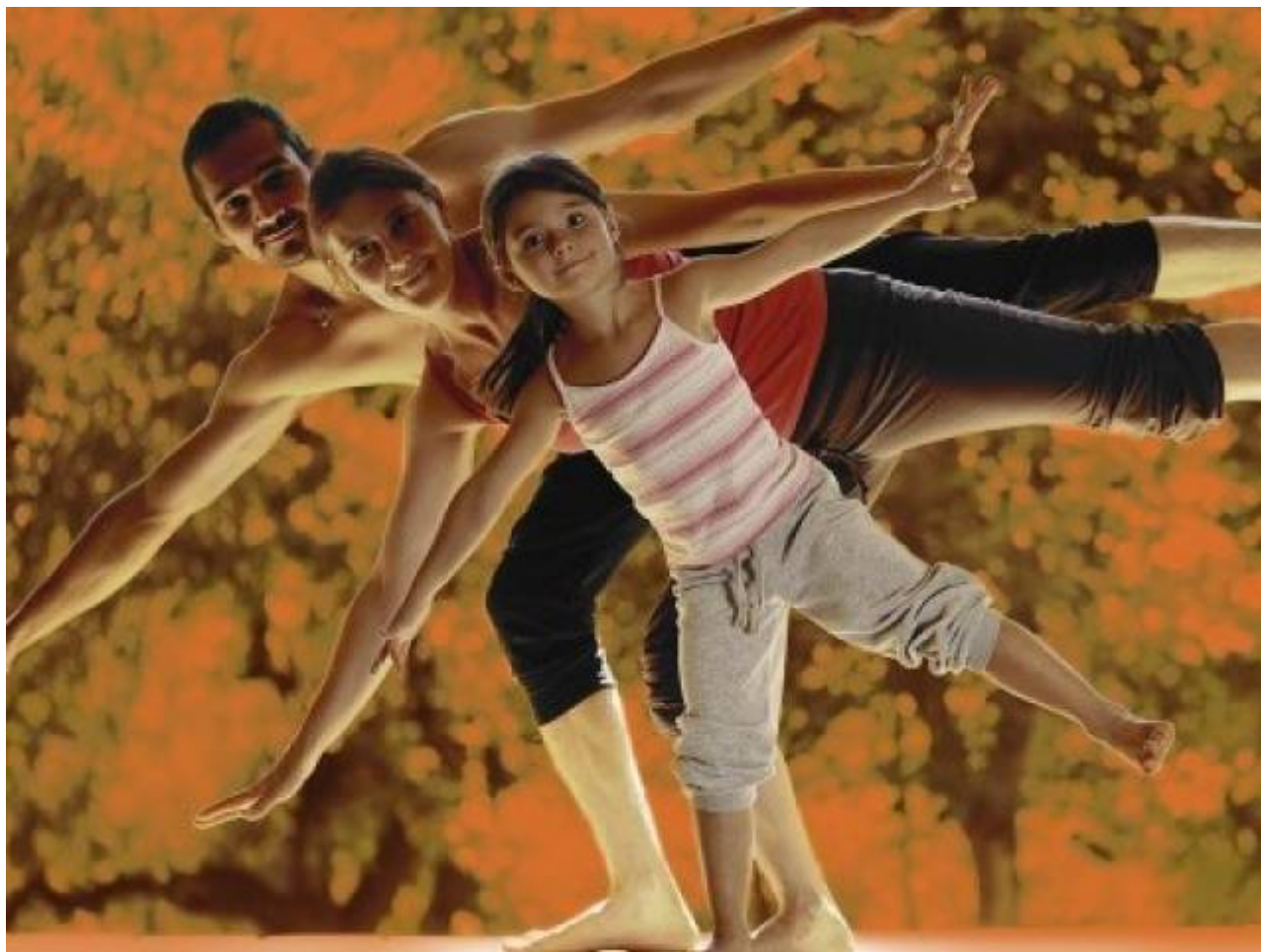


Visā Latvijā norisinās Veselības nedēļa jeb "MOVE Week"



No 21. līdz 27. septembrim visā Eiropā un arī Latvijā norisinās Veselības nedēļa jeb MOVE WEEK, kad iedzīvotāji tiek mudināti piedalīties dažādās veselīgās fiziskajās aktivitātēs. Latvija šajā kampaņā piedalās jau ceturto gadu, un tās dalībnieku skaits ar katru gadu aug. Arī Skrundas novadā Veselības nedēļas laikā notiek dažādi pasākumi.

Veselības nedēļas jeb MOVE WEEK 2015 pasākumi Skrundas novadā (21.-27.09.2015.) Pirmdien, 21.09.2015.

- Nīkrācē: „Vingrojām kopā” - visās iestādēs(skola, pagasta pārvalde, Saieta nams, bibliotēka,) 21.09.2015., plkst.10:00;
- Skrundā: ”Jautrā rīta rosme”- Skrundas novada pašvaldības iestāde „Alternatīvās aprūpes dienas centrs”, Kalēju ielā 4, Skrunda, no plkst. 9:00 līdz plkst. 9:30;
- Āra trenāžieru apmeklējums- Skrundas novada pašvaldības iestāde „Alternatīvās aprūpes dienas centrs”, Kalēju ielā 4, Skrunda, no plkst. 11:30 līdz plkst. 12:00;
- „Katram savi kilometri”- Skrundas novada pašvaldības iestāde „Alternatīvās aprūpes dienas centrs”; distances garums aptuveni 2 km; no plkst. 14:00 līdz plkst. 15:00.
- "Dejo un esi vesels!" - Skrundas jauniešu centrā plkst.15.30. Pasākuma laikā jauniešiem būs iespēja mūzikas ritmos nodoties dejas vilinājumam, atgādinot, ka deja palīdz atraisīt cilvēka personību, sniedz lielisku prāta un ķermeņa treniņu.

Otrdien, 22.09.2015.

- Nīkrācē: Trenāžieru diena - visas dienas garumā, Saieta nama telpās un Nīkrāces

pamatskolas teritorijā;

- Skrundā: nūjošana, sākums plkst. 17:30, pulcēšanās – priedītēs pretī Skrundas Mūzikas skolai.

Trešdien, 23.09.2015.

- Nīkrācē: Kopā ar Nīkrāces pamatskolas no 4. – 9. klases skolēniem, dodamies pārgājienā uz Lēnām, skaitam kopā nostaigātos km;
- Skrundā: vingrošanas nodarbība Skrundas kultūras namā, sākums plkst. 18:00
- "Jautrā rīta rosme"- Skrundas novada pašvaldības iestāde „Alternatīvās aprūpes dienas centrs”, Kalēju ielā 4, Skrunda, no plkst. 9:00 līdz plkst. 9:30;
- Āra trenāžieru apmeklējums- Skrundas novada pašvaldības iestāde „Alternatīvās aprūpes dienas centrs”, Kalēju ielā 4, Skrunda, no plkst. 11:30 līdz plkst. 12:00;
- „Katram savi kilometri"- Skrundas novada pašvaldības iestāde „Alternatīvās aprūpes dienas centrs”; distances garums aptuveni 2 km; no plkst. 14:00 līdz plkst. 15:00.
- Skrundas pirmsskolas izglītības iestāde "Liepziediņš" organizē veselības nedēļai veltītu pēcpusdienu "Jautrie vitamīni" plkst. 16:00.

Ceturtdien, 24.09.2015.

- Nīkrācē: „Nūjojam kopā” , baudām Nīkrāces skaistos dabas skatus; pulcēšanās plkst.15:00 pie Atpūtas centra;
- Skrundā: "Dejo un esi vesels!" - Skrundas jauniešu centrā plkst.13.00 pasākums bērniem. Pasākuma laikā bērniem būs iespēja mūzikas ritmos nodoties dejas vilinājumam, atgādinot, ka deja palīdz atraisīt cilvēka personību, sniedz lielisku prāta un ķermeņa treniņu.

Piektdien, 25.09.2015.

- Nīkrācē: Veselības vingrošana (nodarbība visiem interesentiem), Nīkrāces Atpūtas centrā plkst. 15:00
- Skrundā: "Jautrā rīta rosme"- Skrundas novada pašvaldības iestāde „Alternatīvās aprūpes dienas centrs”, Kalēju ielā 4, Skrunda, no plkst. 9:00 līdz plkst. 9:30;
- Āra trenāžieru apmeklējums- Skrundas novada pašvaldības iestāde „Alternatīvās aprūpes dienas centrs”, Kalēju ielā 4, Skrunda, no plkst. 11:30 līdz plkst. 12:00;
- „Katram savi kilometri"- Skrundas novada pašvaldības iestāde „Alternatīvās aprūpes dienas centrs”; distances garums aptuveni 2 km; no plkst. 14:00 līdz plkst. 15:00.

Sestdien, 26.09.2015.

- Nīkrācē: Kopā ar bumbu - visas dienas garumā, Nīkrāces pamatskolas teritorijā; no plkst.15:00 iespējams būs mest basketbola soda metienus.

Svētdien, 27.09.2015.

- Nīkrācē: Dodamies pārgājienā, baudām Nīkrāces skaistos dabas skatus, plkst.11:00 dodamies uz Briņķu ezeru, pulcēšanās pie Atpūtas centra;
- Skrundā: nūjošana, plkst. 9:00, pulcēšanās priedītēs pretī Skrundas Mūzikas skolai.

Par 100 miljoniem vairāk eiropiešu līdz 2020. gadam - tāda ir šīs Eiropā lielākās tautas sporta kampaņas vīzija. Projekta mērķis ir popularizēt veselīgu dzīvesveidu un iesaistīt pēc iespējas vairāk cilvēku fiziskās aktivitātēs. NowWeMOVE projektu jau ceturto gadu organizē Starptautiskā Sporta un kultūras asociācija (ISCA) sadarbībā ar Eiropas valstu tautas sporta (sports visiem) nacionālajām organizācijām. Latvijā Veselības nedēļu koordinē Latvijas Tautas sporta asociācija (LTSA). Latvijā Veselības nedēļas laikā notiks dažādi bezmaksas pasākumi un

aktivitātes visā Latvijā, kuros aicināti piedalīties visi iedzīvotāji neatkarīgi no vecuma, dzimuma un sportiskās sagatavotības. Pasākumu organizatori (pašvaldības, nevalstiskās organizācijas, skolas, sporta klubi, uzņēmumi u.c.) piedāvās fiziskās aktivitātes iedzīvotājiem visas nedēļas garumā, piemēram, skriešanu, nūjošanu, pārgājienus, riteņbraukšanu, lēkšanu ar lecamauklu u.c. Visus pasākumus varēs atrast mājas lapā www.sportsvisiem.lv, <http://latvia.moveweek.eu> vai pašvaldību mājas lapās. Šis pasākums ir lieliska iespēja mudināt visus Latvijas iedzīvotājus būt fiziski aktīviem, jo kā zināms, regulāras fiziskas aktivitātes ir lētākais un efektīvākais veids kā novērst dažādas saslimšanas un uzturēt sevi labā fiziskā formā. Veselības Nedēļa tiks organizēta lai parādītu, ka ir daudzi vienkārši un visiem pieejami veidi, kā ikdienā nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, kas vērstas uz cilvēka veselības uzlabošanu. Ar katru gadu aug gan šī pasākuma organizatoru, gan dalībnieku skaits – pagājušā gadā visā Eiropā dalībnieku skaits sasniedza jau 1 miljonu. Savukārt Latvijā pērn tika sasniegti vieni no labākajiem rezultātiem starp visām valstīm - piedalījās vairāk kā 100 pašvaldības, skolas, sporta klubi un citas organizācijas, „iekustinot” ap 32 000 iedzīvotāju. Veselības nedēļas pasākumu organizatori vēl var pieteikties www.sportsvisiem.lv. Veselības nedēļu atbalsta Izglītības un zinātnes ministrija, Latvijas Sporta Federāciju padome, kompānija Coca Cola. Informāciju sagatavoja: Gaļina Gorbatenkova, Latvijas Tautas sporta asociācijas ģenerālsekretāre www.sportsvisiem.lv Itsa@riga.lv t. 29412801