



17.10.2017.

Aicinām iedzīvotājus piedalīties veselības veicināšanas projekta aktivitātēs

Smiltenes novada dome īsteno projektu „Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Smiltenes novadā” Nr. 9.2.4.2/16/I/052. Aicinām Smiltenes novada iedzīvotājus piedalīties bezmaksas pasākumos. Projekta ietvaros ir paredzētas šādas aktivitātes:

- Nūjošanas nodarbības, lai uzlabotu vispārējo veselību un apgūtu nūjošanas tehniku trenera vadībā. Dalībniekiem ir iespēja piedalīties nodarbībās ar savām nūjām, kā arī izmantot piedāvātos nūjošanas inventāra komplektus. Nodarbības notiek katru piektdienu, plkst. 10.00 un plkst. 19.00. Pulcēšanās vieta ir pie Tepera ezera āra trenāžieriem.
- Jogas nodarbības, kurās tiks apgūtas jogas pamata pozas, elpošanas vingrinājumi, kā arī fizisku vingrinājumu kompleksi (locītavu, mugurkaula, gremošanas sistēmai), elpošanas prakses. Nodarbības notiek katru otrdienu, plkst. 18.00 Grundzāles kultūras namā, Tilta ielā 5, Grundzālē.
- Izglītojoša lekcija topošajiem un jaunajiem vecākiem. Nodarbības mērķis ir veidot izpratni par seksualitāti, iekļaujot tēmas par atbildīgām un drošām seksuālajām attiecībām, kontracepcijas metodēm, kā arī sniegt zināšanas par zīdaiņa ienākšanu ģimenē- uzturs ģimenē, krūts barošana, zīdīšanas pozas u.c. Nodarbība būs 7. novembrī, plkst. 15.00 Smiltenes poliklīnikas zālē, Dakteru iela 14, Smiltēnē.
- Vingrošana bērniem fizioterapeitu vadībā. Nodarbību mērķis ir sekmēt bērnu lokanību, veiklību, koordināciju un uzlabot fizisko izturību, apgūt vingrojumus, kas izmantojami ikdienā savas veselības uzlabošanai. Informācija un pieteikšanās pēc iepriekšēja pieraksta pie fizioterapeita Didža Lūkina, tālr. 26390486.
- Aktivitātes personām ar īpašām vajadzībām un viņu ģimenes locekļiem. Nodarbību mērķis ir veicināt invalīdu un viņu ģimenes locekļu integrāciju sabiedrībā, uzlabot viņu dzīves kvalitāti, veicināt iespējas dzīvot pilnvērtīgāk. Pasākums notiek katru otrdienu, plkst. 11.00 Smiltenes novada bērnu un ģimenes atbalsta centrā, Galdnieku iela 10b, Smiltēnē.
- Veselīga uztura meistardarbnīca vecākiem cilvēkiem un veselīga uztura meistardarbnīcas riska grupas ģimenēm ar bērniem. Nodarbību mērķis ir iemācīties pagatavot pilnvērtīgu un veselīgu ēdienu. Nodarbības notiks 20. un 27. oktobrī plkst. 13.00 Smiltenes Tehnikumā, Kalnamuiža 10, Smiltenes pagastā. Pieteikšanās, sūtot e-pastu uz soc.dienests@smiltene.lv vai pa tālr. 26362282.

- 31. oktobra vakarā aicinām doties spociņu medībās jeb nakts pārgājienā "Spocīns Jocīns" Smiltenes apkārtnē. Nakts aizsegā iepazīsim Mācītājmuižu, tās sienas, stāstus, meklēsim spokus un plēsīsim jokus. Izturībai ceļā aicinām sagādāt karstu dzērienu un spēcinošas uzkodas, ģērbties siltās, ūdens izturīgās drēbēs un apavos, bet spoku medībām bruņoties ar lukturīšiem. Pārgājiena laikā būs arī atpūtas pauze pie ugunskura. Pasākuma sākums 18.30 pie Smiltenes novada Tūrisma informācijas centra. Iepriekšēja pieteikšanās obligāta: Smiltenes novada TIC Dārza ielā 3, Smiltene, +371 29395200 vai tic@smiltene.lv.

Projekta mērķis ir uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem visiem Smiltenes novada iedzīvotājiem, jo īpaši teritoriālās, nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem, īstenojot vietēja mēroga pasākumus. Projekts tiek īstenots no 2017. gada maija līdz 2019. gada decembrim.

Lūdzam sekot līdzi aktualitātēm un plānotajiem pasākumiem, kas tiks publicēti pašvaldības mājaslapā www.smiltene.lv un laikrakstā "Smiltenes novada domes vēstis".

Projekts 9.2.4.2/16/I/052 „ Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Smiltenes novadā “norisinās darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa “Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem” 9.2.4.2. pasākuma “Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei” ietvaros. Projekts tiek finansēts no Eiropas Sociālā fonda un valsts budžeta līdzekļiem.

Ieva Dille,
Attīstības un plānošanas nodaļas
Projektu vadītāja,