



Konference

“Labsajūta darbā un veselība”

2019. gada 10. decembris

Norises vieta: Ogres novada kultūras centrs, Brīvības iela 15, Ogre

PROGRAMMA

9:00 – 9:30 Dalībnieku reģistrācija. Kafija/ Tēja/Veselīgas uzkodas

9:30 – 9:45 **Konferences atklāšana**

Garīgā veselība

- **9:45-10:00** *Pieredzes stāsts veselības veicināšanā Ogres novadā*
- **10:00-10:30 Ieteikumi motivācijai un labsajūtai darbā**, Laila Jemberga, psihoterapeite
- **10:30-11:00 Baiļu lietošanas instrukcija**, Ingus Augstkalns, uzņēmējs, lidotājs

11:00-11:15 *Pārtraukums*

Veselīgs uzturs

- **11:15 – 11:30** *Pieredzes stāsts veselības veicināšanā Ogres novadā*
- **11:30-11:40 Vai garšīgi var būt veselīgi?** Kristīne Beitika, Fazer Latvija
- **11:40-12:10 Uztura nozīme ikdienā, vadlīnijas un ieteikumi**, Kārlis Birmanis, Rimi fiziskās sagatavotības eksperts

12:10– 12:40

Kafijas/ tējas/ uzkodu pauze

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds



Fiziskās aktivitātes

- **12:45 – 13:00** *Pieredzes stāsts veselības veicināšanā Ogres novadā*
- **13:00 – 13:30 Uzdrošiniies rūdīties!** Aleksejs Ērglis, rūdišanās eksperts, Sporta kluba „My fitness” treneris
- **13:30 - 14:00 Sports un līdzsvars starp privāto dzīvi un darbu,** Elmārs Pļaviņš, Nacionālo bruņoto spēku virskapelāns

14:00 – 14:15 *Pārtraukums*

Attiecības

- **14:15 – 14:30** *Pieredzes stāsts veselības veicināšanā Ogres novadā*
- **14:30 – 15:00 Attiecības kā uztura bagātinātājs,** Kaspars Vendelis, Biohacking.lv
- **15:00 – 15:30 Veselība un attiecības ģimenē,** Diāna Zande, psiholoģe
- **15:30– 16:00 Konferences noslēgums**

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds