

**ESF projekta "Vietējās sabiedrības veselības veicināšana un slimību profilakse Ķeguma novadā" (Nr.9.2.4.2/16/1/083)
semināru/mācību/citu pasākumu grafiks 2021.gada augusta mēnesim**

Nr.p. k.	Sākuma datums (dd.mm.gggg.)	Beigu datums (dd.mm.gggg.)	Ilgums (st.)	Norises laiks (plkst.no-līdz)	Īstenošanas vieta (adrese)	Nosaukums	Piezīmes
1	03.08.2021.	03.08.2021.	1	10:00 - 11:00	pie Ķeguma dienas centra, Liepu aleja 1b, Ķegums, Ogres novads	"Vingrošana senioriem"	Vada fitnesa trenere Santa Veinberga. Pieteikties pie Larisas Juknas, e-pasts: larisa.jukna@kegums.lv, t. 20233728
2	03.08.2021.	03.08.2021.	1	18:00 - 19:00	Rembate, Ogres novads, nodarbības sākums pie Rembates tautas nama, Lielvārdes iela 3, Rembate	"Ritenbraukšana"	Vada sporta skolotājs Edgars Siliņš, dalībnieki: Ķeguma novada iedzīvotāji bez vecuma ierobežojuma, pieteikties pie Lienes Lazdiņas, e-pasts: liene.lazdiņa@kegums.lv, t.26435199
3	04.08.2021.	04.08.2021.	2	18:00 - 20:00	Tiešsaistes nodarbība ZOOM platformā	"Stresa menedžments", nodarbības tēma: Stress- viens no iespējamiem psihosomatisko saslimstību cēloņiem. Sirds un asinsvadu sistēma. Depresija. Izdegšanas sindroms.	Vada psiholoģe Jolanta Baltiņa, pieteikties pie Ievas Vējones, e-pasts: ieva.vejone@kegums.lv, t.26467990
4	06.08.2021.	06.08.2021.	1	18:00 - 19:00	pie Ķeguma dienas centra, Liepu aleja 1b, Ķegums, Ogres novads	"Nūjošana"	Vada sporta skolotājs Edgars Siliņš, dalībnieki: Ķeguma novada iedzīvotāji bez vecuma ierobežojuma, pieteikties pie Lienes Lazdiņas, e-pasts: liene.lazdiņa@kegums.lv, t.26435199
5	09.08.2021.	13.08.2021.	40	9:00 - 17:00	Birzgales pamatskola, Skolas iela 1, Birzgale, Ogres novads un Birzgales ciems	Nometne "Veselības Challenge 2021"	Veselības nometne 13 - 15 gadu veciem jauniešiem, nometnes vadītāja Sanda Pētersone-Pūpola, pieteikties pie Sandas Pētersones-Pūpolas, e-pasts: sanda.petersone@gmail.com, t.26357626
6	10.08.2021.	10.08.2021.	1	10:00 - 11:00	pie Ķeguma dienas centra, Liepu aleja 1b, Ķegums, Ogres novads	"Vingrošana senioriem"	Vada fitnesa trenere Santa Veinberga. Pieteikties pie Larisas Juknas, e-pasts: larisa.jukna@kegums.lv, t. 20233728
7	10.08.2021.	10.08.2021.	1	18:00 - 19:00	Rembate, Ogres novads, nodarbības sākums pie Rembates tautas nama, Lielvārdes iela 3, Rembate	"Ritenbraukšana"	Vada sporta skolotājs Edgars Siliņš, dalībnieki: Ķeguma novada iedzīvotāji bez vecuma ierobežojuma, pieteikties pie Lienes Lazdiņas, e-pasts: liene.lazdiņa@kegums.lv, t.26435199
8	11.08.2021.	11.08.2021.	2	18:00 - 20:00	Tiešsaistes nodarbība ZOOM platformā	"Stresa menedžments", nodarbības tēma: Psihoemocionālā stresa apstrāde pēc V. Reiha. Praktiski vingrinājumi stresa noņemšanai un diskusijai.	Vada psiholoģe Jolanta Baltiņa, pieteikties pie Ievas Vējones, e-pasts: ieva.vejone@kegums.lv, t.26467990
9	13.08.2021.	13.08.2021.	1	18:00 - 19:00	Rembate, Ogres novads, nodarbības sākums pie Rembates tautas nama, Lielvārdes iela 3, Rembate	"Nūjošana"	Vada sporta skolotājs Edgars Siliņš, dalībnieki: Ķeguma novada iedzīvotāji bez vecuma ierobežojuma, pieteikties pie Lienes Lazdiņas, e-pasts: liene.lazdiņa@kegums.lv, t.26435199
10	17.08.2021.	17.08.2021.	1	10:00 - 11:00	pie Ķeguma dienas centra, Liepu aleja 1b, Ķegums, Ogres novads	"Vingrošana senioriem"	Vada fitnesa trenere Santa Veinberga. Pieteikties pie Larisas Juknas, e-pasts: larisa.jukna@kegums.lv, t. 20233728

11	17.08.2021.	17.08.2021.	1	18:00 - 19:00	Rembate, Ogres novads, nodarbības sākums pie Rembates tautas nama, Lielvārdes iela 3, Rembate	"Riteņbraukšana"	Vada sporta skolotājs Edgars Siliņš, dalībnieki: Ķeguma novada iedzīvotāji bez vecuma ierobežojuma, pieteikties pie Lienes Lazdiņas, e-pasts: liene.lazdina@kegums.lv, t.26435199
12	18.08.2021.	18.08.2021.	2	18:00 - 20:00	Tiešsaistes nodarbība ZOOM platformā	"Stresa menedžments", nodarbības tēma: Psihoemocionālā stresa apstrāde pēc V. Reiha. Praktiski vingrinājumi stresa noņemšanai un diskusijai.	Vada psiholoģe Jolanta Baltiņa, pieteikties pie Ievas Vējones, e-pasts: ieva.vejone@kegums.lv, t.26467990
13	19.08.2021.	19.08.2021.	3	18:00 - 21:00	Ķeguma dienas centrs, Liepu aleja 1b, Ķegums, Ogres novads	"Veselīga uztura skola" + praktiskās nodarbības", seminārnodarbība "Biete - galda karaliene"	Vada uztura speciāliste Veronika Avdejeva. Pieteikties pie Larisas Juknas, e-pasts: larisa.jukna@kegums.lv, t. 20233728
14	20.08.2021.	20.08.2021.	1	18:00 - 19:00	Rembate, Ogres novads, nodarbības sākums pie Rembates tautas nama, Lielvārdes iela 3, Rembate	"Nūjošana"	Vada sporta skolotājs Edgars Siliņš, dalībnieki: Ķeguma novada iedzīvotāji bez vecuma ierobežojuma, pieteikties pie Lienes Lazdiņas, e-pasts: liene.lazdina@kegums.lv, t.26435199
15	24.08.2021.	24.08.2021.	1	10:00 - 11:00	pie Ķeguma dienas centra, Liepu aleja 1b, Ķegums, Ogres novads	"Vingrošana senioriem"	Vada fitnesa trenere Santa Veinberga. Pieteikties pie Larisas Juknas, e-pasts: larisa.jukna@kegums.lv, t. 20233728
16	24.08.2021.	24.08.2021.	1	18:00 - 19:00	Rembate, Ogres novads, nodarbības sākums pie Rembates tautas nama, Lielvārdes iela 3, Rembate	"Riteņbraukšana"	Vada sporta skolotājs Edgars Siliņš, dalībnieki: Ķeguma novada iedzīvotāji bez vecuma ierobežojuma, pieteikties pie Lienes Lazdiņas, e-pasts: liene.lazdina@kegums.lv, t.26435199
17	25.08.2021.	25.08.2021.	2	18:00 - 20:00	Tiešsaistes nodarbība ZOOM platformā	"Stresa menedžments", nodarbības tēma: Psihoemocionālā stresa apstrāde pēc V. Reiha. Praktiski vingrinājumi stresa noņemšanai un diskusijai.	Vada psiholoģe Jolanta Baltiņa, pieteikties pie Ievas Vējones, e-pasts: ieva.vejone@kegums.lv, t.26467990
18	31.08.2021.	31.08.2021.	1	10:00 - 11:00	pie Ķeguma dienas centra, Liepu aleja 1b, Ķegums, Ogres novads	"Vingrošana senioriem"	Vada fitnesa trenere Santa Veinberga. Pieteikties pie Larisas Juknas, e-pasts: larisa.jukna@kegums.lv, t. 20233728