



31.07.2018.

Aktivitātes projekta “Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Smiltenes novadā” ietvaros

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:

Vingrošana bērniem fizioterapeitu vadībā

Nodarbību mērķis ir sekmēt bērnu lokanību, veiklību, koordināciju un uzlabot fizisko izturību, apgūt vingrojumus, kas izmantojami ikdienā savas veselības uzlabošanai un mazinātu mazkustīgu dzīvesveidu. Mūsdienās bērniem ir ļoti mazkustīgs dzīvesveids un līdz ar to samazinās fiziskās aktivitātes, kā arī neveselīgs uzturs rada liekā svara problēmas, kas bieži ir novērojamas bērniem Latvijā. Papildus jāmin arī augšanas un attīstības traucējumi, stājas problēmas, traucēta fiziskā un garīgā attīstība. Informācija un pieteikšanās pēc iepriekšēja pieraksta pie fizioterapeita **Didža Lūkina, tālr. 26390486.**

Nūjošanas nodarbības

Nūjošana ir piemērota visu vecumu un jebkādas fiziskās sagatavotības cilvēkiem. Tehniski pareiza nūjošana nodarbina ap 90% cilvēka muskuļu, neradot lielu slodzi locītavām, bet palīdz regulēt ķermeņa svaru, uzlabojot sirds un asinsvadu sistēmu un nodrošinot visu ķermeni ar vienmērīgu slodzi. Nūjošana nerada lielu slodzi locītavām, tā piemērota arī cilvēkiem ar dažādām locītavu traumām. Regulāra nūjošana samazina muskuļu sasprindzinājumu un sāpes plecu un skausta apvidū, muguras sāpes un mazina stresu. Nūjošanas nodarbību dalībnieki tiek nodrošināti ar nepieciešamo ekipējumu – nūjām. Nodarbības notiek sertificēta trenera vadībā, tāpēc laipni tiek aicināti arī cilvēki, kuri ar nūjošanu iepriekš nav nodarbojušies. **Nodarbību laikā ikvienam dalībniekam tiks iemācīta pareiza nūjošanas tehnika, kas palīdzēs iegūt maksimālu labumu no nodarbības.**

Nodarbību laiki:

- Trešdienās plkst. 19.00 pulcēšanās vieta pie Pilskalna sarga- Drandu ielas galā.
- Ceturtdienās plkst. 19.00 pulcēšanās vieta pie Tepera ezera, automašīnu stāvlaukumā.

Aktīvā ekskursija uz Ventspili

Smiltenes novada seniori no 16. līdz 17. augustam dosies ekskursijā uz Ventspili. Ekskursijas mērķis ir uzlabot ne tikai garīgo veselību- socializēties, iegūt jaunas zināšanas, bet arī veicināt vispārējo fizisko veselību- vingrot, piedalīties pastaigās un nūjošanas nodarbībās instruktora vadībā gar jūru. Ekskursijas dalībnieku skaits ir nokomplektēts.

Informāciju sagatavoja:

Anita Šteinberga

Sociālā darbiniece darbam ar ģimenēm un bērniem