



Iedzīvotājiem vecākiem par 54 gadiem būs iespēja apmeklēt bezmaksas nūjošanas nodarbību kopumu

Publicēts: 24.04.2020.

[Projekti](#)



Nūjošana ir fiziskā aktivitāte svaigā gaisā, kas izvingrina gandrīz visas ķermeņa muskuļu grupas, turklāt nūjošanai nav vecuma ierobežojumu un to ir iespējams darīt visos gadalaikos. Uz nodarbību kopumu tiek aicināts ikviens iedzīvotājs vecumā no 54 gadiem, kurš vēlas iekļaut fiziskās aktivitātes savā ikdienā, taču trūkst informācijas un prasmes kā to darīt.

Nodarbību kopuma mērķis ir motivēt un veicināt fizisko aktivitāti iedzīvotāju vidū, kuri ir vecāki par 54 gadiem, sniedzot vispārējas zināšanas, prasmes un izpratni par dažādiem vingrinājumiem un nūjošanas pamatprincipiem, palīdzot uzlabot pašsajūtu un dzīves kvalitāti.

Katra nodarbība sastāvēs no vingrojumu jeb iesildošās daļas un nūjošanas daļas. Iesildošās daļas ietvaros dalībniekiem tiks demonstrēti specifiski vingrinājumi un mācīta pareiza to veikšanas pieeja un tehnika. Nūjošanas daļā visi dalībnieki trenera uzraudzībā dosies nūjot.

Katrs nodarbību kopuma dalībnieks saņems informatīvo materiālu ar dažādu vingrojumu izpildes tehniku ar nūjām un trenera sastādītu treniņprogrammu vienam mēnesim. Visi dalībnieki tiks nodrošināti ar augumam pielāgojamām nūjošanas nūjām.

Viens nodarbību kopums sastāvēs no 8 nodarbībām, katras nodarbības ilgums būs 60 minūtes. Nodarbības tiek īstenotas 2 reizes nedēļā, ievērojot attiecīgās pašvaldības vēlmes/ vajadzības nodarbību īstenošanas laiks var tiktmainīts (pielāgots), piem., īstenojot nodarbības 1 reizi nedēļā.

Lai uzzinātu papildu informāciju par projektu un īstenotajām aktivitātēm, zvaniet pa tālruni 67387673 vai 67081506 sūtiet e-pastu uz esf9242@spkc.gov.lv

Nodarbības tiek finansētas ar Eiropas Sociālā fonda projektu „Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei pašvaldībās” (Identifikācijas Nr.9.2.4.2./16/l/106).

[Aktuālākā informācija par nodarbībām pieejama sadaļā “Pasākumu kalendārs”.](#)

<https://www.spkc.gov.lv/lv/jaunums/iedzivotajiem-vecakiem-par-54-gadiem-bus-iespeja-apmeklet-bezmaksas-nujosanas-nodarbibu-kopumu>