Veselības nedēļa Cēsīs

Latvijas Veselības nedēļa
29.05.2017 – 04.06.2017

Veselības nedēļa Cēsīs

PROGRAMMA:

Trešdien, 31. maijā

- **11:00** aktivitātes Cēsu pansionāta senioriem
- **18:00** nūjošanas pārgājiens, starts Bērzaines ielā 16

Piektdien, 2. jūnijā

- Sportiskās aktivitātes Cēsu novada pirmsskolās
- Izglītojoši semināri par kustību nozīmi un fizioterapeita nodarbības Bērzaines ielā 4 (sākums plkst. 10.00 un plkst. 11.00)

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Visas nedēļas garumā aktivitāte «Cēsis var!»

Esam aktīvi, krājam kopā savus veiktos kilometrus un aktīvās minūtes, reģistrējot un daloties ar paveikto FB lapā «Sports Cēsīs»

Esi kustīgs – esi vesels! Jo daudzveidīgāk, jo labāk!

Iepazīstini mūs ar savām aktivitātēm!

Aktīvākie dalībnieki saņems pārsteiguma balviņas!

NOW WE MOVE
Join us at MOVEWEEK.EU

Organizē

No 29.maija līdz 4.jūnijam visā Latvijā norisināsies starptautiskā Veselības nedēļa jeb MOVE Week. No 29.maija līdz 4.jūnijam visā Latvijā norisināsies starptautiskā Veselības nedēļa jeb MOVE Week.

Veselības nedēļas Cēsīs programma:

Trešdien, 31. maijā
11.00 aktivitātes Cēsu pansionāta senioriem
18.00 nūjošanas pārgājiens, starts Bērzaines ielā 16

Piektdien, 2. jūnijā
Sportiskās aktivitātes Cēsu novada pirmsskolās
Izglītojoši semināri par kustību nozīmi un fizioterapeita nodarbības Bērzaines ielā 4 (sākums plkst.10.00 un plkst.11.00)

Visas nedēļas garumā aktivitāte «Cēsis var!»
Esam aktīvi, krājam kopā savus veiktos kilometrus un aktīvās minūtes, reģistrējot un daloties ar paveikto FB lapā «Sports Cēsīs».
Esi kustīgs – esi vesels! Jo daudzveidīgāk, jo labāk! Iepazīstini mūs ar savām aktivitātēm!
Aktīvākie dalībnieki saņems pārsteiguma balviņas!

Veselības nedēļas mērķis ir popularizēt veselīgu dzīvesveidu un veicināt dalību dažādās fiziskajās aktivitātēs saliedētā gaisotnē, sportojot un aktīvi pavadot savu brīvo laiku.

Veselības nedēļas ietvaros visā Latvijā notiks dažādi jauni un jau bijuši pasākumi, kuros piedalīties aicināti visu vecuma grupu iedzīvotāji neatkarīgi no fiziskās sagatavotības.

Nedēļas garumā tiek nodrošinātas dažādas fiziskās aktivitātes, piemēram, skriešana, nūjošana, pārgājieni, riteņbraukšana, pievilkšanās u.c., kuru laikā iedzīvotāji aicināti atvilkt elpu no ikdienas darbiem un pievērst uzmanību savai veselībai un dzīvesveidam, lai kļūtu veselīgāki, aktīvāki un smaidīgāki.