

Seniori aicināti mundri izkustēties

# SPORTA DIENA SENIORIEM STALBĒ

8.jūnijā  
Plkst. 10.00



## KOPĀ SPORTOJOT:

- Pilnveidosim nūjošanas iemaņas
- Dosimies pārgājienā
- Piedalīsimies komandu sporta spēlēs
- Baudīsim uz ugunsкура vārītu zupu

DALĪBA SPORTA DIENĀ BEZ MAKSAS

Pieteikties dalībai sporta  
dienā, zvanot uz tālr.nr.  
29247718

Sporta diena notiks ar Cēsu novada pašvaldības un pensionāru  
biedrības "Dzīvotprieks" finansiālu atbalstu.

Pārgaujas senioru biedrība "Dzīvotprieks" sekmīgi startēja novada Sociālā dienesta izsludinātajā projektu konkursā un saņēma finansējumu sporta dienas rīkošanai. Kā

pastāstīja biedrības vadītāja Grieta Grosberga: "Man nepatīk tā sūkstīšanās, ka tagad lielajā novadā mazās lauku biedrības nekādu atbalstu nesaņems. Ja paši būsīm aktīvi, piedalīsimies projektu konkursos, būs arī iespējas!"

Pulcēšanās uz senioru sporta dienu - "Veseli miesā, mundri garā" notiks 8. jūnijā plkst. 10.00 pie Stalbes Tautas nama. Savulaik biedrība par citā projektā saņemtu finansējumu iegādājās 30 nūju pārus. Nu pienācis laiks atsvaidzināt veselīgo pastaigu tehniku, lai nūjošana stiprinātu muguru un locītavas.

Nodarbību vadīs pieredzējušī fitnesa trenere Rudīte Truce. Būs iesildīšanās un divu kilometru pārgājiens Stalbes apkārtnē. Tie, kuri nevarēs nūjot, treneru vadībā varēs piedalīties spēlēs un citās sportiskās aktivitātēs. Sporta dienas noslēgumā pašu sarūpēts brīvdabas mielasts.

Lai arī tagad daudz darāmā dārzā, Grieta Grosberga aicina: "Pēc ilgāka pandēmijas ierobežojumu laika atkal iespēja visiem sanākt kopā. Tāpēc nesēdīet mājās, izkustīeties, izraujīeties no ierastās ikdienas un jutīsitīes mundrāki!"

Projektā paredzētas arī citas aktivitātes senioriem. Annas dienas pasākums "Dabā mītošs spēks" notiks 26. jūlijā. Dienas programmā paredzētas izglītojošas nodarbības un pozitīvas atmosfēras baudīšana. Kopā ar veselīga dzīvesveida piekritēju Gunu Rukšāni varēs baudīt dažādu augļu kokteiļus. Otra nodarbība paredzēta kopā ar Annu Luteri, iepazīstot pirts zināšanas un dabas spēka gudrības. Dienas noslēgumā muzikālā gaisotnē paredzēta Annu godināšana.

Savukārt 10.augustā notiks Senioru diena, kurā seniori aicināti sanākt kopā un baudīt svētku gaisotni pie klātiem galdiem, klausoties "Rumbas kvarteta" solista Artā Šimpermaņa uzstāšanos.

Pieteiktīes dalībāi senioru sporta dienāi vai citām aktivitātēm var, zvanot pa telefonu **29247718**. Visi laipni aicināti!