



Ludzas novads

Bezmaksas veselības veicināšanas aktivitāšu piedāvājums jūnijā

Publicēts: 30.05.2023.

Projekts Nr.9.2.4.2/16/I/024

Veselības veicināšanas pasākumi Ludzas novadā



Eiropas Savienības Sociālā fonda finansētā projekta Nr.9.2.4.2/16/I/024 "Sabiedrības veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana Ludzas novadā" ietvaros jūnija mēnesī turpinām organizēt šādas nodarbības:

🏊 VINGROŠANAS NODARBĪBAS KLĀTIENĒ



Bezmaksas vingrošanas nodarbības tiek organizētas klātienē - stadiona "Vārpa" manēžā (Sporta ielā 21, Ludzā). Vingrot aicināti iedzīvotāji visās vecuma grupās. Nodarbību mērķis – sniegt zināšanas un prasmes aktīva un veselīga, vecumam un spējām atbilstoša dzīvesveida praktizēšanai, veicot elpošanas vingrojumus, sava ķermeņa sajūšanai, muskuļu, saišu un locītavu stiprināšanai, līdzsvara izjūtai, lokanībai, īpašu uzmanību pievēršot mugurkaulam. Vingrinājumu intensitāte tiks pielāgota dalībnieku spējām un veselības stāvoklim. Nodarbības vadīs sertificēts treneris Andris Vengra.

Nodarbību grafiks:

- 1.jūnijā plkst. 12.00;
- 2.jūnijā plkst. 18.00;
- 5.jūnijā plkst. 12.30;
- 7.jūnijā plkst. 18.00;
- 8.jūnijā plkst. 12.00
- 9.jūnijā plkst. 18.00;
- 12.jūnijā plkst. 12.30;
- 14.jūnijā plkst. 18.00;
- 15.jūnijā plkst. 12.00;

16.jūnijā plkst. 18.00.

99 Bezmaksas nodarbības bērniem vecumā no 1 līdz 3 gadiem "Bērnu skoliņa"



07., 12., 15., 19., 22., 26. un 29.jūnijā no plkst. 9.30 līdz 10.45 aicinām uz "Bērnu skoliņas" nodarbībām, kur draudzīgā un radošā vidē mazuļi (vecumā no 1-3 gadiem) kopā ar māmiņu vai citu pieaugušo apgūs socializācijas prasmes un mācīsies organizēti darboties grupā pieaugušo vadībā. Programmā dabas pētīšana, ritms, dziesmiņas, skaitāmpanti, sīkās motorikas treniņš, mākslas uzdevumi un relaksācija. Šīs būs mācību gada noslēguma nodarbības!

Nodarbības paredzētas bērnu adaptācijai pirms bērnudārza gaitu uzsākšanas. Pieteikšanās, zvanot uz tālruni [+371 29187360](tel:+37129187360) vai rakstot e-pastā marikaantonova@hotmail.com.

Ilona Rimša, Ludzas novada pašvaldības Attīstības un plānošanas nodaļas projektu
Autors: vadītāja

<https://www.ludzasnovads.lv/lv/jaunums/bezmaksas-veselibas-veicinasanas-aktivitasu-piedavajums-junija>