



**Aizkraukles novada pasākumu grafiks 2022.gada novembrim  
veselības veicināšanas un slimību profilakses jomā**

Nr.p k.	Datumi	Norises laiks	Īstenošanas vieta (adrese)	Nosaukums	Piezīmes
1	02.11.2022.	11.00-13:00	Aizkraukles sociālajā dienestā, Daugavas ielā 1A	Jaundzimušā aprūpe, zīdīšanas fizioloģija un tās veicināšana	Lekcijas Grūtniecēm un topošajiem tēviem. Nodarbību vadīs dzemdību speciāliste Gaida Dzalbe
2	09.11.2022.	11.00-13:00	Aizkraukles sociālajā dienestā, Daugavas ielā 1A	Dzemdību psiholoģiskās īpatnības	Lekcijas Grūtniecēm un topošajiem tēviem. Nodarbību vadīs psihologs Vēsma Bērziņa
3	01.11.2022. 04.11.2022. 08.11.2022. 15.11.2022. 22.11.2022. 25.11.2022. 29.11.2022.	18.00-20.00	Aizkraukles sporta halle, Lāčplēša iela 21A	Atvērtie sporta vakari instruktora vadībā	Nodarbības vadīs Mārtiņš Lielups 27182064
4	03.11.2022. 10.11.2022. 17.11.2022. 24.11.2022.	19.00-20.00	Parka iela 27a, Koknese, LV- 5116	Aktīvās nodarbības baseinā	Nodarbības vadīs Mārtiņš Lielups 27182064
5	01.11.2022.	19.00-20.00	Ļaiviņu kultūras centrs, Daugavas iela 49, Ļaiviņas	Cigun	Pasākums visiem iedzīvotājiem cigun instruktore Kristīnes Rulles pavadībā projekta Nr.9.2.4.2/16/I/091 "Veselīga dzīvesveida veicināšanas pasākumi Ļaiviņās un tās apkaimē" ietvaros. Pieteikšanas nodarbībām pa tel.29441564.

6	07.11.2022. 10.11.2022. 14.11.2022. 17.11.2022. 21.11.2022. 24.11.2022. 28.11.2022.	19:00 - 20:00	Sporta zāle, Daugavas iela 50, Pļavinas	Vingrošana	Pasākums visiem iedzīvotājiem. Pasākums notiek pirmdienās un ceturtdienās fizioterapeites Janīnas Grinsones -Veldes vadībā projekta Nr.9.2.4.2./16/I/091 "Veselīga dzīvesveida veicināšanas pasākumi Pļaviņās un tās apkaimē" ietvaros". Pieteikšanas nodarbībām pa tel.27870290.
7	08.11.2022. 15.11.2022. 22.11.2022.	17.30-18.30	Bebru pamatskolā, Vecbeбри, Bebru pagasts	Nodarbība "Vingrošana"	Pasākums visiem iedzīvotājiem. Iepriekšēja pieteikšanās pa tālr:29682910 Projekta Nr.9.2.4.2./16/I/019 "Koknese-veselīgākā vide visiem!" ietvaros.
8	30.11.2022.	18:00-19:00	Iršu sporta hallē, Irši, Iršu pagasts	Nodarbība "Vingrošana"	Pasākums visiem iedzīvotājiem. Iepriekšēja pieteikšanās pa tālr:29682910 Projekta Nr.9.2.4.2./16/I/019 "Koknese-veselīgākā vide visiem!" ietvaros.
9	09.11.2022. 16.11.2022. 23.11.2022.	18.00-19.00	Ilmāra Gaiša Kokneses vidusskolā, Parka iela 27, Koknese	Nodarbība "Vingrošana"	Pasākums visiem iedzīvotājiem. Iepriekšēja pieteikšanās pa tālr:29682910 Projekta Nr.9.2.4.2./16/I/019 "Koknese-veselīgākā vide visiem!" ietvaros.
10	02.11.2022. 09.11.2022. 16.11.2022.	17.30 - 18.30	Bebru pamatskolā, Vecbeбри, Bebru pagasts	Nodarbība "Pilates"	Iepriekšēja pieteikšanās pa tālr:26492051(sms) (nodarbību vadītāja Kristīne Lukša). Projekta Nr.9.2.4.2./16/I/019 "Koknese-veselīgākā vide visiem!" ietvaros.
11	02.11.2022. 09.11.2022. 16.11.2022.	19.00 - 20.00	Iršu sporta hallē, Irši, Iršu pagasts	Nodarbība "Pilates"	Iepriekšēja pieteikšanās pa tālr:26492051(sms) (nodarbību vadītāja Kristīne Lukša). Projekta Nr.9.2.4.2./16/I/019 "Koknese-veselīgākā vide visiem!" ietvaros.
12	01.11.2022. 08.11.2022. 15.11.2022.	18.00 - 19.00	Ilmāra Gaiša Kokneses vidusskolā, Parka iela 27, Koknese	Nodarbība "Pilates"	Iepriekšēja pieteikšanās pa tālr:26492051(sms) (nodarbību vadītāja Kristīne Lukša). Projekta Nr.9.2.4.2./16/I/019 "Koknese-veselīgākā vide visiem!" ietvaros.

13	16.11.2022.	09.00-12.10	Bebru pamatskola, Vecbebri, Bebru pagasts	Nodarbības 5.-9. klašu skolēniem par Jauniešu izglītošanu par veselības veicināšanas un slimību profilakses jautājumiem.	Nodarbības pasniegs biedrība "Papardes zieds". Projekta Nr.9.2.4.2./16/I/019 "Koknese-veselīgākā vide visiem!" ietvaros.
14	01.11.2022. 14.11.2022. 15.11.2022.	09.00-14.00	I.Gaiša Kokneses vidusskola, Parka iela 27, Koknese	Nodarbības 5.-11. klašu skolēniem par Jauniešu izglītošanu par veselības veicināšanas un slimību profilakses jautājumiem.	Nodarbības pasniegs biedrība "Papardes zieds". Projekta Nr.9.2.4.2./16/I/019 "Koknese-veselīgākā vide visiem!" ietvaros.
15	1.11.2022. 8.11.2022.	18.00 -19.00	Jauniešu iniciatīvu centrs, Lauku iela 6, Jaunjelgava	Vispārējo veselību veicinošas stājas uzlabošanas vingrošanas nodarbības	Vingrošanas nodarbības jauniešiem. Projekta Nr.9.2.4.2/16/I/022 "Vietējās sabiedrības veselības veicināšana un slimību profilakses pasākumi Jaunjelgavā un tās apkaimē" ietvaros.
16	3.11.2022. 10.11.2022. 17.11.2022. 24.11.2022.	1.grupa:10.30 -11.00 2.grupa:11.00 - 11.30	Seces pagasta PII "Vasariņa", Seces pagasts	Vispārējo veselību veicinošas stājas uzlabošanas vingrošanas nodarbības	Vingrošanas nodarbības bērniem. Projekta Nr.9.2.4.2/16/I/022 "Vietējās sabiedrības veselības veicināšana un slimību profilakses pasākumi Jaunjelgavā un tās apkaimē" ietvaros.
17	7.11.2022. 14.11.2022. 21.11.2022.	17.00 - 18.00	Seces pamatskola, sporta zāle (Seces dienas centra vietā), Seces pagasts	Vispārējo veselību veicinošas stājas uzlabošanas vingrošanas nodarbības	Vingrošanas nodarbības pieaugušajiem. Projekta Nr.9.2.4.2/16/I/022 "Vietējās sabiedrības veselības veicināšana un slimību profilakses pasākumi Jaunjelgavā un tās apkaimē" ietvaros.
18	4.11.2022. 25.11.2022.	17.00 -18.00	Staburaga Saieta nams, Staburaga pagasts	Vispārējo veselību veicinošas stājas uzlabošanas vingrošanas nodarbības	Vingrošanas nodarbības pieaugušajiem. Projekta Nr.9.2.4.2/16/I/022 "Vietējās sabiedrības veselības veicināšana un slimību profilakses pasākumi Jaunjelgavā un tās apkaimē" ietvaros.
19	23.11.2022. 30.11.2022.	18.00 -19.00	Daudzeses pagasta pakalpojumu centrs, Daudzeses pagasts	Vispārējo veselību veicinošas stājas uzlabošanas vingrošanas nodarbības	Vingrošanas nodarbības pieaugušajiem. Projekta Nr.9.2.4.2/16/I/022 "Vietējās sabiedrības veselības veicināšana un slimību profilakses pasākumi Jaunjelgavā un tās apkaimē" ietvaros.

20	3.11.2022. 10.11.2022. 17.11.2022. 24.11.2022.	ceturtdienas plkst. 13.30 - 14.15.	Kokneses sporta centrs, Koknese, Parka iela 27a	Peldētāpmācības skolēniem	Slēgts pasākums (konkrētai mērķgrupai: skolēniem. Daudzeses pamatskola). Projekta Nr.9.2.4.2/16/I/022 "Vietējās sabiedrības veselības veicināšana un slimību profilakses pasākumi Jaunjelgavā un tās apkaimē" ietvaros
21	1.11.2022. 8.11.2022. 15.11.2022. 22.11.2022. 29.11.2022	otrdienas plkst. 18.30-20:00	Jaunjelgava, Aizkraukles novads	Nūjošanas nodarbības	Projekta Nr.9.2.4.2/16/I/022 "Vietējās sabiedrības veselības veicināšana un slimību profilakses pasākumi Jaunjelgavā un tās apkaimē" ietvaros
22	2.11.2022 9.11.2022 16.11.2022 23.11.2022 30.11.2022	trešdienas plkst. 14.00 - 14.45.	Kokneses sporta centrs, Koknese, Parka iela 27a	Peldētāpmācības skolēniem	Slēgts pasākums (konkrētai mērķgrupai: skolēniem. Jaunjelgavas vidusskola). Projekta Nr.9.2.4.2/16/I/022 "Vietējās sabiedrības veselības veicināšana un slimību profilakses pasākumi Jaunjelgavā un tās apkaimē" ietvaros
23	2.11.2022 9.11.2022 16.11.2022 23.11.2022 30.11.2022	trešdienas plkst. 19.00-20.00	Sērenes Sporta centrs, Sērenes pagasts	Vingrošanas nodarbības	Projekta Nr.9.2.4.2/16/I/022 "Vietējās sabiedrības veselības veicināšana un slimību profilakses pasākumi Jaunjelgavā un tās apkaimē" ietvaros
24	4.11.2022 11.11.2022 25.11.2022	piektdienas plkst. 12.20 - 13.05.	Kokneses sporta centrs, Koknese, Parka iela 27a	Peldētāpmācības skolēniem	Slēgts pasākums (konkrētai mērķgrupai: skolēniem. Seces pamatskola). Projekta Nr.9.2.4.2/16/I/022 "Vietējās sabiedrības veselības veicināšana un slimību profilakses pasākumi Jaunjelgavā un tās apkaimē" ietvaros

25	3.11.2022. 24.11.2022.	10:40-12:40	Kokneses sporta centra peldbaeins, Parka 27a, Koknese	Peldēt apmācības PII iestāžu 6 gadīgajiem bērniem	Peldēt apmācības PII iestāžu 6 gadīgajiem bērniem ( <b>divas</b> grupas PII "Sprīdītis"). (Akt.Nr.11.1. atbilstoši Projekta iesnieguma 1.5.punktam) <b>Ceturtdienās (3.11., 24.11.)</b> "slēgts pasākums". Projekta nr.9.2.4.2./16/I/082 "Pasākumi Skrīveru sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei" ietvaros.
26	7.11.2022. 14.11.2022. 21.11.2022. 28.11.2022	10:40-11:25	Kokneses sporta centra peldbaeins, Parka 27a, Koknese	Peldēt apmācības PII iestāžu 6 gadīgajiem bērniem	Peldēt apmācības PII iestāžu 6. gadīgajiem bērniem ( <b>viena</b> grupa PII "Saulēni"). (Akt.Nr.11.1. atbilstoši Projekta iesnieguma 1.5.punktam) <b>Otrdienās (07.11., 14.11., 21.11., 28.11.)</b> "slēgts pasākums". Nodarbības ilgums 45 min. Projekta nr.9.2.4.2./16/I/082 "Pasākumi Skrīveru sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei" ietvaros.
27	7.11.2022. 14.11.2022. 21.11.2022. 28.11.2022.	19:00-20:00	Andreja Upīša Skrīveru vidusskolas sporta vai aktu zālē. Ārā sporta laukumā (labvēlīgos laika apstākļos) Stacijas laukumā 1	Vingrošana pieaugušajiem	Veselības veicināšanas nodarbības - Vingrošana pieaugušajiem. Iepriekšēja pieteikšanās pa tālr.+371 29502773. <b>Pirmdienās (7.11., 14.11., 21.11., 28.11.)</b> Projekta nr.9.2.4.2./16/I/082 "Pasākumi Skrīveru sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei" ietvaros, Aktivitāte Nr.12.1. , Vingrošana pieaugušajiem.
28	6.11.2022. 13.11.2022. 20.11.2022. 27.11.2022.	8:30-10:00	Tikšanās pie Skrīveru kultūras centra, A.Upīša ielā 1, Skrīveros. Maršruts Skrīveri apkārtnē 6- 9km.	Nūjošana pieaugušajiem	Veselības veicināšanas nodarbības - Nūjošana pieaugušajiem. Iepriekšēja pieteikšanās pa tālr.+371 29502773. <b>Svētdienās (6.11., 13.11., 20.11., 27.11.)</b> Projekta nr.9.2.4.2./16/I/082 "Pasākumi Skrīveru sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei" ietvaros, Aktivitāte Nr.12.2 Nūjošana pieaugušajiem.

29	2.11.2022. 9.11.2022. 16.11.2022. 23.11.2022. 30.11.2022.	10:00-11:00	Andreja Upīša Skrīveru vidusskolas sporta vai aktu zālē. Ārā sporta laukumā (labvēlīgos laika apstākļos) Stacijas laukumā 1	Fiziskās aktivitātes senioriem	Veselības veicināšanas nodarbības - fiziskās aktivitātes senioriem. Iepriekšēja pieteikšanās pa tālr.+371 29502773. <b>Trešdienās (2.11., 9.11., 16.11., 23.11., 30.11.)</b> Projekta nr.9.2.4.2./16/I/082 "Pasākumi Skrīveru sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei" ietvarosAkt.Nr.12.3, Fiziskās aktivitātes senioriem.
----	---	-------------	---	--------------------------------	--

Iespējamās pasākumu izmaiņas, tāpēc aktuālajai informācijai aicinām sekot līdzi mājaslapā [www.aizkraukle.lv](http://www.aizkraukle.lv). Aicinām rūpēties par savu veselību un apmeklēt nodarbības! Visi pasākumi iedzīvotājiem ir bez maksas!