



Veselības expo Ventspilī



8. martā, Ventspils Augstskolā, studentu atpūtas telpā, laikā no plkst.11:00 līdz plkst.15:00 notiks interaktīva Veselības izstāde, kuru organizēPārgājieni Ventspilī, sadarbībā ar “Latvijas Veselības Misiju” un “IMPACT”.

Veselība kā viena no pamatvērtībām ir cilvēka dzīves kvalitātes, viņa ģimenes un arī sabiedrības labklājības pamats. Tā ietver fizisko, garīgo, emocionālo un sociālo aspektu. Veselība visos laikos ir bijusi tēma, kas interesē daudzus. Kā saglabāt, kā uzlabot un kā atjaunot zaudēto – tie ir jautājumi, kuriem vienaldzīgi garām pāiet tikai retais.

Kas ir Veselības expo? Tas ir interaktīvi izglītojošs projekts par veselīgu dzīvesveidu. To var dēvēt arī par preventīvo medicīnisko darbu, kurš cenšas sniegt atbildi uz svarīgu jautājumu: “Kā iespējams dzīvot ilgāk, veselīgāk un kvalitatīvāk?”

Veselības izstāde apmeklētājus iepazīstina ar astoņiem veselības pamatprincipiem: uzturs, kustības, ūdens, saules gaisma, atturība, atpūta un uzticība. Piedāvā iespēju veikt dažus vienkāršus veselības pārbaudes testus, piemēram: garuma, svara, ķermeņa tauku procenta noteikšana, asinsspiediena mērīšana, kustību – sirdsdarbības tests, izelpas plūsmas mērījums. Iespējams saņemt antistressa masāžu, uzzināt vairāk par veselīgu uzturu, hidroterapijas pielietošanu mājas apstākļos. Speciālistu padomdošana fiziskās un garīgās veselības jautājumos, kā arī motivācija uzlabot dzīves kvalitāti, veicot izmaiņas dzīvesveidā. Lai arī ģimenes ar bērniem justos labi, izstādes apmeklēšanas laikā darbosies Bērnu stūrītis.

Apmeklētājiem visi veselības izstādē piedāvātie pakalpojumi ir bez maksas.

Izstādes apkalpes personāls ir medicīnas studenti un veselīga dzīvesveida entuziasti, kuri šajā projektā darbojas brīvprātīgi – bez atalgojuma.

Uz tikšanos svētdien, 8. martā!

Sun, 08.03.2026

Sun, 08.02.2026

Ventspils Augstskola

Inženieru iela 101

