

Piedalies bezmaksas nodarbībā "Baudi dzīvi veselīgi"



BEZMAKSAS VESELĪBAS NODARBĪBAS CĒSU NOVADĀ

Cēsis

Vingrošana un nūjošana
01.10., 06.10., 08.10., 13.10., 15.10.,
20.10., 22.10., 27.10., 29.10.
plkst. 18.00
Bērzaies pamatskolā,
Bērzaies ielā 34, Cēsis
Informācija un pieteikšanās 20051195

**Vingrošana 6 līdz 18 mēnešus
veciem bērniem kopā ar
vecākiem**
01.10., 08.10.
plkst. 09.30
Cēsu Bērnu un jauniešu centrā,
Bērzaies ielā 4, Cēsis
Informācija un pieteikšanās 28861524

**Atkarības mazināšanas
pārgājieni "Dzīvo ar sparu, ne
ar ieradumu"**
25.10. plkst. 10.00
Starts no Vienības laukuma Cēsis
Informācija un pieteikšanās 27810992

Līgatnes apvienībā

Vingrošana un nūjošana
06.10., 13.10., 20.10., 27.10.
plkst. 19.40
Sporta centrā, Upes ielā 3,
Augšlīgatnē
Informācija un pieteikšanās 20051195

Pārgaujas apvienībā

Vingrošana un nūjošana
01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 29.10.
plkst. 19.40
Straupes sporta zālē, Braslas ielā 3,
Straupē
Informācija un pieteikšanās 20051195

Priekuļu apvienībā

**Vingrošanas nodarbības
baseinā**
03.10., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10.
plkst. 18.00
10.10. plkst. 10.00
Peldbaseinā "Rifs", Priekuļos
Obligāta pieteikšanās 26498630

Vecpiebalgas apvienībā

Vingrošanas nodarbības
06.10., 13.10., 20.10., 27.10.
plkst. 17.30
01.10., 08.10., 15.10., 22.10., 29.10.
plkst. 18.00
Nēķena muižā, Taurenē
Informācija un pieteikšanās 28861524

Amatas apvienībā

**Baudi dzīvi veselīgi!
Uzturs sirds veselībai**
07.10. plkst. 12.00
Zaubes kultūras centrā
07.10. plkst. 15.00
Nītaures kultūras namā
07.10. plkst. 18.00
Skujenes Tautas namā

Informācija un pieteikšanās 26686226

OKTOBRIS

Oktobrī Amatas apvienības teritorijā notiks nodarbības "Baudi dzīvi veselīgi", kurā aicinām uzzināt vairāk par veselīgu uzturu, sirds veselību un gudru pārtikas produktu izvēli ikdienā.

Lekcijas laikā uztura speciāliste Viktorija Neverovska dalīsies ar praktiskiem padomiem, kā:

- dažādot ikdienas ēdienkarti, izmantojot Latvijā pieejamus produktus,
- plānot gudrus pirkumus un lasīt produkta marķējumu,
- atspēkot populārākos mītus par uzturu.

Dalībniekiem būs iespēja kopā ar speciālisti pagatavot veselīgas un ekonomiskas maltītes, kā arī iegūt idejas ēdieniem ikdienas lietošanai.

Nodarbību norises vietas un laiki 7. oktobrī:



- Zaubes Kultūras centrā - plkst. 12.00-14.00
- Nītaures Kultūras namā - plkst. 14.45-16.45
- Skujenes Tautas namā - plkst. 18.00-20.00

Pieteikšanās, aizpildot anketu **ŠEIT**.

Ja radušies papildus jautājumi, raksti uz e-pastu - valerija@onplate.lv vai zvani pa tālruni 27236666.

Dalība nodarbībā bez maksas.