

# DZĪVESPRIEKA DARBNĪCA

## 1. Prieks būt kustībā

9. martā 10:00 – 12:00

Kustību spēles, rotaļas un radošs darbs ar dažādiem priekšmetiem.

## 2. Veselīgs, pilnvērtīgs un ekonomisks uzturs

30. martā 10:00 – 12:00

Kulinārā darbnīca un burciņu noformēšana dekupāžas tehnikā.

## 3. Mūzika un māksla tavam dzīvespriekam

13. aprīlī 10:00 – 12:00

Ritma instrumentu gatavošana un kopīga muzicēšana.

## 4. Veselīgs svētku mielasts

11. maijā 10:00 – 12:00

Kulinārā darbnīca Mātes dienas noskaņās: svētku galda gatavošana un noformēšana; skaistuma darbnīca meitenēm.

ģimenēm sestdienu rītos

Norises vieta: Ludzas katoļu baznīcas draudzes mājā **Baznīcas ielā 54A**

Organizē biedrība **Teātris azotē**  
sadarbībā ar Ludzas katoļu baznīcas draudzi  
info: t.29 187 360



Nodarbības ir bez maksas un notiek ESF finansētā projekta Nr.9.2.4.2/16/I/024 „Sabiedrības veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana Ludzas novadā” ietvaros.

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



# DZĪVESPRIEKA DARBNĪCA

senioriem

## 1. Dialogā ar sevi

8. martā 10:00 – 12:00

Kolāžas veidošana un citi pašizziņas uzdevumi.  
Moto: „Es salieku savas dzīves puzli.”

## 2. Kustīgs ķermenis un elastīgs prāts

22. martā 10:00 – 12:00

Kustību, saskarsmes un prāta vingrinājumi  
fiziskam komfortam un prāta elastībai.

## 3. Es, mana loma, atbildība un izaicinājumi mūsdienu pasaulē

12. aprīlī 10:00 – 12:00

Sarunas par ekoloģiju un pasaules pārmaiņām

## 4. Veselīgs svētku mielasts

26. aprīlī 10:00 – 12:00

Kulinārā nodarbība Baltā galdauta svētku noskaņās:  
svētku ēdiena gatavošana un galda noformēšana.

Norises vieta: Ludzas katoļu baznīcas draudzes mājā **Baznīcas ielā 54A**

Organizē biedrība **Teātris azotē**  
sadarbībā ar Ludzas katoļu baznīcas draudzi  
info: t.29 187 360



Nodarbības ir bez maksas un notiek ESF finansētā projekta Nr.9.2.4.2/16/I/024  
„Sabiedrības veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana Ludzas novadā” ietvaros.

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



# DZĪVESPRIEKA DARBNĪCA

sievietēm

## 1. Veselīgs, pilnvērtīgs un ekonomisks uzturs

10. martā 12:15 – 14:15

Kulinārā darbnīca un sarunas par veselīgu uzturu.  
Diskusija par ūdens lietošanu un taupīšanu.

## 2. Es, mana loma, atbildība un izaicinājumi mūsdienu pasaulē

31. martā 12:15 – 14:15

Sarunas par ģimenes ekoloģiju.

## 3. Mūzika un māksla tavam dzīvespriekam

7. aprīlī 12:15 – 14:15

Meditācija par mākslu un dzīvesprieku. Intuitīvā gleznošana.

Norises vieta: Ludzas katoļu baznīcas draudzes mājā **Baznīcas ielā 54A**

Organizē biedrība **Teātris azotē**  
sadarbībā ar Ludzas katoļu baznīcas draudzi  
info: t.29 187 360



Nodarbības ir bez maksas un notiek ESF finansētā projekta Nr.9.2.4.2/16/I/024 „Sabiedrības veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana Ludzas novadā” ietvaros.

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



# DZĪVESPRIEKA DARBNĪCA

## II daļa

sievietēm

### 1. Dialogā ar sevi

15. martā 13:00 – 15:00

Darbs ar kolāžu, kas palīdz analizēt savas dzīves vērtības, tās saturu, pēc nepieciešamības mainīt to. Nodarbības moto: "Veido savu dzīvi apzināti."  
Ludzas pilsētas bibliotēkas 3. stāva zālē, Stacijas ielā 41

### 2. Radošas nodarbes spriedzes mazināšanai

2. aprīlī 17:15 – 19:15

Laiks sev: darbs ar krāsām.

9. aprīlī 16:45 – 18:45

Laiks sev: darbs ar dabas materiāliem.

Ludzas pilsētas bibliotēkas 3. stāva zālē, Stacijas ielā 41

### 3. Kustīgs ķermenis un elastīgs prāts

15. aprīlī 17:30 – 19:30

Elpošanas, kustību un relaksācijas vingrinājumi fiziskai un garīgai labsajūtai.

Ludzas 2. vidusskolas aktu zālē, P. Miglinīka ielā 34A

### 4. Prieks būt kustībā

29. aprīlī 17:30 – 19:30

Kustību vingrinājumi un ritms fiziskai labsajūtai un dzīvespriekam.

Ludzas 2. vidusskolas aktu zālē,

P. Miglinīka ielā 34A



Organizē biedrība **Teātris azotē**  
sadarbībā ar

Ludzas katoļu baznīcas draudzi

info: t.29 187 360



Nodarbības ir bez maksas un notiek ESF finansētā projekta Nr.9.2.4.2/16/I/024 „Sabiedrības veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana Ludzas novadā” ietvaros.

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais  
fonds