Cēsīs atklās veselības maršrutu

Svētdien, 27.septembrī, plkst.11.00 pie Sociālā dienesta notiks tiks atklāts veselības maršruts. Cēsīs veselības maršruts vedīs no laukuma Bērzaines ielā 16/8 pa Glūdas ielu uz Interešu centra laukumu. Tajā būs iekļauti 11 informatīvie stendi ar 9

pieturpunktiem. Tajos būs norādīti fiziskie, koordinācijas un prāta vingrinājumi, kas konkrētajā vietā ir jāveic. Plānots, ka, veicot visus uzdevumus veselības maršrutā, cilvēki tajā pavadīs līdz 1 stundai. Svētdien, 27.septembrī, plkst.11.00 pie Sociālā dienesta tiks atklāts veselības maršruts. Cēsīs veselības maršruts vedīs no laukuma Bērzaines ielā 16/8 pa Glūdas ielu uz Interešu centra laukumu. Tajā būs iekļauti 11 informatīvie stendi ar 9 pieturpunktiem. Tajos būs norādīti fiziskie, koordinācijas un prāta vingrinājumi, kas konkrētajā vietā ir jāveic. Plānots, ka, veicot visus uzdevumus veselības maršrutā, cilvēki tajā pavadīs līdz 1 stundai.

Veselības ministrijas un Slimību profilakses un kontroles centra kampaņas „Aktīva ik diena!" ietvaros izveidoti pieci veselības maršruti dažādās Latvijas pilsētās, lai veicinātu iedzīvotāju fizisko un garīgo veselību. Trīs no tiem – Ogrē, Jūrmalā un Tukumā – jau aktīvi izmanto gan tikko staigāt sākuši bērni, gan cilvēki cienījamā vecumā.

Vidēji divus kilometrus garajos maršrutos izvietoti informatīvi plakāti ar vingrojumiem veselības veicināšanai dažādām vecuma grupām. Tos izstrādājusi fizioterapeite Anna Sproģe.

Jūrmalā veselības maršruta atklāšanā piedalījās arī 72 gadus vecā Margareta kopā ar savu trīsgadīgo mazdēlu Danielu. Sievietei ir sirds stimulators un pēc pamatīga lūzuma īsti labi nelokās viena kāja, taču tas nebija šķērslis, lai izpildītu visus vingrinājumus un godam izstaigātu visu taku. Pēc pasākuma Margareta atzina: „Ja te nāk vismaz divreiz vai trīsreiz nedēļā, tad novecot nevar." Savukārt Tukumā rokas izkustināja un vārdu minēšanā aktīvi piedalījās pat cilvēki ratiņkrēslos. Arī viņi pauda apņēmību vismaz reizi nedēļā iziet veselības maršrutu, jo „tas ir aizraujoši un veselīgi, turklāt labs veids, kā pavadīt laiku kopā ar draugiem".

Nāc un pamēģini arī tu! Vingrojumi ir patiešām vienkārši un izstrādāti tā, lai tos spētu paveikt katrs – no pavisam maza līdz sirmam vecumam.