

Veselības ministrija aicina Jūs kļūt par projekta Kustinācija brīvprātīgo

11.12.2018.

Labdien!

Veselības ministrija ir uzsākusi projektu "Kustinācija", kura mērķis – ar dažādām iedvesmojošām aktivitātēm mudināt sabiedrību vairāk kustēties. Projekts tiek īstenots ar Eiropas Sociālā fonda atbalstu.

Aicinām Jūs, Jūsu kolēģus vai organizāciju kļūt par **kampaņas brīvprātīgo atbalstītāju – Kustinatoru**, pamudinot vismaz dažus cilvēkus sākt kustēties biežāk, piemēram, ilgāk pastaigāties, sākt nūjot, mudināt piedalīties treniņos, aicināt braucienu ar auto vai sabiedriskajā transportā aizvietot ar pastaigu, rītu sākt ar vingrošanu. Kampaņas gaitā brīvprātīgos informēsim par plānotajām aktivitātēm. Piemēram, pašlaik izsludinām tematiskās nedēļas:

10.– 16. decembris: NEDĒĻA, KAD IZVINGRINĀM LOCĪTAVAS;

17.– 22. decembris: NEDĒĻA, KAD IZVINGRINĀM SPRANDU;

23. decembris – 1.janvāris: NEDĒĻAS, KAD SVINAM SVĒTKUS LUSTĪGI UN KUSTĪGI;

7.– 13. janvāris: NEDĒĻA, KAD STIPRINĀM MUSKULATŪRU;

14.– 20. janvāris: NEDĒĻA, KAD NOSTIPRINĀM MUGURAS MUSKUĻUS;

21.– 27. janvāris: NEDĒĻA, KAD ATPŪTINĀM ACIS.

Pievienojieties un mudiniet arī citus pievienoties Kustinācijas kustības brīvprātīgo tīklam, kļūstiet par Kustinatoriem, lai veicinātu sabiedrības veselību un dzīvesprieku!

Aicinām Jūs:

- savu iespēju robežās (uz nedēļu, dienu vai kaut stundu) **kļūt par Kustinatoru**, pamudinot vismaz dažus cilvēkus sākt kustēties vairāk, piemēram, ilgāk pastaigāties vai vingrot;
- popularizēt savos sociālajos tīklos **mirkļbirku #Kustinacija**, pievienojot tos saviem postiem, kas popularizē fiziskās aktivitātes, kā arī aktīvi sekojot un **daloties** ar kampaņas sociālo tīklu ierakstiem;
- dalīties **pieredzē** ar sabiedrību par to, kā Jums izdodas ieinteresēt mazkustīgākos iedzīvotājus sākt nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm. Jūsu vai Jūsu kolēģu viedokli – pieredzes stāstu - publicēsim kampaņas sociālo mediju kontos, lai iedvesmotu fiziskajām aktivitātēm arvien jaunas mērķgrupas – arī tos cilvēkus, kas kādu iemeslu dēļ atturas no treniņiem vai ir pārtraukuši fiziskās aktivitātes. Gaidīsim Jūsu pieredzes stāstu vai foto, kas pauž kustību prieku un iesaisti Kustinācijas kustībā uz epastu kustinacija@vm.gov.lv.

Par Kustinatoriem, kas popularizē Kustinācijas kustību, var kļūt ikviens, tai skaitā arī dažādas organizācijas, pašvaldības, izglītības iestādes, uzņēmumi, NVO vai neformālās grupas.

Kampaņa "Kustinācija" uzrunā iedzīvotājus ar dažādām izglītojošām aktivitātēm, piemēram, lai mudinātu cilvēkus kustēties pareizi, profesionāla autoru komanda: Viktors Lācis, Mareks Osovskis un Sandra Rozenštoka izstrādās informatīvos materiālus dažādām mērķgrupām, kas būs pieejami ikvienam interesentam. Tāpat paredzēta izglītojošā programma pirmskolas izglītības iestādēm un skolām, veicinot veselīgu interesi par kustēšanos jau no mazotnes u.c.

Aicinām sekot Kustinācijas kustībai sociālajos tīklos:

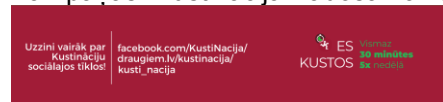
<https://www.facebook.com/KustiNacija/>

<https://www.draugiem.lv/kustinacija/>

https://www.instagram.com/kusti_nacija/

Ar cieņu,

Kampaņas "Kustinācija" radošā komanda



LABU VESELĪBU!
JĀSU VESELĪBAS MINISTRIJA

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



ES
KUSTOS
kopā ar ministriju
un ministriem



EUROPAS SAVIENĪBA
European Union

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

ESF projekts „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (identifikācijas Nr.9.2.4./16/V001)