

Sociālās rehabilitācijas programma

**Veselības veicināšanai un nostiprināšanai Daugavpils pilsētas iedzīvotājiem
“Nūjosim!”**

Mērķauditorija:

Daugavpils pilsētas iedzīvotāji

Grupās lielums:

10 – 12 cilvēki

Mērķis:

Palīdzēt pilsētas iedzīvotājiem palielināt savu veselību veicinošo ikdienas fizisko aktivitāšu līmeni, lai uzlabotu un saglabātu savu veselības stāvokli.

Programmas pamatojums:

Veselība ir pilnīga fiziska, garīga un sociāla labklājība un ne tikai stāvoklis bez slimības vai fiziskiem trūkumiem. Daugavpils pilsētas iedzīvotāju vidū, īpaši senior vidū nav izveidotas organizētas nūjotāju grupas.

Programmas uzdevumi:

1. Veicināt iedzīvotāju vidū vēlmi uzlabot un saglabāt savu veselības stāvokli.
2. Izveidot nūjotāju grupas.