pacientiem ar sirds-asinsvadu problēmām; plkst.13.30 – pacientiem ar skeleto-muskulārām problēmām. Jūrmala, Bulduru prospekts 4/8; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 66014141.

● **Ārstnieciskā minerālūdens kurss sanatorijā „Belorusija” bez maksas.** Jūrmala, Bulduru prospekts 4/8; tālr. 66014100.

● **Atlaižu kuponi „Sanare-KRC Jaunķemeri” poliklinikas maksas pakalpojumiem.** Iespēja saņemt 20% atlaidi: ārstu speciālistu konsultācijai; izmeklējumiem (ehokardiogrāfija, veloergometrija, podometrija, rentgenoloģiskie izmeklējumi); reitterapijas nodarbībai (8 EUR). Jūrmala, Kolkas iela 20; tālr. 67733548, e-pasts poliklinika@jaunkemeri.lv.

● Plkst.13.00–16.00 **Atvērto durvju diena „Sanare-KRC Jaunķemeri”:** centra apskate; Jaunķemeri minerālūdens degustācija. Jūrmala, Kolkas iela 20; tālr. 67733522, mājaslapa www.jaunkemeri.lv, e-pasts marketing@jaunkemeri.lv.

● Plkst.12.00–15:00 **PSIA „Kauguru veselības centrs” iespēja bez maksas veikt analīzes,** lai noteiktu holesterīna, cukura un triglicerīdu daudzumu asinīs, kā arī **izmērīt asinsspiedienu.** Jūrmala, Raiņa iela 98a, 263. kabinets. Iepriekšējs pieraksts veselības centra reģistratūrā vai pa tālr. 67736350.

● Plkst.10.00–15.00 **SIA „Jūrmalas slimnīca” oftalmoloģes Rometas Valteres pirmsskolas vecuma bērnu konsultācijas un apskate bez maksas.** Jūrmala, Vienības prospekts 19/21; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 67752254.

● **Latvijas Universitātes P. Stradiņa medicīnas koledža piedāvā apavu dezinfekciju, pēdas neiroloģisko novērtēšanu un nagu simptomātisku apskati bez maksas.** Jūrmala, Vidus prospekts 36/38; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 25674759.

● **Latvijas Universitātes P. Stradiņa medicīnas koledžā piedāvā pēdu aprūpi,** kuru veiks studenti pasniedzēja vadībā. Jūrmala, Vidus prospekts 36/38; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 25674759.

6. jūnijs



● Plkst.11.00–15.00 **Latvijas Sarkanā Krusta sociālā centra „Kauguri” veselības istabā iespēja bez maksas noteikt glikozes līmeni.** Jūrmala, Kapteiņa Zolta iela 121; tālr. 67740124.

● Plkst.11.00 **Iekcija „Cukura diabēts – ko par to zinām” Latvijas Sarkanā Krusta sociālā centra „Kauguri” veselības istabā,** lektore dr. Laila Rekšņa. Jūrmala, Kapteiņa Zolta iela 121; tālr. 67740124.

● **Neirožu klīnika „Dzintari”** piedāvā iespēju bez maksas apmeklēt **dažādas terapeitiskās grupu nodarbības:** mākslas, mūzikas, deju un kustību terapija, audio-vizuālās relaksācijas nodarbība, autogēnais treniņš. Jūrmala, Dzintaru prospekts 48; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 67755140.

● Plkst.10.00–12.00 **Atvērto durvju diena Sociālās integrācijas valsts aģentūrā.** Speciālisti sniegs konsultācijas par valsts apmaksātiem sociālās rehabilitācijas pakalpojumiem un pieteikšanās kārtību personām ar funkcionāliem traucējumiem, politiski represētām personām, nacionālās pretošanās kustības dalībniekiem un Černobiļas AES avārijas seku likvidēšanas dalībniekiem un cietušajiem. Jūrmala, Dubultu prospekts 71; tālr. 67771037.

● Plkst.14.00 **Atvērto durvju diena Sociālās integrācijas valsts aģentūrā.** Iespēja iepazīties ar aģentūras sniegtajiem sociālās rehabilitācijas un ārstniecības pakalpojumiem. Jūrmala, Dubultu prospekts 71; tālr. 67769890.



7. jūnijs

- **Fizioterapijas nodarbības – vingrojumu apguve – sanatorijā „Belorusija” bez maksas:** plkst.13.00 – pacientiem ar sirds-asinsvadu problēmām; plkst.13.30 – pacientiem ar skeleto-muskulārām problēmām. Jūrmala, Bulduru prospekts 4/8; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 66014141.
- **Ārstnieciskā minerālūdens kurss sanatorijā „Belorusija” bez maksas.** Jūrmala, Bulduru prospekts 4/8; tālr. 66014100.
- **Atlaižu kuponi „Sanare-KRC Jaunķemeri” poliklīnikas maksas pakalpojumiem.** Iespēja saņemt 20% atlaidi: ārstu speciālistu konsultācijai; izmeklējumiem (ehokardiogrāfija, veloergometrija, podometrija, rentgenoloģiskie izmeklējumi); reitterapijas nodarbībai (8 EUR). Jūrmala, Kolkas iela 20; tālr. 67733548, e-pasts poliklinika@jaunkemeri.lv.
- Plkst.11.00–15.00 **Latvijas Sarkanā Krusta sociālā centra „Kauguri” veselības istabā iespēja bez maksas noteikt glikozes līmeni.** Jūrmala, Kapteiņa Zolta iela 121; tālr. 67740124.
- **Neirožu klīnika „Dzintari”** piedāvā iespēju bez maksas apmeklēt **dažādas terapeitiskās grupu nodarbības:** mākslas, mūzikas, deju un kustību terapija, audio-vizuālās relaksācijas nodarbība, autogēnais treniņš. Jūrmala, Dzintaru prospekts 48; iepriekšējs pieraksts pa tālr. 67755140.
- Plkst.10.00 **Cigun vingrošana jūras krastā Kauguru pludmalē** Igora Kudrjavceva vadībā (pie Kauguru glābšanas stacijas Kapteiņa Zolta ielas galā). Organizē Jūrmalas Invalidu un viņu draugu biedrība „Kopā būt” sadarbībā ar Jūrmalas pilsētas domes Labklājības pārvaldi.

- Plkst.10.00–11.00 **vingrošana pludmales smiltis mūzikas pavadībā** kopā ar personām, kurām ir garīga rakstura traucējumi (pie Kauguru glābšanas stacijas Kapteiņa Zolta ielas galā). Organizē PA „Sociālās aprūpes centrs”. Tālr. 67760569.
- Plkst.12.00–14.00 **pludmales inventāra cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem prezentācija.** Iespēja iepazīties ar īpašiem peldrātiem (pie Kauguru glābšanas stacijas Kapteiņa Zolta ielas galā). Organizē Jūrmalas pilsētas domes Labklājības pārvalde. Tālr. 67767316.
- Plkst.12.00–14.00 **izglītojošas konsultācijas par drošu atpūtu pludmalē un uz ūdens, pirmās palīdzības paraugdemonstrējumi** (pie Kauguru glābšanas stacijas Kapteiņa Zolta ielas galā).
- Plkst.12.00 **nūjošanas prasmju apguve „Veselā miesā vesels gars”** (pie Kauguru glābšanas stacijas Kapteiņa Zolta ielas galā). Nūjošanas instruktora konsultācijas. Ierašanās ar savām nūjām. Organizē „Sanare-KRC Jaunķemeri” sadarbībā ar Jūrmalas pilsētas domes Labklājības pārvaldi. Tālr. 67733522.
- Plkst.12.00 **Hatha jogas nodarbība pludmalē** pasniedzēja Aleksandra Grjadovoja vadībā (pie Kauguru glābšanas stacijas Kapteiņa Zolta ielas galā). Ierašanās ar saviem jogas paklājiņiem. Organizē „Sanare-KRC Jaunķemeri”. Tālr. 67733522.

7. jūnijs

● Plkst.13.00–14.00 **deju aerobika pludmales smiltis** profesionālas deju aerobikas pasniedzējas Litas Geides vadībā (pie Kauguru glābšanas stacijas Kapteiņa Zolta ielas galā). Organizē PA „Sociālās aprūpes centrs”. Tālr. 67760569.

● Plkst.11.00–14.00 **specializēta transporta personu aprūpei mājās, kā arī pakalpojuma „Drošības poga” prezentācija** (stāvvietā, kas paredzēta invalīdiem, pie Kauguru pludmales glābšanas stacijas Kapteiņa Zolta ielas galā, un Latvijas Sarkanā Krusta pagalmā). Organizē Latvijas Samariešu apvienība.

● Plkst.12.00–14.00 **ārstes-kardioloģes Ingūnas Rožkalnes-Žubures konsultatīvajā mobilajā punktā iespēja saņemt kardiologa konsultāciju**. Vēlams līdzī ņemt asins analīžu rezultātus un citus izmeklējumus, kas saistīti ar sirds un asinsvadu saslimšanām (stāvvietā, kas paredzēta invalīdiem, pie Kauguru pludmales glābšanas stacijas Kapteiņa Zolta ielas galā, un Latvijas Sarkanā Krusta pagalmā). Organizē nodibinājums „Sanatorija „Belorusija””.





Aicina Jūrmalas pilsēta

