



Ventspilio skaitmeninio centro nemokama Technologiju popietē: apie motivāciju, disciplīnu ir tehnoloģijas – sveikai kasdienybei, su Raiti Rozi



Foto autors Ventspils foto arhīvs

Ventspilio skaitmeninis centrs kvieča visus besīdominājus j īkvēpiantj nemokamā renginj, kuriame sveikos gyvenēnos entuziastas Raitis Ruozē pasidalins savo patirtimi ir praktiniais patarimais, kaip save motyvuoti bei disciplinuoti, pradēdant sportinē veiklā. Raitis taip pat supāžindins su jvairiomis priemonēm ir programomis, kurios padēs planuoti treniruotes, sekti progresā, ugdītis sveikesnius jpročius.

Technoloģiju popietē vyks 2025 m. sausio 29 d. nuo 18:00 iki 19:00 Ventspilio skaitmeninēs transformācijas centre, Akmeņu g. 5, ir internetu. Užsireģistruoti galima užpildžius anketā čia: www.adre.se/anketamotivacija. Renginys nemokamas!

Technoloģiju popietēs turinys:

- **Motyvacija, disciplina ir rutinos.**
- **Īkvēpimas kitiems:** kaip tokios programos kaip „InShot“ ir „TikTok“ padeda dokumentuoti ir dalintis procesu, jkvēpiant aplinkinius sekti panašiu keliu.
- **Kasdienēs palaikymo priemonēs:**
 - „TrueCoach“ – jrankis treniruočiu planavimui ir valdymui.
 - „MyFitnessPal“ ir „Cronometer“ – kaloriju skaičiavimui ir biudžeto kontrolei, įskaitant vertingus patarimus ir gudrybes.
 - „Stridekick“ – iššūkių kūrimo jrankis, kuris padeda išlaikyti motyvacijā.
 - „SmartWODTimer“ – puikus jrankis laiko valdymui treniruočiu metu.
 - „Opal“ – produktyvumo gerinimui, ribojant telefono naudojimą.

Renginys skirtas kiekvienam, kuris nori pradėti kelionę j sveikesnj gyvenimā ir rasti praktinių sprendimj šiam procesui. Technologiju popietē ves Raitis Roze – Ventspilio savivaldybēs administrācijas Marketingo ir turizmo skyriaus vadovas. Raitis pradėjo fizinēs, psichinēs ir dvasinēs transformācijas procesā bei stengiasi jkvēpti kitus pozityvioms permainoms. Dalyviai po renginio turēs galimybę tiesiogiai užduoti klausimus ir gauti asmenines konsultācijas.

📅 Wed, 29.01.2025

🕒 18:00-19:00

☎ +37163607607

✉ vdc@ventspils.lv

🌐 www.digitalaiscentrs.lv

🏠 Ventspils Digitālās transformācijas centrs

📍 Akmeņu iela 5

