

Ekskursija “Stiprs un vesels Nr. 2”

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Pasākuma mērķauditorija: prioritāri 54+

Norises laiks: 30.09.2023., plkst. 9:00 - 16:00

Pasākuma programma:

9:00 – 9:30	Ekskursijas dalībnieku uzņemšana ceļa posmā Ludza – Kārsava (pieturvietas tiks precizētas pēc dalībnieku pieteikšanās termiņa beigām)
9:30 – 10:00	Laiks ceļā no Kārsavas uz apskates saimniecību “Griķu rezidence”
10:00 – 11:30	Apskates saimniecība “Griķu rezidence” http://www.liepkalns.bio/ saimniecības apskate, produkta ceļš no lauka līdz galdam, “Griķu rezidences” apmeklējums, degustācija un iespēja iegādāties saimniecībā ražotos produktus.
11:30 – 12:10	Laiks ceļā no apskates saimniecības “Griķu rezidence” uz Teirumnīku purva taku
12:10 – 12:20	Izkustēsimies pēc ceļa fizioterapeita vadībā
12:20 – 14:00	Teirumnīku purva taka - nesteidzīgi iziesim taku, kas ved apkārt gleznainajam Teirumnīku ezeram, kuras garums ir aptuveni 2 km. Labiekārtotajā atpūtas vietā ieturēsim līdzīgu paņemtās pusdienas.
14:00 – 14:10	Laiks ceļā no Teirumnīku purva takas uz ūdens tūrisma attīstības centru “Bāka”
14:10 – 14:40	Ūdens tūrisma attīstības centrs “Bāka” - apskatīsim Lubānas ezeru un uzkāpsim skatu platformā, no kuras paveras apkārtnes plašums.
14:40 – 16:00	Ceļš mājup.

Svarīgi!!!

- Nepieciešami ērti sporta apavi, apģērbs – atbilstošs laikapstākļiem;
- Līdzīgu dzeramais ūdens/tēja/kafija (pēc izvēles);
- Līdzīgu ēdiens/uzkodas pusdienām ekskursijas laikā (pēc nepieciešamības).

Dalībnieku skaits ir ierobežots, obligāta iepriekšēja pieteikšanās pa tālruni: **25614481 (darba laikā 9:00 – 19:00)**.

Pieteikšanās līdz 28.09.2023., plkst. 17:00 vai līdz tiek sasniegts maksimālais dalībnieku skaits.

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.