

Ekskursija: “Braucam uz Siguldu?”

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Norises laiks: 08.10.2022., 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 – 12:00	Laiks ceļā uz Siguldu
12:00 – 12:15	Izkustēšanās pēc ilgā ceļa fizioterapeita vadībā
12:15 – 14:00	Dabas Laboratorijas apmeklējums (DABLAB) Apmeklējuma laikā iepazīsim smūtiņu pagatavošanas procesu, runāsim par veselību, fiziskām aktivitātēm un dzīvi saskaņā ar ķermeni un dabu.
14:00 – 14:15	Laiks ceļā DABLAB - Turaidas muzejrezervāts
14:15 – 16:00	Turaidas muzejrezervāta apmeklējums Gida pavadībā apskatīsim Turaidas pili un muzejrezervātu, kas ir īpaši aizsargājams kultūras piemineklis. Tā 57.86 ha lielā teritorija bagāta ar arheoloģijas, arhitektūras, vēstures un mākslas pieminekļiem, kuri stāsta par notikumiem vairāk nekā 1000 gadu garumā, sākot ar 10. gadsimtu.
16:00 – 16:15	Laiks ceļā Turaida - Gūtmaņala
16:15 – 18:30	Gūtmaņala/Siguldas viduslaiku pils/Paradīzes kalns Fizioterapeita vadībā apskatīsim Gūtmaņalu un tās apkārtni. Gūtmaņala ir Latvijas lielākā ala un arī senākais tūrisma objekts. Tāpat tā ir pazīstama kā sena kulta vieta. Turpinājumā dosimies pastaigā uz vienu no pašām ainaviskākajām Siguldas vietām – Paradīzes jeb Gleznotāju kalnu.
18:30 – 21:00	Atpakaļceļš mājup

Svarīgi!!!

- Nepieciešami ērti sporta apavi;
- Līdzī sava ūdens pudele;
- Pusdienas ņemam līdzī.

Pasākums ir bez maksas! Vietu skaits ir ierobežots.

Iepriekšēja pieteikšanās obligāta (līdz 05.10.2022., plkst. 17:00)!

T: 25614481

Pasākums tiek īstenots Eiropas Sociālā fonda finansētā 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.