

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

Lekcija un praktiskā nodarbība **Baudi dzīvi veselīgi!**

CĒSIS 30. aprīlī

Pkst. 12.00-14.00

Veselīgs un ekonomisks uzturs.

Cēsu Sporta kompleksā,

Piebalgas ielā 18, 2.stāvā.



AMATAS APVIENĪBĀ

30. aprīlī

Pkst. 15.00-17.00

Veselīgs un ekonomisks uzturs.

Ieriņu dzelzceļa stacijā.



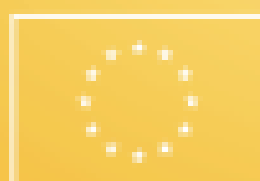
Pkst. 18.00-20.00

Veselīgs un ekonomisks uzturs.

Amatas kultūras centrā, Egļu ielā 1, Ģikšos.

BEZ MAKSAS!

Vairāk informācijas: 29450843



ES atbalsta
Eiropas Savienība



**Sports
Cēsu
novadā**

Vingrošana pieaugušajiem

APRĪLIS

**LĪGATNES SPORTA CENTRĀ,
Upes ielā 3, Augšlīgatnē**

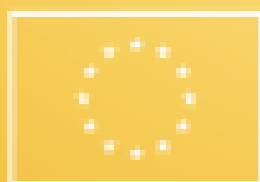
30. APRĪLĪ

Pkst. 19.40-20.40

BEZ MAKSAS!

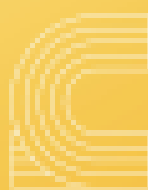
Vairāk informācijas:

20051195



Uzdātināts
Eiropas Savienībai

2027
vienotā
attīstības plāna



Sports
Cēsu
novadā

APRĪLIS

Vingrošana pirmsskolas vecuma bērniem

CĒSIS 30. APRĪLĪ

Bērzaines ielā 4, Cēsu Bērnu un jauniešu centrā

Pikst. 10.00-10.45

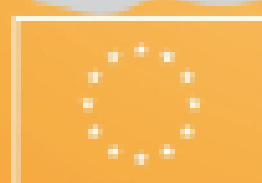
3-4 gadus veciem bērniem

Pikst. 11.00-11.45

5-7 gadus veciem bērniem

BEZ MAKSAS!

Vairāk informācijas: 28 86 15 24



Līdzfinansē
Eiropas Savienība

2027
Nacionālais
aktīvais plans



Sports
Cēsu
novadā

Vingrošana pieaugušajiem

APRĪLIS

**STRAUPES SPORTA ZĀLĒ,
Braslas ielā 3, Straupe**

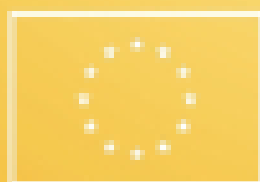
30. APRĪLĪ

Pkst. 19.40-20.40

BEZ MAKSAS!

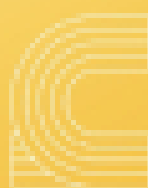
Vairāk informācijas:

20051195



Līdzfinansēt
Eiropas Savienība

2027
Nepieciešams
PILNĒKŠĀS DĀVĒS



Sports
Cēsu
novadā

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.

