

An aerial photograph of a town situated along a river. A prominent stone bridge crosses the river, connecting the town to the other side. The town features numerous buildings with red-tiled roofs, interspersed with green trees and grassy areas. The river flows through the center of the town, and the surrounding landscape is a mix of urban development and natural greenery.

Kuldīgas pašvaldības - veselīga dzīves veida veicinātāja

Juta Kasakovska
Kuldīgas novada pašvaldības
projektu koordinatore

Kuldīgas pašvaldība katram indivīdam un sabiedrībai kopumā piedāvā dažādas veselību veicinošas aktivitātes **garīgās, fiziskās un sociālās** veselības attīstīšanai, kas ir veselīga dzīvesveida pamatā.



2013.gada 11.oktobrī Kuldīga saņēma Slimību kontroles un profilakses centra apliecinājumu par iestāšanos **Latvijas nacionālajā veselīgo pašvaldību tīklā.**

Kuldīgas novada sporta skolas komplekss un baseins

- Atklāts 10.11.2017.
- Izmaksas – 3,29 miljoni EUR.
Finansētājs – pašvaldības un valsts budžets.



Pastaigu takas

- Projekts “Dabas tūrisms visiem (UniGreen)”
- Projekts “Visit Venta”



Riežupes tilts

- Izmaksas – 182 tūkst. EUR no tiem 45 tūkst. LEADER finansējums;
- Jaunais tilts 2.5m plats un 42m garš.



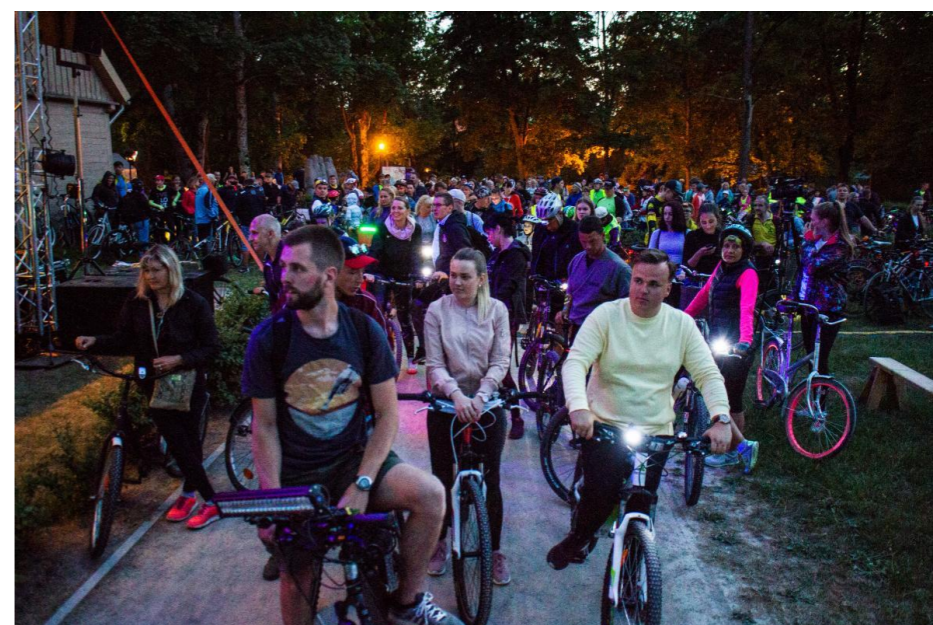
fo

Kuldīgas novada Sporta skola piedāvā fiziskās aktivitātes bērniem un jauniešiem, kā arī pieaugušajiem un senioriem dažādos **sporta veidos**: futbolā, volejbolā, riteņbraukšanā, basketbolā, florbolā, vieglatlētikā, šahā, dambretē un galda tenisā.

Iestādes, kurās iespējams nodarboties ar fiziskām aktivitātēm: Vieglatlētikas manēža, sporta komplekss, sporta halle, sporta nams, A. Grundmaņa stadions un pagastu sporta bāzes



Kuldīgas velofestivāls



Ģimenes veselības diena

Kuldīgas Vieglatlētikas manēžā

14.aprīlī

10.00 – 15.00 „Ronald McDonald House Charities Latvija” pediatru autobuss

Pēc iepriekšēja pieraksta, konsultē bērnu acu ārsts un gastroenterologs. Konsultācijas bezmaksas. Pieraksts jāveic līdz 12.aprīlim, zvanot pa tālruni 29334403 (darba dienās no plkst. 9.00 līdz 17.00)

11.00 – 13.00 Pārgājiens-piedzīvojums ģimenēm “5 soļi virs zemes”

Tikšanās vieta pie manēžas ieejas. Mazie dalībnieki saņems pārsteiguma balvas!

12.00 – 13.30 Pārgājiens svaigā gaisā “Ceļš uz veselību”

Trenere Jeļena Miezīte. 5 km un 5 pieturas ar vingrojumiem. Tikšanās vieta pie ieejas manēžā. Obligāts nosacījums - ērti apavi un apģērbs.

VESELĪBAS UN KONSULTĀCIJU KABINETI MANĒŽĀ*

11.00 – 15.00

Svara kabinets. Rīgas Stradiņa Universitātes studiju programmas “Uzturs” studentes

Sirds veselības pārbaude (asinsspiediena mērījums, holesterīna un cukura līmeņa noteikšana, stresa un miegainības tests). Rīgas Stradiņa universitātes rezidentūras studenti

Pēdu datordiagnostika (sadarbībā ar Veselības centrs 4). Tehniskā ortopēde Evita Kučerova

Ādas dermaskopija + ekspreskonsultācija

(sadarbībā ar Veselības centrs 4). Dermatoloģe Elīna Ozola

Kāju vēnu skrīnings (sadarbībā ar Veselības centrs 4). Radioloģe - diagnoste Nora Bogdanova

Ostoporozes skrīnings (sadarbībā ar Veselības centrs 4). Radiologa asistente Sandra Žagare

*Jums tiek piedāvāta iespēja saņemt 1 ieejas karti uz veselības un konsultāciju kabinetu pasākuma dienā.

Reģistrācija no plkst. 10.30

NODARBĪBAS VINGROŠANAS ZĀLĒ

11.00 – 11.55 **Feldenkraisa vingrošana.** Sertificēta Feldenkrais metodes skolotāja Maija Keiša-Hill

12.05 – 13.00 **Feldenkraisa vingrošana.** Sertificēta Feldenkrais metodes skolotāja Maija Keiša-Hill

13.15 – 14.00 **Smieklu jogas nodarbība.** Smieklu jogas līdere Agnese Inapšu

14.15 – 15.00 **Smieklu jogas nodarbība.** Smieklu jogas līdere Agnese Inapšu

PASĀKUMA LAIKĀ VAR NOTIKT FOTO UN VIDEO IERAKSTS

NODARBĪBAS SPORTA KLUBĀ „FITNESA STUDIJA”

12.00 – 13.00 **Tone nodarbība.** Trenere Klinta Āboliņa (ķermeņa lejasdaļas muskulatūras nostiprināšana un tonizēšana)

13.15 – 14.15 **TRX nodarbība.** Trenere Klinta Āboliņa (muskulu spēka, lokanības un līdzsvara attīstīšana, dziļo muskulatūru nodarbināšana)

SANĀKSMJU ZĀLĒ (2.STĀVĀ)

13.00 – 15.00 **Darbnīca/lekcija “Kā nodzīvot līdz 120?” Vada Kaspars Vendelis**

Miegš, uzturs & pārtrauktā gavēšana/ badošanās (atslodze), fiziskās aktivitātes, aukstuma/ siltuma termogēze, elpošana, smadzeņu darbības uzlabošana, vides faktori (elektromagnētiskais lauks, gaisma, gaiss, ūdens u.c.), produktivitāte un fokusēšanās spējas (uzvedības psiholoģija), ilgdzīvošana, palīgīdzekļi, rīki un tehnoloģijas. Dalību pieteikt iepriekš pa tālruni 29334403 (darba dienās no plkst. 9.00 līdz 17.00).

PAVASARĪGI DZIRKSTOŠI KOKTEIĻI UN UZKODAS
IZBRAUKUMA KAFEJNĪCĀ “ŠARLOTE”

KCV AKTU ZĀLE 2.STĀVĀ (ieeja no manēžas)

11.30 – 13.00 **Seminārs – nodarbība “Deju un kustību terapijas iespējas personības attīstībai un dzīves kvalitātes uzlabošanai”.**

Deju un kustību terapeite Lienīte Bebrīša.

Nodarbības notiks basām kājām. Vēlams ērts tērps, paklājīņš vai sedziņa.

Dalību pieteikt iepriekš pa tālruni 29334403 (darba dienās no plkst. 9.00 līdz 17.00).

Vietu skaits ierobežots.

RADOŠĀS UN PRAKTISKĀS NODARBĪBAS MAZIEM UN LIELIEM

11.00 – 15.00 **Bērnu SPA “Kā pa mākoņiem” un**

Šokolādes sajūsma pieaugušajiem kopā ar Zani Melnaci un Profesionālā Skaistuma skolu

Izglītojošā darbnīca “Pastaiga pa mākoņiem” kopā ar Mazo bērnu skoliņu

Ekspertu darbnīca kopā ar “Kuldīgas darbnīca”

Piepūšamās atrakcijas

Bezmaksas masāžas, ārstnieciskā kosmētika, sporta inventārs, masažieri

Labos laika apstākļos - SUP dēļu prezentācija un izmēģinājumi Māras dīķī.

ORGANIZATORI: Kuldīgas aktīvās atpūtas centrs, Kuldīgas novada sporta skola

ATBALSTA: Kuldīgas novada pašvaldība, Ronald McDonald House Charities Latvija, Sporta klubs “Fitnesa studija”, Veselības centrs 4, Rīgas Stradiņa universitāte, Casada, Pranamat, Kuldīgas Kultūras centrs, Mazo bērnu skoliņa, sākumskola “Universitāte bērniem”

Pasākumi tiek organizēti ESF projekta Nr.9.2.4.2/16/I/095 "Projekti vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei Kuldīgas novadā" ietvaros.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

REGULDIJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



T.KULDĪGA

WWW.KULDĪGA.LV

KULDĪGA
PILSĒTA AR DVĒSELI

Senioru veselības diena



Veselības diena pie ūdens



Pasākumi tiek organizēti ESF projekta Nr. 9.2.4.2/16/I/095
"Projekti vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību
profilaksei Kuldīgas novadā" ietvaros.

VESELĪBAS DIENA PIE ŪDENS

23.septembris, plkst. 12.00
Mārtiņsalā, Kuldīgā
Pasākumu vadīs Lauris Lizbovskis

12.00
VESELĪBAS TAKAS ATKLĀŠANA
Aicinām ikvienu būt aktīviem, iedvesmoties
no Jāņa Šmēdiņa ģimenes un izpildīt vingrojumus
labai veselībai treneres Vinetas Baukšes vadībā

12.30
Piedzīvojumu spēle komandām
Komandās 3 – 5 cilvēki

12.30
Radošā darbnīca - konkurss bērniem
"Tu esi tas, ko tu ēd!"

13.30
Vingrojumi ķermenim un garam
Treneres Klīnta Ābolīņa
Ieteicams līdzī nemit vingrošanas paklājus un dzeramo ūdeni

12.40
Nūjošanas pārgājiens Ventas senlejā
Treneres Vineta Baukše. Obligāts nosacījums - ērti apavi

13.00
"Ūdens cilvēka veselībai"
Ziemas peldēšana. Diskusija. Padomi.

14.00
PLUDMALES VOLEJBOLA SPĒLE
Kristaps Šmits pret Tomu Šmēdiņu

Pasākuma laikā darbosies - Rudens ražas sulu bārs un dažādas izklaides.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Kuldīgas novada ziemas un vasaras sporta spēles



- Senioru ūdens aerobika;
- Veselības vingrošana nodarbības senioriem;
- Veselības vingrošanas nodarbības bērniem;
- Veselīga uztura darbnīcas.



Veselības vingrošanas nodarbības Kuldīgas novada pagastos



Brīvpusdienas visiem skolēniem

- 2018./2019.m.g.
brīvpusdienas saņem -
3255bērni;
- Kuldīgas novada pašvaldības
finansējums 300 tūkst. EUR.





Paldies par uzmanību!