

DZĪVESPRIEKA DARBNĪCA

1. Prieks būt kustībā

9. martā 10:00 – 12:00

Kustību spēles, rotaļas un radošs darbs ar dažādiem priekšmetiem.

2. Veselīgs, pilnvērtīgs un ekonomisks uzturs

30. martā 10:00 – 12:00

Kulinārā darbnīca un burciņu noformēšana dekupāžas tehnikā.

3. Mūzika un māksla tavam dzīvespriekam

13. aprīlī 10:00 – 12:00

Ritma instrumentu gatavošana un kopīga muzicēšana.

4. Veselīgs svētku mielasts

11. maijā 10:00 – 12:00

Kulinārā darbnīca Mātes dienas noskaņās: svētku galda gatavošana un noformēšana; skaistuma darbnīca meitenēm.

ģimenēm sestdienu rītos

Norises vieta: Ludzas katoļu baznīcas draudzes mājā **Baznīcas ielā 54A**

Organizē biedrība **Teātris azotē**
sadarbībā ar Ludzas katoļu baznīcas draudzi
info: t.29 187 360



Nodarbības ir bez maksas un notiek ESF finansētā projekta Nr.9.2.4.2/16/I/024
„Sabiedrības veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana Ludzas novadā” ietvaros.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

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

DZĪVESPRIEKA DARBNĪCA

senioriem

1. Dialogā ar sevi

8. martā 10:00 – 12:00

Kolāžas veidošana un citi pašizziņas uzdevumi.
Moto: „Es salieku savas dzīves puzli.”

2. Kustīgs ķermenis un elastīgs prāts

22. martā 10:00 – 12:00

Kustību, saskarsmes un prāta vingrinājumi
fiziskam komfortam un prāta elastībai.

3. Es, mana loma, atbildība un izaicinājumi mūsdienu pasaulē

12. aprīlī 10:00 – 12:00

Sarunas par ekoloģiju un pasaules pārmaiņām

4. Veselīgs svētku mielasts

26. aprīlī 10:00 – 12:00

Kulinārā nodarbība Baltā galdauta svētku noskaņās:
svētku ēdiena gatavošana un galda noformēšana.

Norises vieata: Ludzas katoļu baznīcas draudzes mājā **Baznīcas ielā 54A**

Organizē biedrība **Teātris azotē**
sadarbībā ar Ludzas katoļu baznīcas draudzi
info: t.29 187 360



Nodarbības ir bez maksas un notiek ESF finansētā projekta Nr.9.2.4.2/16/I/024
„Sabiedrības veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana Ludzas novadā” ietvaros.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

DZĪVESPRIEKA DARBNĪCA

sievietēm

1. Veselīgs, pilnvērtīgs un ekonomisks uzturs

10. martā 12:15 – 14:15

Kulinārā darbnīca un sarunas par veselīgu uzturu.
Diskusija par ūdens lietošanu un taupīšanu.

2. Es, mana loma, atbildība un izaicinājumi mūsdienu pasaulē

31. martā 12:15 – 14:15

Sarunas par ģimenes ekoloģiju.

3. Mūzika un māksla tavam dzīvespriekam

7. aprīlī 12:15 – 14:15

Meditācija par mākslu un dzīvesprieku. Intuitīvā gleznošana.

Norises vieta: Ludzas katoļu baznīcas draudzes mājā **Baznīcas ielā 54A**

Organizē biedrība **Teātris azotē**
sadarbībā ar Ludzas katoļu baznīcas draudzi
info: t.29 187 360



Nodarbības ir bez maksas un notiek ESF finansētā projekta Nr.9.2.4.2/16/I/024 „Sabiedrības veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana Ludzas novadā” ietvaros.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ