

Veselības veicināšanas pasākumi

Aizkrauklē

2. septembrī no pulksten 11.00 līdz 17.00 iepretim Aizkraukles sporta centram pie veloparka “Daugavas takas” – ielu spēles.

12., 19. un 26. septembrī Interesu izglītības centra 3. stāva zālē – lekciju cikls “Bērnu emocionālā audzināšana”. 1. grupa – no pulksten 15.30 līdz 17.00, 2. grupa – no pulksten 17.30 līdz 19.00. Nodarbības vadīs Dzintra Anspoka.

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

Koknesē

5., 19., 26., septembrī no pulksten 18.00 līdz 19.00 – ārstnieciskā vingrošana fizioterapeites Janīnas Grinsones-Veldes vadībā.

Kokneses sporta hallē, Parka ielā 27a

29. septembrī no pulksten 19.00 līdz 20.00 – aktīvās nodarbības baseinā, viens celiņš – vingrošanai ūdenī. Nodarbības vadīs veselības sporta trenere un veselības veicināšanas speciāliste Zigrīda Sprukte. Divi celiņi – brīvajai peldēšanai visiem iedzīvotājiem. Nodarbībām lūgums iepriekš pieteikties pa tālruni 29502773.

Iršos

6., 13., 20., 27., septembrī no pulksten 18.00 līdz 19.00 Iršu sporta hallē – ārstnieciskā vingrošana fizioterapeites Evas Līnas Baranes vadībā.

Vecbebrs

6., 13., 20., 27., septembrī no pulksten 19.30 līdz 20.30 Vecbebru skolas zālē – ārstnieciskā vingrošana fizioterapeites Evas Līnas Baranes vadībā.

Nodarbības notiek projekta Nr.9.2.4.2/16/I/019 “Koknese-veselīgāka vide visiem!” ietvaros.

Ļaviņās

26. augustā no pulksten 10.30 līdz 14.30 tiks organizēta fizisko aktivitāšu veselības diena Ļaviņu vidusskolas iekšpagalmā, Daugavas ielā 101, kuras laikā no pulksten 10.30 līdz 12.00 notiks nūjošanas nodarbība nūjošanas treneres Ināras Pomeres pavadībā. Nūjas nepieciešamības gadījumā pieteikt vismaz dienu iepriekš pa tālruni 27870290. No pulksten 12.30 līdz 13.30 un no pulksten 13.30. līdz 14.30 notiks divas izglītojošas un praktiskas vingrošanas nodarbības fitnesa treneres Baibas Svjatskas vadībā. Līdzī vēlams ņemt vingrošanas paklājiņu. Paklājiņi ierobežotā daudzumā tiks nodrošināti arī uz vietas.

Katru pirmdienu un katru ceturtdienu 24., 28. un 31. augustā, 4., 7., 11., 18., 21., 25. un 28. septembrī no pulksten 19.00 līdz 20.00 sporta zālē Daugavas ielā 50 – vingrošanas nodarbības visiem iedzīvotājiem fizioterapeites

Janīnas Grinsones-Veldes pavadībā. Līdzī jāņem savs vingrošanas paklājiņš. Nodarbībām lūgums iepriekš pieteikties pa tālruni 27870290.

Nodarbības notiek projekta Nr. 9.2.4.2/16/I/091 “Veselīga dzīvesveida veicināšanas pasākumi Pļaviņās un tās apkaimē” ietvaros.

Visi pasākumi iedzīvotājiem ir bez maksas.

Informāciju sagatavoja Aizkraukles novada pašvaldības Attīstības nodaļa