



Tehnoloģiju pēcpusdienā runās par motivāciju, disciplīnu un tehnoloģijām veselīgai ikdienai



Ventspils Digitālais centrs aicina ikvienu interesentu uz iedvesmojošu bezmaksas pasākumu, kurā veselīga dzīvesveida entuziasts Raitis Roze dalīsies pieredzē un praktiskos padomos, kā sevi motivēt un disciplinēt, uzsākot sportiskas aktivitātes. Tāpat Raitis iepazīstinās ar dažādiem rīkiem un aplikācijām, kas palīdz plānot treniņus, sekot līdzi progresam un veidot veselīgākus paradumus.

Tehnoloģiju pēcpusdiena norisināsies 29. janvārī plkst. 18.00 – 19.00 Ventspils Digitālās transformācijas centrā, Akmeņu ielā 5, un tiešsaistē. Pieteikties iespējams, aizpildot anketu šeit: www.adre.se/anketamotivacija. Pasākums ir bezmaksas!

Tehnoloģiju pēcpusdienas saturs:

- **Motivācija, disciplīna un rutīnas.**
- **Iedvesma citiem:** kā tādas aplikācijas kā "InShot" un "TikTok" palīdz dokumentēt un dalīties procesā, iedvesmojot apkārtējos uz līdzīgu ceļu.
- **Ikdienas atbalsta rīki:**
 - "TrueCoach" – rīks treniņu plānošanai un vadībai.
 - "MyFitnessPal" un "Cronometer" – kaloriju uzskaiti un budžeta kontrolei, ieskaitot vērtīgus padomus un trikus.
 - "Stridekick" – izaicinājumu veidošanai, kas palīdz uzturēt motivāciju.
 - "SmartWODTimer" – ideāls instruments laika pārvaldībai treniņu laikā.
 - "Opal" – produktivitātes uzlabošanai, ierobežojot telefona lietošanu.

Pasākums ir domāts ikvienam, kurš vēlas uzsākt ceļu uz veselīgāku dzīvi un rast praktiskus risinājumus šajā procesā.

Tehnoloģiju pēcpusdienu vadīs Raitis Roze – Ventspils domes administrācijas Mārketinga un tūrisma nodaļas vadītājs. Raitis ir uzsācis fiziskās, mentālās un garīgās transformācijas procesu, kā arī cenšas iedvesmot citus uz pozitīvām pārmaiņām. Dalībniekiem pēc pasākuma būs iespēja klātienē uzdot jautājumus arī privāti.

Papildu informācija Ventspils Digitālajā centrā, Akmeņu ielā 3, rakstot uz e-pastu macibas.vdc@ventspils.lv vai zvanot pa tālruni 63607607. Aktuālā informācija par Digitālā centra piedāvājumu pieejama sociālajos tīklos Facebook un Instagram @vdcents, kā arī mājas lapā www.digitalaiscentrs.lv.

📍 Akmeņu iela 3

