

# Veselības veicināšanas projekta aktualitātes



**Saulkrastu novada vidusskolu sākumklašu skolēni ir pabeiguši otro peldēšanas mācību gadu Krimuldas peldbaseinā Raganā. Nodarbībās skolēni apguvuši peldētprasmi, kas noteikti noderēs drīzajā vasaras brīvlaikā, bet mūsu seniori stiprina veselību vingrošanas un jogas nodarbībās.**

Veselību veicinošās nodarbības notiek projektā „Veselības veicināšanas pasākumi Saulkrastu novadā” ar mērķi uzlabot veselības veicināšanas un slimību profilakses iespēju pieejamību Saulkrastu novada iedzīvotājiem, vēršot uzmanību fizisko aktivitāšu un veselīga uztura nozīmei ikdienā.

Zvejniekiema vidusskolas un Saulkrastu vidusskolas sākumklašu skolēni jau otro mācību gadu piedalījās peldēšanas nodarbībās, kurās reizi nedēļā apguva peldētprasmi instruktoru vadībā. Nodarbībās skolēni arī norūdīja savu organismu, uzlaboja veselību un ieguva pozitīvu enerģiju. Īpaši interesanta bija pēdējā nodarbība, kurā skolēni pārbaudīja savu peldētprasmi, ūdenī peldot apgērbā.

Abu Saulkrastu novada vidusskolu 10.-12.klašu skolēni šajā pavasarī piedalījās nodarbībās par veselīgu uzturu un tā pagatavošanu.

Liels gandarījums par aktīvajiem novada senioriem, kuri piedalās piedāvātajās vingrošanas un jogas nodarbībās. Vēl līdz jūlija beigām senioriem (iedzīvotājiem, vecākiem par 54gadiem) ir iespēja apmeklēt konkrētās nodarbības bez maksas. Ja ir vēlme izkustēties, ir iespēja pievienoties:

- vingrošanas nodarbībās pirmdienās plkst.8.30 kultūras namā „Zvejniekiems” un plkst.10.00 Saulkrastu sporta centrā;
- jogas nodarbībās trešdienās plkst.10.45 Saulkrastu sporta centrā un piektdienās plkst.11.00 kultūras namā „Zvejniekiems”.

Projekta „Veselības veicināšanas pasākumi Saulkrastu novadā”, Nr.9.2.4.2/16/I/087, īstenošana plānota līdz 2020.gada 20.jūnijam. Projektu pilnībā finansē Eiropas Sociālais fonds.

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