

Esi vesels Cēsu novadā!



Cēsu novadā, tostarp Līgatnē, norisinās veselības veicināšanas aktivitātes, kuru mērķis ir uzlabot iedzīvotāju fizisko labsajūtu un izpratni par veselīgu dzīvesveidu. Pasākumi notiks projekta “Veselības veicināšana un slimību profilakse” gaitā un būs pieejami bez maksas dažādās novada teritorijās.

Aprīlī

28. aprīlī no plkst. 19.40 līdz plkst. 20.40 Līgatnes Sporta centrā, Upes ielā 3, Augšlīgatnē, notiks vingrošana pieaugušajiem. Dalība ir bez maksas. Vairāk informācijas: 20051195.

Maijā

Cēsu Bērnu un jauniešu centrā notiks vispārējās fiziskās sagatavotības nodarbības pirmsskolas vecuma bērniem. Tās būs sadalītas vecuma grupās – bērniem no 3 līdz 4 gadiem un bērniem no 5 līdz 7 gadiem. Nodarbībās tiks attīstītas kustību prasmes, līdzsvars un vispārējā fiziskā sagatavotība, pielāgota bērnu vecumam un attīstības līmenim.

Pieaugušajiem būs iespēja piedalīties vingrošanas nodarbībās Cēsīs, **Līgatnē**, Straupē un Jaunpiebalgā. Nodarbības vadīs speciālisti, un tās būs piemērotas gan iesācējiem,

gan tiem, kuri regulāri nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm. Precīzs grafiks tiks publicēts pašvaldības un "Sports Cēsu novadā" sociālo tīklu kontos.

Tāpat vairākos novada pagastos – Zaubē, Nītaurē un Skujenē – notiks veselīga uztura nodarbības. Tajās iedzīvotāji varēs gan noklausīties izglītojošas lekcijas par uztura paradumu nozīmi, gan piedalīties praktiskās darbnīcās ar veselīgu ēdienu pagatavošanu.

Aicinām sekot līdzi aktuālajai informācijai Cēsu novada pašvaldības sociālajos tīklos, lai uzzinātu konkrētus norises laikus un vietas. Pasākumi ir lieliska iespēja ikvienam rūpēties par savu veselību, iegūt jaunas zināšanas un iesaistīties kopīgās aktivitātēs visā novadā.

