



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

25.04.2018.

## **Bezmaksas nūjošanas nodarbības, trenera vadībā - nāc un PIEDALIES!**

**Aicinām Smiltenes novada iedzīvotājus piedalīties nūjošanas nodarbībās, lai  
uzlabotu vispārējo veselību un apgūtu nūjošanas tehniku trenera vadībā.**

Nūjošanas process palīdz zaudēt lieko svaru, uzlabo vispārējo veselību, samazina sāpes un saspringumu plecu un kakla zonā. Tā ir droša fiziska aktivitāte ar minimālu ievainojumu risku. Ļoti efektīva visiem gadagājuma cilvēkiem, lai uzlabotu kustību spēju.

Nodarbības norisināsies projekta “Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Smiltenes novadā” Nr. 9.2.4.2/16/I/052 ietvaros.

### **Nodarbību laiki:**

- **Trešdienās** - 16., 23., 30.maijā, plkst.19.00, pulcēšanās vieta pie Pilskalna sarga – Drandu ielas galā.
- **Piektdienās** - 18., 25.maijā, plkst. 10.00 — pulcēšanās vieta pie Tepera ezera āra trenāžieriem.

### **Nodarbības turpināsies līdz oktobra mēnesim:**

- trešdienās , plkst.19.00 - pie Pilskalna sarga – Drandu ielas galā.
- piektdienās, plkst.10.00 - pie Tepera ezera āra trenāžieriem.

Jautājumu gadījumā sazināties Sociālo darbinieci Anitu Šteinbergu, tel. nr. 64707865, m.t. 28680831, e- pastu [anita.steinberga@smiltene.lv](mailto:anita.steinberga@smiltene.lv)

*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*