



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

29.08.2018.

Aicinām iedzīvotājus piedalīties projekta „Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Smiltenes novadā” 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 septembra mēnesī bezmaksas pasākumos.

Projekta ietvaros ir paredzētas šādas aktivitātes:

- **Jogas nodarbības**, kurās tiks apgūtas jogas pamata pozas, elpošanas vingrinājumi, kā arī fizisku vingrinājumu kompleksi (locītavu, mugurkaula, gremošanas sistēmai), elpošanas prakses. Nodarbības Smiltenē notiks Smiltenes Bērnu un jaunatnes sporta skolas zālē, Gaujas ielā 2, plkst. 20.00 - pirmdienās - 3.,10.,24. septembrī. Nodarbības Grundzālē notiks Grundzāles kultūras namā, Tiltas ielā 5, plkst. 18.00 - otrdienās - 4., 11.septembrī. Līdzī jāņem jogas paklājiņš.
- **Vingrošana bērniem fizioterapeitu vadībā**. Nodarbību mērķis ir sekmēt bērnu lokanību, veiklību, koordināciju un uzlabot fizisko izturību, apgūt vingrojumu, kas izmantojami ikdienā savas veselības uzlabošanai. Informācija un pieteikšanās pēc iepriekšēja pieraksta pie fizioterapeita Didža Lūkina, tālr.: 26390486.
- **Aicinām iedzīvotājus piedalīties nūjošanas nodarbībās**, lai uzlabotu vispārējo veselību un apgūtu nūjošanas tehniku trenera vadībā. Nodarbības notiek trešdienās - 5.,12.,19.,26. septembrī, pulcēšanās pie "Pilskalna sarga", Drandu ielas galā Smiltenē ; ceturtdienās - 6.,13.,20.,27. septembrī, pulcēšanās pie Tepera ezera trenāžieriem, Smiltenē,
- **Aicinām iedzīvotājus uz lekciju “Par veselīgu uzturu”, kas notiks 30.septembrī plkst.13.00**, Smiltenes pilsētas Kultūras centra kinoteātra zālē, Gaujas ielā 1. Lekciju vadīs Rīgas Stradiņa universitātes Sporta un uztura katedras lektore, studiju programmas “Uzturs un Uztur zinātne” vadītāja, Latvijas Diētas un uztura speciālistu asociācijas prezidente Lolita Neimane.
- **Psihologa lekcijas bērniem un viņu vecākiem, darbiniekiem novada skolās un bērnudārzos** pēc saskaņota plāna ar izglītības iestādes vadību.

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 pašvaldības informatīvajā izdevumā “Smiltenes Novada Domes Vēstis”.

Informāciju sagatavoja:
Anita Šteinberga
Sociālā darbiniece