



Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi

Aizkrauklē

2., 9., 16. un 18. maijā no pulksten 18.00 līdz 19.00 Aizkraukles novada vidusskolas sporta zālē Draudzības krastmalā 5 – atvērtās sporta vingrošanas nodarbības (senioriem vecumā no 54 gadiem). Treniņi palīdz stiprināt visa ķermeņa – roku, kāju, vēdera un muguras – muskulatūru, nodrošina labu garastāvokli.

Nodarbības vada sertificēta fizioterapeita Janīna Grinsone- Velde, tālrunis 29682910. Līdzī jāņem savs ērts sporta apģērbs, vingrošanas paklājiņš un ūdens slāpju remdēšanai.

Projekta Nr.9.2.4.2./16/I/023 "Vietējās sabiedrības veselības veicināšana un slimību profilakse Aizkraukles novadā" ietvaros.

Kokneses peldbaseinā, Parka ielā 27a

10., 12., 17., 19., 24., 26. un 31. maijā – peldētapmācības Jaunjelgavas vidusskolas skolēniem: 1. grupa – trešdien no pulksten 14.00 līdz 14.45; 2. grupa – piektdien no pulksten 13.40 līdz 14.25. Slēgts pasākums.

11., 18. un 25. maijā no pulksten 13.30 līdz 14.15 – peldētapmācības Daudzeses pamatskolas skolēniem. Slēgts pasākums.

Projekta Nr.9.2.4.2/16/I/022 "Vietējās sabiedrības veselības veicināšana un slimību profilakses pasākumi Jaunjelgavā un tās apkaimē" ietvaros.

Pļaviņās

2., 9., 16., 23. un 30. maijā no pulksten 19.00 līdz 20.00 Zviedru skanstes estrādē, Draudzības parkā (lietus gadījumā – Pļaviņu kultūras centrā Daugavas ielā 49) – ciguna nodarbības. Pasākums visiem iedzīvotājiem. Nodarbības notiek otrdienās sertificētas instruktore Kristīnes Rulles vadībā, pieteikšanās nodarbībām pa tālruni 29441564.

Projekta Nr.9.2.4.2/16/I/091 "Veselīga dzīvesveida veicināšanas pasākumi Pļaviņās un tās apkaimē" ietvaros.

Sērenes pagastā

3., 10., 17. un 24. maijā no pulksten 19.00 līdz 20.00 Sērenes sporta centrā –

vingrošanas nodarbības pieaugušajiem.

Projekta Nr.9.2.4.2/16/I/022 "Vietējās sabiedrības veselības veicināšana un slimību profilakses pasākumi Jaunjelgavā un tās apkaimē" ietvaros.

Skrīveru pagastā

10., 17., 24. un 31. maijā trešdienās no pulksten 10 līdz 11 A. Upīša Skrīveru vidusskolas sporta vai aktu zālē – fiziskās aktivitātes senioriem. Nodarbības vada sertificēta trenere Zigrīda Sprukte, tālrunis 29502773.

Projekta Nr. Nr.9.2.4.2./16/I/082 "Pasākumi Skrīveru sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei" ietvaros.

Visas nodarbības ir bez maksas.

Informāciju sagatavoja Aizkraukles novada pašvaldības Attīstības nodaļa