



Slimību profilakses un kontroles centrs

Fizisko aktivitāšu iespējas

Lai veicinātu fizisko aktivitāšu iekļaušanu ikdienā un apvienotu patīkamo ar lietderīgo – pastaigu brīvā dabā un fiziskās aktivitātes, sadarbojoties ar pašvaldībām, izveidoti veselības maršruti dažādās Latvijas pilsētās iedzīvotāju fiziskās un garīgās veselības veicināšanai. Vidēji 2 kilometrus garajos maršrutos ir izvietoti informatīvi plakāti ar vingrojumiem veselības veicināšanai dažādām vecuma grupām, kurus ir izstrādājusi fizioterapeite Anna Sprōģe.

Ar veselības maršrutiem iespējams iepazīties [šeit](#).



Ar Eiropas Sociālā fonda projekta „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” atbalstu Latvijas pašvaldībās tiek organizēti un īstenoti dažādi bezmaksas pasākumi veselīga uztura, fizisko aktivitāšu, atkarību mazināšanas, psihiskās veselības, seksuālās un reproduktīvās veselības jomā, ar mērķi sekmēt iedzīvotāju, jo īpaši teritoriālās, sociālās un nabadzības riskam pakļauto iedzīvotāju grupu veselības saglabāšanu un uzlabošanu, t.sk., ilgu un produktīvu mūžu.

Projekta ietvaros pašvaldībās dažādām vecuma grupām tiek organizētas vingrošanas, nūjošanas, slēpošanas, jogas, ballešu deju un citas nodarbības fizisko aktivitāšu jomā.

Ieskaties mājaslapā un piesakies uz pasākumiem: <http://esparveselibu.lv/pasakumi-pasvaldibas>

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Savienības
strukturārfondi un
Kohēzijas fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

©SPKC 2016. Visas tiesības rezervētas.