

Īpaši senioriem piedāvā bezmaksas vingrošanas nodarbības Carnikavas tautas namā

Publicēts: 01.02.2021.

[Projekti](#)

[Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei, Carnikava](#)



Carnikavas novada iedzīvotājiem, īpaši senioriem, ir iespēja piedalīties bezmaksas vingrošanas nodarbībās, kas līdz šī gada beigām notiks Carnikavā, tautas namā "Ozolaine" (Jūras ielā 1a). Nodarbības tiek organizētas ar Eiropas Sociālā fonda atbalstu (ESF). Nodarbību laiks: otrdienās plkst. 10.00-11.00, piektdienās plkst. 9.00-10.00. Nodarbībām jāpiesakās, zvanot treneri Inārai Liseckai pa tālr. 26449636.

Trenere I. Lisecka uzsver, ka veselības speciālisti iesaka regulāri veikt fiziskas aktivitātes, un labs laika pārbaudi izturējis un vienkāršs veids, kā vispusīgi uzturēt ķermeni formā, ir vingrošana. Vingrošanas nodarbības notiks, izmantojot krēslus, tāpēc nodarbībās var piedalīties arī tad, ja, piemēram, sāp ceļgali vai ir kādi citi ierobežojumi.

Lai vingrošana būtu vēl noderīgāka un efektīvāka, nodarbībās būs iespēja apgūt arī elpošanas un atslābināšanās tehnikas.

I. Lisecka arī uzskaita ieguvumus, ko sniegs dalība nodarbībās.

Saglabāta un uzlabota fiziskā un emocionālā pašsajūta. "Ar vingrinājumu palīdzību varēsiet labāk kustēties, būsiet spēcīgāki, kā arī uzlabosies emocionālais stāvoklis. Cilvēki, kas vingro, jūtas spēcīgāki un veselāki."

Pareiza elpošana. "Atbilstoša elpošana palīdz nomierināties vai gluži otrādi – palīdz aktivizēt ķermeni, gūt spēku un enerģiju. Pareiza elpošana uzlabo skābekļa apgādi, vielmaiņu, līdzsvaro nervu sistēmu, uzlabotu enerģiju plūsmu ķermenī un vispārējo pašsajūtu."

Praktiskas zināšanas par veselības saglabāšanu un labas pašsajūtas uzturēšanu saviem spēkiem. "Vingrinājumi ir vienkārši un efektīvi. Tos apgūsi un vari praktizēt individuāli mājās."

Praktiski ieteikumi:

vingrinājumu izpildei ir piemērots jebkurš ērts apģērbs, kas ļauj brīvi un aktīvi kustēties. Daļa vingrojumu veicami bez apaviem kājās (pēc izvēles – zeķītēs vai ar basām kājām);

vēlams vismaz divas stundas pirms nodarbības neēst.

Par projektu:

Eiropas Sociālā fonda projekta Nr. 9.2.4.2/16/I/046 "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei Carnikavas novadā" mērķis ir - veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumu pieejamības uzlabošana Carnikavas novada iedzīvotājiem, jo īpaši, teritoriālās nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem, īstenojot vietēja mēroga pasākumus.

Projekta ietvaros apstiprinātais budžets ir 117 962.00 EUR. Projekts tiks īstenots līdz 2023. gada 31. decembrim.



Attīstības nodaļa

Foto: Meg, [Unsplash.com](https://www.unsplash.com)

<https://www.adazunovads.lv/lv/jaunums/ipasi-senioriem-piedava-bezmaksas-vingrosanas-nodarbibas-carnikavas-tautas-nama>