



04.10.2019.

### **Bezmaksas baseina apmeklējumi senioriem**

Smiltenes novada dome organizē bezmaksas peldēšanas nodarbības senioriem. Baseina apmeklējumam var pieteikties Smiltenes novada iedzīvotāji no 54 gadu vecuma. Apmeklējot peldēšanas nodarbības un pirts procedūras, vecāki cilvēki var izkustināt savu ķermeni, izstiepties un saglabāt lokanību, izveicību un dzīvesprieku. Peldēšana mazina noguruma pazīmes, uzlabo dzīves kvalitāti, regulāras fiziskās aktivitātes veicina vispārējo veselības uzlabošanos (it sevišķi sirds un asinsvadu veselību) un pagarina mūža ilgumu.

Baseina apmeklējumi plānoti uz Priekuļu peldbaseinu "RIFS", svētdienās.

#### **2019. gadā nodarbības notiks:**

- novembrī,
- novembrī,
- decembrī,
- decembrī.

#### **2020.gadā nodarbības notiks:**

- janvārī,
- janvārī,
- februārī,
- februārī,
- martā,
- martā,
- aprīlī,
- aprīlī.

Izbraukšana uz Priekuļu peldbaseinu "RIFS" **plkst. 10.00** no Baznīcas laukuma 16 autobusa pieturas pretī vecajam ugunsdzēsēju depo Smiltenē. Vietu skaits ierobežots. Nodarbības ilgums – 1 stunda.

**Iepriekšēja pieteikšanās ir obligāta** pie Sociālā dienesta darbinieces Anitas Šteinbergas zvanot pa tel. 28680831. Lūgums zvanīt darba laikā.

Baseina apmeklējuma un transporta izdevumus sedz Smiltenes novada dome, projekta „Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Smiltenes novadā”, Nr. 9.2.4.2/16/I/052 ietvaros.



# PELDĒŠANAS NODARBĪBAS

## Smiltenes novada IEDZĪVOTĀJIEM

### no 54 gadu vecuma

## Priekuļu peldbaseinā "Rifs"

- Svētdienās:
  - 10., 24. novembrī;      - 9., 23.februārī;
  - 8., 22.decembrī;      - 8., 22.martā;
  - 12.,16.janvārī;        - 5., 19.aprīlī.

Iepriekšēja pieteikšanās OBLIGĀTA pa tel. 28680831

Izbraukšana plkst.10.00 no Baznīcas laukuma 16 autobusa pieturas pretī vecajam ugunsdzēsēju depo Smiltēnē.  
Transporta izdevumi un baseina apmeklējums bez maksas!

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Pasākums tiek organizēts projekta  
„Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Smiltenes novadā”  
Nr. 9.2.4.2/16/I/052 ietvaros