



---

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

19.12.2017.

**Bezmaksas peldēšanas nodarbības Smiltenes novada iedzīvotājiem- senioriem**

**Projekta „Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Smiltenes novadā”, Nr. 9.2.4.2/16/I/052 ietvaros tiek organizētas bezmaksas peldēšanas un pirts apmeklēšanas nodarbības Priekuļu peldbaseinā “RIFS” senioriem. Peldēšanas un pirts apmeklēšanas nodarbībās var pieteikties Smiltenes novada iedzīvotāji no 54 gadu vecuma.**

Vecāki cilvēki, apmeklējot peldēšanas nodarbības un pirts procedūras, var izkustināt savu ķermeni, izstiepties un saglabāt lokanību, izveicību un dzīvesprieku. Abi pasākumi mazina noguruma pazīmes, uzlabo dzīves kvalitāti, kā arī fiziskās aktivitātes veicina vispārējo veselības uzlabošanos (it sevišķi sirds un asinsvadu veselību), pagarina mūža ilgumu.

Vēl var pieteikties uz 2018. gada janvāra nodarbību, kas notiks 21. janvārī plkst. 11.00. Baseina un pirts apmeklējumi plānoti arī februārī, martā, aprīlī un maijā. Detalizētāka informācija un nodarbību grafiks sekos. Nodarbības ilgums – 1 stunda.

Izbraukšana uz Priekuļiem plkst. 10.00 no Smiltenes kafejnīcas “Mūzas” pieturas.

**Iepriekšēja pieteikšanās reģistrācijai ir obligāta pie Sociālā dienesta darbinieces Anitas Šteinbergas tel. 28680831 vai e-pastu [anita.steinberga@smiltene.lv](mailto:anita.steinberga@smiltene.lv). Vietu skaits ir ierobežots.**

Baseina apmeklējumus un transporta izdevumus segs Smiltenes novada dome no projekta „Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Smiltenes novadā”, Nr. 9.2.4.2/16/I/052 pieejamajiem līdzekļiem.

Ieva Dille,  
Attīstības un plānošanas nodaļas  
Projektu vadītāja,