

# Jēkabpils novada Aktīvā senioru diena Mežgalē

**Date :** 30/08/2018

**NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020**



**EIROPAS SAVIENĪBA**

Eiropas Reģionālās  
attīstības fonds

---

I E G U L D Ī J U M S   T A V Ā   N Ā K O T N Ē



Šogad Aktīvajā senioru dienā tikāties saulainajā 22. augustā Mežgalē, Leimaņu pagastā. Dalībniekiem bija iespējams iepazīties ar labiekārtoto parka teritoriju, LEADER projekta realizēto lapeni, kur varējām ne tikai pulcēties, bet arī uzspēlēt gan dambreti un āra boulingu, gan iemēģināt velotrenažierus. Lai popularizētu veselīgu dzīvesveidu un fizisko aktivitāšu daudzveidību, senioru dienas dalībniekiem bija iespējams iepazīties ar nūjošanu, kā arī uzzināt dažādus ar veselīgu dzīvesveidu saistītus jautājumus. Projekta "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pieejamības uzlabošana Jēkabpils novada pašvaldībā" ietvaros pasākumā piedalījās sertificēta fizioterapeite Jekaterina Petroka (peldbaseins "Citrus") un nūjošanas instruktore Ligita Upīte (biedrība "Holista"), stāstot par veselīga dzīvesveida pamatprincipiem, par nūjošanas tehniku, kā arī sniedzot praktiskus padomus, gan izvēloties vingrošanas apģērbu, gan sporta inventāru. Pasākuma aktīvajā daļā dalībnieki iemācījās nūjot, sadarbībā ar fizioterapeiti iesildīties pirms sportiskajām aktivitātēm, atsildīties, kā arī dažādus citus vingrinājumus. Pēc vingrošanas dalībnieki sacentās dažādās individuālajās sacensībās – metot šautriņas, lidojošo šķīvīšu dārtus, āra boulingā un citās aktivitātēs, par ko paši veiksmīgākie tika pie balvām.

Par viesmīlīgo uzņemšanu un gardajām pusdienām parūpējās aprūpes nama "Mežvijas" kolektīvs un Leimaņu pagasta pārvalde, kā arī par pasākuma neformālo daļu - Mežgales bibliotekāre Līga Lācīte. Paldies kultūras namu darbiniekiem par dalībnieku organizēšanu, kā arī pagastu pārstāvjiem par atzinīgajiem vārdiem

pasākuma organizatoriem un dalībniekiem! Lai veiksmīgs ražas novākšanas laiks un jauniegūtās zināšanas veicina aktīva dzīvesveida prieku!

Ar foto galeriju no sarīkojuma var iepazīties [šeit >>](#)

*Jēkabpils novada sporta pasākumu organizatore  
Baiba Čākure*

*Autores arhīva foto*