



Nodrošinājuma
valsts aģentūra

Nodrošinājuma valsts aģentūras darbinieki piedalās kampaņā „Kustinācija”

Publicēts pirms vairāk nekā 5 gadiem

Publicēts: 25.10.2019.

25. oktobrī Nodrošinājuma valsts aģentūras darbinieki piedalījās Veselības ministrijas rīkotās kampaņas „Kustinācija” nodarbībā, kuru vadīja fizioterapeite Sintija Priede.

Ar enerģisku sabiedrības informēšanas kampaņu „Kustinācija” Veselības ministrija aktīvi „iekustināja” iedzīvotājus visā Latvijā, tādējādi veicinot kustīgu dzīvesveidu kā vērtību un palielinot regulāru fizisku aktivitāšu veikšanu ikdienā.

Nodarbības laikā fizioterapeite Sintija Priede ne tikai demonstrēja vingrojumus, kas var palīdzēt biroju darbiniekiem justies labāk, ikdienā lielākoties strādājot pie datoriem, bet arī skaidroja iespējamās cēloņus un sekas sāpēm, kas rodas sēdoša darba veicējiem, kā arī mudināja regulāri kopīgi (vai arī katrs atsevišķi) izkustēties, tādējādi stiprinot fizisko un garīgo veselību. Pēc nodarbības dalībnieki arī izmantoja iespēju klātienē uzzināt speciālista viedokli un ieteikumus viņus interesējošos jautājumos.

Kampaņas „Kustinācija” laikā visā Latvijā īpaši apmācīti kustības vēstneši vadīja nodarbības, mācot iedzīvotājus kustēties pareizi.

Vairāk par kampaņu, kā arī lejuplādēt vingrojumus var šeit: <http://esparveselibu.lv/nacionalie/par-kampanu-kustinacija/>

Nodrošinājuma valsts aģentūra izsaka pateicību kampaņas „Kustinācija” rīkotājiem.



Saistītas tēmas

[Jaunumi](#)

<https://www.nva.iem.gov.lv/lv/jaunums/nodrosinajuma-valsts-agenturas-darbinieki-piedalas-kampana-kustinacija>