Esi vesels Cēsu novadā!



Cēsu novadā norisinās veselības veicināšanas aktivitātes, kuru mērķis ir veicināt 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

APRĪLIS

Lekcija un praktiskā nodarbība
Baudi dzīvi veselīgi!

CĒSĪS 30. aprīlī

Plkst. 12.00-14.00
Veselīgs un ekonomisks uzturs.
Cēsu Sporta kompleksā,
Piebalgas ielā 18, 2.stāvā.



AMATAS APVIENĪBĀ
30. aprīlī



Plkst. 15.00-17.00
Veselīgs un ekonomisks uzturs.
Ieriķu dzelzceļa stacijā.



Plkst. 18.00-20.00
Veselīgs un ekonomisks uzturs.
Amatas kultūras centrā, Egļu ielā 1, Ģikšos.



BEZ MAKSAS!

Vairāk informācijas: 29450843

Līdzfinansē Eiropas Savienība

2027 Nacionālais attīstības plāns

Sports Cēsu novadā

APRĪLIS

VINGROŠANA pieaugušajiem

LĪGATNES SPORTA CENTRĀ,

Upes ielā 3, Augšlīgatnē

30. APRĪLĪ

Plkst. 19.40-20.40

BEZ MAKSAS!

Vairāk informācijas:
20051195



2027

Sports Cēsu novadā

APRĪLIS

Vingrošana pirmsskolas vecuma bērniem

CĒSĪS 30. APRĪLĪ

Bērzaines ielā 4, Cēsu Bērnu un jauniešu centrā

Plkst. 10.00-10.45
3-4 gadus veciem bērniem

Plkst. 11.00-11.45
5-7 gadus veciem bērniem

BEZ MAKSAS!

Vairāk informācijas: 28 86 15 24



Līdzfinansē Eiropas Savienība

2027 Nacionālais vingrošanas festivāls

Sports Cēsu novadā

APRĪLIS

VINGROŠANA pieaugušajiem

STRAUPES SPORTA ZĀLĒ,

Braslas ielā 3, Straupe

30. APRĪLĪ

Plkst. 19.40-20.40

BEZ MAKSAS!

Vairāk informācijas:
20051195



2027

Sports Cēsu novadā

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.