

Veselības nedēļā aktīvi



Skrundas novads aktīvi iesaistījies Latvijas Tautas sporta asociācijas rīkotās Starptautiskās veselības nedēļas pasākumos, kas norisinās no 29. septembra līdz 5. oktobrim. Pirmdienas rīts Skrundas novada pašvaldības un Nīkrāces pagasta pārvaldes darbiniekiem sākās neierasti – ar rīta vingrošanu. **200 lēcienu ar lecamauklu** Katra diena šonedēļ Skrundā un Nīkrācē ir piepildīta ar dažādām aktivitātēm. Katra dalībnieka veikums (pieveiktie kilometri, pakāpieni, pievilksšanās reizes u.c.) tiek uzskaitīts atsevišķi. Otrdien savu artavu kopējā lietā deva arī Skrundas jauniešu centra aktivisti. Tur notika lustīgā lēkšana ar lecamauklu. „Lecam ar dažādām lecamauklām – lielām un mazām –, gan individuāli, gan pa vairākiem kopā. Te nebūs svarīgs katra dalībnieka rezultāts, bet izkustēšanās,” saka novada pašvaldības jaunatnes lietu speciāliste Baiba Eversone. Izkustēšanās gan bija iecerēta pamatīga – uzdevums katram veikt 200 lēcienus. Individuālie rezultāti tika uzskaitīti, lai pievienotu veselības nedēļas kopīgajam veikumam. Šodien jaunieši dodas pārgājienā Čiekuru mežā. „Esam iecerējuši Ziemassvētku dekorus no čiekuriem, pēc tiem tad arī dosimies uz mežu un uzskaitīsim visus pietupienus pēc čiekuriem. Šovasar esam iemīļojuši pārgājienu kā aktīvās atpūtas veidu, šis būs jau ceturtais. Domāju, ka arī ziemā dosimies kādā pārgājienā,” stāsta Baiba. **Iesaistās sporta entuziasti** Veselības nedēļas pasākumu klāsts Skrundā un Nīkrācē patiešām iespaidīgs. Veselības veicināšanas koordinatore novadā Daina Ābele uzteic sporta entuziastus: „Man ir prieks, ka lielākā daļa pasākumu organizētāju ir brīvprātīgie sportotāji, kuri nāca ar savām idejām un ir gatavi uzkurināt arī citus sākt sportot. Visi aktivitāšu nodrošinātāji

ir lieli malači.” Skrundā katru darbdienas vakaru notiek skrējieni, nūjošana, izbraucieni ar divriteņiem. Sestdien, vēlēšanu dienā, visi aicināti balsot doties kājām un uzskaitīt pievārētos kāpņu pakāpienus. Svētdien paredzēta nūjošana, velodiena un florbols. Nīkrācē katra diena veltīta kādai aktivitātei: spēlēm, kurās tiek izmantota bumba, nūjošanai, vingrinājumiem uz trenažieriem, bet svētdien notiks pārgājiens. Veselības nedēļas mērķis ir popularizēt veselīgu dzīvesveidu, iesaistīt pēc iespējas vairāk cilvēku sportiskās, veselīgās un fiziskās aktivitātēs, veicināt amatieru sportu un lietderīgi pavadīt laiku. Pasākumā pavisam piedalās 38 Latvijas pašvaldības. Aktīvākās saņems balvas. Informācija pārpublicēta no laikraksta "Kurzemnieks" (01.10.2014). Teksts: Iveta Grīniņa. Skrundas televīzijas sagatavoto video var noskatīties ŠEIT. **Skrundas novadā Veselības nedēļā vēl var piedalīties šādos pasākumos:** SKRUNDAS NOVADA AKTIVITĀŠU PLĀNS

Datums	Laiks/vieta	Aktivitāte	Atbildīgais
03.10.2014.	Plkst.18.00, pie Skrundas k/n	Skrietgribētāji un iesācēji. Pēc skrējiena silta tēja un dalīšanās iespaidos par skrējieniem.	Z. Radžabova 25949939
	Plkst. 19.00, Skrunda, Liepājas iela 45	Nūjotgribētāji un iesācēji pulcējas un iet maršrutu (apmēram 5 km).	I. Ivāne
04.10.2014.	Skrundas k/n	Visi ejam kājām uz vēlēšanām! Pēc vēlēšanām saskaitīsim, cik pakāpienus līdz vēlēšanu urnām visi kopā esam pārvarējuši!	I. Ivāne
05.10.2014.	Plkst. 9.00, Skrundā, priedītēs pie Mūzikas skolas	Nūjotgribētāji un iesācēji pulcējas un iet maršrutu (apmēram 10 km).	I. Ivāne
	Plkst. 11.00, Skrundas k/n	Velodiena	A. Emerberga
	Plkst.14.00, Skrundas vidusskolas stadionā	Visi, kas vēlas uzspēlēt florbolu! Godalgoto vietu ieguvēji tiks apbalvoti ar šokolādes medaļām! Nepieciešamības gadījumā aizdosim nūjas!	I. Radžabovs 27485500

NĪKRĀCES PAGASTA AKTIVITĀŠU PLĀNS

Datums	Laiks/vieta	Aktivitāte	Atbildīgais
--------	-------------	------------	-------------

03.10.2014.	Plkst. 14.00 Atpūtas centrs	“Nūjojam kopā” aktīviem nūjotājiem un iesācējiem (ar nūjošanas inventāru iesācējus nodrošinās)	I.Rītiņa 26665663
04.10.2014.	Visas dienas garumā Atpūtas centrs	Solis uz pakāpiena (skaitam pakāpienus)	I.Rītiņa 26665663
05.10.2014.	Plkst. 14.00 Atpūtas centrs	Pārgājiens uz Zoslēnu gravu visiem interesentiem	I.Rītiņa 26665663