

Ekskursija: “Braucam uz Valmieru?”

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Norises laiks: 27.08.2022., plkst. 8:00-21:00

Pasākuma mērķauditorija: iedzīvotāji vecumā 54+, prioritāri – seniori

Pasākuma programma:

8:00 – 8:20	Ekskursijas dalībnieku uzņemšana ceļa posmā Ludza – Kārsava (<i>pieturvietas tiks precizētas pēc dalībnieku pieteikšanās termiņa beigām</i>)
8:20 - 11:15	Laiks ceļā uz Valmieras novadu
11:15 – 11:30	Izkustēšanās pēc ilgā ceļa fizioterapeita vadībā
11:30 – 13:00	Z/S “Silkalni” apmeklējums Gaujas Nacionālā parka saimniecībā “ <i>Silkalni</i> ” iespējams iepazīt visdažādākos ārstniecības augus, iemācīties tos lietot veselības uzlabošanai, kā arī ikdienas uzturā. Viesošanās laikā saimniece Zeltīte Kaviere piedāvās degustēt tējas, sīrupus un tinktūras. Būs iespēja iegādāties produkciju līdzņemšanai.
13:00 – 13:20	Laiks ceļā Z/S „Silkalni” - Sietiņezis
13:20 – 14:00	Pusdienlaiks (<i>Pikniks ar līdzīgu paņemto ēdienu/uzkodām atpūtas vietā blakus Sietiņezīša takai</i>)
14:00 – 15:30	Fizioterapeita vadībā iziesim Sietiņezīša taku (1,5h) Sietiņezis ir viens no augstākajiem baltā smilšakmens atsegumiem Latvijā, tā kraujas augstums sasniedz pat 15m. No tā paveras iespaidīgs skats uz Gaujas senleju.
15:30 – 16:10	Laiks ceļā Sietiņezis – “Sajūtu parks”
16:10- 18:00	Fizioterapeita vadībā iziesim “Baskāju taku” Ikvienam dabas mīļotājam ir iespēja doties pastaigā pa “Sajūtu Parka” atjaunoto <i>baskāju taku</i> . Tā ir 2 km gara un ir veidota no dažādiem dabas un veiklības elementiem. Takas apmeklētāji ir aicināti kopumā sajust 15 dažādus seguma veidus, ko izbaudīt ar basām kājām, lai, ejot pa oļiem, Valmieras stikla šķiedras zilajām stikla lodītēm, egļu un priežu čiekuriem, smiltīm, keramzīta gabaliņiem, mizu mulču un kastaņiem, gūtu vēl nebijušas sajūtas.
18:00 – 21:00	Atpakaļceļš mājup

Svarīgi!!!

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

Dalība ekskursijā ir bez maksas! Vietu skaits ir ierobežots.

Iepriekšēja pieteikšanās OBLIGĀTA (līdz 25.08.2022., plkst. 17:00 vai kamēr tiks sasniegts maksimālais dalībnieku skaits)

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, Goliševas, Malnavas, Mežvidu, Mērdzenes, Līdumnieku, Pušmucovas, Salnavas, Zvirgzdenes pagastu un Kārsavas pilsētas iedzīvotājiem” ietvaros. Projekta pasākumus 100% apmērā finansē Eiropas Sociālais fonds un valsts.