

# Skrundas novada Veselības nedēļa



Latvijas Tautas sporta asociācijas (LTSA) ierosinātajā Starptautiskajā veselības nedēļā jeb MOVE Week, kas no 29. septembra līdz 5. oktobrim visā Latvijā norisināsies starptautiska projekta “NowWeMOVE” ietvaros, piedalās arī Skrundas novads.

Veselības nedēļā ir aicināti piedalīties visi iedzīvotāji neatkarīgi no vecuma, dzimuma un sportiskās sagatavotības. Pasākuma mērķis ir popularizēt veselīgu dzīvesveidu, iesaistīt pēc iespējas vairāk cilvēku sportiskās, veselīgās un fiziskās aktivitātēs, veicināt amatieru sporta aktivitātes un lietderīgi pavadīt laiku. Organizatori nodrošinās pasākuma dalībnieku un viņu izpildīto aktivitāšu uzskaiti visas nedēļas garumā šādi:

- pasākuma dalībnieku skaits,
- katra dalībnieka veikums (kilometri, pievilksnās reizes, pieveiktie pakāpieni u.c.) veselības nedēļā.

Pasākumam noslēdzoties, visa informācija par pasākuma norisi un rezultātiem tiks nosūtīta LTSA birojam. Informācija par pasākuma dalībnieku skaitu un aktivitātēm tiks atainota Starptautiskās veselības nedēļas interneta vietnē [www.moveweek.eu](http://www.moveweek.eu).

Pasākuma aktīvākās pašvaldības tiks apbalvotas. Lai ievērotu godīgas cīņas principus, pašvaldības tiks vērtētas grupu vērtējumā atbilstoši iedzīvotāju skaitam (<5000, 5000-10.000, 10.000-15.000, >15.000) pēc iesniegto rezultātu apkopojuma. Aicinām iedzīvotājus iesaistīties ne tikai, lai savāktu aktivitāšu izmērāmos un saskaitāmos rezultātus, bet arī atjaunotu kustēšanās prieku un parūpētos par savu veselību. Aicinām iestādēs uzsākt kopīgus vingrošanas-izkustēšanās brīžus, uzskaitot aktivitātē iesaistīto cilvēku skaitu un novingrotās minūtes, kā tas notiks Nīkrāces pagasta

pārvaldē katru dienu plkst. 10.00 un AADC pusdienas laikā. Aicinu pieteikties interesentus ar idejām un jau konkrētām aktivitātēm, tai skaitā arī iestādes, kuras gatavas uzsākt vingrošanas minūšu vadīšanu veselības nedēļas ietvaros, lai varam apkopot visu novada iedzīvotāju aktivitātēs sasniegto! Piedāvājam iepazīties ar aktivitāšu plāniem, kurus aicinām papildināt: SKRUNDAS NOVADA AKTIVITĀŠU PLĀNS

<b>Datums</b>	<b>Laiks/vieta</b>	<b>Aktivitāte</b>	<b>Atbildīgais</b>
29.09.2014.	Plkst. 8.30, Skrundas novada dome	Skrundas novada Veselības nedēļas atklāšana ar pašvaldības darbinieku uzrunu un rīta vingrošanu	D. Ābele
	Plkst. 15.30, Skrundas jauniešu centrs, Amatnieku iela 1	Lustīgā lēkšana ar lecamauklu. Tevi sagaida uzdevumi un pārbaudījumi, smieklī un priekī. Velc sporta apavus un nāc pievienojies!	B. Eversone
	Plkst.18.30, pie Skrundas k/n	Skrietgribētāji un iesācēji. Pēc skrējiena silta tēja un dalīšanās iespaidos par skrējienu.	Z. Radžabova 25949939
	Plkst. 19.00, Skrunda, Liepājas iela 45	Nūjotgribētāji un iesācēji pulcējas un iet maršrutu (apmēram 5 km).	I. Ivāne
30.09.2014.	Plkst. 19.00, Skrunda, Liepājas iela 45	Vakara izbraukums ar riteņiem līdz Lēnu baznīcai	I. Ivāne
	Plkst.18.30, pie Skrundas k/n	Skrietgribētāji un iesācēji. Pēc skrējiena silta tēja un dalīšanās iespaidos par skrējienu.	Z. Radžabova 25949939
01.10.2014.	Plkst. 16.00, Skrundas jauniešu centrs, Amatnieku iela 1	Pārgājiens "Čiekura medības". Ļaujies pārgājiena burvībai un dodies dabā – iespējams, ka pamanīsi lietas, kas ikdienā tiek palaistas garām. Mugursomā līdzī ņem 1,5 l ūdeni un veselīgas uzkodas savas labsajūtas nodrošināšanai.	B. Eversone
	Plkst.18.30, pie Skrundas k/n	Skrietgribētāji un iesācēji. Pēc skrējiena silta tēja un dalīšanās iespaidos par skrējienu.	Z. Radžabova 25949939
	Plkst. 19.00, Skrunda, Liepājas iela 45	Nūjotgribētāji un iesācēji pulcējas un iet maršrutu (apmēram 5 km).	I. Ivāne

02.10.2014.	Plkst.18.30, pie Skrundas k/n	Skrietgribētāji un iesācēji. Pēc skrējiena silta tēja un dalīšanās iespaidos par skrējienu.	Z. Radžabova 25949939
	Plkst. 19.00, Skrunnda, Liepājas iela 45	Vakara izbraukums ar riteņiem līdz Lēnu baznīcai	I. Ivāne
03.10.2014.	Plkst.18.00, pie Skrundas k/n	Skrietgribētāji un iesācēji. Pēc skrējiena silta tēja un dalīšanās iespaidos par skrējienu.	Z. Radžabova 25949939
	Plkst. 19.00, Skrunnda, 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

#### NĪKRĀCES PAGASTA AKTIVITĀŠU PLĀNS

<b>Datums</b>	<b>Laiks/vieta</b>	<b>Aktivitāte</b>	<b>Atbildīgais</b>
29.09.2014.	Plkst. 10.00 Visās iestādēs	“Vingrojam kopā” – rīta vingrošana	I.Rītiņa 26665663
30.09.2014.	Visas dienas garumā Nīkrāces pamatskolas sporta laukumā	Spēle ar bumbu (aktivitātes visas dienas garumā jebkurā sporta veidā, kur ir iesaistīta bumba, piemēram, basketbols, futbola, volejbols, florbols, galda teniss)	I.Rītiņa 26665663
01.10.2014.	Plkst. 14.00 Atpūtas centrs	“Nūjojam kopā” – aktīviem nūjotājiem un iesācējiem (ar nūjošanas inventāru iesācējus nodrošinās)	I.Rītiņa 26665663

02.10.2014.	Visas dienas garumā Saieta nams, Nīkrāces pamatskolas sporta laukumā	Trenažieru diena	I.Rītiņa 26665663
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

Skrietgribētāji un iesācēji tiek mīļi gaidīti pie Skrundas kultūras nama 29. septembrī, 30. septembrī, 1. oktobrī un 2. oktobrī plkst. 18.30, bet 3. oktobrī – plkst. 18.00! Pēc skrējiena silta tēja un dalīšanās iespaidos par skrējieni. Ar jautājumiem un ierosinājumiem vērsties pie Zinas Radžabovas (t. 25949939). Skrundas novada iedzīvotāji, sekojiet turpmāk informācijai afišās un [www.skrundasnovads.lv](http://www.skrundasnovads.lv)! Aicinām pieteikties aktivitāšu organizatorus līdz 10. septembrim, sūtot informāciju uz e-pastu [daina.abele@skrunda.lv](mailto:daina.abele@skrunda.lv) vai zvanot pa tālruni 63321311 Dainai Ābelei. Anketu var LEJUPIELĀDĒT ŠEIT. Informāciju sagatavoja Daina Ābele, veselības veicināšanas koordinatore