

## Veselības veicināšanas projekts

-

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**

Eiropas Savienības  
struktūrfondi un  
Kohēzijas fonds

---

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

## Veselības veicināšanas projekta aktivitātes septembrī

VESELĪGA UN EKONOMISKA UZTURA  
PAGATAVOŠANAS

# MEISTARKLASE



**21.09.2021.**

**18:30**

**NORISES VIETA: TIEŠSAISTE**  
**MEISTARKLASI VADĪS: UZTURA SPECIĀLISTE**  
**VERONIKA AVDEJEVA**

**KATRAM DALĪBNIEKAM TIKS SAGATAVOTAS PĀRTIKAS PACIŅAS**  
**ĒDIENU PAGATAVOŠANAI**

Iepriekšēja pieteikšanās zvanot pa tālr. 29837858, vai rakstot  
e-pastu [elina@onplate.lv](mailto:elina@onplate.lv)



NAUJENĀLAIS  
ATTĪSTĪBAI  
MĀNĀS 2020



ĒROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonda

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Pasākums notiek Eiropas Sociālā fonda projekta Nr. 6.2-187/21 "Stopinū novada iedzīvotāju veselības veicināšana un slimību profilakses pasākumi" Nr. 9.2.4.z./15/1/014 "uztura meistarklases - veselības veicināšanas nodarbbas pieaugušajiem nodarbbas" ietvaros.

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
SEPTEMBRIS					3 Vingrošana jaunajām māmiņām 13:00-13:45 ZOOM platforma	4	5
	6 Cigun nodarbība 18:00-19:00 Ličos  19:30-20:30 Ulbrokā	7 Cigun nodarbība 18:00-19:00 Upeslejās	8	9	10 Vingrošana jaunajām māmiņām 13:00-13:45 ZOOM platforma	11	12
	13 Cigun nodarbība 18:00-19:00 Ličos  19:30-20:30 Ulbrokā	14	15	16	17 Vingrošana jaunajām māmiņām 13:00-13:45 ZOOM platforma	18	19
	20	21 Veselīga un ekonomiska uztura meistarklase 18:30-20:30 ZOOM platforma	22	23	24 Vingrošana jaunajām māmiņām 13:00-13:45 ZOOM platforma	25	26
	27	28	29	30 Vingrošana jaunajām māmiņām 13:00-13:45 ZOOM platforma			
<p>Vingrošana jaunajām māmiņām (bērna vecums līdz 3 gadiem). Nodarbības vada sertificēts fizioterapeits. Grupa nokomplektēta.</p> <p>Cigun nodarbības (visiem interesentiem). Nodarbībām var pieteikties, rakstot izziņu Cigun instruktorei Baibai Jirgenai uz tālr. nr. 20624787</p> <p>Veselīga un ekonomiska uztura meistarklase (visiem interesentiem). Meistarklasi vada uztura speciāliste Veronika Avdejeva. Katrs dalībnieks pārtikas paciņu ēdienu pagatavošanai varēs saņemt RAC «Upeslejas». Iepriekšējā pieteikšanās zvanot pa tālruni 29837858 vai rakstot e-pastu elina@onplate.lv</p>							

## Veselības veicināšanas projekta aktivitātes jūlijā

## BEZMAKSAS NODARBĪBAS JAUNAJĀM MĀMIŅĀM (bērna vecums līdz 3 gadiem) NO 23.07.

**KUR?** Nodarbības notiks attālināti ZOOM PLATFORMĀ

### **KAD UN CIKOS?**

Piektdienās plkst. 13:00 -13:45

Pieteikties var **līdz 21.07.**, rakstot [vija@vingrot.lv](mailto:vija@vingrot.lv) vai sūtot īsziņu 26464868.  
**Reģistrējoties dalībnieks apliecina, ka ir izvērtējis savu veselības stāvokļa atbilstību dalībai nodarbībā!**



*Nodarbības vadīs sertificēts fizioterapeits*

*Vingrot ieteicams ne ātrāk kā 3- 4 mēnešus pēc dzemdībām!*

*Nodarbības notiek saskaņā ar MK noteikumiem Nr. 360 "Epidemioloģiskās drošības pasākumi Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai"*

*Projekts "Stoņņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi"  
NR.9.2.4.2/16/1/014.*

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

ĪEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



# MEISTAR- KLASE

PAR VESELĪGA UN EKONOMISKA  
UZTURA PAGATAVOŠANU

**20.07.2021.**

**18:30**

**Norises vieta:** tiešsaiste  
**Meistarklasi vadīs:** uztura  
speciāliste Veronika  
Avdejeva

---

Katram dalībniekam tiks  
sagatavotas pārtikas paciņas  
ēdienu pagatavošanai

Iepriekšēja pieteikšanās zvanot  
pa tālr. 29837858, vai rakstot  
e-pastu [elina@onplate.lv](mailto:elina@onplate.lv)



Pasākums notiek Eiropas Sociālā fonda projekta Nr. 6.2.-187/21 "Stopinu novada iedzīvotāju veselības veicināšana un slimību profilakses pasākumi" Nr. 9.2.4.2./16/I/014 "uztura meistarklases - veselības veicināšanas nodarbības pieaugušajiem nodarbības" ietvaros.

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



## STRESA MAZINĀŠANAS UN VESELĪBAS VEICINĀŠANAS NODARBĪBAS!

### CIGUN NODARBĪBAS ĀRTELPĀS VISIEM INTERESENTIEM (BĒRNIEM, PIEAUGUŠAJIEM, SENIORIEM)

**KUR?** ULBROKĀ, UPESLEJĀS, LĪČOS

**KAD UN CIKOS?**

Pirmdienās Līčos 18:00-19:00, Ulbrokā 19:30-20:30

Otrdienās Upeslejās 18:00-19:00

Pieteikties nodarbībām var, rakstot sms uz tālruna nr. 20624787 (Cigun instruktore Baiba Jirgena).



*Nodarbības notiek saskaņā ar MK noteikumiem Nr. 360 "Epidemioloģiskās drošības pasākumi Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai"*

*Projekts "Stopiņu novada iedzīvotāju  
veselības veicināšanas un slimību profilakses  
pasākumi" NR.9.2.4.2/16/1/014.*

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
JŪNIJS				1	2 <b>Vingrošana jaunajām māmiņām</b> 13:00-13:45 ZOOM platforma	3	4
	5 <b>Cigun nodarbība</b> 18:00-19:00 Līčos	6 <b>Cigun nodarbība</b> 8:00-9:00 Ulbrokā  <b>Cigun nodarbība</b> 18:00-19:00 Upeslejās	7	8	9 <b>Vingrošana jaunajām māmiņām</b> 13:00-13:45 ZOOM platforma	10	11
	12 <b>Cigun nodarbība</b> 19:30-20:30 Ulbrokā  <b>Cigun nodarbība</b> 18:00-19:00 Līčos	13 <b>Cigun nodarbība</b> 18:00-19:00 Upeslejās	14	15	16	17	18
	19 <b>Cigun nodarbība</b> 19:30-20:30 Ulbrokā  <b>Cigun nodarbība</b> 18:00-19:00 Līčos	20 <b>Cigun nodarbība</b> 18:00-19:00 Upeslejās  <b>Veselīga un ekonomiska uztura meistarklase</b> 18:30-20:30 ZOOM platforma	21	22	23 <b>Vingrošana jaunajām māmiņām</b> 13:00-13:45 ZOOM platforma	24	25
	26 <b>Cigun nodarbība</b> 19:30-20:30 Ulbrokā  <b>Cigun nodarbība</b> 18:00-19:00 Līčos	27 <b>Cigun nodarbība</b> 18:00-19:00 Upeslejās	28	29	30 <b>Vingrošana jaunajām māmiņām</b> 13:00-13:45 ZOOM platforma	31	
	<p><b>Vingrošana jaunajām māmiņām (bērna vecums līdz 3 gadiem).</b> Nodarbības vada sertificēts fizioterapeits. No 23.07. jauna vingrošanas grupa, grupa tiks komplektēta pēc 9.07. Nodarbībām jāpiesakās, rakstot <a href="mailto:vija@vingrot.lv">vija@vingrot.lv</a> vai sūtot īsziņu 26464868</p> <p><b>Cigun nodarbības (visiem interesentiem).</b> Nodarbībām var pieteikties, rakstot īsziņu Cigun instruktorei Baibai Jirgenai uz tālr. nr. 20624787</p> <p><b>Veselīga un ekonomiska uztura meistarklase.</b> Meistarklasi vadīs uztura speciālists. Katram dalībniekam tiks nodrošināti nodarbībai nepieciešamie pārtikas produkti, kurus katrs dalībnieks pirms nodarbības varēs paņemt RAC «Ulbroka». Meistarklasei var pieteikties, rakstot <a href="mailto:elina@onplate.lv">elina@onplate.lv</a> vai zvanot 29837858 (Elīna Petrinčika).</p>						

## Veselības veicināšanas projekta aktivitātes no 29.jūnija

## STRESA MAZINĀŠANAS UN VESELĪBAS VEICINĀŠANAS NODARBĪBAS NO 29. JŪNIJA!

**CIGUN NODARBĪBAS ĀRTELPĀS VISIEM INTERESENTIEM (BĒRNIEM,  
PIEAUGUŠAJIEM, SENIORIEM)**

**KUR?** ULBROKĀ, UPESLEJĀS, LĪČOS

### **KAD UN CIKOS?**

Otrdienās no 29.06. Ulbrokā 8:00-9:00, Upeslejās 18:00-19:00

Pirmdienās no 5.07. Līčos 18:00-19:00

Pieteikties nodarbībām var, rakstot sms uz tālruni 20624787 (Cigun instruktore Baiba Jirgena).



*Nodarbības notiek saskaņā ar MK noteikumiem Nr. 360 "Epidemioloģiskās drošības pasākumi Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai"*

*Projekts "Stopiņu novada iedzīvotāju  
veselības veicināšanas un slimību profilakses  
pasākumi" NR.9.2.4.2/16/1/014.*

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

**Veselības veicināšanas projekta aktivitātes jūnijā**

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
JUNIJS		1	2	3	4 <b>Vingrošana jaunajām māmiņām</b> 13:00-13:45 ZOOM platforma	5	6
	7	8	9	10	11 <b>Vingrošana jaunajām māmiņām</b> 13:00-13:45 ZOOM platforma	12	13
	14	15	16	17	18 <b>Vingrošana jaunajām māmiņām</b> 13:00-13:45 ZOOM platforma	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29 <b>Cigun nodarbība</b> 8:00-9:00 Ulbrokā  <b>Emocionālās veselības veicināšanas nodarbības bērniem</b> 10:00-13:00 ZOO «Brieži»  <b>Cigun nodarbība</b> 18:00-19:00 Upeslejās	30 <b>Emocionālās veselības veicināšanas nodarbības bērniem</b> 10:00-13:00 ZOO «Brieži»				
	<p><b>Vingrošana jaunajām māmiņām (bērna vecums līdz 3 gadiem).</b> Nodarbības vada sertificēts fizioterapeits. Grupa nokomplektēta.</p> <p><b>Emocionālās veselības veicināšanas nodarbības bērniem.</b> Notiek sadarbībā ar Stopiņu novada Sociālo dienestu. Grupas nokomplektētas.</p> <p><b>Cigun nodarbības (visiem interesentiem).</b> Nodarbībām var pieteikties, rakstot izziņu Cigun instruktorei Baibai Jirgenai uz tālr. nr. 20624787</p>						

## Veselības veicināšanas projekta aktivitātes maijā

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
MAIJS						1	2
	3	4	5	6	7 Vingrošana jaunajām māmiņām 13:00-13:45 ZOOM platforma	8	9
	10	11	12	13	14 Vingrošana jaunajām māmiņām 13:00-13:45 ZOOM platforma	15	16
	17	18	19	20	21 Vingrošana jaunajām māmiņām 13:00-13:45 ZOOM platforma	22	23
	24	25	26	27	28 Vingrošana jaunajām māmiņām 13:00-13:45 ZOOM platforma	29	30
	31						
Vingrošana jaunajām māmiņām (bērna vecums līdz 3 gadiem). Nodarbības vada sertificēts fizioterapeits. Grupa nokomplektēta.							

**No 30. aprīļa attālināti notiks vingrošanas nodarbības jaunajām māmiņām**



## BEZMAKSAS NODARBĪBAS JAUNAJĀM MĀMIŅĀM (bērna vecums līdz 3 gadiem) NO 30.04.

**KUR?** Nodarbības notiks attālināti ZOOM PLATFORMĀ

### **KAD UN CIKOS?**

Piektdienās plkst. 13:00 -13:45

Pieteikties var **līdz 28.04.**, rakstot [vija@vingrot.lv](mailto:vija@vingrot.lv) vai sūtot īsziņu 26464868.  
**Reģistrējoties dalībnieks apliecina, ka ir izvērtējis savu veselības stāvokļa atbilstību dalībai nodarbībā!**

*Nodarbības vadīs sertificēts fizioterapeits*

*Vingrot ieteicams ne ātrāk kā 3- 4 mēnešus pēc dzemdībām!*

*Nodarbības notiek saskaņā ar MK noteikumiem Nr. 360 "Epidemioloģiskās drošības pasākumi Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai"*



Projekts "Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi"  
NR.9.2.4.2/16/I/014.

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

## Veselības veicināšanas projekta aktivitātes aprīlī

## BEZMAKSAS CUKURA ATKARĪBAS MAZINĀŠANAS NODARBĪBAS (SugarFree kurss)!

**KUR?** ZOOM platforma

### **KAD UN CIKOS?**

Trešdienās (7., 14. un 21.04.) plkst. 18:00-19:30

Pieteikties var rakstot uz e-pastu: [gita@getwell.lv](mailto:gita@getwell.lv)

**Dalībnieku skaits ierobežots!**

**!!! Kurša laikā mājās patstāvīgi jāpilda uzdotie uzdevumi.**

Nodarbības vadīs sertificēta uztura speciāliste un SugarFee kursa vadītāja Gita Ignace

*Nodarbības notiek saskaņā ar MK noteikumiem Nr. 360 "Epidemioloģiskās drošības pasākumi Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai".*

Projekts "Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" NR.9.2.4.2/16/I/014.

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
APRĪLIS				1	2	3	4
	5	6	7 <b>Veselīga uztura nodarbība (Sugarfree kurss)</b> 18:00-19:30 ZOOM platforma	8	9	10	11
	12	13	14 <b>Veselīga uztura nodarbība (Sugarfree kurss)</b> 18:00-19:30 ZOOM platforma	15	16	17	18
	19	20	21 <b>Veselīga uztura nodarbība (Sugarfree kurss)</b> 18:00-19:30 ZOOM platforma	22	23	24	25
	26	27	28	29	30		
<p><b>Veselīga uztura nodarbība (3 nodarbību cikls).</b> Nodarbības par cukura atkarības mazināšanu. Nodarbības vada sertificēta uztura speciāliste Gita Ignace. Pieteikšanās līdz 6.04.21., rakstot uz e-pastu gita@getwell.lv</p>							

## Veselības veicināšanas projekta aktivitātes martā

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
MARTS	1 Vingrošana 19:00-20:00 ZOOM platformā	2 BEA programma vecākiem 18:15 -19:45 ZOOM platformā	3	4 Vingrošana 19:00-20:00 ZOOM platformā	5	6	7
	8 Vingrošana 19:00-20:00 ZOOM platformā	9 BEA programma vecākiem 18:15 -19:45 ZOOM platformā	10	11 Vingrošana 19:00-20:00 ZOOM platformā	12	13	14
	15 Vingrošana 19:00-20:00 ZOOM platformā	16 BEA programma vecākiem 18:15 -19:45 ZOOM platformā	17	18 Vingrošana 19:00-20:00 ZOOM platformā	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				
<p><b>Nodarbības vecākiem «Bērnu emocionālā audzināšana 0-7 gadiem» (BEA programma).</b> Nodarbības vada psihologs Evita Anča (grupa nokomplektēta)</p> <p><b>Vingrošana</b> – visiem interesentiem. Nodarbības vada Vingrot.lv. fizioterapeiti (grupa nokomplektēta)</p>							

## Veselības veicināšanas projekta aktivitātes februārī

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
FEBRUĀRIS	1 Vingrošana 19:00-20:00 ZOOM platformā	2	3	4 Vingrošana 19:00-20:00 ZOOM platformā	5	6	7
	8 Vingrošana 19:00-20:00 ZOOM platformā	9 BEA programma vecākiem 18:15 -19:45 ZOOM platformā	10	11 Vingrošana 19:00-20:00 ZOOM platformā	12	13	14
	15 Vingrošana 19:00-20:00 ZOOM platformā	16 BEA programma vecākiem 18:15 -19:45 ZOOM platformā	17	18 Vingrošana 19:00-20:00 ZOOM platformā	19	20	21
	22 Vingrošana 19:00-20:00 ZOOM platformā	23 BEA programma vecākiem 18:15 -19:45 ZOOM platformā	24	25 Vingrošana 19:00-20:00 ZOOM platformā	26	27	28
<p><b>Nodarbības vecākiem «Bērnu emocionālā audzināšana 0-7 gadiem» (BEA programma).</b> Nodarbības vada psihologs Evita Anča (grupa nokomplektēta)</p> <p><b>Vingrošana</b> – visiem interesentiem. Nodarbības vada Vingrot.lv. fizioterapeiti (grupa nokomplektēta)</p>							

## Veselības veicināšanas projekta aktivitātes janvārī

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
JANVĀRIS	4	5 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 ZOOM platformā	6	7 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 ZOOM platformā	8	9	10
	11 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 ZOOM platformā	12 <b>BEA programma vecākiem</b> 18:15 -19:45 ZOOM platformā	13	14 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 ZOOM platformā	15	16	17
	18 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 ZOOM platformā	19 <b>BEA programma vecākiem</b> 18:15 -19:45 ZOOM platformā	20	21 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 ZOOM platformā	22	23	24
	25 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 ZOOM platformā	26 <b>BEA programma vecākiem</b> 18:15 -19:45 ZOOM platformā	27	28 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 ZOOM platformā	29	30	31
<p><b>Nodarbības vecākiem «Bērnu emocionālā audzināšana 0-7 gadiem» (BEA programma).</b> Nodarbības vada psihologs Evita Anča (grupa nokomplektēta)</p> <p><b>Vingrošana</b> – visiem interesentiem. Nodarbības vada Vingrot.lv. fizioterapeiti. Līdz 8.01. tiek komplektēta grupa nodarbībām, kas sāksies 11.01. Pieteikties var, rakstot uz <a href="mailto:vija@vingrot.lv">vija@vingrot.lv</a> vai sūtot izziņu 26464868</p>							

BEZMAKSAS 10 nodarbību cikls

## "BĒRNU ĒMOCIONĀLĀ AUDZINĀŠANA 0-7 GADIEM" (BEA PROGRAMMA)

DALĪBNIEKU SKAITS IR IEROBEŽOTS,  
RŪPĪGI IZVĒRTĒJAT SAVAS IESPĒJAS  
TIKT UZ VISĀM 10 CIKLA NODARBĪBĀM.

**Nodarbību tēmas:**

- Bērna attīstība un temperaments;
- Kā veicināt bērna ķermeņa kontroli un pozitīva ķermeņa pašvērtējumu;
- Kā veidot drošu piesaisti;
- Kā veicināt bērna spēlēšanos un fantāzijas attīstību;
- Kā veicināt valodas un komunikācijas spēju attīstību;
- Kā bērnam veicināt pozitīvu pašvērtējumu;
- Disciplinēšanas metodes, kas veicina emociju pašregulāciju un sirdsapziņas attīstību;
- Kā veicināt bērna emociju pašregulāciju;
- Kā veicināt koncentrēšanās, plānošanas un problēmu risināšanas spēju attīstību;
- Kā veicināt sociālās kompetences, empātijas un gādīguma attīstību.

Aicināts jebkurš interesents!

10 OTRDIENAS PĒC KĀRTAS, SĀKOT  
NO 12.JANVĀRA LĪDZ 16.MARTAM

PLKST. 18.15-19.45 - ZOOM  
PLATFORMA

Nodarbības vada psiholoģe **Evita Anča**  
Pierakstīties uz nodarbībām pie  
OnPlate projektu koordinātores:  
Kristas Ezeriņas **26627625**,  
[krista@onplate.lv](mailto:krista@onplate.lv)

Nodarbības notiks saskaņā ar MK noteikumiem Nr. 360 "Epidemioloģiskās drošības pasākumi Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai".



**OnPlate**

Nodarbības notiek ESF projekta Nr.9.2.4.2/16M014 «Stipru novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi» ietvaros.

**Nodarbības decembrī, Veselības veicināšanas projekta ietvaros**



	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
DECEMBRIS		1 <b>BEA programma vecākiem</b> 18:15 -19:45 ZOOM platformā  <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 ZOOM platformā	2	3 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 ZOOM platformā	4	5 <b>Efektīva stresa vadīšana (nenotiek)</b> 16:00-17:30 ZOOM platformā	6
	7	8 <b>BEA programma vecākiem</b> 18:15 -19:45 ZOOM platformā  <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 ZOOM platformā	9	10 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 ZOOM platformā	11	12	13 <b>Efektīva stresa vadīšana</b> 16:00-17:30 ZOOM platformā
	14	15 <b>BEA programma vecākiem</b> 18:15 -19:45 ZOOM platformā  <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 ZOOM platformā	16	17 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 ZOOM platformā	18	19	20
	21	22 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 ZOOM platformā	23	24	25	26	27
	28	29 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 ZOOM platformā	30	31			
	<p><b>Nodarbības vecākiem «Bērnu emocionālā audzināšana 0-7 gadiem» (BEA programma).</b> Nodarbības vada psihologs Evita Anča (grupa nokomplektēta)</p> <p><b>Efektīva stresa vadīšana</b> – nodarbības vada klīniskā psiholoģe Dora Balode (grupa nokomplektēta)</p> <p><b>Vingrošana</b> – visiem interesentiem. Nodarbības vada Vingrot.lv. fizioterapeiti (grupa nokomplektēta)</p>						

## Nodarbības novembrī, Veselības veicināšanas projekta ietvaros



	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
NOVEMBRIS	2	3 <b>BEA programma vecākiem</b> 18:15 -19:45 ZOOM platformā  <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 ZOOM platformā	4	5 <b>Veselīga uztura nodarbība (Sugarfree kurss)</b> 18:00-19:30 RAC «Upeslejas»  <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 ZOOM platformā	6	7 <b>CIGUN</b> 15:00-16:00 RAC «Cekule»  <b>Efektīva stresa vadīšana</b> 16:00-17:30 RAC «Līči»	8
	9	10 <b>BEA programma vecākiem</b> 18:15 -19:45 ZOOM platformā  <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 ZOOM platformā	11	12 <b>Veselīga uztura nodarbība (Sugarfree kurss)</b> 18:00-19:30 RAC «Upeslejas»  <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 ZOOM platformā	13	14 <b>CIGUN</b> 15:00-16:00 RAC «Cekule»  <b>Efektīva stresa vadīšana</b> 16:00-17:30 RAC «Līči»	15
	16	17 <b>BEA programma vecākiem</b> 18:15 -19:45 ZOOM platformā  <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 ZOOM platformā	18	19 <b>Veselīga uztura nodarbība (Sugarfree kurss)</b> 18:00-19:30 RAC «Upeslejas»  <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 ZOOM platformā	20	21 <b>Efektīva stresa vadīšana</b> 16:00-17:30 RAC «Līči»	22
	23	24 <b>BEA programma vecākiem</b> 18:15 -19:45 ZOOM platformā	25	26	27	28 <b>Efektīva stresa vadīšana</b> 16:00-17:30 RAC «Līči»	29
	30						
<p><b>Veselīga uztura nodarbība (3 nodarbību cikls).</b> Nodarbības par cukura atkarības mazināšanu. Nodarbības vada sertificēta uztura speciāliste Gita Ignace. Pieteikšanās RAC «Upeslejas» tālr. 67956939, e-pasts: <a href="mailto:rac.upeslejas@stopini.lv">rac.upeslejas@stopini.lv</a></p> <p><b>Nodarbības vecākiem «Bērnu emocionālā audzināšana 0-7 gadiem» (BEA programma).</b> Nodarbības vada psihologs Evita Anča (grupa nokomplektēta)</p> <p><b>Efektīva stresa vadīšana</b> – nodarbības vada klīniskā psiholoģe Dora Balode (grupa nokomplektēta)</p> <p><b>Vingrošana</b> – visiem interesentiem. Nodarbības vada Vingrot.lv. fizioterapeiti (grupa nokomplektēta)</p>							

## Nodarbības oktobrī, Veselības veicināšanas projekta ietvaros

**Ņemot vērā jaunus ierobežojumus COVID-19 izplatības apturēšanai, vingrošanas nodarbības nenorisināsies RAC "Saurieši", bet attālināti, izmantojot ZOOM platformu. Dalībniekam pašam jāizvērtē sava veselības stāvokļa atbilstību dalībai nodarbībā!**

Vingrošanas nodarbībām jāpiesakās līdz 17.10., rakstot [vija@vingrot.lv](mailto:vija@vingrot.lv) vai sūtot īsziņu 26464868

## BEZMAKSAS VINGROŠANAS NODARBĪBAS

### FIZISKĀ AKTIVITĀTE IEDZĪVOTĀJIEM NO 20. OKTOBRA

**KUR?** Nodarbības notiek attālināti ZOOM platformā

**KAD UN CIKOS?**

- Otrdienās un ceturtdienās plkst. 19:00-20:00.

Pieteikties var līdz 17.10., rakstot [vija@vingrot.lv](mailto:vija@vingrot.lv) vai sūtot īsziņu 26464868. *Reģistrējoties dalībnieks apliecina, ka ir izvērtējis savu veselības stāvokļa atbilstību dalībai nodarbībā!*

Nodarbības vada sertificēts fizioterapeits.



*Nodarbības notiek saskaņā ar MK noteikumiem Nr. 360 "Epidemioloģiskās drošības pasākumi Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai"*

*Projekts "Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" NR.9.2.4.2/16/1/014.*

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
OKTOBRIS				1	2	3 CIGUN 15:00-16:00 RAC «Cekule»	4
	5	6 CIGUN 18:30-19:30 RAC «Saurieši»	7 CIGUN 18:00-19:00 RAC «Līči»	8	9	10 CIGUN 15:00-16:00 RAC «Cekule»	11
	12	13 BEA programma vecākiem 18:15 -19:45 RAC «Ulbroka»	14	15	16	17 CIGUN 15:00-16:00 RAC «Cekule»  Efektīva stresa vadīšana 16:00-17:30 RAC «Līči»	18
	19	20 BEA programma vecākiem 18:15 -19:45 RAC «Ulbroka»  Vingrošana 19:00-20:00 RAC «Saurieši»	21	22 Vingrošana 19:00-20:00 RAC «Saurieši»	23	24 CIGUN 15:00-16:00 RAC «Cekule»  Efektīva stresa vadīšana 16:00-17:30 RAC «Līči»	25
	26	27 BEA programma vecākiem 18:15 -19:45 RAC «Ulbroka»  Vingrošana 19:00-20:00 RAC «Saurieši»	28	29 Vingrošana 19:00-20:00 RAC «Saurieši»	30		

**CIGUN nodarbības**– visiem interesentiem. Nodarbības vada cigun instruktore Kadrija Beirote RAC «Saurieši» un RAC «Cekule»; Baiba Jirgena RAC «Līči».

**Nodarbības vecākiem «Bērnu emocionālā audzināšana 0-7 gadiem» (BEA programma).** 10 nodarbību cikls. Nodarbības vada psihologs Evita Anča. Slēgta grupa (grupa nokomplektēta).

**Efektīva stresa vadīšana** – nodarbības vada klīniskā psiholoģe Dora Balode. Dalībnieku skaits ierobežots. Pierakstīties uz nodarbībām var pie RAC "Līči" vadītājas Zandas Peļšes.

**Vingrošana** – visiem interesentiem. Nodarbības vada Vingrot.lv fizioterapeiti. Dalībnieku skaits ierobežots. Pieteikties var, rakstot vēstuli uz e-pasta adresi [vija@vingrot.lv](mailto:vija@vingrot.lv) vai sūtot īsziņu uz tālr. nr. 26464868

### Cigun nodarbības:

- 1) RAC "Saurieši" plkst. 18:30-19:30 pēdējā nodarbība otrdienā 6.10. Nodarbību vadīs cigun instruktore Kadrija Beirote.
- 2) RAC "Līči" plkst. 18:00-19:00 pēdējā nodarbība trešdienā 7.10. Nodarbību vadīs cigun instruktore Baiba Jirgena.
- 3) RAC "Cekule" plkst. 15:00-16:00 sestdienās (3., 10., 17. un 24. oktobrī). Nodarbības vadīs cigun instruktore Kadrija Beirote.

### Nodarbības vecākiem par bērnu emocionālo audzināšanu 0-7 gadiem (10 nodarbību cikls)

### **RAC "Ulbroka" katru otrdienu no 13.10. plkst. 18:15- 19:45.**

Nodarbību cikla ietvaros nodarbību vadītājs psihologs balstīsies uz Kanādā izstrādāto un Latvijā adaptēto vecāku apmācību programmu „Bērna emocionālā audzināšana”.

Nodarbībās tiks apskatītas tēmas:

1. Bērna attīstība un temperaments;
2. Kā veicināt bērna ķermeņa kontroli un pozitīva ķermeņa pašvērtējumu;
3. Kā veidot drošu piesaisti;
4. Kā veicināt bērna spēlēšanos un fantāzijas attīstību;
5. Kā veicināt valodas un komunikācijas spēju attīstību;
6. Kā bērnam veicināt pozitīvu pašvērtējumu;
7. Disciplinēšanas metodes, kas veicina emociju pašregulāciju un sirdsapziņas attīstību;
8. Kā veicināt bērna emociju pašregulāciju;
9. Kā veicināt koncentrēšanās, plānošanas un problēmu risināšanas spēju attīstību;
10. Kā veicināt sociālās kompetences, empātijas un gādīguma attīstību.

Dalībnieku skaits ierobežots (grupā 10 vecāki), jāpiesakās visam nodarbību ciklam. Pieteikties var, rakstot [tatjana@onplate.lv](mailto:tatjana@onplate.lv)

### **Nodarbību cikls (8 nodarbības) "Efektīva stresa vadīšana"**

#### **RAC "Līči" sestdienās no 17.10. plkst. 16:00-17:30.**

Nodarbību galvenās tēmas:

- Stress un tā rašanās iemesli.
- Stresa negatīvā ietekme uz cilvēka dzīves kvalitātes līmeni, veselību, darba sniegumu un produktivitāti.
- Cilvēka fizioloģiskā reakcija stresa situācijā.
- Atšķirība starp "pozitīvo" un "negatīvo" stresu.
- Stresa pārvarēšanas tehnikas – uzvedības stratēģijas, emocionālās stratēģijas.
- Iekšējo resursu stiprināšanas paņēmieni – pozitīvās domāšanas metodes, pašefektivitātes sekmēšanas tehnikas.
- Pašcieņas un sociālā atbalsta veicināšanas paņēmieni.

Nodarbības vadīs klīniskā psiholoģe. Var pieteikties jebkurš interesents. Dalībnieku skaits ierobežots (grupā 10 cilvēki) . Pierakstīties uz nodarbībām var pie RAC "Līči" vadītājas Zandas Peļšes.

## Vingrošanas nodarbības Sauriešos.

Nodarbības notiks 2 reizes nedēļā. Var pieteikties visi interesenti. Vieta, laiks un sākuma datums tiks precizēts un publicēts Stopiņu novada pašvaldības mājas lapā un sociālajos tīklos.

*Nodarbības notiks ar MK noteikumiem Nr. 360 "Epidemioloģiskās drošības pasākumi Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai".*

## Veselības veicināšanas projekta pasākumi septembrī

**STRESA MAZINĀŠANAS  
UN VESELĪBAS VEICINĀŠANAS NODARBĪBAS NO 19. SEPTEMBRA!**

**CIGUN NODARBĪBA VISIEM INTERESENTIEM (BĒRNIEM, PIEAUGUŠAJIEM,  
SENIORIEM)**

**KUR? RAC «CEKULE»**

**KAD UN CIKOS?**  
Sestdienās 15:00-16:00 (19.09., 26.09., 3.10., 10.10., 17.10, 24.10. 7.11. un 14.11.)

Nodarbību vadīs cigun instruktore Kadrija Beirote



*Projekts "Stopiņu novada iedzīvotāju  
veselības veicināšanas un slimību profilakses  
pasākumi" NR.9.2.4.2/16/I/014.*

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
SEPTEMBRIS		1	2 <b>CIGUN</b> 18:00-19:00 RAC «Upeslejas» RAC «Līči»	3 <b>CIGUN</b> 18:30-19:30 Pie Ulbrokas ezera	4	5	6
	7	8 <b>CIGUN</b> 18:30-19:30 RAC «Saurieši»	9 <b>CIGUN</b> 18:00-19:00 RAC «Upeslejas» RAC «Līči»	10 <b>CIGUN</b> 18:30-19:30 Pie Ulbrokas ezera	11	12	13
	14	15 <b>CIGUN</b> 18:30-19:30 RAC «Saurieši»	16 <b>CIGUN</b> 18:00-19:00 RAC «Upeslejas» RAC «Līči»	17	18	19 <b>CIGUN</b> 15:00-16:00 RAC «Cekule»	20
	21	22 <b>CIGUN</b> 18:30-19:30 RAC «Saurieši»	23 <b>CIGUN</b> 18:00-19:00 RAC «Upeslejas» RAC «Līči»	24	25	26 <b>CIGUN</b> 15:00-16:00 RAC «Cekule»	27
	28	29 <b>CIGUN</b> 18:30-19:30 RAC «Saurieši»	30 <b>CIGUN</b> 18:00-19:00 RAC «Līči»				
	<b>CIGUN nodarbības</b> – visiem interesentiem. Nodarbības vada cigun instruktore Kadrija Beirote Ulbrokā (sliktu laika apstākļu gadījumā nodarbības notiek RAC «Ulbroka»), RAC «Saurieši» un RAC «Cekule»; Ārija Artmane RAC «Upeslejas» un Baiba Jirgena RAC «Līči».						

## STRESS - Kā tas ietekmē organismu un kā ar to tikt galā?

Emocionālās veselības dienas Stopiņu novadā – STRESAM NĒ!

- Kā rodas stress un kādas ir efektīvākās parvaldīšanas metodes?
- Vai Jūs zināt kāda ir stresa ietekme uz veselību?
- Vai Jūs zināt savu glikozes un holesterīna līmeni asinīs?

Uz šiem un arī citiem jautājumiem atradīsiet atbildes kopā ar psihologu un uztura speciālistu slimību profilakses pasākumos “Emocionālās veselības dienas Stopiņu novadā – Stresam nē!”

Piedalīties var jebkurš interesents! Dalība ir bez maksas.

Pasākuma vietas un laiki:

**2020. gada 20.augustā:**

- **RAC “Upeslejas”, no pulksten 16.00-19.00.** Upeslejas 9, Stopiņu novads.

**2020. gada 26.augustā:**

- **RAC “Ulbroka”, no pulksten 17.00 līdz 20.00.** Institūta ielā 1, Ulbroka.
- **RAC “Saurieši”, no pulksten 14.00 līdz 17.00.** Burtņieku ielā 7-1A, Saurieši.



**2020. gada 27.augustā:**

- **RAC "Cekule", no pulksten 14.00-17.00.** Cekules iela 8, Cekule.
- **RAC "Līči" no pulksten 17.00-20.00.** Līči, Stopiņu novads.

**Pasākuma programma:**

**Izglītojoša psihologa lekcija** (apmēram 40 minūtes) kurā ietvertas tādas tēmas kā:

- izdegšanas sindroms un efektīvu stresa vadīšana,
- diskusija par stresa rašanās iemesliem un stresa pārvarēšanas tehnikām,
- stresa ietekme uz veselību kā imunitāti, sirds asinssvadu sistēmu, hormonālo sistēmu.

**Iespēja saņemt ekspress konsultāciju pie sertificētas uztura speciālistes** par uzturu stresa laikā un slimību profilaksi (apmēram 120 minūtes). Iespēja noteikt:

- glikozes un holesterīna līmeņa noteikšana ar strip – testiem,
- ķermeņa masas indeksa noteikšana,
- ķermeņa sastāva izmeklēšana ar bioimpedances svāriem.

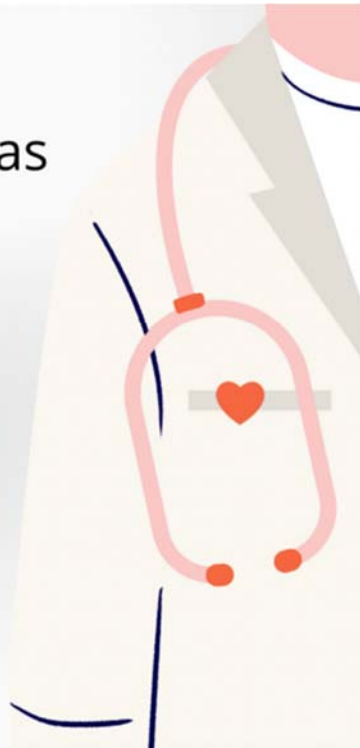
**Ko nozīmē izmeklēšana ar bioimpedances svāriem?** Tā dod iespēju noteikt ne tikai ķermeņa masu, bet arī tauku un muskuļu masas sadalījumu organismā, kas ļauj prognozēt dažādu slimību attīstību. Bioimpedances metodes laikā elektrodi (mūsu gadījumā gan rokām, gan kājām) caur ķermeni sūta ļoti zemu un drošu elektrisko signālu, kas mēra dažādu audu reaktivitāti. Bioimpedances svāri nosaka:

- Ķermeņa tauku % sastāvu,
- kopējo ūdens % daudzumu ķermenī,
- muskuļu masu,
- fiziskās sagatavotības līmeni,
- viscerālo tauku % daudzumu,
- ķermeņa svaru,
- kaulu minerālu svaru,
- metabolisko vecumu,
- pamatmaiņu.

# Emocionālās veselības dienas Stopiņu novadā - **STRESAM NĒ!**

- Kā rodas **stress** un kādas ir efektīvākās pārvaldīšanas metodes?
- Vai Jūs zināt, kāda ir stresa **ietekme uz veselību**?
- Vai Jūs zināt savu **glikozes** un **holesterīna līmeni** asinīs?

Nāc uz **BEZMAKSAS** pasākumiem un noskaidro atbildes uz šiem jautājumiem!



## PROGRAMMA:

**PSIHOLOGA LEKCIJA** par izdegšanas sindromu un efektīvu stresa vadīšanu, tiks aplūkotas galvenās stresa pārvarēšanas tehnikas un noskaidrota stresa ietekme uz veselību.

Iespēja saņemt ekspress konsultāciju pie **SERTIFICĒTAS UZTURA SPECIĀLISTES** par uzturu stresa laikā un slimību profilaksi. **Iespēja noteikt savu glikozes un holesterīna līmeni, kā arī ķermeņa kompozīciju.**

## PASĀKUMU VIETAS UN LAIKI:

### 20. augustā

RAC "Upeslejas", plkst. 16.00 - 19.00, Upeslejas 9, Stopiņu novads.

### 26. augustā

RAC "Ulbroka", plkst. 17.00 - 20.00, Institūta ielā 1, Ulbroka.

RAC "Saurieši", plkst. 14.00 - 17.00, Burtnieku ielā 7-1A, Saurieši.

### 27. augustā

RAC "Cekule", plkst. 14.00 - 17.00, Cekules iela 8, Cekule.

RAC "Līči", plkst. 17.00 - 20.00, Līči, Stopiņu novads.



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

OnPlate

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Pasākums tiek īstenots ESF projekta Nr.9.2.4.2/16/I/014 «Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi» ietvaros.

Veselības dienu organizators: SIA OnPlate, atbildīga kontaktpersona – Krista Ezeriņa,  
26627625, krista.ezerina@gmail.com

## Pasūfītājs: Stopiņu novada dome

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
AUGUSTS						1	2
	3	4	5 <b>CIGUN</b> 18:00-19:00 RAC «Upeslejas» RAC «Līči»	6 <b>CIGUN</b> 18:30-19:30 Pie Ulbrokas ezera	7	8	9
	10	11 <b>CIGUN</b> 18:30-19:30 RAC «Saurieši»	12 <b>CIGUN</b> 18:00-19:00 RAC «Upeslejas» RAC «Līči»	13 <b>CIGUN</b> 18:30-19:30 Pie Ulbrokas ezera	14	15	16
	17	18 <b>CIGUN</b> 18:30-19:30 RAC «Saurieši»	19 <b>CIGUN</b> 18:00-19:00 RAC «Upeslejas» RAC «Līči»	20 <b>VESELĪBAS DIENA</b> 16:00-19:00 RAC «Upeslejas»	21	22	23
	24 <b>CIGUN</b> 18:30-19:30 RAC «Saurieši»	25	26 <b>VESELĪBAS DIENA</b> 14:00-17:00 RAC «Saurieši»  17:00- 20:00 RAC «Ulbroka»  <b>CIGUN</b> 18:00-19:00 RAC «Upeslejas» RAC «Līči»	27 <b>VESELĪBAS DIENA</b> 14:00-17:00 RAC «Cekule»  17:00- 20:00 RAC «Līči»  <b>CIGUN</b> 18:30-19:30 Pie Ulbrokas ezera	28	29	30
	31	<p><b>CIGUN nodarbības</b>– visiem interesentiem. Nodarbības vada cigun instruktore Kadrija Beirote Ulbrokā (sliktu laika apstākļu gadījumā nodarbības notiek RAC «Ulbroka») un RAC «Saurieši»; Ārija Artmane RAC «Upeslejas» un Baiba Jirgena RAC «Līči».</p> <p><b>EMOCIONĀLĀS VESELĪBAS DIENA «STRESAM NĒ!»</b> - psihologa lekcija par stresu un tā pārvarēšanās metodēm, holesterīna un glikozes mērījumu veikšana, ķermeņa sastāva noteikšana ar bioimpedances svāriem, sertificēta uztura speciālista ekspress konsultācijas. Pasākumu realizē SIA «ONPLATE»</p>					

## Lidojoši objekti, visurgājējs ezerā un viesi no ASV? Iespējams tikai Stopiņu novadā

2020.gada 25.jūlijā pasākuma organizācija [REĀLSPIEDZĪVOJUMS](#) ar Sandiju Krastiņu priekšgalā rīkoja ikgadējo “Stopiņu novada Sporta dienu 2020”. Pasākuma mērķis bija veicināt Stopiņu novada iedzīvotāju veselību ar fiziskām aktivitātēm, kā arī veikt slimību profilakses pasākumus ar speciālistu palīdzību. Dalība pasākumā bija bezmaksas, kur kopumā Sporta dienu apmeklēja 300 dalībnieki. Šogad pasākums izcēlās ar ievērojamu balvu fondu, kur galvenā balva bija izbrauciens ar jahtu 6 personām. Organizatori parūpējās par to, lai Sporta diena tiktu organizēta saskaņā ar MK noteikumiem Nr. 360 “Epidemioloģiskās drošības pasākumi Covid -19 infekcijas izplatības ierobežošanai”.



Stopiņu novada Sporta dienas atklāšana sākās plkst.: 10:00, ar savu klātbūtni un uzrunu organizētājus un dalībniekus pagodināja Stopiņu novada domes priekšsēdētāja Vita Paulāne un Stopiņu novada domes priekšsēdētājas vietnieks Ainārs Valčulens. Pēc uzrunas savu meistarību breakdance priekšnesumā demonstrēja Baltijas čempioni un Olimpisko spēļu dalībnieki, kā arī Extreme dance school audzēkņi Ingas Čeres pavadībā. Noslēdzoties atklāšanai dalībnieki varēja ielekt sacensību disciplīnās. Dalībniekiem tika nodrošināts bezmaksas ūdens, kā arī dezinfekcijas līdzekļi, katrā disciplīnā/atrākcijā, arī viss inventārs tika dezinficēts pirms un pēc tā lietošanas. Pasākuma laikā notika vēl dažādi priekšnesumi un paraugdemonstrējumi. Viens no harizmātiskākajiem viesiem bija ASV olimpietis, vairākkārtējs čempions [Buddy Lee](#), kurš sniedza paraugdemonstrējumus lēkšanā ar lecamauklu. Ar savu klātbūtni pagodināja arī 19.kaujas nodrošinājuma bataljona zemessargi, kuri sniedza paraugdemonstrējumus ar BV – 206 ķēžu visurgājēja izbraucienu pa ezeru, ieročiem un ekipējumu, izvizināja gribētājus ar riteņu motocikliem, tā pat arī ļāva apskatīt un izbraukt ar Bagiju. Mēmo šovu (par tēmu “Sports”) un daudz prieka bērniem sagādāja animatore, kura nodarbināja mazos ar dažādām rotaļām, spēlēm un piepūšamajām atrakcijām. Paralēli visām aktivitātēm cilvēkiem bija iespēja profilaktiski pārbaudīt/novērtēt savu veselības stāvokli pie sertificētiem specialistiem. Konsultācijas sniedza – fizioterapēte Vija Tračuma un uztura speciāliste Juta Golubola. Pasākuma odziņa – tuvojoties vakaram no plkst. 16:30 līdz 17:00 visiem bija iespēja apmeklēt Putu Ballīti, varēja novērot apmeklētāju ilgas pēc sabiedriskiem pasākumiem.

Pasākuma apbalvošanā kopā tika izsniegtas 156 medaļas, 24 arbūzi, komandu 1.vietām un kopvērtējuma uzvarētājiem 11 kausi. Sīvā konkurencē galveno balvu izcīnīja komanda “Vecāķi” (Danils Mikuļins, Paula Kukša, Mareks Beluga, Didzis Lāčgalvis) – izbraucienu ar



jahtu 6 personām un kreatīvāko video konkursā divus ielūgumus uz Wellness oasis / Hotel Jūrmala SPA ieguva Zanda Eglīte.

Kopumā [REĀLSPIEDZĪVOJUMS](#) komanda deva iespēju dalībniekiem sevi pierādīt 18 disciplīnās (minifutbols, ielas florbols, pludmales volejbols, desu vilkšana, novuss, dambrete, šaušana ar pneimatisko ieroci, zemessardzes orientēšanās izaicinājuma trase, spiešana guļus no krūtīm, naskais kastes kāpējs, zemessargu spēka konkurss- artilērijas lādiņa noturēšana taisnās rokās, lāzertaga stafete, skeitbord paraugdemonstrējumi, plosta konstruēšana, gladiatoru cīņas, basketbola trīspunktu metieni, lecamauklas sacensības un lidojuša kartupeļa satriekšana gaisā ar zobenu), kā arī gūt papildus pozitīvas emocijas 5 aktivitātēs (aktivitātes ar SUP dēļiem, ūdensbumbu atrakcijas, ģimenes jautrā stafete, piepūšamās atrakcijas bērniem, animators bērniem ar vēl piecām aktivitātēm).

Ja patika pasākums, iesniedz atsauksmes, foto/video šeit:

- [Atsauksmes google šeit](#)
- [Atsauksmes Facebook šeit](#)

Sporta dienas organizatori izsaka lielu pateicību pasākuma atbalstītājiem un sadarbības partneriem: Stopiņu novada Domei un 19. kaujas nodrošinājuma bataljona zemessargiem, Ulbrokas sporta centram.

Stopiņu novada Sporta dienā 2020 godalgotas vietas ieguva:

Minifutbols:

- I. Lana ceļš
- II. FC FC
- III. Gāzēts kefirs

Florbols:

- I. Jusītis
- II. Čaiņiks
- III. KKPD

Volejbols:

- I. Lieliskais četrinieks
- II. Vecāķi
- III. Tīri tā neko

Desu vilkšanas sacensības bērnu grupā:

- I. Bumbulīši
- II. GB
- III. Cepumi.com

Desu vilkšanas sacensības pieaugušajiem:

- I. Rajona izlase
- II. Pierdieņi

III. Jusīši

Novusa turnīrs:

- I. Baiba Miglāne
- II. Sandris Vīksne
- III. Kristians Sprikuts

Dambretes turnīrs jauniešiem:

- I. Emīls Bebris
- II. Ernests Eglītis
- III. Kārlis Čapiņš

Dambretes turnīrs:

- I. Valdis Šteins
- II. Sandis Kazaks
- III. Jānis Indriķis

Šaušana:

- I. Anastasija Okoņečņikova
- II. Kristiāns Sprikuts
- III. Andris Krūmiņš

Kastēs kāpšana:

- I. Liene - Kristiāns
- II. Oskars - Artūrs
- III. Oskars - Arta

Lidojušā kartupeļa šķelšana:

- I. Tomass Filipovs
- II. Edens Čepulis
- III. Liene Gludāne

Basketbola 3 Punktu metienu konkurss sievietes:

- I. Paula Kukša
- II. Jana Mamedova
- III. Darija Rumjanceva

Basketbola 3 punktu metienu konkurss vīriešiem:

- I. Edgars Aseris
- II. Uģis Skuja
- III. Sandis Senkāns

Lādiņa turēšana sievietēm:



- I. Zane Burdasiņa
- II. Darija Rumjanceva
- III. Elmīra Grīva

Lādiņa turēšana vīriešiem:

- I. Sandis Otot
- II. Didzis Lāčgalvis
- III. Mareks Beluga

20kg Stieņa spiešana guļus sievietēm:

- I. Zane Matuļone - 45x
- II. Santa Krūmiņa – 42x
- III. Liene Gludāne – 41x

50kg svara Stieņa spiešana guļus vīrieši:

- I. Mareks Beluga - 52x
- II. Sandis Gedominskis - 50x
- III. Didzis Lāčgalvis - 39x

Gladiatoru cīņas sievietēm:

- I. Inta Vasiļevska
- II. Angelika Popuga
- III. Laura Dvinska

Gladiatoru cīņas vīriešiem:

- I. Edmunds Gaiduks
- II. Kristiāns Petrovs
- III. Mareks Beluga

ZS – RP orientēšanās stafete

- I. Stabulīši
- II. Kokosi
- III. Ulbrokas boti

Ģimeņu stafete:

- I. Play
- II. Kraģi
- III. Fiksiki

Komandas plostas konstruēšana:

- I. Vecāķi
- II. Kraģi
- III. Fiksiki

[Pasākuma video un foto skatiet šeit](#) un [šeit](#)

Skatiet mūsu realizētos projektus un seko tuvākajiem BEZMAKSAS pasākumiem: [www.realspiedzivojums.lv](http://www.realspiedzivojums.lv)

Stopiņu novada SPORTA DIENA 25.07.2020. Ulbrokā, pie ezera  
SPORTA DIENAS 2020.gada 25.jūlijā ORGANIZĒŠANU PROJEKTA “STOPIŅU  
NOVADA IEDZĪVOTĀJU VESELĪBAS VEICINĀŠANA UN SLIMĪBU PROFILAKSES  
PASĀKUMI” NR. 9.2.4.2./16/I/014, IETVAROS.

Preses relīzi sagatavoja Ieva Romaško, tel.nr. +37129237812



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

(29.07.2020.)

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
JŪLIJS			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13 <b>Nodarbības peldbaseinā</b> 9:15-10:15 (rīta grupa) 17:00-18:00 (vakara grupa) Ulbrokas peldbaseins	14	15 <b>Nodarbības peldbaseinā</b> 9:15-10:15 (rīta grupa) 17:00-18:00 (vakara grupa) Ulbrokas peldbaseins	16 <b>CIGUN</b> 18:30-19:30 Pie Ulbrokas ezera	17 <b>Nodarbības peldbaseinā</b> 9:15-10:15 (rīta grupa) 17:00-18:00 (vakara grupa) Ulbrokas peldbaseins	18	19
	20 <b>Nodarbības peldbaseinā</b> 9:15-10:15 (rīta grupa) 17:00-18:00 (vakara grupa) Ulbrokas peldbaseins	21	22 <b>Nodarbības peldbaseinā</b> 9:15-10:15 (rīta grupa) 17:00-18:00 (vakara grupa) Ulbrokas peldbaseins	23 <b>CIGUN</b> 18:30-19:30 Pie Ulbrokas ezera	24	25 <b>Sporta Diena</b> 10:00-17:30 Pie Ulbrokas ezera	26
	27	28	29	30 <b>CIGUN</b> 18:30-19:30 Pie Ulbrokas ezera	31		
<p><b>Vingrošanas nodarbības</b> – visiem interesentiem. Nodarbības vada cigun instruktore Kadrija Beirote. Sliktu laika apstākļu gadījumā nodarbības notiek RAC «Ulbroka»</p> <p><b>Nodarbības peldbaseinā</b> – nodarbības pieaugušajiem. Nodarbības vada peldbaseina trenere Marija Šteinberga.</p>							

## STRESA MAZINĀŠANAS UN VESELĪBAS VEICINĀŠANAS NODARBĪBA NO 16. JŪLIJA!

### CIGUN NODARBĪBAS VISIEM INTERESENTIEM (BĒRNIEM, PIEAUGUŠAJIEM, SENIORIEM)

**KUR?** Pie Ulbrokas ezera pretī PII «Pienenīte»  
(sliktu laika apstākļu gadījumā RAC «ULBROKA»)



#### KAD UN CIKOS?

Ceturtdienās plkst. 18:30-19:30 (16., 23., 30. jūlijā, 6., 13., 27. augustā, 3. un 10. septembrī)

Nodarbību vadīs cigun instruktore Kadrija Beirote

Projekts "Stoņņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" NR.9.2.4.2/16/l/014.

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

***Pieteikšanās uz nodarbībām peldbaseinā noslēgusies - grupas nokomplektētas. paldies visiem par atsaucību!***

## BEZMAKSAS NODARBĪBAS PELDBASEINĀ JŪLIJĀ

(dalībnieku skaits ierobežots)

### **KUR?** Ulbrokas sporta kompleksā

(Nodarbībām jāpiesakās no 1.07.-10.07. (darba dienās) no plkst. 10:00 līdz plkst. 20:00, sazinoties ar peldbaseina treneri Mariju Šteinbergu tālr. nr. 25957272)

### **KAD?**

13., 15., 17., 20., 22. jūlijā

### **CIKOS?**

Rīta grupa: plkst. 9:15 -10:15

Vakara grupa: plkst. 17:00 -18:00



*Nodarbības vadīs peldēšanas trenere Marija Šteinberga*

*Projekts "Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi"  
NR.9.2.4.2/16/1/014.*

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

## **Veselības veicināšanas projekts Stopiņu novadā turpinās līdz 2022.gadam**

Projekta būtība ir uzlabot Stopiņu novada iedzīvotāju pieeju veselības uzlabošanas un slimību profilakses pasākumiem laika periodā no 2017.gada maija līdz 2022.gada 30.decembrim.

Projektam plānots piesaistīt EUR 18 19 57,00 no Eiropas Sociālā Fonda, kas finansiāli sedz projekta aktivitāšu kopējās izmaksas.

Galvenās projekta darbības ir informatīvi lekciju cikli, fiziskās aktivitātes, dienas nometnes, ikgadēja novada veselības diena, publicitātes pasākumi, iedzīvotāju apmierinātības noskaidrošana anketējot un datu apstrāde.

Pasākumos tiks iesaistīti iedzīvotāji no dažādām mērķa grupām: pirmsskolas izglītības iestāžu bērni, novada skolu skolēni, personas ar trūcīgo un maznodrošināto statusu, novada seniori, personas ar svara problēmām un sociālā riska grupa - jaunās māmiņas.

Sekmīgas projekta īstenošanas sadarbības partneri: PA "Stopiņu ambulance" un Upesleju doktorāts, pirmsskolas izglītības iestāde „Pienenīte”, pirmsskolas izglītības grupas Stopiņu pamatskolā un Upesleju pamatskolā, privātie PII "KARLSON", "Draugi", kā arī Ulbrokas, Cekules, Līču, Upesleju un Sauriešu radošās attīstības centri, kā arī novada skolas.

\* \* \*

## **Noslēgušies veselības veicināšanas projekta pirmās kārtas pasākumi**

Projekta “Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” NR.9.2.4.2/16/I/014 mērķis ir uzlabot novada iedzīvotāju pieeju veselības uzlabošanas un slimību profilakses pasākumiem. Kopējais Eiropas Savienības Sociālā fonda finansējums 108 381,00 EUR. Ņemot vērā ieinteresētību, Stopiņu novada dome plāno turpināt veselības veicināšanas projekta aktivitātes nākošajos trijos gados.

Līdz šim laika periodā no 2017.gada aprīļa līdz 2019.gada decembrim (33 mēneši) aktivitātēs ir piedalījušies 1560 iedzīvotāju. Sadarbībā ar Stopiņu novada pirmsskolas izglītības iestādēm (PII “Pienenīte” Stopiņu pamatskolas PII, PII “Karlsone”, PII “Draugi”, Upesleju internātpamatskolas-rehabilitācijas centra PII), skolām (Ulbrokas vidusskolu, Stopiņu pamatskolu, Gaismas pamatskolu, Upesleju internātpamatskolu-rehabilitācijas centru), Dienas centriem, Sociālo dienestu, Stopiņu ambulanci, Stopiņu novada doktorātiem un piemājas ZOO “Brieži” tika īstenotas 865 projekta aktivitātes. Ir notikušas 149 nodarbības par veselīgu uzturu (pirmsskolas vecuma bērniem, skolēniem un pieaugušajiem, tai skaitā jaunajām māmiņām), 557 fiziskās aktivitātes nodarbības (vingrošana senioriem un jaunajām māmiņām, nodarbības peldbaseina, Cigun un nūjošanas nodarbības). Skolēniem papildus uztura nodarbībām notika aktivitātes par emocionālo veselību, atkarības profilaksi, reproduktīvo veselību, pareizās stājas attīstības nodarbības - kopā tika organizētas 150 nodarbības skolās. Trīs gadu laikā ik gadu notika Sporta dienas, Veselības dienas un vasaras dienas nometnes jauniešiem, kurās dalībnieki saņēma informāciju par veselīga dzīvesveida tēmām.

Lai nodrošinātu nodarbību kvalitāti iedzīvotājiem, tika piesaistīti kvalificēti speciālisti- sertificēti fizioterapeiti un treneri, sertificēti uztura speciālisti, psihologi, mākslas terapeiti, ģimenes ārsti, ginekologs, zobārsts u.c.

Nodarbību dalībnieki atzīmējuši, ka visas nodarbības ir bijušas vērtīgas un interesantas, labprāt apmeklētu tās arī turpmāk. Vislabāko atsaucību guva dažāda veida vingrošanas nodarbības, savukārt vismazāko – nūjošana un lekcijas pieaugušajiem.

Lai turpinātu projektu, notiek plānošanas darbi. Sākoties aktivitātēm, informācija būs pieejama Stopiņu novada pašvaldības mājas lapā.













Projekta vadītāja Jeļena Pavlova  
(06.02.2020.)

Veselības veicināšanas projekta ietvaros, trešdien, 4.decembrī, plkst.18.00-19.00 Līču dienas centrā notiks noslēdzošā Cigun nodarbība.

Nodarbību vadīs Cigun instruktore Baiga Jirgena.


Nodarbībai jāpiesakās Līču dienas centrā.

**STRESA MAZINĀŠANAS  
UN VESELĪBAS VEICINĀŠANAS NODARBĪBA 4. DECEMBRĪ!**

**CIGUN NODARBĪBA VISIEM INTERESENTIEM (BĒRNIEM,  
PIEAUGUŠAJIEM, SENIORIEM)**

**KUR? DC «LĪČI»**

**KAD UN CIKOS?**  
4.12. plkst. 18:00-19:00 (noslēdzošā nodarbība)



Nodarbību vadīs cigun instruktore Baiba Jirgena

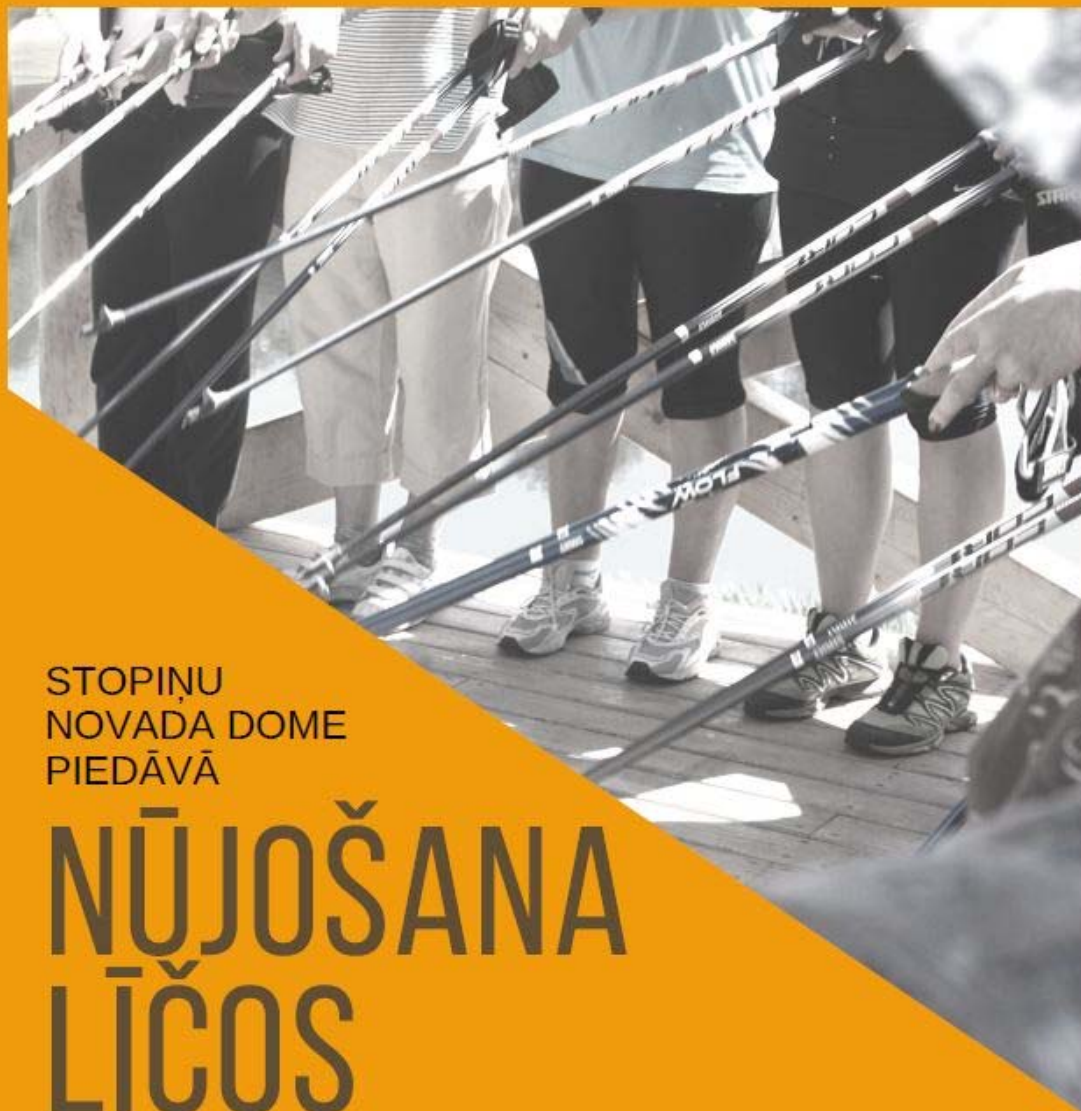
*Projekts "Stoņiņu novada iedzīvotāju  
veselības veicināšanas un slimību profilakses  
pasākumi" NR.9.2.4.2/16/I/014.*

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



STOPIŅU  
NOVADA DOME  
PIEDĀVĀ

# NŪJOŠANA LĪĀS

INSTRUKTORA VADĪBĀ. NŪJAS NODROŠINA.  
BEZ MAKSAS. SĀKUMS PIE LĪČU DIENAS CENTRA

TREŠDIEN, 2.OKT. 10:00  
TREŠDIEN, 9.OKT. 10:00  
TREŠDIEN, 16.OKT. 10:00  
SESTDIEN, 26.OKT. 11:00

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

"Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšana un slimību profilakses pasākumi" nr. 9.2.4.2./16/I/014



## BEZMAKSAS STRESA MAZINĀŠANAS UN VESELĪBAS VEICINĀŠANAS NODARBĪBAS OKTOBRĪ-NOVEMBRĪ!

### CIGUN NODARBĪBAS VISIEM INTERESENTIEM (BĒRNIEM, PIEAUGUŠAJIEM, SENIORIEM)

**KUR?** DC «LĪČI», DC «UPESLEJAS» un DC «ULBROKA»

**KAD UN CIKOS?**

- 1.10. – 29.10. otrdienās DC «ULBROKA» plkst. 18:30-19:30
- 2.10.-23.10. trešdienās DC «UPESLEJAS» plkst. 12:30-14:30 (2 nodarbības)  
un 2.10. – 27.11. DC «LĪČI» plkst. 18:00-19:00



Nodarbības vadīs cigun instruktori Ārija Artmane, Baiba Jirgena un Kadrija Beirote

*Projekts "Stopiņu novada iedzīvotāju  
veselības veicināšanas un slimību profilakses  
pasākumi" NR.9.2.4.2/16/I/014.*

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

ĪEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

NOVEMBRIS	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
					1	2 <b>Nūjošana</b> 11:00 -12:30 DC «LĪČI»	3
	4	5	6 <b>Cigun</b> 18:00-19:00 DC «LĪČI»	7	8	9	10
	11	12	13 <b>Cigun</b> 18:00-19:00 DC «LĪČI»	14	15	16	17
	18	19	20 <b>Cigun</b> 18:00-19:00 DC «LĪČI»	21	22	23 <b>Nūjošana</b> 11:00-12:30 DC «LĪČI»	24
	25	26	27 <b>Cigun</b> 18:00-19:00 DC «LĪČI»	28	29	30 <b>Nūjošana</b> 11:00-12:30 DC «LĪČI»	
<p><b>Nodarbībām jāpiesakās attiecīgajā Dienas centrā:</b></p> <p><b>Cigun nodarbības</b> – visiem interesentiem. Nodarbības vada cigun instruktore Baiba Jirgena.</p> <p><b>Nūjošanas nodarbības</b> – visiem interesentiem. Nodarbības vada sertificēta instruktore Linda Andrusa.</p>							



	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
<b>OKTOBRIS</b>		1 <b>Cigun</b> 18:30-19:30 DC «ULBROKA»	2 <b>Nūjošana</b> 10:00 -11:30 DC «LĪČI»  <b>Cigun</b> 12:30-14:30 (2 nodarbības) DC «Upeslejas»  18:00-19:00 DC «Līči»	3	4	5	6
	7	8 <b>Cigun</b> 18:30-19:30 DC «ULBROKA»	9 <b>Nūjošana</b> 10:00 -11:30 DC «LĪČI»  <b>Cigun</b> 12:30-14:30 (2 nodarbības) DC «Upeslejas»  18:00-19:00 DC «Līči»	10	11	12	13
	14	15 <b>Cigun</b> 18:30-19:30 DC «ULBROKA»	16 <b>Nūjošana</b> 10:00 -11:30 DC «LĪČI»  <b>Cigun</b> 12:30-14:30 (2 nodarbības) DC «Upeslejas»  18:00-19:00 DC «Līči»	17	18	19	20
	21	22 <b>Cigun</b> 18:30-19:30 DC «ULBROKA»	23 <b>Cigun</b> 12:30-14:30 (2 nodarbības) DC «Upeslejas»  18:00-19:00 DC «Līči»	24	25	26 <b>Nūjošana</b> 11:00-12:30 DC «LĪČI»	27
	28	29 <b>Cigun</b> 18:30-19:30 DC «ULBROKA»	30 <b>Cigun</b> 18:00-19:00 DC «Līči»	31			
	<p><b>Nodarbībām jāpiesakās attiecīgajā Dienas centrā:</b></p> <p><b>Cigun nodarbības</b> – visiem interesentiem. Nodarbības vada cigun instruktoreS Kadrija Beirote, Ārija Artmane, Baiba Jirgena.</p> <p><b>Nūjošanas nodarbības</b> – visiem interesentiem. Nodarbības vada sertificēta instruktore Linda Andrusa.</p>						

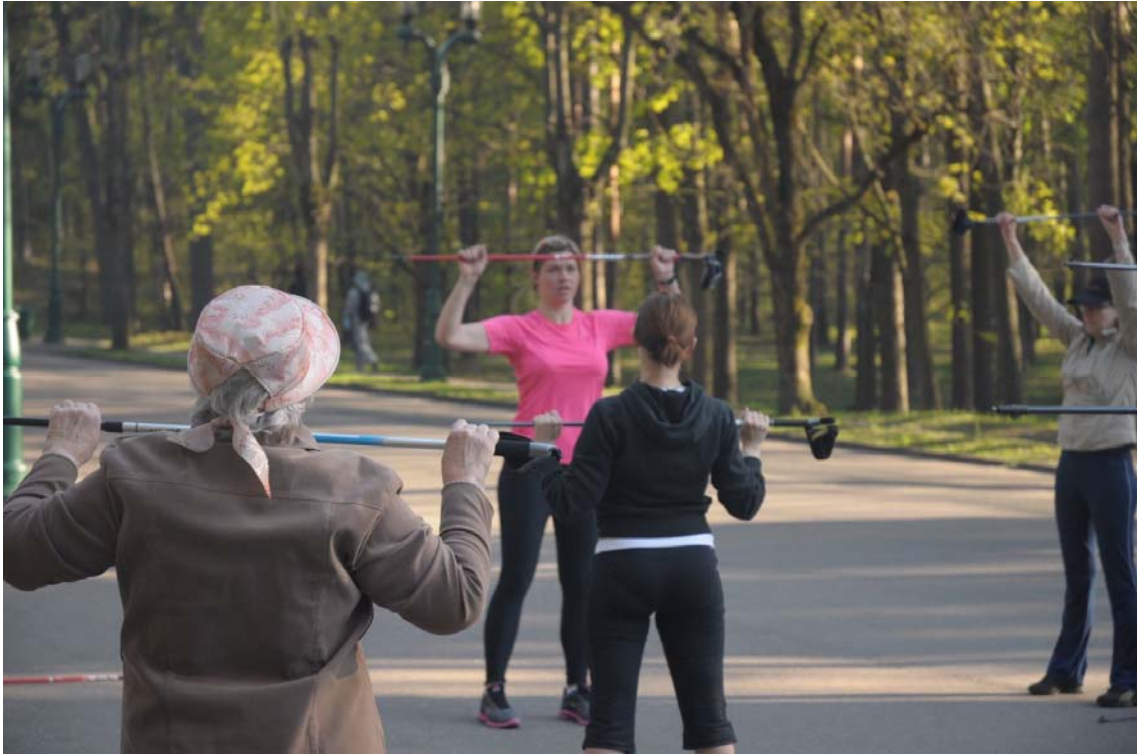
## Turpinās bezmaksas nūjošanas nodarbības

Piecos Stopiņu novada ciemos - Cekulē, Līčos, Sauriešos, Ulbrokā un Upeslejās - jau trešo gadu norit bezmaksas nūjošanas nodarbības novada iedzīvotājiem. Nodarbībās, ko vada pieredzējuši instruktore, iesācēji apgūst pirmās iemaņas, bet pieredzējušie – izkopj savas nūjošanas prasmes.

Augusta nogalē sastopam nūjotājas Ulbrokā – par spīti lietum, dāmas ir gatavas doties slapjajā mežā, lai trešdienas vakaru pavadītu aktīvi kustoties. Jautātas, kāpēc izvēlējušās nūjošanu un kāpēc to ieteiktu citiem, viņas atrauc – vakara izkustēšanās svaigā gaisā noteikti esot labāka par sēdēšanu pie televizora, un kā gan varot nenūjot novadā, kur gandrīz katram

aiz loga mežs. Kāda dalībiece stāsta – jau sen vēlējusies apgūt nūjošanas prasmes, tālab ziņa, ka to var izdarīt pašu mājās un bez maksas, nākusi tieši laikā. No svara bijis arī tas, ka nūjot var arī tie, kam savu nūju nav – inventāru nodarbībās nodrošina instruktore. Pēc nelielas iesildīšanās, Ulbrokas nūjotājas dodas pielīkušajā mežā, kur veicot aptuveni 5km pa meža stīgām un takām, pildīs instruktora uzdotos vingrinājumus, mācīsies pareizi un droši nūjot augšup un lejup no kalna. Mūsu sastapšanās reizē instruktore sola, ka uzdevumi būšot pielāgoti plecu daļas un sprandas saspringuma mazināšanai un ka nūjot katrs varēs sev pieņemamā ātrumā, lai pēc pusotras stundas no meža iznāktu nogurusi, bet ne pārpūlējusies. Nodarbība, kurā tiekamies, ir Ulbrokas nodarbību ciklu noslēdzošā, bet septembra trešdienās 18:30 nodarbības turpināsies Sauriešos – pie Sauriešu un Upesleju robežas, lai tajās varētu piedalīties abu ciemu iedzīvotāji. Oktobrī un novembrī, kad vakari kļūst tumši, nūjošanu plānots pārcelt uz nedēļas nogalēm, lai 90 minūšu treniņu svaigā gaisā varētu izbaudīt gan strādājošie, gan nestrādājošie novada iedzīvotāji. Nodarbības notiek ESF projekta “Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” Nr.9.2.4.2/16/I/014 ietvaros.

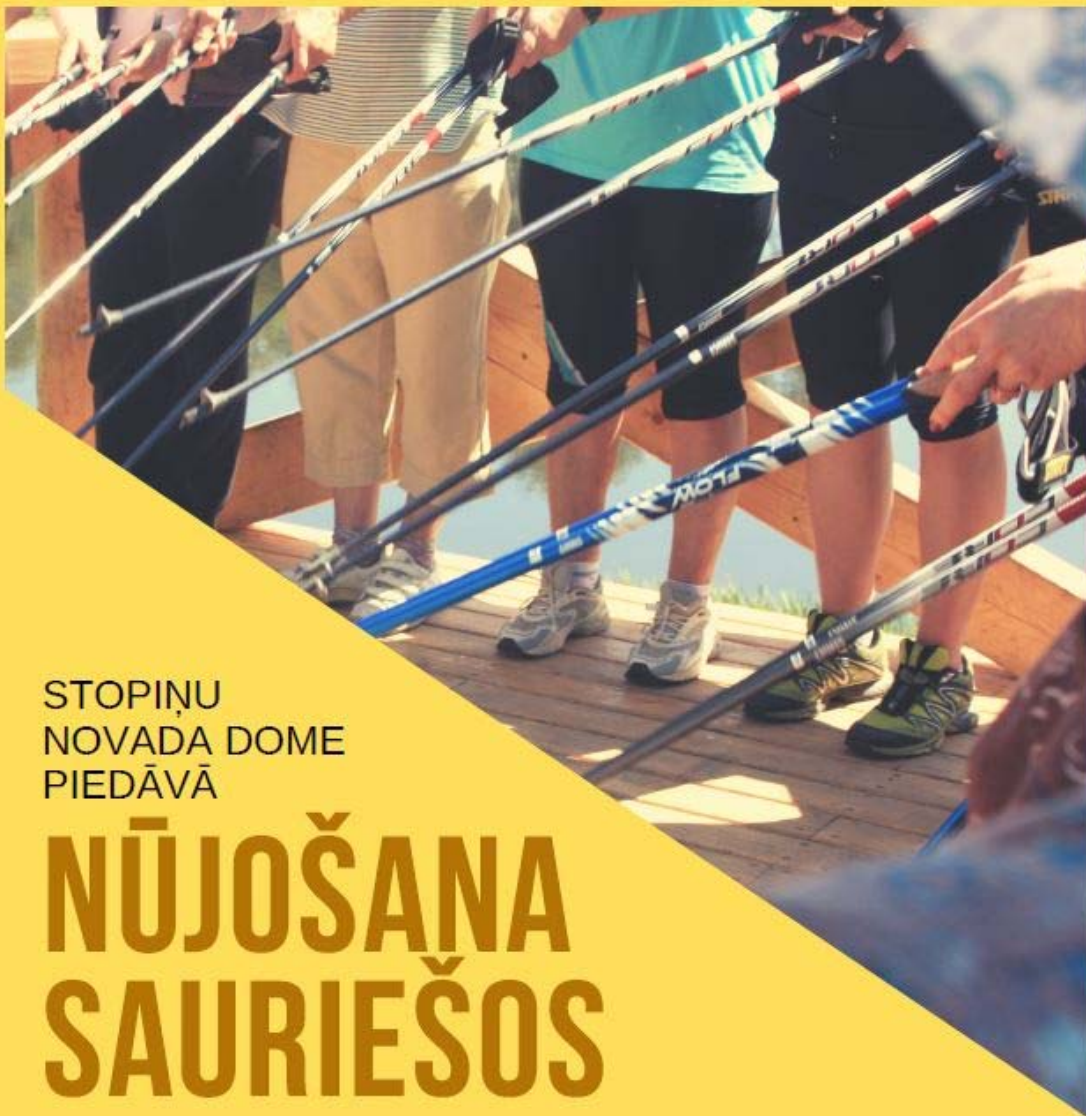








Projekta vadītāja Jeļena Pavlova



STOPIŅU  
NOVADA DOME  
PIEDĀVĀ

# NŪJOŠANA SAURIEŠOS

SEPTEMRĪ TREŠDIENĀS 18:30 - 20:00. BEZ  
MAKSAS

SĀKUMS PIE SAURIEŠU ROBEŽZĪMES UPESLEJU  
PUSĒ

INSTRUKTORA VADĪBĀ, NŪJAS NODROŠINA.

NODARBĪBAS: 04.09, 11.09, 18.09, 25.09

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

ĪEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

"Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšana un slimību profilakses pasākumi" nr. 9.2.4.2./16/I/014

**INFORMĒJAM, ka 2019.gada 21.augustā tehnisku iemeslu dēļ NENOTIKS  
Cīgun nodarbības Līču dienas centrā. Atvainojamies par neērtībām!**

SEPTEMBRIS

Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
2 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	3 <b>Cigun</b> 18:30-19:30 Pie Ulbroka ezera  <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 DC «Līči»	4 <b>Cigun</b> 17:00-18:00 DC «Upeslejas»  18:00-19:00 DC «Līči»  <b>Nūjošana</b> 18:30 -20:00 DC «Saurieši» sākums pie Sauriešu robežzīmes Upesleju pusē	5	6	7	8
9	10 <b>Cigun</b> 18:30-19:30 Pie Ulbroka ezera	11 <b>Cigun</b> 17:00-18:00 DC «Upeslejas»  18:00-19:00 DC «Līči»  <b>Nūjošana</b> 18:30 -20:00 DC «Saurieši» sākums pie Sauriešu robežzīmes Upesleju pusē	12	13	14	15
16	17 <b>Cigun</b> 18:30-19:30 Pie Ulbroka ezera	18 <b>Cigun</b> 17:00-18:00 DC «Upeslejas»  18:00-19:00 DC «Līči»  <b>Nūjošana</b> 18:30 -20:00 DC «Saurieši» sākums pie Sauriešu robežzīmes Upesleju pusē	19	20	21	22
23	24 <b>Cigun</b> 18:30-19:30 Pie Ulbroka ezera	25 <b>Cigun</b> 17:00-18:00 DC «Upeslejas»  18:00-19:00 DC «Līči»  <b>Nūjošana</b> 18:30 -20:00 DC «Saurieši» sākums pie Sauriešu robežzīmes Upesleju pusē	26	27	28	29
30						

**Nodarbībām jāpiesakās attiecīgajā Dienas centrā:**

**Vingrošana** – iedzīvotājiem virs 54 gadu vecuma. Nodarbības vada sertificēta trenere Brigita Krieva.

**Cigun nodarbības** – visiem interesentiem. Nodarbības vada cigun instruktore Kadrija Beirote. Sliktu laika apstākļu gadījumā nodarbības notiek DC «Ulbroka»

**Nūjošanas nodarbības** – visiem interesentiem. Nodarbības vada sertificēta instruktore Linda Andrusa.



AUGUSTS

Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
			1	2	3	4
5 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	6 <b>Vingrošana</b> 17:00-18:00 DC «Līči»  <b>Cigun</b> 18:30-19:30 Pie Ulbroka ezera  <b>Nūjošana</b> 18:30-20:00 DC «Saurieši» sākums pie Sauriešu robežzīmes Upesleju pusē	7 <b>Cigun</b> 17:00-18:00 DC «Upeslejas» 18:00-19:00 DC «Līči»  <b>Nūjošana</b> 18:30-20:00 DC «Ulbroka»  <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	8	9	10	11
12 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	13 <b>Vingrošana</b> 17:00-18:00 DC «Līči»  <b>Cigun</b> 18:30-19:30 Pie Ulbroka ezera  <b>Nūjošana</b> 18:30-20:00 DC «Saurieši» sākums pie Sauriešu robežzīmes Upesleju pusē	14 <b>Cigun</b> 17:00-18:00 DC «Upeslejas» 18:00-19:00 DC «Līči»  <b>Nūjošana</b> 18:30-20:00 DC «Ulbroka»  <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	15	16	17	18
19 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	20 <b>Vingrošana</b> 17:00-18:00 DC «Līči»  <b>Cigun</b> 18:30-19:30 Pie Ulbroka ezera  <b>Nūjošana</b> 18:30-20:00 DC «Saurieši» sākums pie Sauriešu robežzīmes Upesleju pusē	21 <b>Vingrošana peldbaseinā</b> 9:30-10:30 (rīta grupa) 18:00-19:00 (vakara grupa) Ulbrokas peldbaseins  <b>Cigun</b> 17:00-18:00 DC «Upeslejas» 18:00-19:00 DC «Līči»  <b>Nūjošana</b> 18:30-20:00 DC «Ulbroka»  <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	22	23	24	25
26 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	27 <b>Vingrošana</b> 17:00-18:00 DC «Līči»  <b>Cigun</b> 18:30-19:30 Pie Ulbrokas ezera	28 <b>Cigun</b> 17:00-18:00 DC «Upeslejas» 18:00-19:00 DC «Līči»  <b>Nūjošana</b> 18:30-20:00 DC «Ulbroka»  <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	29	30	31	

**Nodarbībām jāpiesakās attiecīgajā Dienas centrā:**

**Vingrošana** – iedzīvotājiem virs 54 gadu vecuma. Nodarbības vada sertificēta trenere Brigita Krieva.

**Cigun nodarbības** – visiem interesentiem. Nodarbības vada cigun instruktore Kadrija Beirote, Ārija Artmane, Baiba Jirgena. Ulbrokā sliktu laika apstākļu gadījumā nodarbības notiek DC «Ulbroka»

**Nūjošanas nodarbības** – visiem interesentiem. Nodarbības vada sertificēta instruktore Linda Andrusa.



STOPIŅU  
NOVADA DOME  
PIEDĀVĀ

# NŪJOŠANA SAURIEŠOS

**AUGUSTĀ OTRDIENĀS 18:30 - 20:00. BEZ MAKSAS  
SĀKUMS PIE SAURIEŠU ROBEŽZĪMES UPESLEJU  
PUSĒ**

INSTRUKTORA VADĪBĀ, NŪJAS NODROŠINA.  
NODARBĪBAS: 06.08, 13.08, 20.08

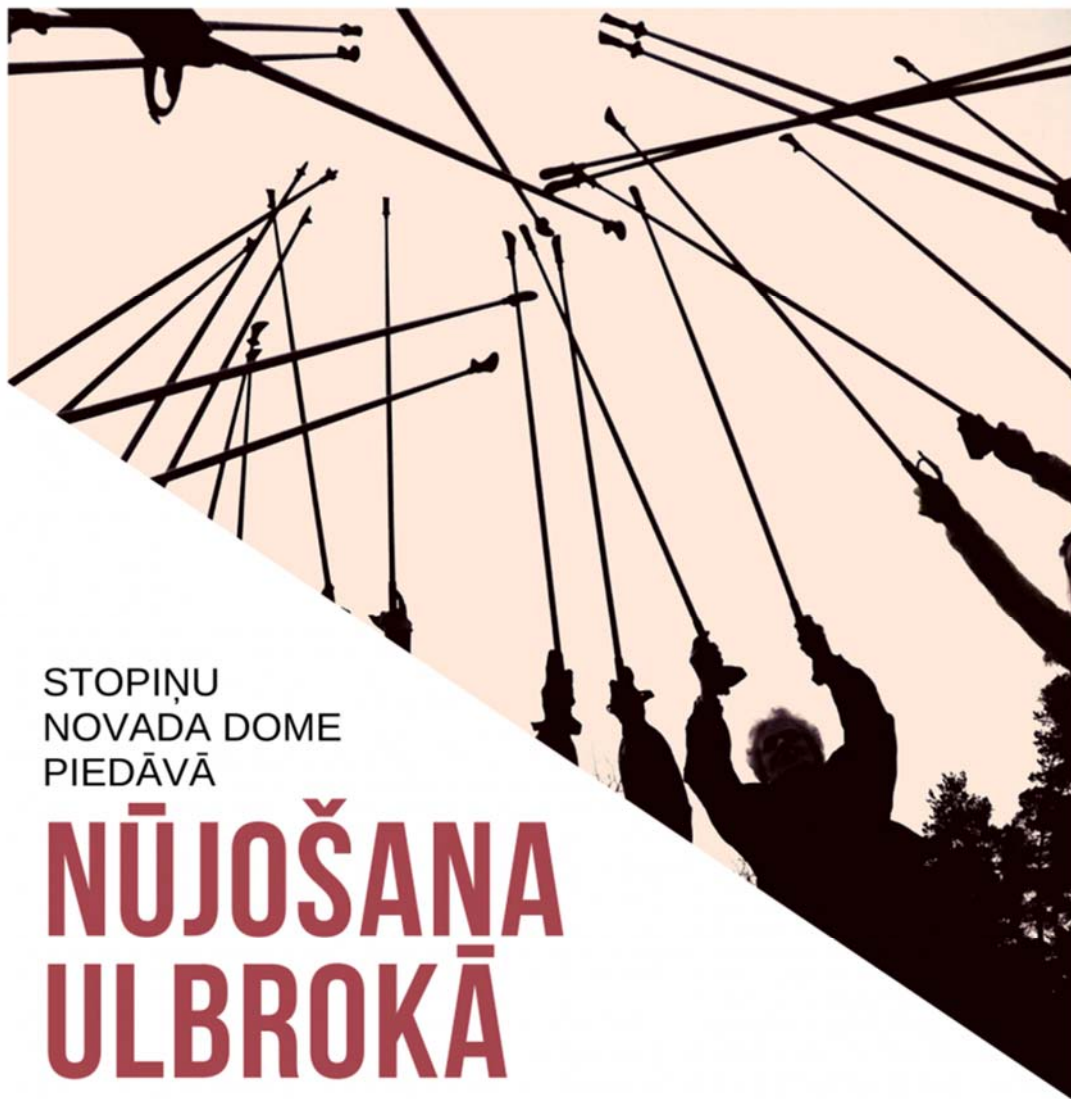
NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

"Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšana un slimību profilakses pasākumi" nr. 9.2.4.2./16/V/014



STOPIŅU  
NOVADA DOME  
PIEDĀVĀ

# NŪJOŠANA ULBROKĀ

**AUGUSTĀ TREŠDIENĀS 18:30 - 20:00. BEZ MAKSAS  
SĀKUMS PIE DIENAS CENTRA.**

INSTRUKTORA VADĪBĀ, NŪJAS NODROŠINA.  
NODARBĪBAS: 07.08, 14.08, 21.08

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais  
fonds

ĪEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

"Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšana un slimību profilakses pasākumi" nr. 9.2.4.2./16/I/014



## BEZMAKSAS VINGROŠANAS NODARBĪBAS LĪDZ 4. SEPTEMBRIM

### FIZISKĀ AKTIVITĀTE IEDZĪVOTĀJIEM (ĪPAŠI GAIDĪTI IEDZĪVOTĀJI VIRS 54 GADU VECUMA)

**KUR?** Dienas centrā «LĪČI» un Ulbrokā (pašvaldības policijas ēkas 2. stāvā)

**KAD UN CIKOS?**

- No 1. jūlija pirmdienās un trešdienās plkst. 19:00-20:00 Ulbrokā
- No 2. jūlija otrdienās plkst. 19:00-20:00 (no augusta plkst. 17:00-18:00) DC «LĪČI»



Nodarbības vada sertificēta sporta trenere Brigita Krieva

*Projekts "Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" NR.9.2.4.2/16/I/014.*



**EIROPAS SAVIENĪBA**  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

## BEZMAKSAS STRESA MAZINĀŠANAS UN VESELĪBAS VEICINĀŠANAS NODARBĪBAS!

### CIGUN NODARBĪBAS VISIEM INTERESENTIEM (BĒRNIEM, PIEAUGUŠAJIEM, SENIORIEM)

**KUR?** DC «LĪČI», DC «UPESLEJAS» un DC «ULBROKA»

**KAD UN CIKOS?**

- Otrdienās DC «ULBROKA» plkst. 18:30-19:30
- No 7. augusta trešdienās DC «UPESLEJAS» plkst. 17:00-18:00 un DC «LĪČI» plkst. 18:00-19:00

Nodarbības vadīs cigun instruktori Ārija Artmane, Baiba Jirgena un Kadrija Beirote



*Projekts "Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" NR.9.2.4.2/16/I/014.*



**EIROPAS SAVIENĪBA**  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

## BEZMAKSAS STRESA MAZINĀŠANAS UN VESELĪBAS VEICINĀŠANAS NODARBĪBAS JŪLIJĀ!

### CIGUN NODARBĪBAS VISIEM INTERESENTIEM (BĒRNIEM, PIEAUGUŠAJIEM, SENIORIEM)

**KUR?** Pie Ulbrokas ezera, pretī PII «Pienenīte»  
(sliktu laika apstākļu gadījumā DC «ULBROKA»)



#### KAD UN CIKOS?

- 5., 9., 16., 26., 30. jūlijā plkst. 18:30-19:30

Nodarbības vadīs cīgun instruktore Kadrija Beirote

*Projekts "Stopiņu novada iedzīvotāju  
veselības veicināšanas un slimību profilakses  
pasākumi" NR.9.2.4.2/16/I/014.*

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

## BEZMAKSAS VINGROŠANAS NODARBĪBAS

### FIZISKĀ AKTIVĪTĀTE IEDZĪVOTĀJIEM (ĪPAŠI GAIDĪTI IEDZĪVOTĀJI VIRS 54 GADU VECUMA)

**KUR?** Dienas centrā «LĪČI» un Ulbrokā (pašvaldības policijas ēkas  
2. stāvā)



#### KAD UN CIKOS?

- No 1. jūlija pirmdienās un trešdienās plkst. 19:00-20:00 Ulbrokā
- No 2. jūlija otrdienās plkst. 19:00-20:00 DC «LĪČI»

Nodarbības vada sertificēta sporta trenere Brigita Krieva

*Projekts "Stopiņu novada iedzīvotāju  
veselības veicināšanas un slimību profilakses  
pasākumi" NR.9.2.4.2/16/I/014.*

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
<b>JŪLIJS</b>	1 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	2 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 DC «Līči»	3 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	4	5 <b>Cigun</b> 18:30-19:30 Pie Ulbroka ezera	6	7
	8 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	9 <b>Cigun</b> 18:30-19:30 Pie Ulbroka ezera  <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 DC «Līči»	10 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	11	12	13 <b>Sporta Diena</b> 10:00-17:30 Pie Ulbrokas ezera	14
	15 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	16 <b>Cigun</b> 18:30-19:30 Pie Ulbroka ezera  <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 DC «Līči»	17 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	18	19	20	21
	22 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	23 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 DC «Līči»	24 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	25	26 <b>Cigun</b> 18:30-19:30 DC «Ulbroka»	27	28
	29 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	30 <b>Cigun</b> 18:30-19:30 DC «Ulbroka»	31 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.				
<p><b>Vingrošana</b> – iedzīvotājiem virs 54 gadu vecuma. Nodarbības vada sertificēta trenere Brigita Krieva.</p> <p><b>Cigun nodarbības</b> – visiem interesentiem. Nodarbības vada cigun instruktore Kadrija Beirote.</p>							

\*\*\* \*\*



**NORISES LAIKS:**  
2019. gada 01.-05. jūlijs,  
no plkst. 9:00 līdz plkst. 17:00.

**NORISES VIETA:**  
Dienas centrs "Ulbroka"  
Institūta iela 1, Ulbroka,  
Stopiņu novads.

Pamatskolas vecuma bērniem  
no Stopiņu novada (5.-9. klases).

**KONTAKTI:**  
Linda Bauere  
+371 29444094  
linda@onplate.lv.

**PASŪTĪTĀJS:**  
Stopiņu novada Dome





STOPIŅU NOVADA  
PAŠVALDĪBA



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

I EGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



**Izmanto iespēju un pavadi brīvo laiku lietderīgi – piesakies dienas nometnei "Nepiekrīti = neiekrīti"!**

**Nometnes laikā ar bērniem strādās vairāki pieredzējuši speciālisti** – uztura speciālists, psihologs, mākslas terapeits un sporta speciālists.

**Nometnes mērķis:** veicināt pusaudžu interesi un izpratni par veselīgu dzīvesveidu, attīstot pārlicību par savām spējām.

Nometnes laikā tiks veicināta izpratne par veselīgu dzīvesveidu, interaktīvā un jauniešiem interesantā veidā pārrunājot viņu vidū aktuālās tēmas. Jaunieši, teorētisko nodarbību un praktisku uztura meistarklašu laikā, uzzinās, kā veselīgs uzturs var palīdzēt uzlabot darba un mācīšanās spējas, sasniegumus sportā, kā arī, kādā veidā uzturs var ietekmēt cilvēka izskatu, veselību un garastāvokli. Nometnes speciālisti jauniešus iepazīstinās ar paņēmieniem, kā ikdienā mazināt stresu un tikt galā ar stresa situācijām. Tiks piedāvātas dažādas sporta aktivitātes kā viena no veselīga dzīvesveida sastāvdaļām.

**Norises laiks:** 2019. gada 01.-05. jūlijs, no plkst. 9:00 līdz plkst. 17:00.

**Norises vieta:** Dienas centrs "Ulbroka" Institūta iela 1, Ulbroka, Stopiņu novads.

**Pieteikšanās:** pieteikties var līdz 27. jūnijam, sūtot e-pastu uz linda@onplate.lv vai zvanot pa tālruni +371 29444094.

**Kurš var pieteikties?** Pamatskolas vecuma bērni no Stopiņu novada (5.-9. klases).

**Nometnes organizators:** SIA "OnPlate", atbildīga kontaktpersona – nometnes projekta vadītāja Linda Bauere, tālr. +371 29444094, e-pasts linda@onplate.lv.

**Pasūtītājs:** Stopiņu novada Dome

\*\*\* \*\*

JŪNIJS

Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
					1.	2.
3	4 <b>Vingrošana peldbaseinā</b> 9:30-10:30 (rīta grupa) 18:30-19:30 (vakara grupa) Ulbrokas peldbaseins	5 <b>Cigun</b> 17:00-18:00 DC «Upeslejas» 18:00-19:00 DC «Līči» <b>Nūjošana</b> 18:30 -19:30 DC «Ulbroka»	6 <b>Vingrošana peldbaseinā</b> 9:30-10:30 (rīta grupa) 18:30-19:30 (vakara grupa) Ulbrokas peldbaseins	7	8	9
10	11	12 <b>Cigun</b> 17:00-18:00 DC «Upeslejas» 18:00-19:00 DC «Līči»  <b>Nūjošana</b> 18:30 -19:30 DC «Ulbroka»	13 <b>Veselīgs uzturs</b> Lekcija, meistarklase 16:00-18:00 DC «Ulbroka»	14 <b>Cigun</b> 18:30-19:30 DC «Ulbroka»	15	16
17 <b>Vingrošana peldbaseinā</b> 9:30-10:30 (rīta grupa) 18:30-19:30 (vakara grupa) Ulbrokas peldbaseins	18 <b>Veselīga un ekonomisks uzturs</b> Lekcija, meistarklase 18:00-20:30	19 <b>Vingrošana peldbaseinā</b> 9:30-10:30 (rīta grupa) 18:30-19:30 (vakara grupa) Ulbrokas peldbaseins  <b>Cigun</b> 17:00-18:00 DC «Upeslejas» 18:00-19:00 DC «Līči»  <b>Nūjošana</b> 18:30 -19:30 DC «Ulbroka»	20	21  <b>Vingrošana peldbaseinā</b> 9:30-10:30 (rīta grupa) 18:30-19:30 (vakara grupa) Ulbrokas peldbaseins  <b>Cigun</b> 18:30-19:30 DC «Ulbroka»	22	23
24	25	26 <b>Cigun</b> 17:00-18:00 DC «Upeslejas» 18:00-19:00 DC «Līči»  <b>Nūjošana</b> 18:30 -19:30 DC «Ulbroka»	27	28	29	30

**Nodarbībām jāpiesakās attiecīgajā Dienas centrā.**

**Veselīga uztura nodarbības** – iedzīvotājiem virs 54 gadu vecuma. 2 nodarbības vienā dienā – lekcija un veselīga uztura gatavošanas meistarklase. Nodarbības vada sertificēta uztura speciāliste.

**Veselīga un ekonomiska uztura meistarklase** – visiem interesentiem, īpaši iedzīvotājiem no trūcīgām un maznodrošinātām ģimenēm, nodarbības vada sertificēta uztura speciāliste

**Cigun nodarbības** – visiem interesentiem. Nodarbības vada cigun instruktori.

**Nūjošana** – visiem interesentiem. Nodarbības vada sertificēta trenere Linda Andrusa.

## BEZMAKSAS STRESA MAZINĀŠANAS UN VESELĪBAS VEICINĀŠANAS NODARBĪBAS NO 5. JŪNIJA!

### CIGUN NODARBĪBAS VISIEM INTERESENTIEM (BĒRNIEM, PIEAUGUŠAJIEM, SENIORIEM)

**KUR?** DC «LĪČI», DC «UPESLEJAS» un DC «ULBROKA»

#### **KAD UN CIKOS?**

- No 5. jūnija trešdienās DC «UPESLEJAS» plkst. 17:00-18:00  
un DC «LĪČI» plkst. 18:00-19:00
- Piektdienās (14.06. un 21.06) DC «ULBROKA» plkst. 18:30-19:30

Nodarbības vadīs cigun instruktori Ārija Artmane, Baiba Jirgena un Kadrija Beirote



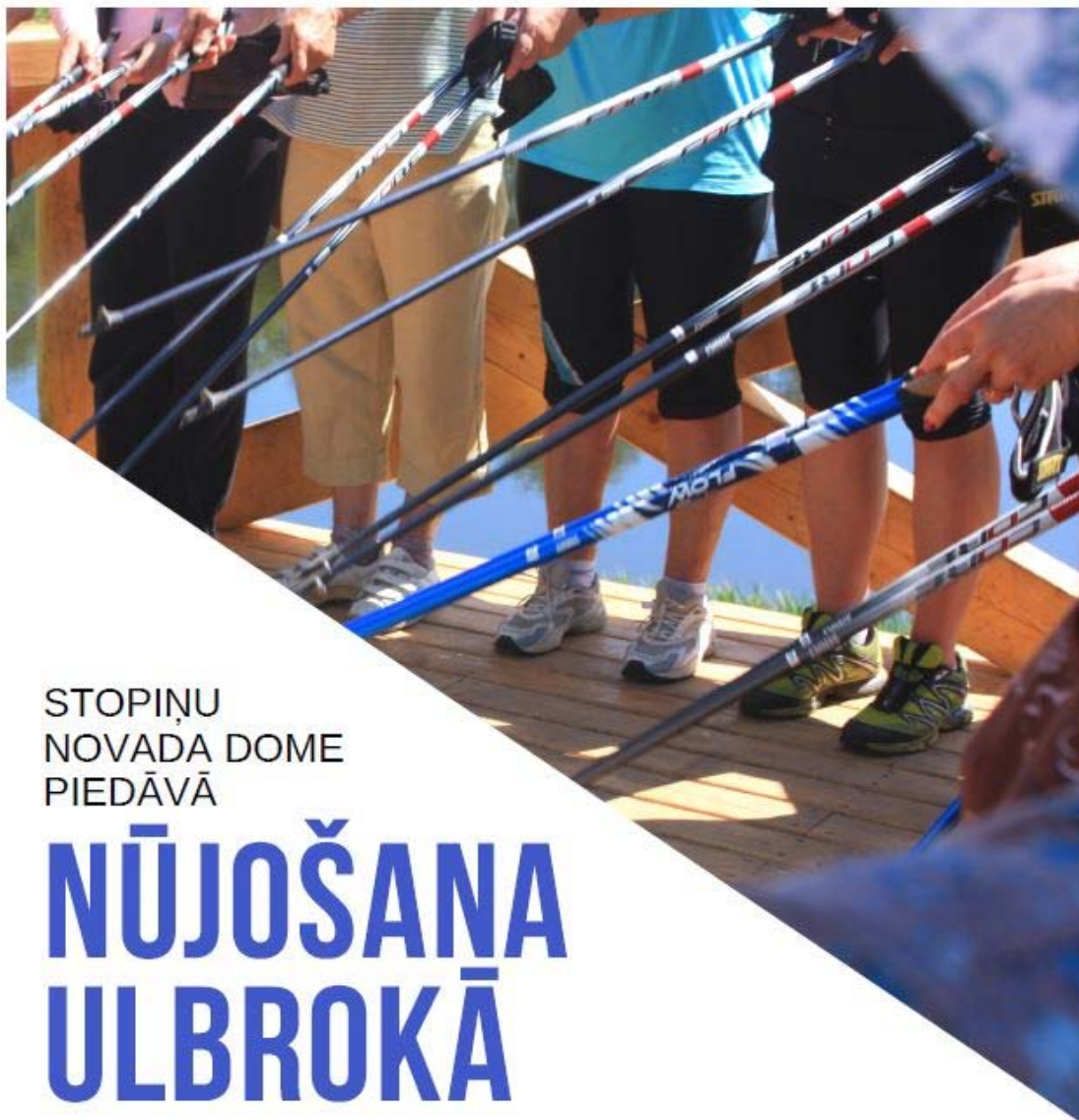
*Projekts "Stopiņu novada iedzīvotāju  
veselības veicināšanas un slimību profilakses  
pasākumi" NR.9.2.4.2/16/I/014.*

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



STOPIŅU  
NOVADA DOME  
PIEDĀVĀ

# NŪJOŠANA ULBROKĀ

**JŪNIJĀ TREŠDIENĀS 18:30 - 20:00. BEZ MAKSAS  
SĀKUMS PIE DIENAS CENTRA.**

INSTRUKTORA VADĪBĀ, NŪJAS NODROŠINA.

NODARBĪBAS: 05.06, 12.06, 19.06, 26.06

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

ĪEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

"Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšana un slimību profilakses pasākumi" nr. 9.2.4.2./16/I/014

## BEZMAKSAS NODARBĪBAS PELDBASEINĀ (dalībnieku skaits ierobežots)

### **KUR?** Ulbrokas sporta kompleksā

(Nodarbībām jāpiesakās līdz 31.05. (darba dienās) no plkst. 9:00 līdz plkst. 20:00, sazinoties ar peldbaseina treneri Mariju Šteinbergu tālr. nr. 25957272)

### **KAD?**

4., 6., 17., 19., 21. jūnijā

### **CIKOS?**

Rīta grupa: plkst. 9:30

Vakara grupa: plkst. 18:30



*Nodarbības vadīs peldēšanas trenere Marija Šteinberga*

*Projekts "Stopiņu novada iedzīvotāju veselības  
veicināšanas un slimību profilakses pasākumi"  
NR.9.2.4.2/16/1/014.*

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
			1 <b>Nūjošana</b> 9:30-11:00 DC «Upeslejas»	2 <b>Māmiņas un mazuļa uzturs</b> Lekcijas, meistarklase 17:00-18:30 DC «Ulbroka»  <b>Nūjošana</b> 19:00-20:30 DC «Cekule»	3 <b>Vingrošana māmiņām</b> 12:00-12:45 DC «UPESLEJAS»  <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 DC «UPESLEJAS»	4	5
6		7 <b>Māmiņas un mazuļa uzturs</b> Lekcijas, meistarklase 17:00-18:30 DC «Upeslejas»  <b>Vingrošana</b> 18:30-19:30 DC «CEKULE»	8 <b>Nūjošana</b> 9:30-11:00 DC «Upeslejas»  <b>Vingrošana māmiņām</b> 10:30-11:15 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	9 <b>Nūjošana</b> 19:00-20:30 DC «Cekule»	10 <b>Vingrošana māmiņām</b> 12:00-12:45 DC «UPESLEJAS»	11	12
13	<b>Nūjošana</b> 19:00-20:30 DC «Cekule»	14 <b>Veselīgs uzturs senioriem</b> Lekcija, meistarklase 17:00-19:00 DC «Upeslejas»	15 <b>Nūjošana</b> 9:30-11:00 DC «Upeslejas»  <b>Vingrošana māmiņām</b> 10:30-11:15 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	16	17	18	19
20		21	22 <b>Veselīgs uzturs senioriem</b> Lekcija, meistarklase 17:00-19:00 DC «Līči»	23	24	25	26
27		28	29	30	31		
<p><b>Vingrošana</b> – iedzīvotājiem virs 54 gadu vecuma. Nodarbības vada sertificēta trenere Brigita Krieva</p> <p><b>Veselīga uztura nodarbības</b> – iedzīvotājiem virs 54 gadu vecuma. 2 nodarbības vienā dienā – lekcija un veselīga uztura gatavošanas meistarklase. Nodarbības vada SIA «Willow Med» sertificēta uztura speciāliste.</p> <p><b>Vingrošanas nodarbības jaunajām māmiņām</b> - nodarbības jaunajām māmiņām, var līdzi ņemt mazulus. Nodarbības vada sertificētas fizioterapeites. Lai uzzinātu par iespēju piedalīties nodarbībā ir jāraksta uz e-pastu <a href="mailto:vija@vingrot.lv">vija@vingrot.lv</a> vai jāsūta īssziņa uz tālr. nr. 26464868.</p> <p><b>Veselīga uztura nodarbība jaunajām māmiņām</b> – nodarbība topošajām un jaunajām māmiņām. Lekcija un veselīga našķa meistarklase. Nodarbību vada sertificēta uztura speciāliste Gita Ignace.</p> <p><b>Nūjošana</b> – visiem interesentiem. Nodarbības vada sertificēta trenere Linda Andrusa.</p>							

\*\*\* \*\*

## BEZMAKSAS LEKCIJA UN MEISTARKLASE TOPOŠAJĀM UN JAUNAJĀM MĀMIŅĀM PAR MĀTES UN MAZUĻA UZTURU

*Lekcijas laikā tiks sniegta informācija par:*

- mātes uzturu *pēcgrūtniecības periodā,*
- zīdīšanas priekšrocībām un zīdaiņu uzturu, *uzsākot piebarojumu.*

*Notiks veselīga našķa pagatavošanas meistarklase*

**KUR?** Dienas centrā «ULBROKA» un Dienas centrā «UPESLEJAS»

**KAD?**

Dienas centrā «ULBROKA» 2. maijā

Dienas centrā «UPESLEJAS» 7. maijā

**CIKOS?**

Plkst. 17:00-18:30



*Lekciju vadīs sertificēta uztura speciāliste Gita Ignace*

*Projekts "Stoņņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi"  
NR.9.2.4.2/16/1/014.*

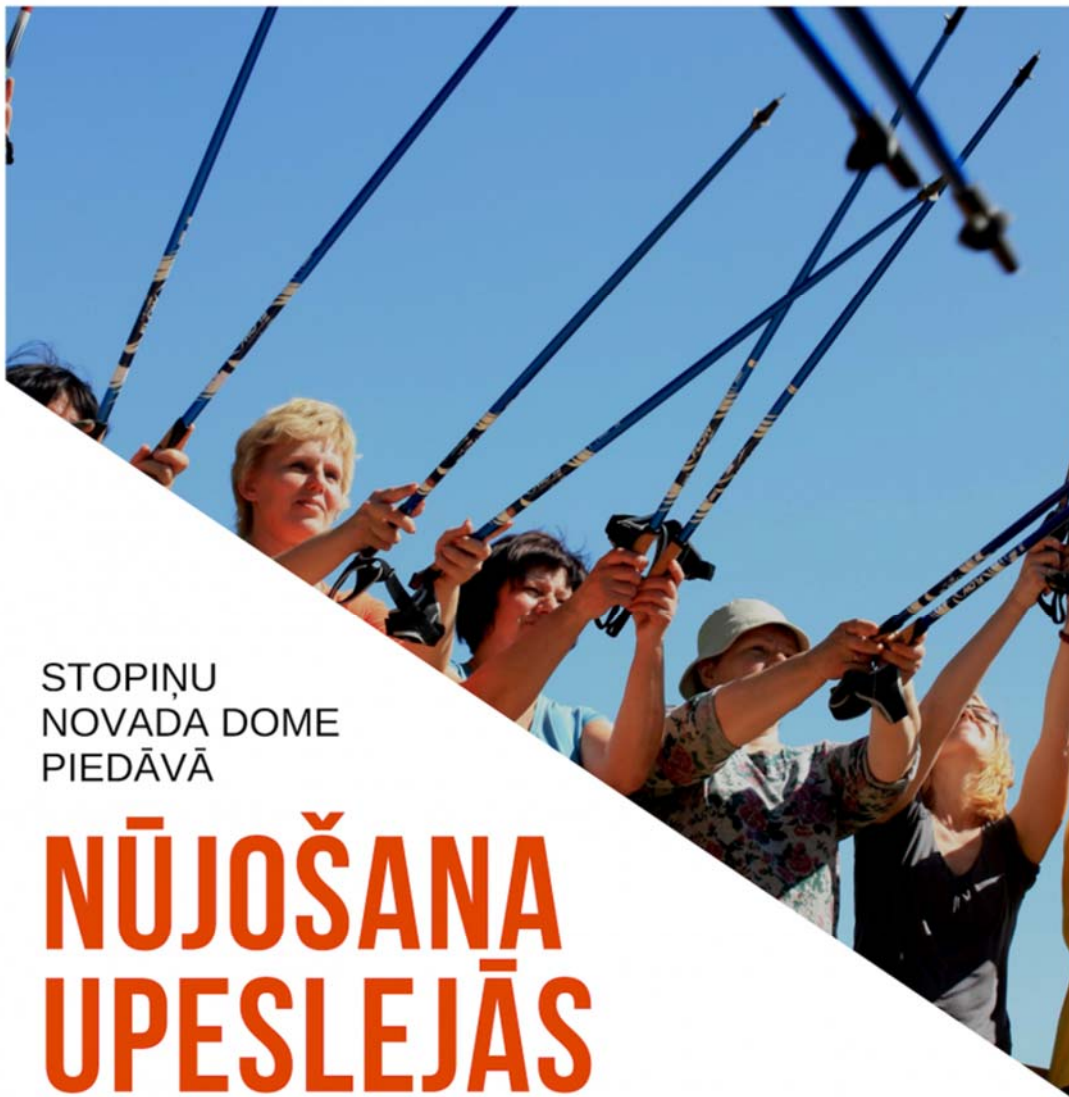
NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

\* \* \* \* \*



STOPIŅU  
NOVADA DOME  
PIEDĀVĀ

# NŪJOŠANA UPESLEJĀS

**TREŠDIENĀS 18:30 PIE DIENAS CENTRA  
BEZ MAKSAS**

INSTRUKTORA VADĪBĀ, NŪJAS NODROŠINA.  
NODARBĪBAS APRĪLĪ - MAIJĀ: 3.04, 10.04, 17.04, 24.04, 8.05 UN 15.05  
(1.05 NODARBĪBAS LAIKS TIKS PRECIZĒTS)

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

"Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšana un slimību profilakses pasākumi" nr. 9.2.4.2./16/I/014



STOPIŅU  
NOVADA DOME  
PIEDĀVĀ

# NŪJOŠANA CEKULĒ

**CETURTDIENĀS 19:00 - 20:30 PIE DIENAS CENTRA  
BEZ MAKSAS**

INSTRUKTORA VADĪBĀ, NŪJAS NODROŠINA.

NODARBĪBAS APRĪLĪ- MAIJĀ: 4.04, 11.04, 18.04, 25.04, 2.05, 9.05, 16.05

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

"Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšana un slimību profilakses pasākumi" nr. 9.2.4.2./16/I/014



## BEZMAKSAS UZTURA NODARBĪBAS!

### VESELĪGS UZTURS IEDZĪVOTĀJIEM VIRS 54 GADU VECUMA

#### Lekcija un veselīga uztura gatavošanas meistarklase

*uztura ieteikumi paaugstināta glikozes līmeņa gadījumā*

#### NODARBĪBĀM JĀPIESAKĀS DIENAS CENTROS

23.04. plkst. 17:00-19:00 DC «SAURIEŠI» (*dc.sauriesi@stopini.lv, 67956786*)

26.04. plkst. 18:00-20:00 DC «CEKULE» (*dc.cekule@stopini.lv, 28317417*)

14.05. plkst. 17:00-19:00 DC «UPESLEJAS» (*dc.upeslejas@stopini.lv, 67956939*)

22.05. plkst. 17:00-19:00 DC «LĪČI» (*dc.lici@stopini.lv, 25125231*)

13.06. plkst. 16:00-18:00 DC «ULBROKA» (*aviskere@tvnet.lv, 28373398*)



Nodarbības vadīs sertificēts uztura speciālists

*Projekts "Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" NR.9.2.4.2/16/I/014.*

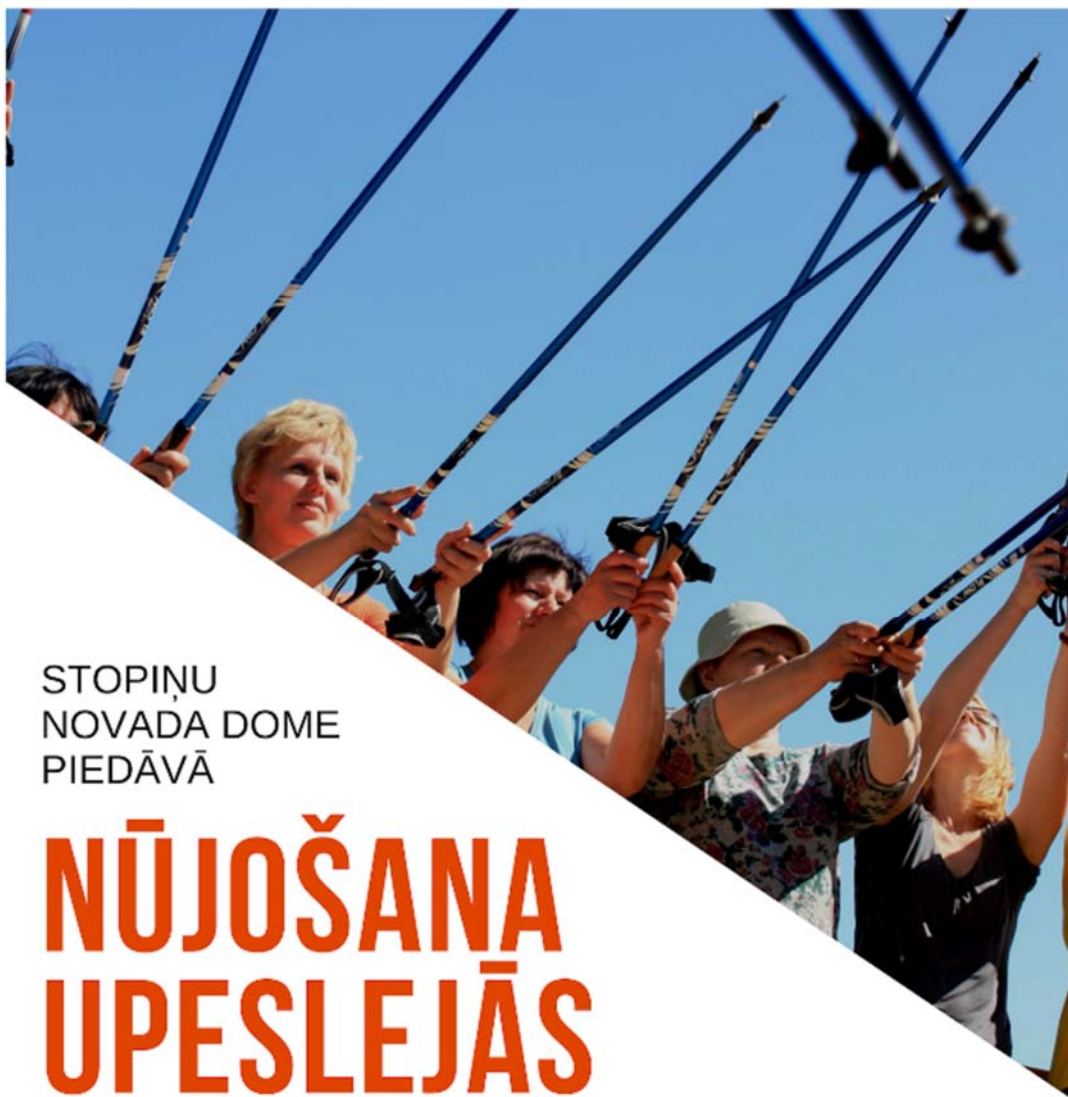
NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

XXX XXX XXX



STOPIŅU  
NOVADA DOME  
PIEDĀVĀ

# NŪJOŠANA UPESLEJĀS

**TREŠDIENĀS 18:30 PIE DIENAS CENTRA  
BEZ MAKSAS**

INSTRUKTORA VADĪBĀ, NŪJAS NODROŠINA.  
NODARBĪBAS APRĪLĪ - MAIJĀ: 3.04, 10.04, 17.04, 24.04, 8.05 UN 15.05  
(1.05 NODARBĪBAS LAIKS TIKS PRECIZĒTS)

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

"Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšana un slimību profilakses pasākumi" nr. 9.2.4.2./16/I/014

\*\*\* \*\*

## AKTIVITĀTES MARTĀ

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
<b>MARTS</b>					1 <b>Vingrošana māmiņām</b> 12:00-12:45 DC «UPESLEJAS»  Vingrošana 19:00-20:00 DC «UPESLEJAS»	2	3
	4	5 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 DC «UPESLEJAS»	6 <b>Vingrošana māmiņām</b> 10:30-11:15 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.  Vingrošana 18:30-19:30 DC «CEKULE»	7	8 <b>Vingrošana māmiņām</b> 12:00-12:45 DC «UPESLEJAS»  Vingrošana 19:00-20:00 DC «UPESLEJAS»	9	10
	11	12 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 DC «UPESLEJAS»	13 <b>Vingrošana māmiņām</b> 10:30-11:15 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.  Vingrošana 18:30-19:30 DC «CEKULE»	14	15 <b>Vingrošana māmiņām</b> 12:00-12:45 DC «UPESLEJAS»  Vingrošana 19:00-20:00 DC «UPESLEJAS»	16	17
	18	19 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 DC «UPESLEJAS»	20 <b>Vingrošana māmiņām</b> 10:30-11:15 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.  Vingrošana 18:30-19:30 DC «CEKULE»	21	22 <b>Vingrošana māmiņām</b> 12:00-12:45 DC «UPESLEJAS»  Vingrošana 19:00-20:00 DC «UPESLEJAS»	23	24
	25	26	27 <b>Vingrošana māmiņām</b> 10:30-11:15 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	28	29 <b>Vingrošana māmiņām</b> 12:00-12:45 DC «UPESLEJAS»	30	31
	<p><b>Vingrošanas nodarbības jaunajām māmiņām</b> - nodarbības jaunajām māmiņām, var līdzīgi ņemt mazuļus. Nodarbības vada sertificētas fizioterapeites. Lai uzzinātu par iespēju piedalīties nodarbībā ir jāraksta uz e-pastu <a href="mailto:vija@vingrot.lv">vija@vingrot.lv</a> vai jāsūta Tssziņa uz tālr. nr. 26464868.</p> <p><b>Vingrošana</b> – īpaši gaidīti iedzīvotāji virs 54 gadu vecuma. Nodarbības vada sertificēta trenere Brigita Krieva.</p>						

\*\*\* \*\*

Veselības veicināšanas projekta  
("Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un  
slimību profilakses pasākumi" NR.9.2.4.2/16/l/014.)  
BEZMAKSAS aktivitātes martā

- Turpinās **vingrošanas nodarbības jaunajām māmiņām**. Var ņemt līdzi mazuļus. Nodarbības vada sertificēti fizioterapeiti:  
**Upeslejās**, DC "Upeslejas" plkst. 12:00 (piektdienās)  
**Ulbrokā**, Policijas ēkas 2. st. zālē plkst. 10:30 (trešdienās)  
Par iespēju piedalīties nodarbībās jāsazinās ar fizioterapeiti Viju Tračumu, rakstot uz e-pastu vai sūtot īsziņu uz tālr. nr. 26464868
- **Vingrošanas nodarbības** ar sertificētu treneri Brigitu Krievu. Īpaši gaidīti nodarbībās cilvēki virs 54 gadu vecuma. Nodarbības notiek:  
**Upeslejās**, DC "Upeslejas" plkst. 19:00 -20:00 (otrdienās un piektdienās)  
**Cekulē**, DC "Cekule" plkst. 18:30-19:30 (trešdienās)
- Ulbrokas vidusskolā notiks **pareizās stājas attīstīšanas nodarbības 2. klasēm un atkarības profilakses nodarbības 9. klasēm**. Aprīlī nodarbības notiks arī citās Stopiņu novada skolās. **Nodarbībā "Pareizās stājas attīstīšana" 2. klases skolēniem** fizioterapeiti sniegs bērniem informāciju par: kustību nozīmi cilvēka dzīvē; par stāju un faktoriem, kas ietekmē stājas veidošanos; kā pareizi jāsež skolas solā; kāds ir pareizais mugursomas svars, kāda ir visērtākā skolas soma; kas notiek ar mugurkaulu, nepareizi ceļot smagumus un pārmērīgi ilgi pavadot laiku pie datora.
- **Divās nodarbībās "Atkarību profilakse" 9.klases skolēniem** ģimenes ārsts skolēniem sniegs informāciju par jauno tehnoloģiju lietošanu (datorspēļu spēlēšana, virtuālā komunikācija, dalīšanās, identitātes veidošana u.c.) un riskiem ar mērķi veicināt skolēnu izpratni par drošu un veselīgu viedierīču un interneta lietošanu. Skolēni tiks izglītoti par smēķēšanas ietekmi uz veselību, par iespējām pārtraukt vai neuzsākt smēķēšanu; par apreibinošo vielu lietošanas psiholoģiskiem cēloņiem un lietošanas sekām; par kofeīnu kā atkarību izraisošu vielu un kofeīna ietekmi uz organismu.

\*\*\* \*\*



## BEZMAKSAS VINGROŠANAS NODARBĪBAS NO 12. FEBRUĀRA

### FIZISKĀ AKTIVITĀTE IEDZĪVOTĀJIEM (ĪPAŠI GAIDĪTI IEDZĪVOTĀJI VIRS 54 GADU VECUMA)



**KUR?** Dienas centrā «UPESLEJAS» un Dienas centrā «CEKULE»

**KAD UN CIKOS?**

- Otrdienās un piektdienās plkst. 19:00-20:00 DC «UPESLEJAS»
- Trešdienās plkst. 18:30 -19:30 DC «CEKULE»

Nodarbības vada sertificēta sporta trenere

*Projekts "Stoņņu novada iedzīvotāju  
veselības veicināšanas un slimību profilakses  
pasākumi" NR.9.2.4.2/16/1/014.*

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

\*\*\* \*\*

## AKTIVITĀTES FEBRUĀRĪ

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
FEBRUĀRIS					1	2	3
	4	5	6	7	8 <b>Vingrošana māmiņām</b> 12:00-12:45 DC «UPESLEJAS»	9	10
	11	12 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 DC «UPESLEJAS»	13 <b>Vingrošana māmiņām</b> 10:30-11:15 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.  <b>Vingrošana</b> 18:30-19:30 DC «CEKULE»	14	15 <b>Vingrošana māmiņām</b> 12:00-12:45 DC «UPESLEJAS»  <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 DC «UPESLEJAS»	16	17
	18	19 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 DC «UPESLEJAS»	20 <b>Vingrošana māmiņām</b> 10:30-11:15 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.  <b>Vingrošana</b> 18:30-19:30 DC «CEKULE»	21	22 <b>Vingrošana māmiņām</b> 12:00-12:45 DC «UPESLEJAS»  <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 DC «UPESLEJAS»	23	24
	25	26 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 DC «UPESLEJAS»	27 <b>Vingrošana māmiņām</b> 10:30-11:15 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.  <b>Vingrošana</b> 18:30-19:30 DC «CEKULE»	28			
<p><b>Vingrošanas nodarbības jaunajām māmiņām</b> - nodarbības jaunajām māmiņām, var līdzīgi ņemt mazuļus. Nodarbības vada sertificētas fizioterapeites. Lai uzzinātu par iespēju piedalīties nodarbībā ir jāraksta uz e-pastu <a href="mailto:vija@vingrot.lv">vija@vingrot.lv</a> vai jāsūta īssziņa uz tālr. nr. 26464868.</p> <p><b>Vingrošana</b> – īpaši gaidīti iedzīvotāji virs 54 gadu vecuma. Nodarbības vada sertificēta trenere Brigita Krieva.</p>							

## AKTIVITĀTES DECEMBRĪ

**Vingrošanas nodarbības** (īpaši gaidīti cilvēki virs 54 gadu vecuma) līdz 19. decembrim:

- DC “UPESLEJAS” otrdienās plkst. 19:00-20:00 un sestdienās plkst. 10:00-11:00.
- Ulbrokā Policijas ēkas 2. st. zālē trešdienās plkst. 19:00-20:00 un sestdienās plkst. 13:00-14:00

Nodarbības vada sertificēta trenere Brigita Krieva

## **“SIRDS VESELĪBAS DIENA”**

1. decembrī:

- DC “ULBROKA” plkst. 10:00-13:00
- DC “LĪČI” plkst. 14:00-17:00

Pasākuma sākumā notiks 40 min kardiologa lekcija, pēc lekcijas kardiologa un sertificētu uztura speciālistu ekspress konsultācijas, cukura un holesterīna līmeņa noteikšana, kā arī ķermeņa kompozīcijas noteikšana ar bioimpedances svāriem. Pasākuma laikā apmeklētājiem būs iespēja nogaršot veselīgus našķus.

5. decembrī Stopiņu pamatskolas skolēni dosies uz centru “Dardedze”.



## Kā ikdienā rūpēties par sirds veselību?

- ♥ Vai Jūs zināt savu holesterīna un cukura līmeni asinīs?
- ♥ Vai Jūs zināt, kāda ir Jūsu ķermeņa kompozīcija un kādai tai būtu jābūt?

Uz šiem un arī citiem jautājumiem atradīsiet atbildes kopā ar sertificētu kardiologu un uztura speciālistu slimību profilakses pasākumos "**Sirds veselības diena Stopiņu novadā**"!

Piedalīties var **jebkurš interesents!** Dalība "Sirds veselības dienā" ir **BEZ MAKSAS.**

## Pasākuma programma:

- ♥ Pasākums sākas ar 40 minūšu garu **kardiologa Nikolaja Sorokina lekciju** par sirds un asinsvadu slimībām, to profilaksi un regulārajām veselības pārbaudēm, kas attiecas uz šo saslimšanu agrīnu diagnosticēšanu.
- ♥ Pēc kardiologa lekcijas būs iespēja saņemt **ekspress konsultāciju pie uztura speciālistes**, lai uzzinātu, kā būtu jāveido ikdienas ēdienkarte, lai mazinātu sirds un asinsvadu saslimšanas riskus. Varēsiet degustēt veselīgas uzkodas!
- ♥ Būs iespējams **noteikt savu cukura un holesterīna līmeni, un ķermeņa kompozīciju** ar bioimpedances svariem.

## Pasākuma vietas un laiki:

DC "Saurieši", pulksten 10.00-13.00,  
Burtnieku iela 7-1A, Saurieši  
DC "Upeslejas"<sup>no</sup>, pulksten 14.00-17.00,  
Upeslejas 9, Stopiņu novads

24.11.2018.

DC "Ulbroka", pulksten 10.00-13.00,  
Institūta iela 1, Ulbroka  
DC "Liči", pulksten 14.00-17.00,  
Liči, Stopiņu novads

01.12.2018.

\*24/11/2018 Cēkules iedzīvotājiem tiks nodrošināts transports uz "Upeslejas" DC centra pasākumu, pieteikšanās pie DC "Cekule" vadītājas līdz 17.11.

**Organizators:** SIA OnPlate, atbildīga kontaktpersona – projekta vadītāja Tatjana Tepo 29438866, tatjana@onplate.lv.  
**Pasūtītājs:** Stopiņu Novada Dome



STOPIŅU NOVADA  
PAŠVALDĪBA

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

**MAINĀS VINGROŠANAS NODARBĪBU LAIKI SESTDIENĀS!**



## BEZMAKSAS VINGROŠANAS NODARBĪBAS

### FIZISKĀ AKTIVITĀTE IEDZĪVOTĀJIEM (ĪPAŠI GAIDĪTI IEDZĪVOTĀJI VIRS 54 GADU VECUMA)

**KUR?** Dienas centrā «UPESLEJAS» un Ulbrokā (pašvaldības policijas ēkas 2. stāvā)

#### KAD UN CIKOS?

- Otrdienās plkst. 19:00-20:00 un sestdienās plkst. 10:00-11:00 DC «UPESLEJAS»
- Trešdienās plkst. 19:00-20:00 un sestdienās plkst. 13:00-14:00 Ulbrokā



Nodarbības vada sertificēta sporta trenere Brigita Krieva

*Projekts "Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" NR.9.2.4.2/16/I/014.*

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

## AKTIVITĀTES NOVEMBRĪ

- **Vingrošana jaunajām māmiņām** līdz 16. novembrim. Var ņemt līdzī mazuļus. Nodarbības vada sertificēti fizioterapeiti:

Ulbrokā, Policijas ēkas 2. st. zālē plkst. 10:30 (trešdienās)

Sauriešos Kazāru ielā 4-82 plkst. 10:30 (piektdienās)

Par iespēju piedalīties nodarbībās jāsazinās ar fizioterapeiti Viju Tračumu, rakstot uz e-pastu [vija@vingrot.lv](mailto:vija@vingrot.lv) vai sūtot īssziņu uz tālr. nr. 26464868. Lūgums informēt gadījumā, ja pēc pieteikšanās kādu apstākļu dēļ tomēr nav iespējas apmeklēt nodarbības!

- Nūjošanas nodarbības Cekulē. Nodarbību sākums pie Cekules Dienas centra plkst. 10:00. Nodarbības notiek svētdienās (14., 11., 25. novembris). Nodarbības vada sertificēta trenere Linda Andrusa
- **Vingrošanas nodarbības** (īpaši gaidīti cilvēki virs 54 gadu vecuma):

DC "UPESLEJAS" otrdienās plkst. 19:00-20:00 un sestdienās plkst. 10:15-11:15

Ulbrokā Policijas ēkas 2. st. zālē trešdienās plkst. 19:00-20:00 un sestdienās plkst. 15:00-16:00

Nodarbības vada sertificēta trenere Brigita Krieva

- **3. novembrī** DC "CEKULE" 11:00-13:30 veselīga un ekonomiska uztura nodarbības (vienā dienā 2 nodarbības). Nodarbības vadīs sertificēta uztura speciāliste Gita Ignace. Notiks ekonomisku ēdienu gatavošanas meistarklase un tiks sniegti praktiski padomi.
- **"SIRDS VESELĪBAS DIENA"**

### 24. novembrī:

- DC "SAURIEŠI" plkst. 10:00-13:00

- DC "UPESLEJAS" plkst. 14:00-17:00 (Cekules iedzīvotājiem tiks nodrošināts bezmaksas transports, pieteikšanās pie DC "CEKULE" vadītājas Olgas Osipovas 28317417 līdz 17.11.)

### 1. decembrī:

- DC "ULBROKA" plkst. 10:00-13:00
- DC "LĪČI" plkst. 14:00-17:00

Pasākuma sākumā notiks 40 min kardiologa lekcija, pēc lekcijas kardiologa un sertificētu uztura speciālistu ekspress konsultācijas, cukura un holesterīna līmeņa noteikšana, kā arī ķermeņa kompozīcijas noteikšana ar bioimpedances svāriem. Pasākuma laikā apmeklētājiem būs iespēja nogaršot veselīgus našķus.


- Novembrī nodarbības par veselīgu uzturu bērniem kopā ar uztura speciālistu notiks Stopiņu pamatskolas pirmsskolas izglītības iestādē.

**BEZMAKSAS UZTURA NODARBĪBAS 3. NOVEMBRĪ!**  
**VESELĪGS UN EKONOMISKS UZTURS**  
Lekcija un ekonomisku ēdienu gatavošanas  
meistarklase

**KUR?** Dienas centrā «CEKULE»

**KAD UN CIKOS?**  
Sestdien plkst. 11:00-13:30 (teorētiska un praktiska nodarbība)

Nodarbības vadīs sertificēts uztura speciāliste Gita Ignace



*Projekts "Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" NR.9.2.4.2/16/I/014.*

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



# NŪJOŠANA CEKULĒ

SVĒTDIENĀS 10:00 (14.10, 21.10, 28.10, 4.11, 11.11. un 25.11)  
CEKULĒ PIE DIENAS CENTRA (CEKULES IELĀ 8)  
INSTRUKTORES VADĪBĀ. DALĪBA BEZ MAKSAS. NŪJAS NODROŠINA



IZGLĪBĪBIS TAVĀ NĀKOTNĒ

OKTOBRIS	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
	1	2	3 <b>Vingrošana māmiņām</b> 10:30-11:15 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	4	5 <b>Vingrošana māmiņām</b> 10:30-11:15 Kazāru ielu 4-82, Saurieši	6	7 <b>Nūjošana</b> 10:00-11:30 DC «CEKULE»
	8	9	10 <b>Vingrošana māmiņām</b> 10:30-11:15 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	11	12 <b>Vingrošana māmiņām</b> 10:30-11:15 Kazāru ielu 4-82, Saurieši	13 <b>Vingrošana</b> 10:15-11:15 DC «UPESLEJAS»  15:00-16:00 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	14 <b>Nūjošana</b> 10:00-11:30 DC «CEKULE»
	15	16 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 DC «UPESLEJAS»	17 <b>Vingrošana māmiņām</b> 10:30-11:15 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st. <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	18	19 <b>Vingrošana māmiņām</b> 10:30-11:15 Kazāru ielu 4-82, Saurieši	20 <b>Vingrošana</b> 10:15-11:15 DC «UPESLEJAS» 15:00-16:00 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	21 <b>Nūjošana</b> 10:00-11:30 DC «CEKULE»
	22	23 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 DC «UPESLEJAS»	24 <b>Vingrošana māmiņām</b> 10:30-11:15 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st. <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	25	26 <b>Vingrošana māmiņām</b> 10:30-11:15 Kazāru ielu 4-82, Saurieši	27 <b>Vingrošana</b> 10:15-11:15 DC «UPESLEJAS»  15:00-16:00 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	28 <b>Nūjošana</b> 10:00-11:30 DC «CEKULE»
	29	30 <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 DC «UPESLEJAS»	31 <b>Vingrošana māmiņām</b> 10:30-11:15 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st. <b>Vingrošana</b> 19:00-20:00 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.				
	<p><b>Vingrošana</b> – īpaši gaidīti iedzīvotāji virs 54 gadu vecuma. Nodarbības vada sertificēta trenere Brigita Krieva.</p> <p><b>Nūjošana</b> – visiem interesentiem. Nodarbības vada sertificēta trenere Linda Andrusa.</p> <p><b>Vingrošanas nodarbības jaunajām māmiņām</b> - nodarbības jaunajām māmiņām, var līdzi ņemt mazulus. Nodarbības vada sertificēta fizioterapeites. Lai uzzinātu par iespēju piedalīties nodarbībā ir jāraksta uz e-pastu <a href="mailto:vija@vingrot.lv">vija@vingrot.lv</a> vai jāsūta izsūtīta uz tālr. nr. 26464868.</p>						



## BEZMAKSAS LEKCIJA TOPOŠAJĀM UN JAUNAJĀM MĀMIŅĀM PAR MĀTES UN MAZUĻA UZTURU

*Lekcijas laikā tiks sniegta informācija par:*

- *mātes uzturu pēcgrūtniecības periodā,*
- *zīdīšanas priekšrocībām un zīdaiņu uzturu, uzsākot piebarojumu.*

**KUR?** Dienas centrā «ULBROKA» un Dienas centrā «SAURIEŠI»

**KAD?**

Dienas centrā «SAURIEŠI» 10. oktobrī

Dienas centrā «ULBROKA» 18. oktobrī

**CIKOS?**

Plkst. 18:30-20:00



*Lekciju vadīs sertificēta uztura speciāliste Gita Ignace*

*Projekts "Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi"  
NR.9.2.4.2/16/1/014.*

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

## BEZMAKSAS NODARBĪBAS 13. OKTOBRA!

### FIZISKĀ AKTIVITĀTE IEDZĪVOTĀJIEM (ĪPAŠI GAIDĪTI IEDZĪVOTĀJI VIRS 54 GADU VECUMA)

**KUR?** Ulbrokā, pašvaldības policijas ēkas 2. stāvā un Dienas centrā  
«UPESLEJAS»

**KAD UN CIKOS?**

- Otrdienās plkst. 19:00 – 20:00 un sestdienās plkst. 10:15-11:15  
DC «UPESLEJAS»
- Trešdienās 19:00-20:00 un sestdienās Ulbrokā plkst. 15:00-16:00

Nodarbības vadīs sporta trenere Brigita Krieva



*Projekts "Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi"  
NR.9.2.4.2/16/1/014.*

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

A photograph of a person wearing a vibrant floral dress with a lace bodice, using a yellow cane to walk on a path. The person is holding a black bag in their left hand. The background shows green foliage and trees.

# NŪJOŠANA CEKULĒ

OKTOBRA SVĒTDIENĀS 10:00

CEKULĒ PIE DIENAS CENTRA (CEKULES IELĀ 8)

7., 14., 21. UN 28. OKTOBRĪ

INSTRUKTORES VADĪBĀ. DALĪBA BEZ MAKSAS. NŪJAS NODROŠINA

NACIONĀLAIS  
ATĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonda

ĪEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

SEPTEMBRIS	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
						1	2
	3	4 <b>Nūjošana</b> 19:00-20:30 Sauriešos (Burtnieku un Meža ielas krustojums)	5 <b>Vingrošana māmiņām</b> 10:30-11:15 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	6 <b>Nūjošana</b> 19:00-20:30 Sauriešos (Burtnieku un Meža ielas krustojums)	7 <b>Vingrošana māmiņām</b> 10:30-11:15 Kazāru ielu 4- 82, Saurieši	8	9
	10	11 <b>Nūjošana</b> 19:00-20:30 Sauriešos (Burtnieku un Meža ielas krustojums)	12 <b>Vingrošana māmiņām</b> 10:30-11:15 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	13 <b>Nūjošana</b> 19:00-20:30 Sauriešos (Burtnieku un Meža ielas krustojums)	14 <b>Vingrošana māmiņām</b> 10:30-11:15 Kazāru ielu 4- 82, Saurieši	15	16
	17	18 <b>Nūjošana</b> 19:00-20:30 Sauriešos (Burtnieku un Meža ielas krustojums)	19 <b>Vingrošana māmiņām</b> 10:30-11:15 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	20 <b>Nūjošana</b> 19:00-20:30 Sauriešos (Burtnieku un Meža ielas krustojums)	21 <b>Vingrošana māmiņām</b> 10:30-11:15 Kazāru ielu 4- 82, Saurieši	22	23
	24	25 <b>Nūjošana</b> 19:00-20:30 Sauriešos (Burtnieku un Meža ielas krustojums)	26 <b>Vingrošana māmiņām</b> 10:30-11:15 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	27	28 <b>Vingrošana māmiņām</b> 10:30-11:15 Kazāru ielu 4- 82, Saurieši		
	<b>Nūjošana</b> – visiem interesentiem. Nodarbības vada sertificēta instruktore Linda Andrusa.						
	<b>Vingrošanas nodarbības jaunajām māmiņām</b> – nodarbības jaunajām māmiņām, var līdzīgi ņemt mazulus. Nodarbības vada sertificētas fizioterapeites. Par iespēju piedalīties jāpasazinās ar fizioterapeiti Viju Tračumu, rakstot uz e-pastu <a href="mailto:vija@vingrot.lv">vija@vingrot.lv</a> vai sūtot īssziņu uz tālr. nr. 26464868.						

## Augustā mini zoo "Brieži" notika nodarbības bērniem veselības veicināšanas projekta ietvaros

ESF projekta “Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” NR. 9.2.4.2./16/I/014 ietvaros augustā piemājas Zoo “Brieži” tika novadīts trīs nodarbību cikls Stopiņu novada bērniem no trūcīgajām, maznodrošinātajām ģimenēm, kā arī bērniem ar īpašām vajadzībām.

Izsakām pateicību par atbalstu un līdzdalību Stopiņu novada Sociālā dienesta darbiniekiem un ZOO “Brieži”, kas nodrošināja nodarbību norises vietu un piedāvāja bērniem iespēju pavizināties ēzelīša mugurā un pabarot dzīvniekus.

7. augustā, nodarbībā ar mākslas terapeiti Irinu Panovsku, notika deju un kustību terapijas nodarbība. Deju un kustību terapijas nodarbības primārais mērķis bija emocionālās veselības veicināšana, kas ietver sevī pašpārlicinātības attīstību un emociju regulēšanu, kā arī savstarpēju attiecību veidošanās veicināšanu. Nodarbības laikā tika izmantotas radošas tehnikas, vingrinājumi un spēles, kas tika vērsta uz sava “es” un sava ķermeņa izjušanu, emociju līdzsvarošanu. Sava ķermeņa un telpas robežu apzināšanās, ļauj bērniem apzināties



savas vajadzības, kā arī māca bērnus respektēt citu cilvēku robežas. Nodarbība ļāva bērniem izjust sevi un mazināt emocionālo spriedzi.

14. augusta nodarbībā ar SIA "TVVT" fizioterapeitiem bērni tika iepazīstināti ar sporta un kustību dažādību, un nozīmi veselības veicināšanā un uzturēšanā. Bērniem saprotamā veidā tika sniegta informācija par ergonomiskām pozām mācoties skolas solā, kā arī mājās. Par aktīvāko pasākuma daļu izvērtās bērnu un skolas somu svēršana, nosakot un aprēķinot viņiem pieļaujamo smagumu ikdienā, kā arī svara sadalījumu, lai nekaitētu veselībai. Par interesantu aktivitāti tika atzīta arī stafete ar līdzsvara, koordinācijas un sajūtu trenēšanu, kur katrs varēja novērtēt savas spējas un pārvarēt dažādus šķēršļus.

21. augustā nodarbībā ar uztura speciālisti Gitu Ignaci bērni uzzināja par cukura, saldumu un citu neveselīgo našķu negatīvo ietekmi uz veselību, attīstību un pašsajūtu. Tika apskatīts, cik tējkarotes cukura satur saldināti dzērieni, kā arī bērniem tika mācīts, kā cukuru var saskaitīt savos iecienītajos našķos. Praktiskajā daļā kopā tika gatavota veselīga uzkoda bez cukura – auzu, dateļu saldās bumbiņas. Bērniem bija liels pārsteigums, ka saldās limonādes satur tik daudz cukura, un ka no veselīgām sastāvdaļām var pagatavot gardus saldumus. Katrā nodarbībā bērniem tika nodrošināts ūdens un veselīgas uzkodas.

Jeļena Pavlova  
Projekta vadītāja

(24.08.2018.)



AUGUSTS	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
			1	2 <b>Vingrošana</b> 10:00-11:00 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st. 13:00-14:00 DC «Līči»	3	4	5
	6 <b>Vingrošana</b> 10:00-11:00 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st. 13:00-14:00 DC «Līči»	7	8	9 <b>Vingrošana</b> 10:00-11:00 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st. 13:00-14:00 DC «Līči»	10	11	12
	13 <b>Vingrošana</b> 10:00-11:00 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st. 13:00-14:00 DC «Līči» <b>Vingrošana peldbaseinā</b> 10:30-11:30 18:00-19:00 Ulbrokas peldbaseins	14	15 <b>Vingrošana peldbaseinā</b> 10:30-11:30 18:00-19:00 Ulbrokas peldbaseins	16	17	18	19
	20 <b>Vingrošana peldbaseinā</b> 10:30-11:30 18:00-19:00 Ulbrokas peldbaseins	21 <b>Vingrošana māmiņām</b> 10:30-11:15 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	22 <b>Vingrošana peldbaseinā</b> 10:30-11:30 18:00-19:00 Ulbrokas peldbaseins	23	24 <b>Vingrošana māmiņām</b> 10:30-11:15 Kazāru ielu 4-82, Saurieši	25	26
	27	28 <b>Vingrošana māmiņām</b> 10:30-11:15 Ulbrokā, policijas ēkas 2.st.	29	30	31 <b>Vingrošana māmiņām</b> 10:30-11:15 Kazāru ielu 4-82, Saurieši		
	<p><b>Vingrošana</b> – iedzīvotājiem virs 54 gadu vecuma. Nodarbības Ulbrokā un Ličos vada sertificēta trenere Brigita Krieva.</p> <p><b>Nodarbības peldbaseinā svara korekcijai</b> – visiem interesentiem. Nodarbības vada peldbaseina trenere Marija Šteinberga. Nodarbībām iepriekš jāpiesakās līdz 10.08. no plkst. 9:00-20:00 (25957272).</p> <p><b>Vingrošanas nodarbības jaunajām māmiņām</b> – nodarbības jaunajām māmiņām, var līdzi ņemt mazuļus. Nodarbības vada sertificētas fizioterapeites. Nodarbībām jāpiesakās līdz 20.08. rakstot uz e-pastu <a href="mailto:vija@vingrot.lv">vija@vingrot.lv</a> vai sūtot īssziņu uz tālr. nr. 26464868.</p>						

## BEZMAKSAS NODARBĪBAS JAUNAJĀM MĀMIŅĀM (dalībnieku skaits ierobežots)

### **KUR?** Ulbrokā policijas ēkas 2. stāva zāle, Sauriešos Kazāru ielā 4-82

(Nodarbībām jāpiesakās līdz 21. augustam rakstot uz e-pastu [vija@vingrot.lv](mailto:vija@vingrot.lv) vai sūtot īsziņu uz tālr. nr. 26464868)

### **KAD?**

Trešdiena (no 22.08. Ulbroka)  
Piektdiena (no 24.08. Saurieši)

### **CIKOS?**

Plkst. 10:30-11:15



*Nodarbības vadīs sertificēti fizioterapeiti*

*Vingrot grupā ieteicams ne ātrāk kā 3-4 mēnešus pēc dzemdībām! Uz nodarbībām var ņemt līdzi mazuļus.*

*Projekts "Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi"  
NR.9.2.4.2/16/1/014.*

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

## BEZMAKSAS NODARBĪBAS PELDBASEINĀ (dalībnieku skaits ierobežots)

### **KUR?** Ulbrokas sporta kompleksā

(Nodarbībām jāpiesakās līdz 10. augustam no plkst. 9:00 līdz plkst. 20:00, sazinoties ar peldbaseina treneri Mariju Šteinbergu tālr. nr. 25957272)

### **KAD?**

Pirmdiena (13.08 un 20.08.)  
Trešdiena (15.08. un 22.08.)

### **CIKOS?**

Rīta grupa: plkst. 10:30  
Vakara grupa: plkst. 18:00



*Nodarbības vadīs peldēšanas trenere Marija Šteinberga*

*Projekts "Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi"  
NR.9.2.4.2/16/1/014.*

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

## Sporta diena Stopiņu novadā

28. jūlijā Stopiņu novadā notika "Sporta diena", kuras ietvaros visas dienas garumā notika dažādas veselīga dzīvesveida veicināšanas un sportiskas aktivitātes, kas pulcēja gan Stopiņu novada iedzīvotājus, gan novada viesus.

"Sporta dienu" ar uzrunu atklāja Stopiņu novada domes priekšsēdētājas vietnieks Ainārs Vaičulens. Latvijas pirmā X-faktora dalībnieks, kurš pārsteidza pasauli ar "Renāra Kaupera balsi"- Roberts Eihe, pasākumu iesāka ar "Prāta vētras" dziesmu "No desmit-desmit!". Pasākuma atklāšanā bija vērojams arī ielu vingrošanas priekšnesums un šovs ar dalībnieku

iesaisti, ko veica kustība “Street Warriors”, kas šobrīd ir viena no populārākajām šāda veida apvienībām Latvijā.

Visas dienas garumā notika futbola, pludmales volejbola un strītbola sacensības komandām. Tikmēr senioriem bija iespēja piedalīties nūjošanas apmācībās, spēlēt novusu un dambreti.

Visapjomīgākais bija dažādu individuālo disciplīnu piedāvājums. Gan pieaugušie, gan bērni varēja izmēģināt savus spēkus uz alpīnisma sienas, ielu vingrošanas konkursā, loka šaušanā un citās aktivitātēs. Pamatīgu izaicinājumu nodrošināja Latvijā nu jau lielu popularitāti guvusī šaušanas spēle “Lasertag”. Ļoti pieprasītas bija ūdensbumbu atrakcijas un aktivitātes ar SUP dēļiem, kur savu līdzsvaru un koordināciju vēlējās notestēt gan mazi, gan lieli.



Sporta dienā notika arī vairāki paraugdemonstrējumi un apmācība, tostarp “powerliftings”, tuvciņa, braukšana ar skrituļdēli un zumba. Sacensības vērtēja kompetenti tiesneši, Andris Lūsis - Sporta meistars powerlifingā, 2017 g. Pasaules čempions powerlifingā un Eiropas kausa ieguvējs. Brīvā atmosfērā zumbas ritmos dalībniekus izkustināja Agrita Spēlmane, kas ir sertificēta fitnesa trenere un zumbas instruktore.

Dienas programmā bija pieejamas arī fizioterapeites Vijas Tračumas un Sallijas Sīpolnieces individuālās ekspress konsultācijas, kur dalībniekiem bija iespēja izmēģināt īpašo kustības koordinācijas, līdzsvara un pēdu masāžas terapijas trasīti. Dalībnieki tika iepazīstināti ar kinezioloģisko teipošanu un sportisti pēc nepieciešamības tika arī noteiptoti.

Bija iespēja arī saņemt atbildes uz interesējošiem jautājumiem par uzturu un veikt ķermeņa kompozīcijas analīzi ar bioimpedances metodi. Šo pakalpojumu pasākuma dalībniekiem nodrošināja uzņēmuma “Onplate” uztura speciāliste Tatjana Tepo un Līga Balode.

Apmeklētākais bērnu un pieaugušo komandām visas dienas garumā izrādījās “Brīvdabas kvests”, kur par godu Latvijas simtgadei caurvijās dažādi prāta, loģiskās domāšanas, spēka, veiklības, precizitātes, uzmanības un komandas sadarbības uzdevumi ar tēmu “Latvijai 100”. “Kvestu” radīja pasākumu organizācijas REALSPIEDZIVOJUMS.LV dibinātājs Sandijs Krastiņš. Kvests tika integrēts “Aktivitāšu un veselības trasē” Ulbrokā, kur bija iekļauti 18 dažādi uzdevumi, no kuriem puse bija veiklības, spēka un komandas sadarbības uzdevumi, bet otra puse - prāta uzdevumi.

“Aktivitāšu un veselības trase” joprojām ir pieejama publiski un bez maksas ikvienam Stopiņu novada un Latvijas iedzīvotājam. Šo trasi veidojusi organizācija “Reāls piedzīvojums”.

Stopiņu novada “Sporta dienā” piedalījās ap 200 dalībnieki komandu sporta veidos un ap 350 individuālajos uzdevumos. “Sporta dienas” noslēgumā neizpalika arī apbalvošanas ceremonija.

Stopiņu novada “Sporta diena” notika Eiropas Savienības finansētā veselības veicināšanas projekta “Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Nr .9.2.4.2/16/I/014” ietvaros. Sporta dienu organizēja biedrība “Reāls piedzīvojums” sadarbībā ar Ulbrokas sporta kompleksu.

Fotogrāfijas no pasākuma pieejamas: <http://stopini.lv/lv/galerijas/sporta-diena-stopinu-novada-474>

Informāciju sagatavoja:

Kristīne Kurpniece, biedrības “Reāls piedzīvojums” pārstāve

(02.08.2018.)

### **Jūnijā Stopiņu novadā notika nometne jauniešiem "Nepiekrīti=Neiekrīti"**

Nometnes mērķis bija veicināt bērnu interesi un izpratni par veselīgu dzīvesveidu, attīstot pārliecību par savām spējām, uzlabojot fizisko sagatavotību, veidojot priekšstatu par dažādiem sporta veidiem, apgūstot veselīga uztura principus, iesaistot nometnes dalībniekus radošās darbnīcās, sporta aktivitātēs, speciālās nodarbībās un spēlēs.

Nometne notika Ulbrokas vidusskolā 25.-29. jūnijam no plkst. 9:00 līdz plkst. 17:00.

Nometni īstenoja SIA “Onplate”, kas nodaršināja bērniem nodarbības ar psihologu, mākslas terapeitu, sporta un uztura speciālistiem.

Nodarbībās ar psihologu jaunieši runāja par stresa pārvarēšanas paņēmieniem, garīgo veselību un atkarību; mākslas terapeits piedāvāja dažādas radošās darbnīcas, kas ļāva bērniem analizēt savas sajūtas. Sporta speciālists nodrošināja katru dienu fiziskās aktivitātes nodarbības, savukārt nodarbībās ar uztura speciālistiem jauniešiem, izmantojot spēles, lekcijas, gatavošanas meistarklases un video materiālus, tika sniegta informācija par veselīga uztura pamatprincipiem, par uztura mītiem, cukura saturu dažādos produktos, ēšanas traucējumiem un uzturu paaugstināta stresa laikā.

Nometnes dalībniekiem radās interese par veselīgu dzīvesveidu un to veicinošām aktivitātēm.

Vissvairāk jauniešiem patika sporta un gatavošanas meistarklases nodarbības.

Jaunieši augsti novērtēja gan pasniedzēju darbu, gan nometnes norises vietu un laiku.





	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
<b>JŪLIJS</b>							1
	2 <b>Vingrošana</b> 10:00-11:00 DC "Ulbroka" 13:00-14:00 DC «Līči»	3	4	5 <b>Vingrošana</b> 10:00-11:00 DC "Ulbroka" 13:00-14:00 DC «Līči»	6	7	8
	9	10 <b>Nūjošana</b> 19:00 -20:30 DC «Upeslejas»	11	12 <b>Vingrošana</b> 10:00-11:00 DC "Ulbroka" 13:00-14:00 DC «Līči»	13	14	15
	16 <b>Vingrošana</b> 10:00-11:00 DC "Ulbroka" 13:00-14:00 DC «Līči»	17 <b>Nūjošana</b> 19:00 -20:30 DC «Upeslejas»	18	19 <b>Vingrošana</b> 10:00-11:00 DC "Ulbroka" 13:00-14:00 DC «Līči»	20	21	22
	23 <b>Vingrošana</b> 10:00-11:00 DC "Ulbroka" 13:00-14:00 DC «Līči»	24 <b>Nūjošana</b> 19:00 -20:30 DC «Upeslejas»	25	26 <b>Vingrošana</b> 10:00-11:00 DC "Ulbroka" 13:00-14:00 DC «Līči»	27	28 <b>SPORTA DIENA</b> 10:00-17:30 Pie Ulbrokas ezera	29
	30 <b>Vingrošana</b> 10:00-11:00 DC "Ulbroka" 13:00-14:00 DC «Līči»	31 <b>Nūjošana</b> DC «Upeslejas»					
<p><b>Vingrošana</b> – iedzīvotājiem virs 54 gadu vecuma. Nodarbības Ulbrokā un Līčos vada sertificēta trenere Brigita Krieva.</p> <p><b>Nūjošana</b> – visiem interesentiem. Nodarbības vada sertificēta trenere Linda Andrusa.</p>							

## Ādas veselības pārbaudes aktualitāte Pierīgās iedzīvotājiem apstiprinājusies

Pēc Veselības centru apvienības dermatologu bezmaksas konsultācijām piecos Stopiņu novada dienas centros Pierīgā 7 % no izmeklētajiem pacientiem saņēmuši norādījumu doties uz konsultāciju pie onkologa.

Piecos Stopiņu novada dienas centros Pierīgā vasaras sezonas aizsākumā notika „Veselības centru apvienības” (VCA) dermatologu bezmaksas konsultācijas. Novērtējot ādas veselības svarīgumu, Stopiņu novada pašvaldība, projekta ietvaros rada iespēju izglītot iedzīvotājus par ādas veselību un bez maksas pārbaudīt dzimumzīmes. Pacientus konsultēja divas VCA dermatologes – Ilze Jākobsone un Liene Matuzele.

Speciālistes informēja novada iedzīvotājus par pasākumiem, kas var novērst risku saslimt ar ādas vēzi, sniedza rekomendācijas, kādos gadījumos jāvēršas pie speciālista, lai atklātu slimību laikus un nodrošinātu sekmīgu ārstēšanu, kā arī sniedza izsmeļošu informāciju ne vien par melanomu, bet arī par citiem ādas audzējiem.

Konsultācijas apmeklēja iedzīvotāji vecuma amplitūdā no sešpadsmit, septiņpadsmit gadus veciem jauniešiem, līdz pat cienījama vecuma sirmgalvjiem, kuri pārkāpuši astoņdesmit gadu

sliksni. Ilze Jākobsone atzīst, ka informētības līmenis par saules ietekmi uz ādas veselību dažāda gada gājuma cilvēkiem atšķiras, bet papildu informācija nepieciešama visiem. Projekta vadītāja Jeļena Pavlova atklāj, ka iedzīvotāji ir atzinīgi novērtējuši šo iespēju. Ņemot vērā gūtos rezultātus un atsaucību, Stopiņu novada pašvaldība arī turpmāk apņēmusies organizēt līdzīgus pasākumus, lai iedzīvotājiem būtu iespēja saņemt speciālistu ieteikumus un atbildes uz veselībai svarīgiem jautājumiem. Šī aktivitāte notika Eiropas Sociālā fonda projekta "Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšana un slimību profilakses pasākumi" NR. 9.2.4.2./16/I/014 " ietvaros.

VCA „Aura” dermatoloģe Ilze Jākobsone: “Runājām par sauļošanās paradumiem, saules izraisītiem apdegumiem, par ādas audzēju profilaksi, piemēram, izvairīšanos no uzturēšanās saulē, saules aizsargkrēmu lietošanu. Gados vecie cilvēki ir mazāk aktīvi un bez īpašas vajadzības savu vidi nepamet. Šaubos, vai pēc savas iniciatīvas viņi dosos uz poliklīniku pārbaudīt ādas veselību. Šī novada iedzīvotājiem bija lieliska iespēja uzzināt ko jaunu un bez maksas pārbaudīt dzimumzīmes. No visiem sešdesmit izmeklētajiem pacientiem, četriem obligāti būtu jādodas uz konsultāciju pie onkologa un trim tika atrasti šaubīgi veidojumi. Saskārāmies arī ar situāciju, kad par pacienta problēmām, šķiet, zina teju viss ciems, taču viņš nav spējis saņemties un aiziet pie ārsta. Konsultācijā noskaidrojām, ka bailēm nav pamata, jo audzēja nav. Ja ir bažas, uz konsultāciju ir jāaiziet, bet vispirms vēlams doties vismaz pie sava pie ģimenes ārsta. Šī ir patiešām laba pašvaldības iniciatīva. Man gribētos būt pārliecinātai, ka tie pacienti, kuriem ieteicām doties uz padziļinātu izmeklēšanu, to arī izdarīs. Tomēr jāuzsver, ka informācija ir sniegta un tikai katrs pats ir atbildīgs par savu veselību.”

Līga Ribkinska, AS Repharm  
komunikācijas direktore

(20.06.2018.)

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
<b>JŪNIJS</b>					1	2	3
	4 <b>Vingrošana</b> 10:00-11:00 Policijas ēkas 2.st. 13:00-14:00 DC «Līči» 16:00-16:45 DC «Saurieši» 17:10-17:55 DC «Cekule»	5 <b>Nūjošana</b> 19:00 -20:30 DC «Upeslejas»	6	7 <b>Vingrošana</b> 10:00-11:00 Ulbrokas kultūras nams 13:00-14:00 DC «Līči»	8	9	10
	11 <b>Vingrošana</b> 10:00-11:00 Policijas ēkas 2.st. 13:00-14:00 DC «Līči» <b>Vingrošana peldbaseinā</b> 10:00-11:00 18:00 -19:00 Ulbrokas peldbaseins	12 <b>Nūjošana</b> 19:00 -20:30 DC «Upeslejas»	13 <b>Vingrošana peldbaseinā</b> 10:00-11:00 18:00 -19:00 Ulbrokas peldbaseins	14 <b>Vingrošana</b> 10:00-11:00 Policijas ēkas 2.st. 13:00-14:00 DC «Līči»	15	16	17
	18 <b>Vingrošana</b> 10:00-11:00 Policijas ēkas 2.st. 13:00-14:00 DC «Līči» <b>Vingrošana peldbaseinā</b> 10:00-11:00 18:00 -19:00 Ulbrokas peldbaseins	19 <b>Nūjošana</b> 19:00 -20:30 DC «Upeslejas»	20 <b>Vingrošana peldbaseinā</b> 10:00-11:00 18:00 -19:00 Ulbrokas peldbaseins	21 <b>Vingrošana</b> 10:00-11:00 Policijas ēkas 2.st. 13:00-14:00 DC «Līči»	22	23	24
	25 <b>Vingrošana</b> 10:00-11:00 Policijas ēkas 2.st. 13:00-14:00 DC «Līči»	26	27	28 <b>Vingrošana</b> 10:00-11:00 Policijas ēkas 2.st. 13:00-14:00 DC «Līči»	29	30	
<p><b>Vingrošana</b> – iedzīvotājiem virs 54 gadu vecuma. Nodarbības Sauriešos un Cekulē vada sertificēta fizioterapeite Evija Frolova, Ulbrokā un Līčos sertificēta trenere Brigita Krieva.</p> <p><b>Nūjošana</b> – visiem interesentiem. Nodarbības vada sertificēta trenere Linda Andrusa.</p> <p><b>Nodarbības peldbaseinā svāra korekcijai</b> –nodarbības vada peldbaseina trenere Marija Šteinberga. Nodarbībam iepriekš jāpiesakās līdz 8. jūnijam no plkst. 9:00-20:00 (tāl. nr. 25957272).</p>							

Maijā ir notikušas **nodarbības par veselīgu uzturu pirmsskolas izglītības iestāžu audzēkņiem, nodarbības par reproduktīvo un emocionālo veselību skolēniem un Melanomas modrības dienas Stopiņu novada Dienas centros.**

Nodarbības par veselīgu uzturu pirmsskolas izglītības iestāžu audzēkņiem.

Uztura nodarbības notika pirmsskolas izglītības iestādē (PII) “Draugi” un Upesleju internātpamatskolas PII. Divu nodarbību laikā sertificēta uztura speciāliste Gita Ignace sniedza bērniem informāciju par veselīga uztura pamatprincipiem. Bērni iepazīs ar uztura piramīdas un šķīvja principu, noskaidroja par saldumu un našķu ietekmi uz veselību.

Uztura nodarbības PII turpināsies 2018. gada rudenī.



### **Nodarbības skolēniem par reproduktīvo un emocionālo veselību aprīlī un maijā.**

Maijā nodarbības par reproduktīvo veselību apmeklēja Ulbrokas vidusskolas 8. klašu skolēni. Nodarbību cikls sastāv no 4 nodarbībām, kuru laikā pušiem un meitenēm tiek sniegta informācija par pubertāti un higiēnu; dažāda veida fiziskajām aktivitātēm pusaudžiem - to fizioloģisko un psiholoģisko nozīmi; seksualitāti, sekstingu un drošu internetu. Nodarbības pušiem vada ģimenes ārsts Ritvars Ziedonis un meitenēm ginekoloģe Anita Spakovica. Notika nodarbības par emocionālās veselības veicināšanu 3. klases skolēniem Ulbrokas vidusskolā 16. maijā un Stopiņu pamatskolā 18. maijā.

5. un 6. klases skolēniem nodarbības ar psihologu Upesleju internātpamatskolā - rehabilitācijas centrā notika 16. maijā. Nodarbības vadīja psihologs Saiva Brūdere-Ruska. Nodarbību laikā skolēni uzzināja, kas ir mobings, kā iecietīgi izturēties vienam pret otru, kā rīkoties sev nepatīkamajās situācijās.

Maijā projekta ietvaros ir notikušas vingrošanas un nūjošanas nodarbības, nodarbības turpināsies.

Dienas centrā "Saurieši" un Dienas centrā "Cekule" divas reizes nedēļā notika vingrošanas nodarbības senioriem, kuras vadīja sertificēta fizioterapeite Evija Frolova.

Otrdienās Līčos un ceturtdienās Ulbrokā notika nūjošanas nodarbības treneres Lindas Andrusas vadībā.

**Melanomas dienas notika visos Stopiņu novada Dienas centros.** Pasākuma organizēšanu nodrošināja "Veselības centru apvienība" (VCA). Melanomas modrības dienu ietvaros notika ārstu dermatologu lekcijas par ļaundabīgo audzēju riska faktoriem, saslimšanas mazināšanas iespējām un profilakses pasākumiem. VCA speciālisti veica pasākuma dalībniekiem dzimumzīmju pārbaudi un bija iespēja saņemt ārsta dermatologa īsu konsultāciju.

Jeļena Pavlova, projekta vadītāja  
(05.06.2018.)

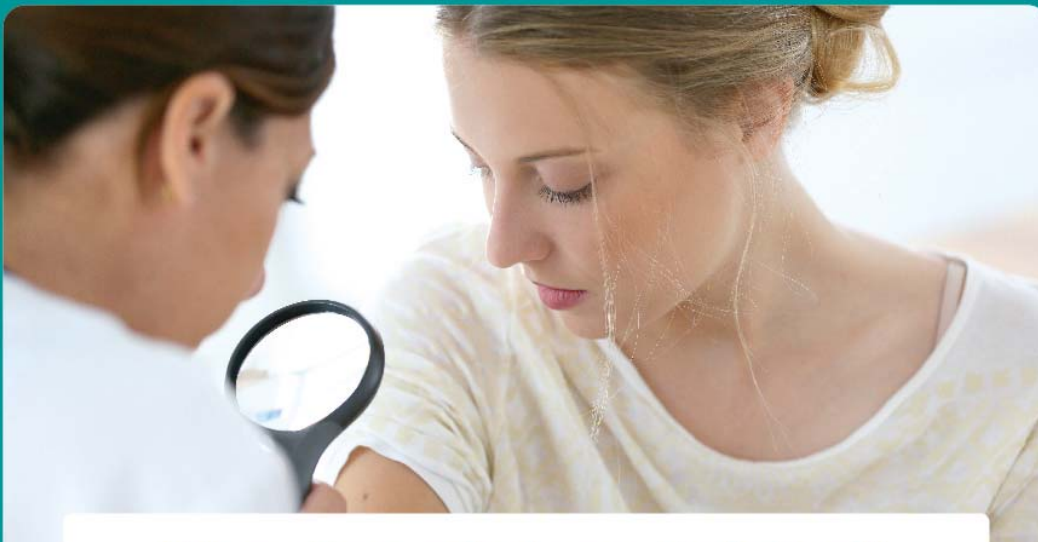
**22.–30. maijā Stopiņu novadā norisināsies Ādas veselības dienas,** kuru ietvaros iedzīvotājiem būs iespējams uzzināt, kā pareizi kopt ādu, lai samazinātu ādas vēža riska faktorus. Iedzīvotājiem būs arī vienreizēja iespēja pārbaudīt savas dzimumzīmes pieredzējušu "Veselības centru apvienības" (VCA) speciālistu vadībā.

**Semināri, kvalificētu VCA dermatologu konsultācijas un skrīnings iedzīvotājiem ir bez maksas,** ko nodrošina Eiropas Sociālais fonds.

### **Pasākumu norises vietas un laiki Stopiņu novadā:**

- Dienas centrā "Cekule" 22. maijā plkst. 17.00–20.00
- Dienas centrā "Līči" 23. maijā plkst. 17.00–20.00
- Dienas centrā "Upeslejas" 24. maijā plkst. 17.00–20.00
- Dienas centrā "Ulbroka" 26. maijā plkst. 12.00–15.00
- Dienas centrā "Saurieši" 30. maijā plkst. 17.00–20.00

Ikviens ir gaidīts!



## **Novērs riskus laicīgi!** **Ādas veselības dienas Stopiņu novadā.**



**STOPIŅU NOVADA  
PAŠVALDĪBA**



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



ETROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Projekta Nr. 9.2.4.2./16/I/014. Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšana un slimību profilakses pasākumi.

“Veselības centru apvienības” ārstniecības iestādes reģistrācijas kods: 0100-64120.

(14.05.2018.)

## BEZMAKSAS NODARBĪBAS PELDBASEINĀ

(dalībnieku skaits ierobežots)

### **KUR?** Ulbrokas sporta kompleksā

(Nodarbībām jāpiesakās līdz 8. jūnijam no plkst. 9:00 līdz plkst. 20:00, sazinoties ar peldbaseina treneri Mariju Šteinbergu tālr. nr. 25957272)

### **KAD?**

Pirmdiena (11.06 un 18.06.)

Trešdiena (13.06. un 20.06.)

### **CIKOS?**

Rīta grupa: plkst. 10:00

Vakara grupa: plkst. 18:00



*Nodarbības vadīs peldēšanas trenere Marija Šteinberga*

*Projekts "Stoņiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi"  
NR.9.2.4.2/16/I/014.*

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

## BEZMAKSAS NODARBĪBAS NO 4. JŪNIJA!

### FIZISKĀ AKTIVITĀTE IEDZĪVOTĀJIEM VIRS 54 GADU VECUMA

**KUR?** Ulbrokā, pašvaldības policijas ēkā, 2. stāvā un Dienas centrā «LĪČI»

### **KAD UN CIKOS?**

- Pirmdienās un ceturtdienās Ulbrokā plkst. 10:00-11:00
- Pirmdienās un ceturtdienās DC «LĪČI» plkst 13:00-14:00



Nodarbības vadīs sporta trenere Brigita Krieva

*Projekts "Stoņiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" NR.9.2.4.2/16/I/014.*

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

MAIJS	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
		1	2	3	4	5	6
	7 <b>Vingrošana</b> 16:00-16:45 DC «Saurieši» 17:10-17:55 DC «Cekule»	8 <b>Nūjošana</b> 19:00 -20:30 DC «Līči»	9	10 <b>Vingrošana</b> 16:00-16:45 DC «Saurieši» 17:10-17:55 DC «Cekule» <b>Nūjošana</b> 19:00 -20:30 DC «Ulbroka»	11	12	13
	14 <b>Vingrošana</b> 16:00-16:45 DC «Saurieši» 17:10-17:55 DC «Cekule»	15 <b>Nūjošana</b> 19:00 -20:30 DC «Līči»	16	17 <b>Vingrošana</b> 16:00-16:45 DC «Saurieši» 17:10-17:55 DC «Cekule» <b>Nūjošana</b> 19:00 -20:30 DC «Ulbroka»	18	19	20
	21 <b>Vingrošana</b> 16:00-16:45 DC «Saurieši» 17:10-17:55 DC «Cekule»	22 <b>Melanomas diena</b> 17:00-20:00 DC «Cekule» <b>Nūjošana</b> 19:00 -20:30 DC «Līči»	23 <b>Melanomas diena</b> 17:00-20:00 DC «Līči»	24 <b>Vingrošana</b> 16:00-16:45 DC «Saurieši» 17:10-17:55 DC «Cekule» <b>Melanomas diena</b> 17:00-20:00 DC «Upeslejas» <b>Nūjošana</b> 19:00 -20:30 DC «Ulbroka»	25	26 <b>Melanomas diena</b> 12:00-15:00 DC «Ulbroka»	27
	28 <b>Vingrošana</b> 16:00-16:45 DC «Saurieši» 17:10-17:55 DC «Cekule»	29 <b>Nūjošana</b> 19:00 -20:30 DC «Līči»	30 <b>Melanomas diena</b> 17:00-20:00 DC «Saurieši»	31 <b>Vingrošana</b> 16:00-16:45 DC «Saurieši» 17:10-17:55 DC «Cekule» <b>Nūjošana</b> 19:00 -20:30 DC «Ulbroka»			
	<p><b>Vingrošana</b> – iedzīvotājiem virs 54 gadu vecuma. Nodarbības vada sertificēta fizioterapeite Evija Frolova.</p> <p><b>Nūjošana</b> – visiem interesentiem. Nodarbības vada sertificēta trenere Linda Andrusa.</p> <p><b>Melanomas diena</b> – visiem interesentiem. Notiks ārsta dermatologa lekcija par ādas ļaundabīgo audzēju riska faktoriem, saslimšanas mazināšanas iespējām un profilakses pasākumiem. Dzimumzīmju pārbaude ar dermatoskopu un ārsta dermatologa īsa konsultācija. Melanomas modrības dienas nodrošina AS «Veselības centru apvienība».</p>						

## VESELĪBAS VEICINĀŠANAS AKTIVITĀTES MAIJĀ UN JŪNIJĀ

**Turpinās nūjošanas nodarbības** Līčos un Ulbrokā. Nodarbību sākums pie Dienas centra “Līči” un “Ulbroka”. Nodarbības **Līčos otrdienās (8., 15., 22., 29. maijs)** un **Ulbrokā ceturtdienās (10., 17., 24., 31. maijs)** plkst. 19:00. Nodarbības ilgums ~ 1.5 h, nūjas nodrošina. Nodarbības notiek instruktora vadībā.

**Turpinās vingrošanas nodarbības cilvēkiem > 54 gadu vecuma** Dienas centros “Saurieši” un “Cekule”. Dienas centrā “Saurieši” nodarbību sākums plkst. 16:00, Dienas centrā “Cekule” – 17:10. Nodarbības ilgums 45 min. Nodarbības vada sertificēts fizioterapeits.





Melanomas modrības dienas Stopiņu novada Dienas centros. Pasākuma organizēšanu nodrošina “Veselības centru apvienība” (VCA). Melanomas modrības dienu ietvaros notiks ārstu dermatologu lekcijas par ļaundabīgo audzēju riska faktoriem, saslimšanas mazināšanas iespējām un profilakses pasākumiem. VCA speciālisti veiks pasākuma dalībniekiem dzimumzīmju pārbaudi un būs iespēja saņemt ārsta dermatologa īsu konsultāciju. Informācija par pasākumu norisi, datumu un laiku būs pieejama Stopiņu novada mājas lapā Stopiņu novada pašvaldības Facebook platformā.

→ Sākot no maija līdz 15. jūnijam notiek pieteikšanās bezmaksas nodarbībām Ulbrokas sporta kompleksa peldbaseinā. Nodarbības notiks jūnijā (18., 20., 25., 27. jūnijs) plkst. 10:00 un plkst. 18:00. Nodarbībām jāpiesakās sazinoties ar peldbaseina treneri Mariju Šteinbergu tālr. nr. 25957272 (zvanīt var no plkst. 9:00-20:00)

→ No 4. jūnija cilvēkiem virs 54 gadu vecuma notiks bezmaksas vingrošanas nodarbības Ulbrokā, pašvaldības policijas ēkā, 2.stāvā, Institūta ielā 1 un Dienas centrā “Līči”. Nodarbības notiks pirmdienās un ceturtdienās. Ulbrokā nodarbību sākums plkst. 10:00 un Līčos plkst. 13:00. Nodarbības vadīs trenere Brigita Krieva.

→ DC “Upeslejas” jūnijā sāksies nūjošanas nodarbības. Nodarbības vadīs nūjošanas instruktore Linda Andrusa. Informācija par nodarbību datumiem un laiku būs pieejama Stopiņu novada mājas lapā un Stopiņu novada pašvaldības Facebook platformā.

### **Aprīlī notikušas nodarbības par veselīgu uzturu senioriem, skolēniem, pirmsskolas izglītības iestāžu audzēkņiem.**

Veselīga uztura nodarbības Dienas centros cilvēkiem, kas ir sasnieguši 54 gadu vecumu. Katrā Dienas centrā notika viena teorētiska nodarbība un viena meistarklase. Nodarbībās bija iespēja uzzināt par veselīga uztura pamatprincipiem, uztura paradumu un palielināta svara ietekmi uz onkoloģisko slimību attīstību. Uztura speciāliste sniedza informāciju par to, kā izvairīties no svara pieauguma; vai pastāv pretvēža diēta un kādi ēdieni ietekmē onkoloģisko slimību attīstības risku. Nodarbības praktiskajā daļā dalībniekiem bija iespēja izmērīt vidukļa apkārtmēru, nosvērties, uzzināt savu ķermeņa masa indeksu un papētīt cukura saturu dažādos produktos. Meistarklases laikā dalībnieki gatavoja trīs dažādas pastētes, ar kurām ikdienā var aizvietot gaļu.

Uztura nodarbības vadīja sertificēta uztura speciāliste Gundega Rudzīte-Aniščenko, SIA “Willow Med” pārstāve.

Nodarbības par veselīgu uzturu pirmsskolas izglītības iestāžu audzēkņiem, skolēniem. Uztura nodarbības notika pirmsskolas izglītības iestādē (PII) “Pienenīte”. Divu nodarbību laikā sertificēta uztura speciāliste Gita Ignace sniedza bērniem informāciju par veselīga uztura pamatprincipiem. Bērni iepazīs ar uztura piramīdas un šķīvja principu, noskaidroja par saldumu un našķu ietekmi uz veselību. 7. un 8. maijā uztura speciāliste apmeklēs PPII “Draugi” un Upesleju internātpamatskolas PII.

Tika novadītas veselīga uztura nodarbības Stopiņu pamatskolā. 4. klašu skolēni nodarbību laikā uzzināja, kādi produkti ikdienā ir jālieto un no kādiem būtu jāizvairās. Skolēni mācījās pēc informācijas uz produkta etiķetes noteikt produktos cukura daudzumu un noskaidroja, cik daudz cukura var saturēt saldināti dzērieni un jogurti. Nodarbības noslēgumā skolēni veidoja savu veselīga uztura šķīvi. Uztura nodarbības PII un skolās turpināsies 2018. gada rudenī.

### **Nodarbības skolēniem par reproduktīvo un emocionālo veselību aprīlī un maijā.**

Aprīlī nodarbības notika Upesleju internātpamatskolā- rehabilitācijas centrā un Stopiņu pamatskolā. Nodarbību cikls sastāv no 4 nodarbībām, kuru laikā puīšiem un meitenēm tiek sniegta informācija par pubertāti un higiēnu; dažāda veida fiziskajām aktivitātēm pusaudžiem - to fizioloģisko un psiholoģisko nozīmi; seksualitāti, sekstingu un drošu internetu. Nodarbības puīšiem vada ģimenes ārsts Ritvars Ziedonis un meitenēm ginekoloģe Anita Spakovica. 10. un 17. maijā nodarbības notiks Ulbrokas vidusskolas 8. klašu skolēniem.

Nodarbības par emocionālās veselības veicināšanu 3. klases skolēniem notiks 9. maijā Ulbrokas vidusskolā un 18. maijā Stopiņu pamatskolā. 5. un 6. klases skolēniem 18. maijā Upesleju internātpamatskolā -rehabilitācijas centrā. Nodarbības vadīs psihologs Saiva Brūdere-Ruska.

Aprīlī projekta ietvaros ir notikušanas vingrošanas un nūjošanas nodarbības, nodarbības turpināsies arī maijā.

Dienas centrā “Saurieši” un Dienas centrā “Cekule” divas reizes nedēļā notika vingrošanas nodarbības senioriem, kuras vadīja sertificēta fizioterapeite Evija Frolova. Otrdienās Līčos un ceturtdienās Ulbrokā notika nūjošanas nodarbības treneres Lindas Andrusas vadībā.

(25.04.2018.)



# NŪJOŠANA LĪČOS UN ULBROKĀ

LĪČOS OTRDIENĀS 19:00 (NO 10. 04 )

ULBROKĀ CETURDIENĀS 19:00 (NO 12.04)

PIE DIENAS CENTRA. INSTRUKTORA VADĪBĀ. DALĪBA BEZ MAKSAS. NŪJAS NODROŠINA

NACIONĀLAIS  
APRĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



ERDIPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
funds

REGULĒTĀJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

## BEZMAKSAS UZTURA NODARBĪBAS APRĪLĪ!

### VESELĪGS UZTURS IEDZĪVOTĀJIEM VIRS 54 GADU VECUMA Lekcija un veselīga uztura gatavošanas meistarklase

#### NODARBĪBĀM JĀPIESAKĀS DIENAS CENTROS

3.04. plkst. 18:00-20:00 DC «SAURIEŠI» (*dc.sauriesi@stopini.lv, 67956786*)

4.04. plkst. 15:00-17:00 DC «UPESLEJAS» (*dc.upeslejas@stopini.lv, 67956939*)

5.04. plkst. 18:00-20:00 DC «LĪČI» (*dc.lici@stopini.lv, 25125231*)

6.04. plkst. 18:00-20:00 DC «CEKULE» (*dc.cekule@stopini.lv, 28317417*)

7.04. plkst. 15:00-17:00 DC «ULBROKA» (*aviskere@tvnet.lv, 28373398*)

Nodarbības vadīs sertificēts uztura speciālists



Projekts "Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" NR.9.2.4.2/16/I/014.

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

## BEZMAKSAS VINGROŠANAS NODARBĪBAS!

### FIZISKĀ AKTIVĪTĀTE IEDZĪVOTĀJIEM VIRS 54 GADU VECUMA

**KUR?** Dienas centrā «SAURIEŠI» un Dienas centrā «CEKULE»

Nodarbībām jāpiesakās Dienas centros:

*dc.sauriesi@stopini.lv, 67956786*

*dc.cekule@stopini.lv, 28317417*

#### KAD UN CIKOS?

• Pirmdienās un ceturtdienās DC «SAURIEŠI» plkst. 16:00-16:45

• Pirmdienās un ceturtdienās DC «CEKULE» plkst. 17:10-17:55

Nodarbības vadīs sertificēts fizioterapeits



Projekts "Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" NR.9.2.4.2/16/I/014.

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

**Nodarbību grafiks aprīlim**



APRĪLIS	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
	2	3 <b>Veselīgs uzturs</b> lekcija,meistarklase 18:00-20:00 DC «Saurieši»	4 <b>Veselīgs uzturs</b> lekcija,meistarklase 15:00-17:00 DC «Upeslejas»	5 <b>Vingrošana</b> 16:00-16:45 DC «Saurieši» 17:10-17:55 DC «Cekule» <b>Veselīgs uzturs</b> lekcija,meistarklase 18:00-20:00 DC «Līči»	6 <b>Veselīgs uzturs</b> lekcija,meistarklase 18:00-20:00 DC «Cekule»	7 <b>Veselīgs uzturs</b> lekcija,meistarklase 15:00-17:00 DC «Ulbroka»	8
	9 <b>Vingrošana</b> 16:00-16:45 DC «Saurieši» 17:10-17:55 DC «Cekule»	10 <b>Nūjošana</b> 19:00 -20:30 DC «Līči»	11	12 <b>Vingrošana</b> 16:00-16:45 DC «Saurieši» 17:10-17:55 DC «Cekule» <b>Nūjošana</b> 19:00 -20:30 DC «Ulbroka»	13	14	15
	16 <b>Vingrošana</b> 16:00-16:45 DC «Saurieši» 17:10-17:55 DC «Cekule»	17 <b>Nūjošana</b> 19:00 -20:30 DC «Līči»	18	19 <b>Vingrošana</b> 16:00-16:45 DC «Saurieši» 17:10-17:55 DC «Cekule» <b>Nūjošana</b> 19:00 -20:30 DC «Ulbroka»	20	21	22
	23 <b>Vingrošana</b> 16:00-16:45 DC «Saurieši» 17:10-17:55 DC «Cekule»	24 <b>Nūjošana</b> 19:00 -20:30 DC «Līči»	25	26 <b>Vingrošana</b> 16:00-16:45 DC «Saurieši» 17:10-17:55 DC «Cekule» <b>Nūjošana</b> 19:00 -20:30 DC «Ulbroka»	27	28	29
	30						
	<p><b>Nodarbībām jāpiesakās attiecīgajā Dienas centrā.</b>  <b>Vingrošana</b> – iedzīvotājiem virs 54 gadu vecuma. Nodarbības vada sertificēta fizioterapeite Evija Frolova.</p> <p><b>Veselīga uztura nodarbības</b> – iedzīvotājiem virs 54 gadu vecuma. 2 nodarbības vienā dienā – lekcija un veselīga uztura gatavošanas meistarklase. Nodarbības vada sertificēta uztura speciāliste Gundega Rudzīte-Aniščenko.</p> <p><b>Nūjošana</b> – visiem interesentiem. Nodarbības vada sertificēta trenere Linda Andrusa.</p>						

**Izmaiņas vingrošanas nodarbību laikā 26. un 29. martā:**

MARTS	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19 <b>Vingrošana</b> 17:00-17:45 DC «Saurieši» 18:30-19:15 DC «Cekule»	20	21	22 <b>Vingrošana</b> 17:00-17:45 DC «Saurieši» 18:30-19:15 DC «Cekule»	23	24	25
	26 <b>Vingrošana</b> 16:00-16:45 DC «Saurieši» 17:10-17:55 DC «Cekule»	27	28	29 <b>Vingrošana</b> 16:00-16:45 DC «Saurieši» 17:10-17:55 DC «Cekule»	30	31	

## Notika nodarbības skolēniem par emocionālo un reproduktīvo veselību

Stopiņu pamatskolas un Ulbrokas vidusskolas 2. un 3. klašu skolēni decembrī apmeklēja centru “Dardedze”, kur devās Džimbas drošības ceļojumā. Interaktīvā veidā - darbojoties darbnīcā, spēlējot teātri, pārrunājot situācijas – bērni tika iepazīstināti ar personiskās drošības pamatprincipiem. Džimbas nodarbībās bērni interesantā un aizraujošā veidā apguva personiskās drošības jautājumus saskarsmē ar citiem cilvēkiem, pārrunāja dažādas nedrošas situācijas, kādās var nokļūt, un uzzināja, kā jārikojas. Bērni mācījās, ka viņu ķermenis pieder tikai un vienīgi viņiem, uzzināja, kas ir labs un slikts pieskāriens, mācījās atšķirt labus noslēpumus no sliktiem.

Ulbrokas vidusskolas 7. klašu skolēniem ģimenes ārsts Ritvars Ziedonis un ginekologs Anita Spakovica vadīja nodarbības par reproduktīvo veselību. Nodarbības notika meitenēm un zēniem atsevišķi, lai būtu iespēja apspriest un noskaidrot gan zēniem, gan meitenēm nozīmīgus jautājumus. Tika apkatītas tādas tēmas kā higiēna, pubertāte, seksualitāte, sekstings un drošs internets, kā arī fizisko aktivitāšu fizioloģiska un psiholoģiska nozīme pusaudžu vecumā.

Arī 2018. gadā projekta ietvaros ir paredzētas emocionālās veselības veicināšanas un reproduktīvās veselības nodarbības skolēniem.

Jeļena Pavlova, projekta vadītāja  
(20.12.2017.)

[Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi. Projekta darba plāns 2017. gadam.](#)

## VESELĪBAS VEICINĀŠANAS PROJEKTA AKTIVITĀTES DECEMBRĪ

Ulbrokas vidusskolas un Stopiņu pamatskolas 2.-3. klases skolēni viesoies centrā «Dardedze», kur dosies Džimbas drošības ceļojumā.

Ulbrokas vidusskolā notiks 4 nodarbību cikls par reproduktīvo veselību 7. klasēm. Nodarbības vadīs dr. Ritvars Ziedonis un dr. Anita Spakovica. Nodarbības notiks atsevišķi zēniem un meitenēm.

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Aktivitātes notiek "Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" projekta ietvaros NR.9.2.4.2/16/I/014.

### Veselības veicināšanas projekta aktivitāšu plānošana 2018. gadam

28. novembrī Ulbrokas dienas centrā tikās Veselības veicināšanas projekta vadītāja, nodarbību un novada dienas centru vadītāji, lai apspriestu šajā gadā paveikto. Sanāksmes laikā tika pārrunāti jautājumi par Veselības veicināšanas projekta ietvaros rīkotajām nodarbībām un pasākumiem 2017. gadā, un iedzīvotāju atsaucību nodarbību apmeklēšanai.

Tika izvērtēts, kādas nodarbības iedzīvotāji atzinuši par vērtīgām un noderīgām viņu ikdienā un, kādas nodarbības vēl vēlētos. Izvērtējot 2017. gadā paveikto, tika plānotas nodarbības un aktivitātes 2018. gadam.



Atgādinām, ka “Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” mērķis ir veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumu paplašināšana novada iedzīvotājiem. Projekta norises laiks ir no 2017. gada līdz 2019.gadam.

Inese Skrastiņa, Stopiņu novada dome  
(30.11.2017.

## **Veselīgs uzturs teorijā un praksē**

23. novembrī Ulbrokas dienas centrā notika 2 nodarbības par tēmu "Veselīgs un ekonomisks uzturs". Nodarbību laikā bija iespēja uzzināt par to, kādi ir veselīga uztura priekšnoteikumi, ko nozīmē "sabalansēts uzturs", kā noteikt, vai ķermeņa svars atbilst normai un kāpēc mums nepieciešams ūdens.

Nodarbību dalībnieki guva arī praktisku informāciju. Uztura speciāliste Gundega Rudzīte-Aniščenko pastāstīja, kā veidot ēdienkarti, lai tā būtu ne tikai ekonomiska, bet arī pilnvērtīga. Tika sniegti padomi, kā plānot iepirkšanos un kādas receptes izvēlēties.

Papildus teorētiskai informācijai uztura speciāliste vadīja arī ēdiena gatavošanas meistarklasi, kurā parādīja, kādu veselīgu našķi var pagatavot svētkos, izmantojot auzu pārslas, žāvētus augļus un sēkliņas.





Nodarbību apmeklētāji atzina, ka saņēma vērtīgus padomus, ko varēs izmantot arī ikdienā.

Jeļena Pavlova, projekta vadītāja  
(30.11.2017.)

# VESELĪBAS VEICINĀŠANAS PROJEKTA AKTIVITĀTES NOVEMBRĪ

## NŪJOŠANAS NODARBĪBAS CEKULĒ

instruktora vadībā visiem interesentiem

**4., 11., 20. un 25. novembrī.**

**Tikšanās pie DC "Cekule" plkst. 9:30**

## UZTURA NODARBĪBA

maznodrošinātājiem un trūcīgajiem Stopiņu novada  
iedzīvotājiem

**23. novembrī plkst. 17:30 – 20:00**

**dienas centrā «Ulbroka».**

Pieteikšanās Stopiņu novada Sociālajā dienestā.

## NODARBĪBAS PAR EMOCIONĀLĀS VESELĪBAS VEICINĀŠANU SKOLĒNIEM

**1. novembrī** Ulbrokas vidusskolā nodarbība 6. klasei par emocionālo veselību kopā ar centra "Dardedze" pārstāvi "Drosme Draudzēties" programmas vadītāju Ilzi Zariņu.

**17. novembrī** Stopiņu pamatskolas 2. klases skolēni dosies uz centru "Dardedze", kur piedalīsies programmā "Džimbas drošības ceļojums" - drošības programma pirmskolas un sākumskolas bērniem. Interaktīvā veidā - darbojoties darbnīcā, spēlējot teātri, pārrunājot situācijas, bērni iepazīsies ar personiskās drošības pamatprincipiem.

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

Aktivitātes notiek "Stopiņu novada iedzīvotāju veselības  
veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" projekta  
ietvaros NR.9.2.4.2/16/014.

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# VESELĪBAS VEICINĀŠANAS PROJEKTA AKTIVITĀTES OKTOBRĪ

## VINGROŠANAS NODARBĪBAS JAUNAJĀM MĀMIŅĀM (var ņemt līdzī mazuļus)

- otrdienās plkst. 10:30 Dienas centrā "Upeslejas" līdz 24. oktobrim
- trešdienās plkst. 10:30 Ulbrokā Policijas ēkas otrajā stāvā, sporta zālē (pieteikšanās Ulbrokas Dienas centrā) līdz 25. oktobrim

## VINGROŠANAS NODARBĪBAS SENIORIEM

- ✓ dienas centrā "Saurieši" pirmdienās un ceturtdienās plkst. 17:00 līdz 16. oktobrim
- ✓ dienas centrā "Cekule" pirmdienās un ceturtdienās plkst. 18:30 16. oktobrim.

## NŪJOŠANAS NODARBĪBAS instruktora vadībā visiem interesentiem

- no 14. oktobra dienas centrā "Cekule" sestdienās (14.09., 21.09., 28.09.) plkst. 9:30,
- dienas centrā "Saurieši" trešdienās un ceturtdienās plkst. 17:15.

## VESELĪGA UZTURA NODARBĪBAS

- ❖ Ulbrokas vidusskolā oktobrī turpināsies veselīga uztura nodarbību cikls 5. klasēm. Notiks nodarbības arī bērnu vecākiem par veselīgu uzturu ģimenē, nodarbību laiks Ulbrokas vidusskolā tiks precizēts.
- ❖ Stopiņu pamatskolā veselīga uztura nodarbība 1.-5.klašu skolēnu vecākiem notiks 5. oktobrī plkst. 17:00.

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

Aktivitātes notiek "Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" projekta ietvaros NR.9.2.4.2/16/I/014.

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Septembrī notika veselīga uztura nodarbības



Septembrī noslēdzās otrais divu nodarbību veselīga uztura cikls senioriem. Nodarbības notika Stopiņu novada dienas centros. Veselīga uztura nodarbības vadīja sertificēta uztura speciāliste Gundega Rudzīte-Aniščenko. Nodarbību laikā senioriem bija iespēja uzzināt par veselīga uztura pamatprincipiem un nozīmi slimību profilaksē. Tika analizēts dažādu produktu sastāvs un sniegti padomi ikdienas ēdienkartes plānošanai.



Pirmsskolas izglītības iestādē "Pienenīte" turpinājās nodarbības sertificētas uztura speciālistes Gitas Ignaces vadībā vecāko grupiņu bērniem. Nodarbību laikā bērni noskaidroja, kādi produkti ir jāēd katru dienu un kādi produkti nav ieteicami uzturā. Bērni apguva veselīga uztura piramīdu un veidoja paši savu veselīgo pusdienu šķīvi. Ņemot vērā to, ka bērnu uzturs ir atkarīgs no vecāku ēšanas paradumiem, tika nodrošinātas arī nodarbības vecākiem. Nodarbības bija iespējams apmeklēt vecāku sapulču laikā un noskaidrot, kādam ir jābūt bērna uzturam, cik cukura var saturēt dažādi produkti un, kam jāpievērš uzmanība iegādājoties produktus veikalā. Uztura nodarbības vecākiem vadīja sertificētas uztura speciālistes Gita Ignace, Daina Rusule un Svetlana Aleksejeva. Nodarbības notika sadarbībā ar Latvijas Diētas un Uztura Speciālistu Asociāciju.





Veselīga uztura nodarbības līdz 2019. gada beigām notiks visās Stopiņu novada pirmsskolas izglītības iestādēs.

Nodarbības un lekcijas notiek Veselības veicināšanas projekta (“Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” NR.9.2.4.2/16/I/014.) ietvaros.

Jeļena Pavlova, projekta vadītāja  
(27.09.2017.)

## Vingrošanas, nūjošanas, veselīga uztura nodarbības SEPTEMBRĪ Stopiņu novadā

- ❖ Turpinās VINGROŠANAS NODARBĪBAS JAUNAJĀM MĀMIŅĀM (var ņemt līdzi mazuļus) otrdienās plkst. 10:30 Dienas centrā "Upeslejas" un trešdienās plkst. 10:30 Ulbrokā Policijas ēkas otrajā stāvā, sporta zālē (pieteikšanās Ulbrokas Dienas centrā).
- ❖ Turpinās VINGROŠANAS NODARBĪBAS SENIORIEM Dienas centrā "Saurieši" pirmdienās un ceturtdienās plkst. 17:00 un Dienas Centrā "Cekule" plkst. 18:30
- ❖ Turpinās NŪJOŠANAS NODARBĪBAS INSTRUKTORA VADĪBĀ VISIEM INTERESENTIEM Dienas centrā "Līči" ceturtdienās (7.09., 14.09., 21.09., 28.09.) plkst. 18:30; Dienas centrā "Saurieši" trešdienās (13.09., 20.09. un 27.09.) plkst. 18:00
- ❖ VESELĪGA UZTURA NODARBĪBAS CILVĒKIEM, KURU VECUMS IR > 54 GADIEM  
Dienas centros kopā ar Latvijas Diētas un Uztura Speciālistu Asociācijas sertificētu uztura speciālisti Gundegu Rudzīti-Aniščenko:
  - 12.09. plkst. 16:00 Dienas centrā "Upeslejas"
  - 14.09. plkst. 15:30 Dienas centrā "Līči"
  - 20.09. plkst. 16:00 Dienas centrā "Saurieši"
  - 21.09. plkst. 16:00 Dienas centrā "Ulbroka"
  - 27.09. plkst. 16:00 Dienas centrā "Cekule"

➤ Lekcijām un nodarbībām jāpiesakās Dienas centros:

Ulbrokas DC: Anda Višķere aviskere@tvnet.lv, 28373398

Upesleju DC: Sandra Brikša dc.upeslejas@stopini.lv, 67956939

Sauriešu DC: Aija Šibajeva dc.sauriesi@stopini.lv, 67956786

Līču DC: Zanda Pelša dc.lici@stopini.lv, 29902598

Cekules DC: Olga Osipova dc.cekule@stopini.lv, 28317417

- ❖ PII "Pienenīte" septembrī turpināsies VESELĪGA UZTURA NODARBĪBU CIKLS 5-6-gadniekiem. Notiks nodarbības arī bērnu vecākiem par veselīgu uzturu ģimenē, nodarbību laiks tiks precizēts. Veselīga uztura nodarbības līdz 2019. gada beigām notiks visās Stopiņu novada pirmsskolas izglītības iestādēs.

➤ **Visas nodarbības, lekcijas ir BEZ MAKSAS!**

Aktivitātes notiek "Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" projekta ietvaros NR.9.2.4.2/16/l/014.

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Augustā piemājas zoodārzā "Brieži" notika bezmaksas garīgās veselības veicināšanas nodarbības bērniem

Garīgās veselības veicināšanas 4 nodarbību cikls notika augustā otrdienās un ceturtdienās (8., 10., 15. un 17. augusts). Nodarbības varēja apmeklēt 1.-4. klašu vecuma bērni no maznodrošinātajām un trūcīgajām ģimenēm, kā arī bērniem ar īpašajām vajadzībām, no 10. augusta nodarbības bija iespēja apmeklēt visiem Stopiņu novada bērniem.



8. augustā notika nodarbība ar sertificētu uztura speciālisti Gitu Ignaci. Bērni uzzināja par uztura saistību ar mūsu emocijām, gatavoja veselīgus salātus un iemācījās veselīga uztura pamatprincipus. Lai nostiprinātu zināšanas, noslēgumā spēlēja spēli “Veselīgs/Neveselīgs produkts”.

10. augustā Latvijas Kontakta Karatē Līgas instruktori kopā ar treneri Vitāliju Berezņevu novadīja aizraujošo nodarbību. Bērniem tika sniegta informācija par fiziskajām aktivitātēm kā vienu no mūsu emocionālo veselību labvēlīgi ietekmējošiem faktoriem.





15. augustā praktiskā psiholoģe Elīna Seipulova izstāstīja par biodeju kā stresa mazināšanas līdzekli. Bērni devās fantāziju ceļojumā uz Ķīnu - noklausījās pamācošu stāstu, dejoja biodeju, zīmēja. Pēc nodarbības katram bērnam bija iespēja pavizināties ēzeļa mugurā. 17. augustā noslēguma nodarbībā pie bērniem viesojās Nacionālā Botāniskā dārza direktors Andrejs Svilāns, kurš pastāstīja par dabas aizsardzību un dabas ietekmi uz cilvēka emocionālo stāvokli.





Katras nodarbības noslēgumā bērniem bija iespēja apmeklēt un pabarot zoodārza dzīvniekus.

Paldies nodarbību dalībniekiem un visiem, kuri piedalījās nodarbību organizēšanā un vadīšanā! Īpaša pateicība par atsaucību un līdzdalību Stopiņu novada Sociālā dienesta darbiniecēm un zoodārza “Brieži” vadītājai Signei!

Jeļena Pavlova, projekta vadītāja

## **Vingrojam, peldam un mācāmies - Veselības veicināšanas projekta pasākumos augustā**

Augusta mēnesī Stopiņu peldbaseinā treneres Marijas Šteinbergas vadībā ir notikušas nodarbības svāra korekcijai. Pavisam notika 8 nodarbības – 4 nodarbības rīta grupai un 4 nodarbības vakara grupai.

No 3. augusta sākās vingrošanas nodarbības senioriem Cekules un Sauriešu Dienas centros. Nodarbības vada fizioterapeite Evija Frolova. Nodarbības notiek pirmdienās un ceturtdienās. Sauriešos nodarbības sākas plkst. 17:00, Cekules Dienas centrā plkst. 18:30. Pieteikties nodarbībām var, sazinoties ar Dienas centru.

No 1. augusta Dienas centrā “Upeslejas” un no 2. augusta Ulbrokā policijas ēkas sporta zālē sākās vingrošanas nodarbības jaunajām māmiņām. Māmiņas mazuļus var ņemt līdz uz nodarbībām. Nodarbības vada fizioterapeite Vija Tračuma. Nodarbības notiek plkst. 10:30 otrdienās Upeslejās un trešdienās Ulbrokā. Nodarbībām var pieteikties Dienas centrā “Upeslejas” un “Ulbroka”.

9. augustā Dienas centrā “Upeslejas” un 14. augustā Dienas centrā “Ulbroka” notika uztura lekcija jaunajām māmiņām par māmiņu un mazuļa uzturu. Lekciju vadīja sertificēta uztura speciāliste Gita Ignace.

No 16. augusta ir notikušas 3 nūjošanas nodarbības instruktore Lindas Andrusas vadībā Līčos, vēl ir paredzētas 4 nodarbības septembra ceturtdienās plkst. 18:30. Septembrī nodarbības notiks arī Sauriešos, pirmā nodarbība 13. septembrī. Nodarbības sākums pie Dienas centra.

23. augustā notika Veselības diena Cekules, Līču, Upeslejas un Sauriešu dienas centros, savukārt 24. augustā pie Ulbrokas ezera. Apmeklētājiem bija iespēja noteikt holesterīna, cukura līmeni asinīs, veikt asinsspiediena mērījumus un noteikt savu ķermeņa masas indeksu. Mērījumus veica biedrība “Latvijas Sarkanais Krusts”.

Jeļena Pavlova, projekta vadītāja

### **Notikušas pirmās vingrošanas un uztura nodarbības jaunajām māmiņām**

Stopiņu novadā ir notikušas pirmās vingrošanas nodarbības jaunajām māmiņām ar mazuļiem sertificētas fizioterapeites Vijas Tračumas vadībā. Dalība nodarbībās ir bez maksas. Abās grupās vēl ir dažas brīvas vietas un māmiņas ar mazuļiem, kas nepaspēja uz pirmo nodarbību, var pievienoties.

Nodarbības notiek dienas centrā “Upeslejas” otrdienās plkst. 10:30 un Ulbrokā trešdienās plkst. 10:30, sporta zālē policijas ēkas 2. stāvā. Pieteikšanās un plašāka informācija sazinoties ar Dienas centru vadītājām - Ulbrokā Anda Višķere [aviskere@tvnet.lv](mailto:aviskere@tvnet.lv), 28373398; Upeslejās Sandra Brikša [dc.upeslejas@stopini.lv](mailto:dc.upeslejas@stopini.lv), 67956939.



9. augustā Upesleju dienas centrā notika veselīga uztura nodarbība par māmiņu un mazuļu uzturu. Nodarbībā sertificēta uztura speciāliste Gita Ignace māmiņām pastāstīja gan par grūtniecības periodā vēlamo svara pieaugumu un uzturu, gan par pēcgrūtniecības periodā ieteicamo uzturu. Tika sniegta informācija par mātes piena nozīmīgumu mazuļa uzturā, barošanas biežumu un piebarojuma ieviešanu, kā arī šķidruma uzņemšanu. Māmiņām bija iespēja uzdot uztura speciālistei jautājumus.

Ja kāda no māmiņām netika uz nodarbību 9. augustā tad to būs iespēja apmeklēt 14. augustā dienas centrā “Ulbroka” plkst. 17:00, mazuļus var ņemt līdz!

Jeļena Pavlova, projekta vadītāja  
(10.08.2017.)

### **Aicina uz aktīvām nodarbībām bērniem piemājas zoodārzā BRIEŽI**

Piemājas zoodārzs “Brieži” aicina Stopiņu novadā dzīvojošus bērnus piedalīties interesantās un aktīvās nodarbībās par veselīgu dzīvesveidu.

10. augustā - no plkst. 10:00-12:00 sporta treneris Vitālijs Berezņevs sniegs informāciju par sporta nozīmi veselībai un bērna attīstībai, ietekmi uz cilvēka emocionālo stāvokli un stresa mazināšanu. Nodarbības noslēgumā jaunie sportisti sniegs karatē tehnikas paraugdemonstrējumus.

15. augustā –no plkst. 11:00-13:00 biodejas nodarbība, kuru vadīs mākslas terapeits Elīna Seipilova un izstāstīs par biodejas ietekmi uz cilvēka emocionālo stāvokli, stresa un sasprindzinājuma mazināšanu.

17. augustā – no plkst. 11:00-13:00 nodarbība “Dabas un cilvēka mijiedarbība”. Nacionālā Botāniskā dārza Salaspilī direktors Andrejs Svilāns pastāstīs par cilvēka ietekmi uz dabu; dabas aizsardzību; dabas un cilvēka mijiedarbību; sekām, ko var izraisīt cilvēka negatīva rīcība un par dabas ietekmi uz cilvēka emocionālo stāvokli.

### **Nākot uz nodarbībām Stopiņu novadā dzīvojošiem bērniem ieeja zoodārzā - bez maksas.**

Nodarbības notiks projekta “Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” NR.9.2.4.2/16/I/014. ietvaros.

I.Skrastiņa  
Stopiņu novada dome  
(07.08.2017.)



**Veselības veicināšanas projekta aktivitātes AUGUSTĀ Stopiņu novadā.  
Visas nodarbības ir BEZ MAKSAS!**

**No 1. augusta vingrošana jaunajām māmiņām.** Var ņemt līdzi mazuļus. Nodarbības vadīs sertificēta fizioterapeite Vija Tračuma

Dienas centrs "Upeslejas" plkst. 10:30 (otrdienās)

Dienas centrs "Ulbroka" plkst. 10:30 (trešdienās)

**Lekcija par veselīgu māmiņu un zīdaiņu uzturu.** Lekciju aicinām apmeklēt arī topošās māmiņas. Lekciju vadīs sertificēta uztura speciāliste Gita Ignace.

9. augustā plkst. 17:00 DC "Upeslejas". 14. augustā plkst. 17:00 DC "Ulbroka"

Vingrošana cilvēkiem >54 gadiem. Nodarbības vadīs sertificēta fizioterapeite Evija Frolova  
Pirmdienās un ceturtdienās līdz 17.08. plkst. 10:00 DC "Ulbroka" un plkst. 12:30 DC "Līči"  
Pirmdienās un ceturtdienās no 3.08. plkst. 17:00 DC "Saurieši" un plkst. 18:30 DC "Cekule"

**Nodarbības baseinā svara korekcijai pieaugušajiem.**

1.08., 4.08., 22.08. un 25.08. rīta (plkst. 10:00) un vakara (plkst. 17:00) grupa. Katrai grupai 4 nodarbības. Nodarbībām var pieteikties, sazinoties ar treneri Mariju Šteinbergu 25957272. Vietu skaits ierobežots.

**Garīgās/emocionālās veselības veicināšanas nodarbības piemājas zoodārzā "Brieži" bērniem no trūcīgām un maznodrošinātām ģimenēm, un bērniem ar īpašām vajadzībām.**

Nodarbības 8.08., 10.08., 15.08. un 17.08. Nodarbībām pieteikties var sazinoties ar Stopiņu novada Sociālo dienestu.

**Nūjošanas nodarbības dienas centrā "Līči" trešdienās, 16.08., 23.08., 30.08., plkst. 18:00**

**VESELĪBAS DIENA**

«Stopiņu novadam-130» svētku nedēļas ietvaros.  
Realizē biedrība "Latvijas Sarkanais Krusts".

Tiks veikti sirds veselības mērījumi: mērīts asinsspiediens, noteikts ĶMI (svars, augums), noteikts glikozes un holesterīna līmenis asinīs ar ekspresdiagnostikas palīdzību. Izejot no iegūtajiem datiem, kvalificēts veselības aprūpes darbinieks sniegs konsultāciju akcentējot profilakses nozīmi un nepieciešamības gadījumā mudinās iedzīvotājus vērsties pie primārās veselības aprūpes speciālista (ģimenes ārsta).

- **23. augustā** - DC "Cekule" plkst. 12:00 – 14:00; DC "Upeslejas" plkst. 14:00 – 16:00; DC "Līči" plkst. 16:30 – 18:30; DC "Saurieši" plkst. 18:00 – 20:00.
- **24. augustā** no plkst. 16:00-20:00 pie Ulbrokas ezera.

**PIETEIKŠANĀS** vingrošanas, nūjošanas nodarbībām un uztura lekcijām, sazinoties ar Dienas centriem:

**Ulbrokas DC:** Anda Višķere [aviskere@tvnet.lv](mailto:aviskere@tvnet.lv), 28373398

**Upesleju DC:** Sandra Brikša [dc.upeslejas@stopini.lv](mailto:dc.upeslejas@stopini.lv), 67956939

**Sauriešu DC:** Aija Šibajeva [dc.sauriesi@stopini.lv](mailto:dc.sauriesi@stopini.lv), 29479166

**Līču DC:** Zanda Pelša [dc.lici@stopini.lv](mailto:dc.lici@stopini.lv), 29902598

**Cekules DC:** Olga Osipova [dc.cekule@stopini.lv](mailto:dc.cekule@stopini.lv), 28317417

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Aktivitātes notiek "Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" projekta ietvaros  
NR.9.2.4.2/16/1/014.

**SPORTISKS UN VESELĪGS PASĀKUMS ULBROKĀ!**

22. jūlijā SPORTA DIENA ULBROKĀ ir aizvadīta un ir palikušas ļoti patīkamas emocijas.



Laikapstākļi mūs lutināja un ļoti pieprasīta izrādījās SUP dēļu ūdens sporta izklaide, kā arī Ekstrēmā aktivitāte - "Kāpiens Himalajos" jeb Boxclimbing, pie abām aktivitātēm bija izveidojusies rinda līdz pēdējam brīdim. Tāpat bija atsaucība no pasākuma dalībniekiem Spēkavīra - Daiņa Zāģera INTERAKTĪJAI aktivitātei, kur Stopiņu novada iedzīvotāji varēja izmēģināt spēkus dažos spēkavīru ikdienas vingrinājumos un pat pamēģināt kopā ar Daini pacelt 15 bērnus un jauniešus, kas bijasakāpuši speciālā Spēkavīru inventāra vannā.



Pēc oficiālās pasākuma atklāšanas un karsējmeiteņu uzstāšanās, pasākuma dalībniekus iesildīja jaunās paaudzes fitnesa treneri Laura un Niks, un visi, kas vēl nebija paspējuši uzspēlēt futbolu vai volejbolu, pēc iesildīšanās bija gatavi dalībai pārējās disciplīnās.



Aivara Visocka viktorīna, kur kopā ar Aivaru un vēl diviem jaunās paaudzes fitnesa treneriem Lauru un Niku tika eksaminēti SPORTA DIENAS dalībnieki un apmeklētāji par dažādām ar sportu un veselīgu dzīvesveidu saistītām tēmām, par pareizām atbildēm saņēma veicināšanas balvas motivācijai sportot.

Vienaldzīgus neatstāja arī RIEPU MONTĀŽAS aktivitāte, kas piesaistīja uzmanību ar savu košumu un praktiskumu, kas var noderēt ne tikai sportā, bet arī ikdienā. Riepas varēja montēt gan individuāli, gan komandās. Šajā disciplīnā tika pārbaudīta gan draudzība, gan ģimenes saites – kad kopā startēja vīrs un sieva.





Daudzi jaunieši bija ieinteresēti izmantot iespēju patrenēties paš aizsardzības pamatprincipu jomā pie Jiu Jitsu pasaules čempiona veterāniem - Andreja Maslova.

Tāpat neredzētu atsaucību (vairāk kā 100 dalībnieku katrā vecuma grupā) pieredzēja ŠAUSĀNAS aktivitāte, kur bija iespēja sašaut mērķi no dažādiem attālumiem, saņemot balvas par labākajiem rezultātiem.

VISLIELĀKO KAUSU un SMAGĀKĀS medaļas pasniedzām tiešām drosmīgiem un stipriem vīriem - komanda "STIPRINIEKI" no ŠTOPIŅU NOVADA, kuri pirmie bija pieteikušies VIRVES VILKŠANAS sacensībām, un 6 komandu konkurencē ieguva pirmo vietu un iespēju vilkt virvi gan kopā, gan pret SPARTIEŠA virves vilkšanas komandu, padarot pasākumu interesantāku.



SPORTA DIENU ULBROKĀ organizēja biedrība “SPARTIETIS” sadarbībā ar Stopiņu novada domi projekta "Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" ietvaros. Sadarbības partneri - SIA INDAJA un Ingus Brečs - Riepu montāžas atrakcija, Starptautiskā policijas asociācija un tās viceprezidents Inguns Pichs - Šaušana mērķī aktivitāte, Cīņas sporta klubs "Profesionālis" un Andrejs Maslovs - Pašaizsardzības skola, Baker Nutrition un Dmitrijs Mihailovs - sarūpētās balvas spēka izturības aktivitātēs!

Liels paldies visiem par sadarbību un atbalstu pasākuma organizēšanā! Bija izdevies tiešām SPORTISKS, VESELĪGS un IZZINOŠS pasākums!

Ieskats SPORTA DIENAS norisēs: <http://stopini.lv/lv/galerijas/sporta-diena-ulbroka-419>

*Jorens Liopa, biedrība “SPARTIETIS”,*

*Stopiņu novada dome  
(27.07.2017.)*

### **Veselības veicināšanas nodarbības Stopiņu novada senioriem**

No 1. jūnija Dienas centrā “Līči un “Ulbroka” ir iespējams apmeklēt bezmaksas vingrošanas nodarbības cilvēkiem, kam ir >54 gadiem. Bezmaksas nodarbības sertificētas treneres Brigitas Krievas vadībā šī projekta ietvaros turpināsies līdz 17. augustam.

No 1. augusta vingrošanas nodarbības sāksies Dienas centrā “Cekule” un “Saurieši”. Nodarbības vadīs sertificēta fizioterapeite Evija Frolova. Nodarbības notiks pirmdienās un ceturtdienās Sauriešos plkst. 17:00, Cekulē plkst. 18:30.



Jūnijā noslēdzās pirmais 2 nodarbību veselīga uztura cikls. Nodarbības notika Stopiņu novada Dienas centros. Veselīga uztura nodarbības vadīja Latvijas Diētas un Uztura Speciālistu Asociācijas pārstāves, sertificētas uztura speciālistes.



Tie, kuri netika uz uztura nodarbībām jūnijā, **varēs nodarbības apmeklēt septembrī:**

DC "Ulbroka": 21.09. plkst. 16:00

DC "Līči": 14.09. plkst. 15:30

DC "Upeslejas": 12.09. plkst. 16:00

DC "Saurieši": 20.09. plkst. 17:00

DC "Cekule": 27.09. plkst. 16:00

**Vingrošanas nodarbībām un uztura lekcijām jāpiesakās, sazinoties ar Dienas centriem:**

Ulbrokas DC: Anda Višķere aviskere@tvnet.lv, 28373398

Upesleju DC: Sandra Brikša dc.upeslejas@stopini.lv, 679569397

Sauriešu DC: Aija Šibajeva dc.sauriesi@stopini.lv, 29479166

Līču DC: Zanda Pelša dc.lici@stopini.lv, 29902598

Cekules DC: Olga Osipova dc.cekule@stopini.lv, 28317417

Jeļena Pavlova

(18.07.2017.)

### **Vasaras nometne „Nepiekrīti - neiekrīti”**

Vasaras nometne norisinājās Ulbrokas vidusskolā no 26.06.2017 – 30.06.17 ar Eiropas Sociāla fonda finansiālu atbalstu. Nometne notika projekta “Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” NR.9.2.4.2/16/I/014.” ietvaros. Nometnē piedalījās 25 bērni no 5. klases līdz 9. klasei.

Katra nometnes diena bija īpaša. Rīti iesākās ar aktīvu rīta rosmi - radošā sporta skolotāja Edija vadībā. Bērni spēlēja dažādas interesantas un neparastas sporta spēles, kā arī

neizpalika rīta vingrinājumi, kuri bija īpaši - ne tādi kā parasti.... Pēc ikdienas rīta rosmes sekoja izglītojošas nodarbības ne tikai par veselīgu dzīvesveidu, bet bija iespēja pašiem aktīvi līdzdarboties un parādīt sevi.

Katra nodarbība bija veidota ar savu odziņu. Bērni izpaudās savā radošumā gan zīmējot ar abām rokām vienlaicīgi, gan strādājot ar attēlu kolāžām, gan arī veidojot no māla savus laimes talismanus.

“Ķīmijas maģijas” nodarbībā bērniem rādīja eksperimentus, un skolēni paši līdzdarbojās skolotājas Sarmītes vadībā.

Cik svarīgs ir veselīgs uzturs un kādu iespaidu uz jauniešu organismu atstāj neveselīgi ēšanas paradumi, jauniešus iepazīstināja un diskutēja sabiedrībā atpazīstama "Figūras Draugi" vadītāja, ārsts Inga Pūce.

“Veselīgā dzīvesveida” nodarbības, kas notika fizioterapeites Anetes Raiskumas vadībā, bērnuprāt bija ļoti interesantas. Skolotāja bērniem mācīja pirmos meditācijas paņēmienus, kā arī dažādus vingrinājumus, lai viņi spētu ātrāk nomierināties un pārvarēt stresu.

Katru dienu kā pēdējā nodarbība sarakstā bija “Biodejas” - pasniedzējas Elīnas Seipilovas vadībā. Daudzās bērnu atbildēs, kas ir visvairāk patīcis - “Biodejas” bija izpelnījušās īpašu bērnu atzinību.

Ceturtā dienā nometnes dalībniekiem bija ekskursijas diena. Trīs skolotāju pavadībā bērni devās pārgājienā uz Mangaļsalu – apmeklējot ne tikai slavenos Mangaļsalas bunkurus, bet arī aizejot līdz pat jūrai.... Bērni bija labā noskaņojumā un viņus netraucēja nepastāvīgie laika apstākļi.

Bez izņēmuma visiem nometnes dalībniekiem ļoti patika nodarbības „Gatavosim kopā”, kurās jaunais, talantīgais pavārs Ritvars Toms Logins mācīja jauniešiem 1 stundas laikā pašiem pagatavot 3 dažādus ļoti garšīgus ēdienus. Ritvars Toms izpelnījās neviltoju jauniešu apbrīnu. Viņu pieņēma kā “savējo”. Visu, ko bērni paši gatavoja Ritvara vadībā, viņi notiesāja pie skaisti saklāta galda. Par galda noformējumu rūpējās meitenes. Netika aizmirstas arī skolotājas – arī viņas nogaršoja tomātu zupu, grauzdiņus ar pašu gatavoto bazilika mērci, un, protams, jau pirmās gailenītes, kas skaisti rotājās uz grauzdētās maizītes. Bet saldie ēdieni – tie bija vienkārši FANTASTISKI - Ritvars ir speciālists par desertiem! Nometnes noslēguma pasākuma gaisotne mums pagāja jautrās noskaņās. Viss, ko nometnē bērni darīja nodarbībās un arī ekskursijas laikā, tika fiksēts fotogrāfijās un video. Atskatoties uz šīm 5 dienām foto slaidos un video, nepārprotami ir redzams, ka nometne bija vērtīgs jaunas pieredzes, jaunu draugu ieguvums mums visiem!

Rakstu sagatavoja Liene Feodorova  
(24.07.2017.)

**Veselības veicināšanas projekta aktivitātes jūlijā (visas aktivitātes projekta ietvaros ir BEZ MAKSAS)**

- Turpinās vingrošanas nodarbības senioriem Dienas centrā “Ulbroka” pirmdienās un ceturtdienās plkst. 10:00 un Dienas Centrā “Līči” plkst. 12:30
- Turpinās nūjošanas nodarbības instruktora vadībā visiem interesentiem Dienas centrā “Ulbroka” otrdienās (4.07. un 11.07.) plkst. 19:00; Dienas centrā “Upeslejas” trešdienās (5.07., 12.07. un 19.07.) plkst. 19:00
- Sporta dienas pasākums 22. jūlijā plkst. 10:00-17:00 pie Ulbrokas ezera

#### **Jūlijā notiek pieteikšanās:**

1) [vingrošanas nodarbībām jaunajām māmiņām](#) Dienas centrā “Ulbroka” (trešdienās plkst. 10:30) un Dienas centrā “Upeslejas” (otrdienās plkst. 10:30). Nodarbības sāksies no 1.augusta. Nodarbības vadīs sertificēta fizioterapeite Vija Tračuma. Nodarbībām var pieteikties, sazinoties ar attiecīgo Dienas centru.

2) [fizisko aktivitāšu nodarbībām pieaugušajiem svāra korekcijai Ulbrokas pelbaseinā trenera vadībā](#). Tiek komplektētas 2 grupas (rīta un vakara grupa). 1., 4, 22. un 25. augustā plkst. 10:00-11:00 (1. grupa) vai plkst. 17:00-18:00 (2. grupa). Nodarbībām jāpiesakās sazinoties ar peldbaseina treneri Mariju tālr. Nr. 25957272. līdz 28. jūlijam no plkst. 10:00 līdz plkst. 20:00.

3) [vingrošanas nodarbībām senioriem](#) Dienas centrā “Saurieši” un Dienas centrā “Cekule”. Nodarbības 2 reizes nedēļā pirmdienās un ceturtdienās (plkst. 17:00 Sauriešos un plkst. 18:30 Cekulē). Nodarbības vadīs sertificēta fizioterapeite Evija Frolova. Nodarbību sākums 3.08. Nodarbībām var pieteikties, sazinoties ar attiecīgo Dienas centru.

(29.06.2017.)

# NŪJOŠANAS KURSS ULBROKĀ



29. JŪNIJĀ 10:00 4. JŪLIJĀ 19:00 11. JŪLIJĀ 19:00  
PIE ULBROKAS DIENAS CENTRA  
DALĪBA BEZ MAKSAS. NŪJAS NODROŠINA



IZGLAUBIJAŅA TĀDĀ KRĀSĒ



# NŪJOŠANAS KURSS UPESLEJĀS



6. JŪLIJĀ 19:00 12. JŪLIJĀ 19:00 19. JŪLIJĀ 19:00  
PIE UPESLEJU DIENAS CENTRA  
DALĪBA BEZ MAKSAS. NŪJAS NODROŠINA



IZPILDĪTĀJAS TĀSĀS MAKSAS

## **Veselības veicināšanas projekta ietvaros notika pirmās veselīga uztura nodarbības pirmsskolas izglītības iestādēs**

Veselības veicināšanas projekta “Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” NR.9.2.4.2/16/I/014. ietvaros, notika pirmās veselīga uztura nodarbības pirmsskolas izglītības iestādēs. Jūnijā notika divu nodarbību cikls bērniem vecumā no 5-6 gadiem divās pirmsskolas izglītības iestādēs (PII) - Stopiņu pamatskolas PII un PII “Pienenīte”.

Nodarbību laikā sertificēts uztura speciālists bērnu vecumam atbilstošā veidā izskaidroja uztura piramīdas principus. Sniedza informāciju par šķidruma uzņemšanu, piena produktu nozīmi kaulu un zobu veselībai, kā arī par našķu un saldumu nelabvēlīgu ietekmi uz veselību. Bērniem bija iespēja pašiem veidot gan uztura piramīdu, gan savu veselīgā uztura šķīvi.

Nodarbības vadīja sertificētas Latvijas Diētas un Uztura Speciālistu Asociācijas sertificētas uztura speciālistes Gita Ignace un Svetlana Aleksejeva.



Nodarbību cikla ietvaros ir paredzētas arī veselīga uztura lekcijas vecākiem. Pirmā lekcija notika Stopiņu pamatskolas PII. 2017. gada rudenī nodarbības gan vecākiem, gan bērniem turpināsies. Ceram uz vecāku atsaucību, jo bērna uztura paradumi ir atkarīgi no uztura, kādu izvēlas ģimene! Lekcijas notiek pirmsskolas izglītības iestādē bez maksas. Uzturs ir viens no galvenajiem faktoriem, kas ietekmē bērna veselību, augšanu un attīstību!

Informāciju sagatavoja Jeļena Pavlova,  
“Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi”  
projekta vadītāja

(21.06.2017.)

Uzturs ir trešais neatkarīgais faktors aiz fiziskās aktivitātes un sēdus stāvoklī pavadītā laika, kas būtiski ietekmē saslimstību ar neinfekciozām slimībām (piemēram, sirds un asinsvadu slimības, 2. tipa cukura diabēts, onkoloģiskās slimības). Veselību negatīvi ietekmē kā uzturvielu nepietiekamība, tā uzturvielu pārmērība. Palielināta enerģijas uzņemšana un fiziskās aktivitātes trūkums veicina liekā svara un aptaukošanās attīstību, kas ir viens no nozīmīgākajiem cukura diabēta un citu neinfekciozo slimību riska faktoriem. (Izmantotā informācija: WHO/Europe “Nutrition”, Valsts sporta medicīnas centrs “Fiziskās aktivitātes receptes izrakstīšana ģimenes ārsta praksē, 2014.)

**Veselības veicināšanas projekta “Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” NR.9.2.4.2/16/I/014. ietvaros Stopiņu novada iedzīvotājiem tiek piedāvātas BEZMAKSAS veselīga uztura nodarbības senioriem (>54 gadiem).**

**Veselīga uztura nodarbības varēs apmeklēt jūnijā visos Stopiņa novada Dienas centros.**

1. 8. jūnijā plkst. 16:00-18:00 Dienas centrs “Ulbroka”
2. 15. jūnijā plkst. 13:00-15:00 Dienas centrs “Saurieši”
3. 27. jūnijā plkst. 17:00-19:00 Dienas centrs “Upeslejas”
4. 29. jūnijā plkst. 14:00-16:00 Dienas centrs “Līči”
5. 30. jūnijā plkst. 16:00-18:00 Dienas centrs “Cekule”

**Nodarbību laikā būs iespēja uzzināt par:**

- ar vecumu saistītām organisma izmaiņām;
- uzturu kā vienu no veselību un svaru ietekmējošiem faktoriem;
- veselīga uztura pamatprincipiem un nozīmi veselības uzlabošanā;
- ūdeni un citiem dzērieniem.

Praktiskajā nodarbības daļā tiks analizēts dažādu produktu sastāvs un sniegti praktiski padomi ikdienas ēdienkartes plānošanai.

**Veselīga uztura nodarbības nodrošinās Latvijas Diētas un Uzturas Speciālistu Asociācijas sertificēti uztura speciālisti.**

**Nodarbībām jāpiesakās Dienas centros, sazinoties ar Dienas centru vadītājiem!**

Dienas centrs “Ulbroka”: vadītāja Anda Višķere aviskere@tvnet.lv, 28373398

Dienas centrs “Upeslejas”: vadītāja Sandra Brikša dc.upeslejas@stopini.lv, 679569397

Dienas centrs “Saurieši”: vadītāja Aija Šibajeva dc.sauriesi@stopini.lv, 29479166

Dienas centrs “Līči”: vadītāja Zanda Pelša dc.lici@stopini.lv, 29902598

Dienas centrs “Cekule”: vadītāja Olga Osipova dc.cekule@stopini.lv, 28317417

# NŪJOŠANAS KURSS ULBROKĀ



NO 1. JŪNIJA OTRDIENĀS UN CETURTDIENĀS 10:00  
(1., 6., 8., UN 13. JŪNIJĀ) PIE ULBROKAS DIENAS CENTRA  
DALĪBA BEZ MAKSAS. NŪJAS NODROŠINA

NACIONĀLAIS  
ATĪSTĪBAS  
PLĀNS 2022



EUROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Savienības  
Tauts

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



# NŪJOŠANAS KURSS UPESLEJĀS



NO 31. MAIJA TREŠDIENĀS UN PIEKTDIENĀS 10:00  
(31.05, 2.06., 7.06., UN 9.06) PIE UPESLEJU DIENAS CENTRA  
DALĪBA BEZ MAKSAS. NŪJAS NODROŠINA

NACIONĀLAIS  
ATPĒTĪBAS  
PLĀNS 2021



EUROPAS SAVIENĪBA  
Cīņai ar Covid-19  
krīzi

IZGLĪDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Cilvēka ķermenis ir radīts kustībā un regulāras fiziskās aktivitātes nepieciešamas, lai tas spētu pienācīgi funkcionēt. Fizisko aktivitāšu rezultātā uzlabojas ikviena cilvēka veselības stāvoklis neatkarīgi no viņa vecuma, dzimumam, auguma parametriem un spējām. Epidemioloģiskie pētījumi pierāda, ka fizisko aktivitāšu trūkums par 15-20% palielina risku saslimt ar koronārām sirds slimībām, 2.tipa cukura diabētu, resnās zarnas vēzi, krūts vēzi, kā arī veicina gūžas kaulu lūzumus gados vecākiem cilvēkiem.

Regulāras fiziskās aktivitātes var palīdzēt novērst un samazināt aptaukošanos un uzturēt optimālu ķermeņa svaru. Tāpat tās var uzlabot psiholoģisko labsajūtu un samazināt stresu un nemieru, depresiju, uzlabot miega kvalitāti. Īpaši gados vecākiem cilvēkiem samazinās kritienu gadījumu skaits un uzlabojas kognitīvās funkcijas.

Fizisko aktivitāšu trūkums tiek atzīts kā viens no galvenajiem patstāvīgiem riska faktoriem hronisku neinfekcijas slimību attīstībā, kas izraisa aptuveni 3,5% dažāda veida slimības un līdz pat 10% nāves gadījumu Eiropā.

(Izmantotā informācija: Slimību profilakses un kontroles centrs “Kas jāzina par fiziskajām aktivitātēm” [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv), World Health Organisation/ Europe “Physical activity”)

**Veselības veicināšanas projekta (“Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” NR.9.2.4.2/16/I/014.) ietvaros Stopiņu novada iedzīvotājiem tiek piedāvātas BEZMAKSAS nūjošanas un vingrošanas nodarbības.**

**Vingrošanas nodarbības var apmeklēt cilvēki, sākot no 54 gadu vecuma. Vingrošanas nodarbības notiks Ulbrokā, Līčos, Cekulē un Sauriešos.**

#### **Vingrošanas nodarbību grafiks no 1. jūnija**

Dienas centrā “Ulbroka”: pirmdienas, ceturtdienas plkst. 10:30-11:15.

Dienas centrā “Līči”: pirmdienas, ceturtdienas plkst. 13:00-13:45.

Ulbrokā un Līčos nodarbības notiks treneres Brigītas Krievas vadībā.

Dienas centrā “Cekule” un “Saurieši” nodarbības būs iespējams apmeklēt sākot no augusta mēneša. Nodarbību grafiks tiks precizēts. Informācija par nodarbībām būs pieejama Stopiņu novada mājas lapā un būs zināma Dienas centru vadītājiem.

**Nūjošanas nodarbībām var pieteikties jebkurš interesents. Nūjošanas nodarbības notiks visos Stopiņu novada Dienas centros (Ulbrokā, Sauriešos, Līčos, Cekulē, Upeslejās).**

**Katrā Dienas centrā nūjošanas instruktore Lindas Andrusas vadībā notiks 7 nodarbības.**

#### **Pirmās nūjošanas nodarbības:**

Dienas centrā “Ulbroka”: otrdienās un ceturtdienās plkst. 10:00 (1.06., 6.06., 8.06. un 13.06.)

Dienas centrā “Upeslejas”: trešdienās un piektdienās plkst. 10:00 (31.05., 2.06., 7.06. un 9.06.)

Pārējos Dienas centros nūjošanas nodarbību grafiks sekos vēlāk. Informāciju par nodarbībām būs pieejama Stopiņu novada mājas lapā un būs zināma arī Dienas centru vadītājiem.

Nūjas nodarbībām tiks nodrošinātas!

#### **Nodarbībām jāpiesakās Dienas centros, sazinoties ar Dienas centru vadītājiem!**

Dienas centrs “Ulbroka”: vadītāja Anda Višķere [aviskere@tvnet.lv](mailto:aviskere@tvnet.lv), 28373398

Dienas centrs “Upeslejas”: vadītāja Sandra Brikša [dc.upeslejas@stopini.lv](mailto:dc.upeslejas@stopini.lv), 679569397

Dienas centrs “Saurieši”: vadītāja Aija Šibajeva [dc.sauriesi@stopini.lv](mailto:dc.sauriesi@stopini.lv), 29479166

Dienas centrs “Līči”: vadītāja Zanda Pelša [dc.lici@stopini.lv](mailto:dc.lici@stopini.lv), 29902598

Dienas centrs “Cekule”: vadītāja Olga Osipova [dc.cekule@stopini.lv](mailto:dc.cekule@stopini.lv), 28317417

**19. un 26. maijā projekta “Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” NR.9.2.4.2/16/I/014. ietvaros notika nodarbības skolēniem par veselīgu uzturu.**



Nodarbības par veselīgu uzturu notika Ulbrokas vidusskolas un Stopiņu pamatskolas 4.-5. klases skolēniem.

Divu nodarbību laikā skolēni uzzināja par to, kā uzturs spēj ietekmēt cilvēka veselību. Skolēniem tika sniegta informācija par nepieciešamo šķidruma daudzumu, veselīgiem un neveselīgiem produktiem, kā arī par produktu daudzumu, kas dienā būtu jāapēd, lai uzņemtu visas organismam vajadzīgās uzturvielas.

Skolēniem pašiem bija iespēja uzzināt par cukura saturu dažādos produktos un veidot savu veselīgu uztura šķīvi.

Nodarbības vadīja sertificēta uztura speciāliste un Latvijas Diētas un Uztura Speciālistu Asociācijas pārstāve Gita Ignace.

Nodarbības par uzturu skolēniem turpināsies rudenī. Rudenī paredzētas nodarbības arī skolēnu vecākiem par veselīgu ēšanas paradumu attīstību ģimenē.

Informāciju sagatavoja Jeļena Pavlova,  
“Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi”  
projekta vadītāja  
(29.05.2017.)

### **Notikušas pirmās nodarbības veselības veicināšanas projekta ietvaros**

16. maijā projekta “Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” NR.9.2.4.2/16/I/014. ietvaros ir notikušas pirmās nodarbības skolēniem par emocionālo un reproduktīvo veselību Stopiņu pamatskolā.

Stopiņu pamatskolā 5. klasei notika nodarbība par emocionālo veselību “Iecietības stundiņa”, ko vadīja “Centra Dardedze” programmas “Drosme draudzēties” vadītāja Ilze Zariņa. Nodarbībā interaktīvā un bērniem viegli uztveramā veidā notika teatrāls monologs, diskusija un dažādas aktivitātes ar mērķi izglītēt par vienaudžu savstarpējās vardarbības jeb mobinga cēloņiem un sekām, kā arī veidiem, kā mobingu izbeigt.







Šajā mācību gadā nākamā nodarbība ir paredzēta 18. maijā Ulbrokas vidusskolā.

7.-8. klasēm notiks pirmās 2 nodarbības par seksuālo un reproduktīvo veselību, ko vadīs Stopiņu ambulances darbinieki - Upesleju doktorāta ģimenes ārsts Ritvars Ziedonis un Stopiņu ambulances ginekoloģe Anita Spakovica. Nodarbības notiks atsevišķi zēniem un meitenēm. Pirmajās divās nodarbībās ārsti runās par tēmām: pubertāte un higiēna; dažāda veida fiziskās aktivitātes pusaudžiem - to fizioloģiskā un psiholoģiskā nozīme. Pavisam paredzēts 4 nodarbību cikls. Nākamās 2 nodarbības, kurās ārsti runās par seksualitāti, sekstingu un drošu internetu, Stopiņu pamatskolā notiks 23. maijā. Līdz 2017. gada decembrim ārsti nodrošinās vēl 3 nodarbību ciklus.

19. maijā Ulbrokas vidusskolas un 26. maijā Stopiņu pamatskolas 4. klases skolēnus apmeklēs un stāstīs par veselīgu uzturu sertificēta uztura speciāliste Gita Ignace, kas pārstāvēs Latvijas Diētas un Uztura Speciālistu Asociāciju.

Informāciju sagatavoja Jeļena Pavlova,  
“Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi”  
projekta vadītāja  
(17.05.2017.)

## Veselības veicināšanas projekts

2017. gada 30. martā Centrālā finanšu un līgumu aģentūra apstiprināja projektu 9.2.4.2/16/I/014 “**Stopiņu novada iedzīvotāju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi**”, kura mērķis ir veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumu paplašināšana novada iedzīvotājiem.

Projekta finansējums 108381 EUR apmērā ir 100% no Eiropas fonda. Tas paredz daudzveidīgu veselības veicināšanas un slimību primārās profilakses programmu, tai skaitā informatīvās lekcijas un praktiskas nodarbības, kā nūjošana, baseina apmeklējums, vingrošana, u.c.

Projektā iesaistīti dažāda vecuma iedzīvotāji, īpaša vērība tiks pievērsta personām ar trūcīgo un maznodrošināto statusu, novada senioriem un jaunām māmiņām ar bērniem līdz 1 gada vecumam. Jaunām māmiņām būs iespēja pieteikties uz speciālām fizioterapijas grupu nodarbībām un uztura speciālista konsultācijām.

Bērniem 6 gadu vecumā un 4.klasē tiks sniegta informācija par dažādiem veselīga uztura aspektiem. 2.klases skolēni uzzinās risinājumus problēmām kas parasti ir aktuālas viņu vecumā (garīgās/emocionālās veselības jautājumi, informācija par pozitīvām, draudzīgām, iecietīgām un cieņas pilnām savstarpējām attiecībām un uzvedību). 4.klases skolēniem paredzētas nodarbības par viņu vecumā bieži izplatīto atstumtību. Savukārt 7.klases pusaudžiem būs iespēja atklāti runāt par seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanas jautājumiem.

Pusaudžiem 15-17 gadu vecumā no Stopiņu novada izglītības iestādēm tiks organizēta dienas nometne, kurā vairākas nodarbības paredzētas primārās profilakses pasākumi.

Ikviens novada iedzīvotājs varēs saņemt veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumus Veselības dienas pasākumā.

Projekts sāksies 2017.gada maijā un turpināsies līdz 2019.gada decembrim.

(20.04.2017.)