



Aicinām seniorus pieteikties uz bezmaksas sporta peldēšanas nodarbībām

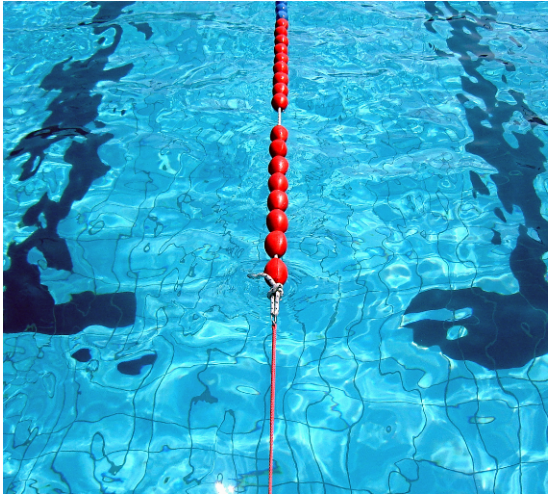


Foto autors Izgārbas pārvalde

No 2025. gada 15. aprīļa Eiropas Savienības fonda veselības projekta ietvaros tiek organizētas bezmaksas sporta peldēšanas nodarbības senioriem, kuri vecāki par 54 gadiem.

Peldēšana ir viena no visieteicamākajām fiziskajām aktivitātēm senioriem, jo tā netraumē locītavas un mugurkaulu. Savukārt ūdenim ir nomierinošs efekts, tas stabilizē nervu sistēmu un uzlabo miega kvalitāti, kā arī regulāri peldot uzlabojas vielmaiņa, elpošanas, sirds un asinsvadu sistēma, tiek stiprināta muskulatūra, nenodarot pāri locītavām.

Seniori peldēšanas nodarbībās var piedalīties sev vēlamā laikā divas reizes nedēļā, līdz sešām reizēm mēnesī.

Dalībnieku skaits ir ierobežots, tāpēc obligāta iepriekšēja pieteikšanās, zvanot uz tālr. Nr. 27140602.

Pasākums tiek finansēts no Eiropas Sociālā fonda Plus projekta Nr. 4.1.2.2/1/24/I/005 “Pasākumu īstenošana Ventspils valstspilsētā vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei” budžeta līdzekļiem. Projektu īsteno Ventspils valstspilsētas pašvaldība.



☺ Lauku iela 5

