

Ekskursija: “Braucam uz Alūksni?”

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

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

Norises laiks: 20.08.2022, plkst. 8:00 - 20:00

Pasākuma mērķauditorija: iedzīvotāji vecumā 54+, prioritāri - seniori

Pasākuma programma:

8:00 - 8:20 - ekskursijas dalībnieku uzņemšana ceļa posmā Ludza – Kārsava (*pieturvietas tiks precizētas pēc dalībnieku pieteikšanās termiņa beigām*)

8:20 – 10:30 - laiks ceļā uz Veclaiceni

10:30 - 11:30 – izkustēšanās pēc ceļa fizioterapeita vadībā un došanās uz veselības maršrutu Veclaicēnē (*maršruta iziešana*)

11:30 - 12:30 – Veclaicenes skatu tornis

12:30 - 13:00 – pusdienas (*pikniks ar līdzi paņemto ēdienu/uzkodām atpūtas vietā blakus Veclaicenes veselības takai*)

13:00 – 13:30 – pārbrauciens Korneti- Alūksne

13:30 – 15:30 - pastaiga fizioterapeita vadībā pa Alūksnes pilsētas Marijas salu

15:30 – 16:10 – launags (*veselīgs pārsteigums!*)

16:10 - 16:30 – došanās uz plostu “Kaija” piestātnes vietu

16:30 – 17:30 – brauciens ar plostu “Kaija” pa Alūksnes ezeru gida pavadībā ar muzikālu pārsteigumu

17:30 - 20:00 – mājupceļš

Svarīgi!!!

- Nepieciešami ērti sporta apavi, apģērbs – atbilstošs laikapstākļiem;
- Līdzi dzeramais ūdens/tēja/kafija (pēc izvēles);
- Galvassega (cepure, lakats u.tml.);
- Līdzi ēdiens/uzkodas pusdienām ekskursijas laikā (pēc nepieciešamības).

Dalība ekskursijā ir bez maksas!

Iepriekšēja pieteikšanās OBLIGĀTA (līdz 16.08.2022., plkst. 17:00)

T: 25614481

Pasākums tiek īstenots Eiropas Savienības Sociālā fonda projekta Nr. [9.2.4.2/16/I/069](#) „Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ludzas novada Blontu, Ciblas, Golišēvas, Malnavas, Mežvidu, Mērdzenes, Līdumnieku, Pušmucovas, Salnavas, Zvirgzdenes pagastu un Kārsavas pilsētas iedzīvotājiem” ietvaros. Projekta pasākumus 100% apmērā finansē Eiropas Sociālais fonds un valsts.