|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Veselības veicināšanas pasākuma**

**“VESELĪBAS VEICINĀŠANAS diena” darba plāns**

**2019. gada 23. novembrī, plkst.10:00**

**Bērzgales pagasta kultūras namā,**

Rītupes ielā 34, Bērzgalē, Bērzgales pag., Rēzeknes nov.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Laiks** | **Lekcijas temats** | **Speciālists** |
| 9.00-10.00 | Reģistrēšanās |  |
| 10:00-10:05 | Ievads |  |
| 10.05- 11.00  | Kā izvairīties no stresa un nenonākt līdz depresijai? | **Valdis Katkevičs,**sertificēts psihiatrs |
| 11:00-11:20 | Diskusijas. |
| 11.30-12.30 | Sirds un asinsvadu sistēmas slimību profilakse un veselības veicināšana. Onkologiskās saslimšanas un to profilakse. | **Valdis Dakuļs,**rezidents kardioloģijas specialitātē |
| 12.30:12:50 | Jautājumi un atbildes |
| 12:50-13:00 | Tēja ar veselīgām uzkodām |  |
| 13.00-14.00 | Insults.Kā to atpazīt un vai varam no tā izvairīties? | **Kārlis Stirāns,**rezidents neiroloģijas specialitātē |
| 14:00-14:20 | Jautājumi un atbildes |
| 14.25-15:30 | Diabēts. Profilakses pasākumi veselības uzlabošanai. | **Laura Stirāne.**rezidents endokrinoloģijas specialitātē |
| 15:30-15:50 | Jautājumi un atbildes |
| 15:50-16:00 | Dalībnieku aptauja |  |