



Slimību profilakses un kontroles centrs

## Aktīva ik diena!

2015. gadā Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs turpināja 2014. gadā uzsāktu kampaņu, lai veicinātu kustīgāku dzīvesveidu un aicinātu cilvēkus ikdienas gaitās iekļaut vairāk fizisko aktivitāšu. Kampaņas nosaukums "Aktīva ik diena!", bet sauklis - Tu esi radīts kustībai!

Ikvienam cilvēkam ir jānodarbojas ar fiziskām aktivitātēm, lai ilgtermiņā justos labi. Kampaņas ietvaros tika sniegti praktiski padomi, kā ikdienu padarīt fiziski aktīvāku, iekļaujot vecumam un dzīvesveidam piemērotas fiziskās aktivitātes, kuras neprasa lielus finansiālus ieguldījumus. Kā arī aicināt visa vecuma iedzīvotājus iesaistīties fiziskajās aktivitātēs kopā ar saviem tuviniekiem, draugiem, bērniem, uzsverot, ka kopīgi sportojot ir vieglāk veidot un saglabāt savu, un iesaistīto cilvēku motivāciju, lai regulāri nodarbotos ar fiziskajām aktivitātēm.

Šogad kampaņas ietvaros tiek īstenots plašs aktivitāšu klāsts, lai motivētu iedzīvotājus būt fiziski aktīviem. Tai skaitā tiek izveidoti 5 Veselības maršruti dažādās Latvijas pilsētās, lai veicinātu iedzīvotāju fizisko un garīgo veselību. Sadarbojoties ar pašvaldībām Veselības maršruti izveidoti Ogrē, Jūrmalā, Tukumā, Varakļānos un Cēsīs. Plašāka informācija par Veselības maršrutiem un citām kampaņas aktivitātēm pieejama [www.aktivadiena.lv](http://www.aktivadiena.lv)

©SPKC 2016. Visas tiesības rezervētas.