

Kūrorta Rehabilitācijas centra „Jaunķemeri” rīkoto pasākumu plāns
Jūrmalas Veselības nedēļas ietvaros 14.09.-20.09.2015.
14.09.2015. Fizisko aktivitāšu diena

Laiks	Aktivitātes	Informācija un pieraksts
10.00 – 19.00	Ceļvedis treniņam trenāžieru zālē sporta trenera vadībā.	Fitnesa centrs ☎ 67733545 @ fitness@jaunkemeri.lv
10.00 un 15.00	Nūjošanas apmācība un nūjošana	
16.00	Veselīga dzīvesveida meistarklase ar fizioterapeitu „Veselīga svara korekcija: fizioterapeita ieteikumi”	
10.00 – 14.00	Atvērto durvju diena veselības veicināšanas pasākumu kompleksā topošajām māmiņām: <ul style="list-style-type: none"> • konsultācijas ar programmas speciālistiem (fizioterapeits, psihologs un jogas speciālists) • jogas nodarbība topošajām māmiņām (plkst.11.45, zāle III, no 2.stāva pa parēju uz ↑) 	
Dienas moto: „Veselā miesā vesels gars!”		

15.09. 2015. Veselīga uztura diena

Laiks	Aktivitātes	Informācija un pieraksts
15.00	Veselīga dzīvesveida meistarklase ar uztura speciālisti Ilzi Luteri „Iepirkšanās ceļvedis: markējums, cukurs, sāls, tauki”	Veselīga dzīvesveida nodaļa ☎ 66117755 vai 28369340 @ sulumagija@jaunkemeri.lv
8.00 – 15.00	Ķermeņa kompozīcijas noteikšana ar bioimpedances metodi un datu interpretācija (akcijas cena – 15,00 EUR)	KRC “Jaunķemeri” Poliklīnika ☎ 661177548 vai 26631659 @ poliklinika@jaunkemeri.lv
Dienas moto: „Lai Tavš uzturs ir Tavas zāles!”		

16.09. 2015. Aktīvo senioru diena

Laiks	Aktivitātes	Informācija un pieraksts
10.00 – 15.00	Atvērto durvju diena senioru Veselības veicināšanas pakalpojumu kompleksā: <ul style="list-style-type: none"> • nūjošanas apmācība un nūjošana (plkst.10.00) • ārstnieciskā vingrošana senioriem (plkst.13.00, zālē III, no 2.stāva pa parēju uz ↑) 	Veselīga dzīvesveida nodaļa ☎ 66117755 vai 28369340 @ fizioterapija@jaunkemeri.lv
Dienas moto: „Kas kustīgs, tas lustīgs!”		

17.09.2015. Sirds veselības diena

Laiks	Aktivitātes	Informācija un pieraksts
9.00-12.00	Kardiovaskulāro riska faktoru noteikšana: <ul style="list-style-type: none"> • Asinsspiediena mērīšana • Ķermeņa masas indeksa noteikšana • Glikozes noteikšana (tukšā dūšā) 	Veselīga dzīvesveida nodaļa ☎ 67733548, 26631659 (8:00-20:00 darba dienās un 8:00-16:00 sestdienās) @ poliklinika@jaunkemeri.lv
Dienas moto: „Par veselu sirdi!”		

18.09.2015. Onkoloģiskās modrības diena

Laiks	Aktivitātes	Informācija un pieraksts
15.00	Veselīga dzīvesveida meistarklase ar ājurvēdas speciālistu „Pārtika imunitātes stiprināšanai un onkoloģisko slimību profilaksei”	Veselīga dzīvesveida nodaļa ☎ 66117755 vai 28369340 @ onkologija@jaunkemeri.lv
13.00-15.00	Fizikālās un rehabilitācijas medicīnas ārsta bezmaksas konsultācija	KRC “Jaunķemeri” Poliklīnika ☎ 67733548, 26631659 (8:00-20:00 darba dienās un 8:00-16:00 sestdienās) @ poliklinika@jaunkemeri.lv
14.00 – 17.00	Atvērto durvju diena onkoloģisko pacientu rehabilitācijas programmā: <ul style="list-style-type: none"> • konsultācijas ar programmas speciālistiem (ergoterapeits, fizioterapeits, psihologs, jogas speciālists, uztura speciālists) • informācija par projektu „Jauna diena – onkoloģisko pacientu biopsihosociālā rehabilitācijas programma” • nūjošanas apmācība un nūjošana (plkst.15.00, pulcēšanās pie 41.kab., no 2.stāva pa parēju uz ↑) 	Ergoterapijas nodaļa ☎ 66117755 vai 28369340 @ onkologija@jaunkemeri.lv
Dienas moto „Dzīvot nozīmē cīnīties, cīnīties – dzīvot!”		

19.09.2015. “Maini atkarību pret aktivitāti” diena

Laiks	Aktivitātes	Informācija un pieraksts
9.00 – 17.00	Atvērto durvju diena KRC „Jaunķemeri” Fitnesa centrā: <ul style="list-style-type: none"> • izmēģiniet bezmaksas fitnesa nodarbības „Nāc un izmēģini!” (pasākuma programma tiks publicēta mājas lapā) • fitnesa pakalpojumi par īpašām akcijas cenām • Ķermeņa kompozīcijas noteikšana ar bioimpedances metodi un datu interpretācija (akcijas cena – 15,00 EUR) 	Fitnesa centrs ☎ 67733545 @ fitness@jaunkemeri.lv
Dienas moto: „Nāc un veido jaunu atkarību!”		

20.09.2015. Sajūtu un garīgās veselības diena

Laiks	Aktivitātes	Informācija un pieraksts
10.00 – 14.00	Atvērto durvju diena Reitterapijas nodaļā: <ul style="list-style-type: none"> • konsultācijas ar reitterapeitu un reitterapeita asistentiem; • reitterapijas nodarbības (20 min.) – 8,00 EUR 	Reitterapijas nodaļa ☎ 27005958
9.00	Vienas dienas veselības veicināšanas programma „Rudens sulu kūre”: <ul style="list-style-type: none"> • organismu attīroša mazkaloriju diēta (svaigi spiestas sulas, veselīgas ēdienreizes) – 4x dienā • Veselīga dzīvesveida meistarklase ar jogas speciālistu „Kā efektīvi atpūsties?” Fiziskās aktivitātes: <ul style="list-style-type: none"> • Nūjošanas apmācība un nūjošana; 	Veselīga dzīvesveida nodaļa ☎ 66117755 vai 28369340 @ sulumagija@jaunkemeri.lv

	<ul style="list-style-type: none"> Hatha joga; Relaksācija: Joga Nidra – dziļā relaksācija; Pirts kompleksa un baseina apmeklējums ar kaskādes masāžu; Sāls terapija. <p>Dienas programmas ilgums no plkst.9.00 līdz 18.30 Cena: 30,00 EUR</p>	
11.00-12.00	<p>Lekcija „Ģimenes psihoterapija – 20 gadu pieredze Latvijā: KRC „Jaunķemeri” piedāvājums Jūsu garīgajai un fiziskajai labsajūtai!” (Koncertzālē 1.stāvs)</p>	<p>KRC “Jaunķemeri” Poliklīnika ☎ 67733548, 26631659 (8:00-20:00 darba dienās un 8:00-16:00 sestdienās) @ poliklinika@jaunkemeri.lv</p>
Dienas moto: „Vesels prāts - vesela miesa”		

Kā pie mums nokļūt?

no Rīgas var atbraukt ar:

maršruta taksometru RĪGA – JAUNĶEMERI, Nr.7020, 7018 (pietura pie Rīgas dzelzceļa stacijas, jābrauc līdz gala pieturai "Jaunķemeri");

starpilsētu autobusiem RĪGA – TALSĪ, RĪGA – ROJA, RĪGA - KOLKA, kas kursē caur Jūrmalu (jāizkāpj pieturā "Sanatorija JAUNĶEMERI"), sarakstu var precizēt Rīgas Centrālajā autoostā vai izziņu birojā);

elektrovilcieniem RĪGA – TUKUMS, RĪGA – SLOKA līdz pieturai "Sloka", bet pēc tam pārsēties 6. autobusā SLOKA – ĶEMERI un braukt līdz pieturai "Sanatorija JAUNĶEMERI".

autobusu Nr.6, jāizkāpj pieturā "Sanatorija JAUNĶEMERI".

maršruta taksometru Nr.10, jāizkāpj pieturā "Sanatorija JAUNĶEMERI", [Nr.11 līdz gala pieturai "Jaunķemeri"](#)

Kontakti:

Kolkas iela 20, Jūrmalā, Latvijā, LV-2012

www.jaunkemeri.lv

Poliklīnika

Tālrunis: +371 67733548, 66117744

E-Pasts: poliklinika@jaunkemeri.lv

Poliklīnikas darba laiks:

Darba dienās no 8:00 - 20:00

S. no 8:00 - 16:00

Sv. Brīvs

Fitnessa centrs

Tālrunis: +371 67733545

E-Pasts: fitness@jaunkemeri.lv

Fitnessa centra darba laiks:

Darba dienās no 10:00 - 22:00

S. un Sv. no 10:00 - 20.00

Veselīga dzīvesveida nodaļa

Tālrunis: +371 66117755, 28369340

E-Pasts: fitness@jaunkemeri.lv

Ārstniecības iestādes kods 1300-64003