

18.01.2019

Pirmdienās seniori tiek aicināti uz bezmaksas vingrošanas nodarbībām Zvejniekiemā



Aicinām seniorus (no 54 gadu vecuma) apmeklēt bezmaksas vingrošanas nodarbības, kurās varēs apgūt un praktizēt senioriem piemērotu vingrinājumu kopumu, kas veicina fizisko izturību un aktīvu dzīvesveidu.

Nodarbības notiks **pirmdienās kultūras nama "Zvejniekiems" zālē, plkst. 8:30-9:30**, sākot ar 21. janvāri.

Uz nodarbībām lūgums ņemt līdzi savus vingrošanas paklājiņus!

Nodarbības plānotas 6 mēnešus. Ar februāra vidu vingrošanas nodarbības tiks uzsāktas arī Saulkrastos (plašāka informācija sekos).

Nodarbību laikā notiks fotografēšana, kā arī dalībnieku reģistrēšana un anketēšana.

Nodarbības notiek Eiropas Sociālā fonda finansētā projektā "Veselības veicināšanas pasākumi Saulkrastu novadā", Nr. 9.2.4.2/16/I/087 ietvaros.

Projekta mērķis ir uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses iespējām Saulkrastu novada iedzīvotājiem, vēršot uzmanību uz fizisko aktivitāšu un veselīga uztura nozīmi ikdienā.

Tuvāka informācija par nodarbībām un to norisi, zvanot pa tālr. 67142515 vai rakstot uz e-pastu: inga.karklina@saulkrasti.lv

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