



Jēkabpils  
novads

Seniori tiek aicināti uz aktīvo atpūtas dienu Aknīstē

Publicēts: 24.11.2022.

Senioriem

# AKTĪVĀS ATPŪTAS DIENA SENIORIEM AR PRIEKU DZĪVOT!

**29. NOVEMBRĪ**  
**Plkst. 9:00**



Šī gada 29.novembrī seniori tiek aicināti uz aktīvās atpūtas dienu "Ar prieku dzīvot!" Aknīstē. Pasākumā ikvienam interesentam būs iespēja izmēģināt savas spējas daudzveidīgās darbībās. Varēs piedalīties gan veselīga uztura lekcijā ar degustāciju, gan fizioterapeita vadītā teorētiskā un praktiskā aktivitātē par ergonomikas principiem ikdienas darbos, gan aktivitātēs ar sacensību elementiem.

Pasākums tiek organizēts projekta Nr. 9.2.4.2/16/l/055 „Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Jēkabpils novada Aknīstes pilsētā, Asares, Aknīstes un Gārsenes pagastos” ietvaros.



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# AKTĪVĀS ATPŪTAS DIENA SENIORIEM AR PRIEKU DZĪVOT!

## 29. NOVEMBRĪ

NORISES VIETA: Aknīstes BJC  
(Skolas iela 1A, Aknīste)

### PROGRAMMA:

**09:00 - 9:20** Dalībnieku reģistrēšana

**09:20 - 09:30** Aktīvās atpūtas dienas atklāšana, uzrunas. Kopīga iesildīšanās ar Vinniju Pūku.

**09:30 - 10:15** Lekcija ar degustāciju par uztura nozīmi cilvēka veselības saglabāšanā, akcentējot ieteicamos produktus, garšvielas un augus kaulu, locītavu, sirds veselībai un normāla svara noturēšanai.

**10:15 - 11:00** Fizioterapeita vadīta teorētiska un praktiska aktivitāte par ergonomikas principiem ikdienas darbos un iespējām fiziski izkustēties mājas apstākļos.

**11:00 - 11:15** Atpūtas pauze.

**11:15 - 12:00** Aktivitātes ar sacensību elementiem, izglītojošas aktivitātes.

**12:00 - 12:30** Kopīgas spēka zupas baudīšana.

**12:30 - 13:00** Noslēgums un veicināšanas balvu pasniegšana.

**Info tel. nr. 27771154**



Tiks nodrošināts transports  
senioriem no Aknīstes,  
Gārsenes un Asares pagasta  
nokļūšanai uz pasākuma  
vietu.

Pieteikties pie pagasta  
pārvaldes vadītāja:  
tel. 26389739

Projekta Nr. 9.2.4.2/16/l/055 „Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Jēkabpils novada Aknīstes pilsētā, Asares, Aknīstes un Gārsenes pagastos”