

**Eiropas Sociālā fonda 9.2.4.2.pasākuma projekts „Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei 14 pašvaldībās”**

(Identifikācijas Nr.9.2.4.2/16/I/106)

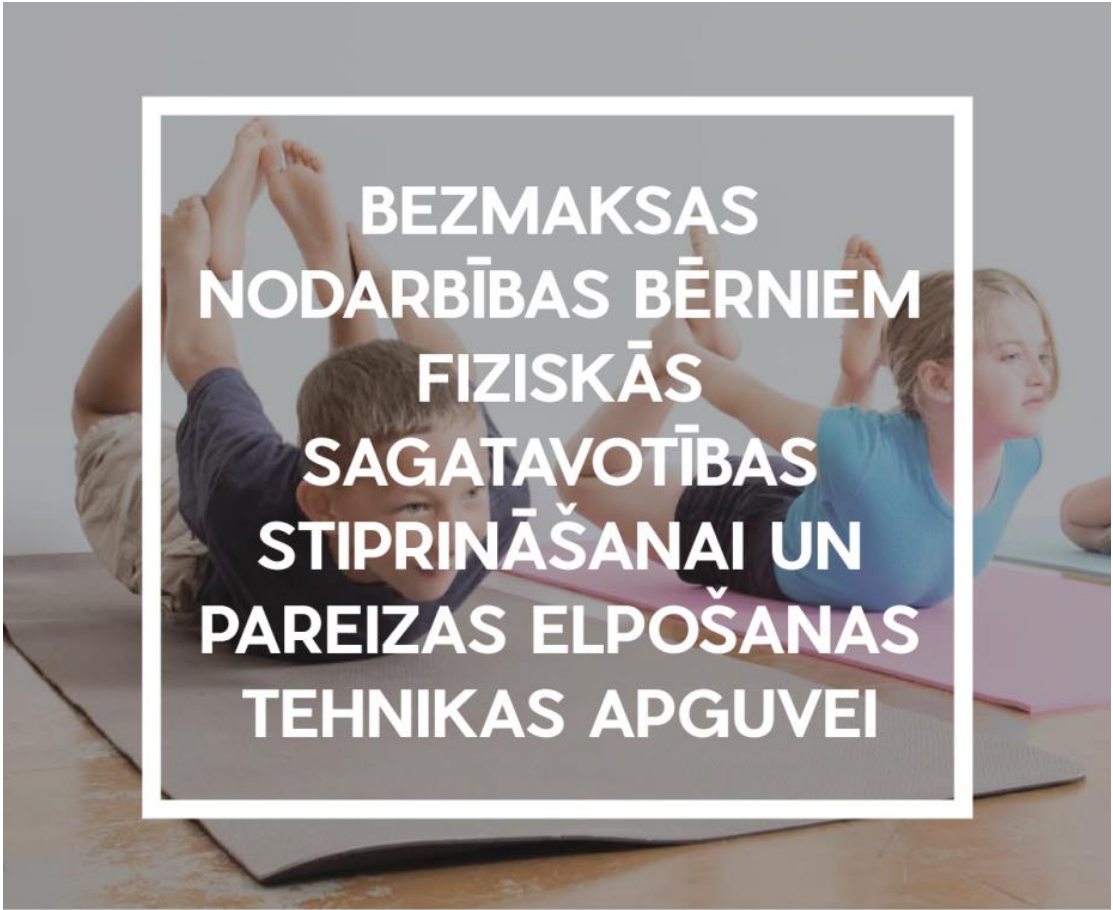
## **Projekta ietvaros 2017. – 2019. gadā plānotie pasākumi Babītes novadā**



Projekts „Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei 14 pašvaldībās” (Identifikācijas Nr.9.2.4.2/16/I/106).



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ




**BEZMAKSAS  
NODARBĪBAS BĒRNIEM  
FIZISKĀS  
SAGATAVOTĪBAS  
STIPRINĀŠANAI UN  
PAREIZAS ELPOŠANAS  
TEHNIKAS APGUVEI**

Projekts „Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei 14 pašvaldībās” (Identifikācijas Nr.9.2.4.2/16/1/106).



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



# BEZMAKSAS LEKCIJAS PAR PSIHISKO VESELĪBU UN TĀS VEICINĀŠANU

Projekts „Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei 14 pašvaldībās” (Identifikācijas Nr.9.2.4.2/16/1/106).

ĪSTENO



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

IZPILDA

prakse.lv

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



Projekts „Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei 14 pašvaldībās” (Identifikācijas Nr.9.2.4.2/16/1/106).



**Viena no projekta aktivitātēm – “Vingrošana senioriem 54+” norisināsies trīs ciklos (katrā astoņas nodarbības) – 2018.gada aprīlī un jūnijā, savukārt trešais plānots 2019.gadā.**

# PASĀKUMI

Aicinām uz bezmaksas nodarbību par ekonomisku un veselīgu uzturu Babītes novadā



**Nodarbība norisināsies 30.05.2019.**

**LAIKS 15.00–17.00 VIETA** Daudzfunkcionālā sociālo pakalpojumu centra filiālē "Babīte", Liepu aleja 17, Babīte

Iepriekšēja pieteikšanās pie Ineses vai Ilzes, sūtot e-pasta vēstuli uz [inese.vismane@babite.lv](mailto:inese.vismane@babite.lv) vai [ilze.berzina@babite.lv](mailto:ilze.berzina@babite.lv), vai pa tālruni **+371 67914924**

Nodarbību vadīs uztura speciāliste **Santa Grietiņa**

Projekts "Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei 14 pašvaldībās" (identifikācijas Nr.9.2.4.2/16/V/106).

Īsteno



Slimību profilakses un kontroles centrs

Izpilda



Atbalsta



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonda

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



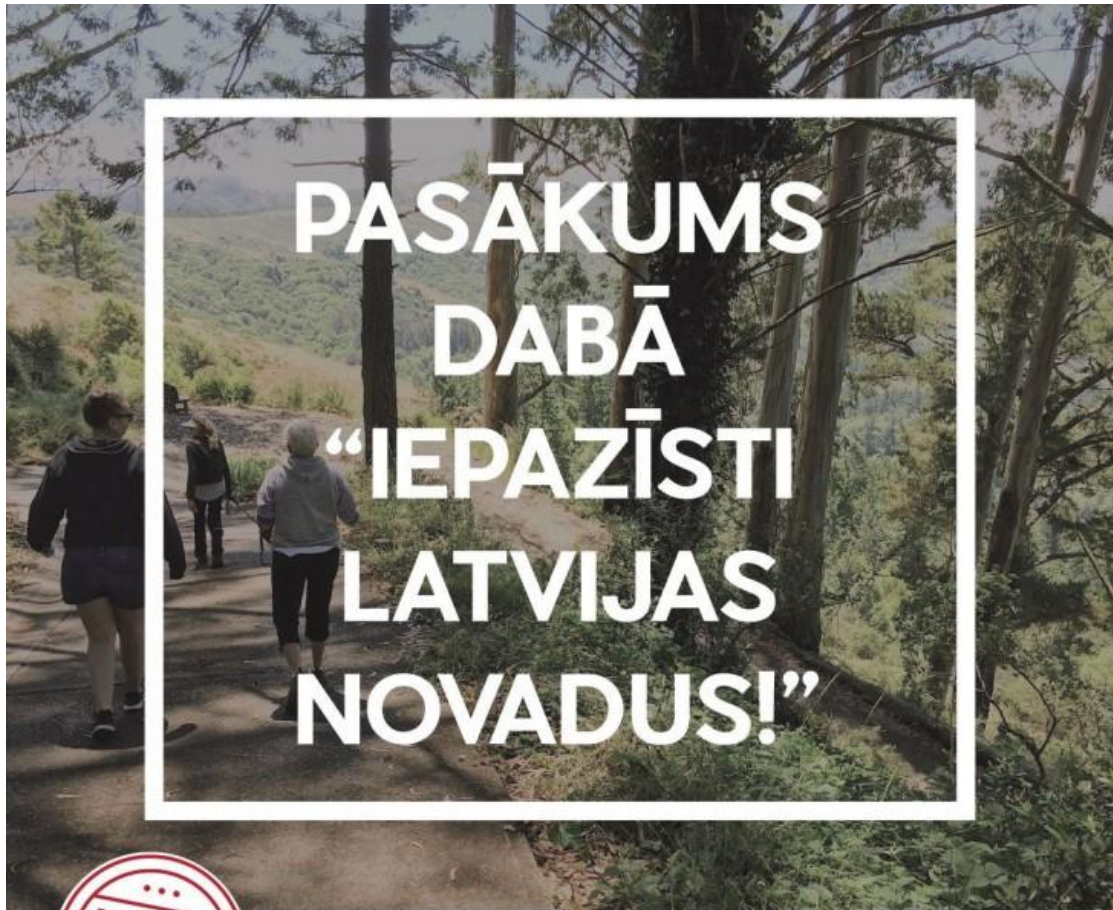
### **Olimpiāde norisināsies 30.05.2019.**

**LAIKS** 12.30 – 13.30 **VIETA** Salas sākumskola, "Pīlādziši", Spuņciems, Salas pagasts, Babītes novads, LV-2105

Nodarbību vadīs **sertificēta uztura speciāliste Tatjana Tepo**

Projekts "Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei 14 pašvaldībās" (identifikācijas Nr. 9.2.4.2/16/I/106)





## Pasākums norisināsies 24. jūlijā

LAIKS: 17:30 • VIETU SKAITS IEROBEŽOTS: 30  
PULCĒŠANĀS VIETA: Pie ūdenskrātuves Piņķos

Pieteikšanās pie Ingūnas Upmanes pa tālruni **66662859**  
vai e-pastu [inguna.upmane@babite.lv](mailto:inguna.upmane@babite.lv) līdz 23.jūlijam

Nepieciešamības gadījumā pasākuma dalībnieki tiks nogādāti līdz pasākuma īstenošanas vietai un atpakaļ.

Projekts „Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei pašvaldībās” (identifikācijas Nr.9.2.4.2/16/I/106).

ĪSTENO



ATBALSTA



IZPILDA

**Prakse.lv**

**Izglītības pasākumi**

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fondš

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



## Lekcija norisināsies otrdien, 3. septembrī

LAIKS: 18:00 • VIETU SKAITS: 30

VIETA : Babītes novada pašvaldības sociālā dienesta  
daudzfunkcionālo sociālo pakalpojumu centrs, Piņķi, Centra iela 3

**Iepriekšēja pieteikšanās** pie Ilzes Dozītes- Poikānes  
pa tālr. 66662859 vai e-pastu [ilze.dozite@babite.lv](mailto:ilze.dozite@babite.lv)

Lekciju vadīs sertificēta psihoterapeite

**Baiba Gerharde**

Projekts „Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei 14 pašvaldībās” (identifikācijas Nr.9.2.4.2/16/V/106).







# BEZMAKSAS LEKCIJA “KĀ SAGLABĀT HARMONIJU IKDIENĀ”

## Lekcija norisināsies otrdien, 21.maijā

LAIKS: 17:00 - 19:00 • VIETU SKAITS: 30

VIETA: Babītes novada pašvaldības Sociālā dienesta Daudzfunkcionālā sociālo pakalpojumu centra filiāle “Babīte”, Liepu aleja 17, Babīte

Iepriekšēja pieteikšanās pie Ilzes Bērziņas vai Ineses Vismanes pa tālruni **67914924**  
vai e-pastu **ilze.berzina@babite.lv** un **inese.vismane@babite.lv**  
Lekciju vadīs sertificēts psihoterapeite Baiba Šmite

Projekts „Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei pašvaldībās” (identifikācijas Nr.9.2.4.2/16/I/106).

ĪSTENO



ATBALSTA



IZPILDA

**prakse.lv**

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fondis

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

nPlate  
IZGLĪTOJOŠS  
PASĀKUMS

# Starp mums, sievietēm, runājot

Mājīgā un brīvā atmosfērā iespēja pārrunāt sev interesējošus jautājumus par sieviešu reproduktīvo veselību kopā ar ginekoloģi **KARLĪNU ELKSNI** un psihoterapeiti **AINU POIŠU**.



Pasākums tiks veidots tā, lai pēc apmeklējuma sieviete justos uzklusīta un droša, lai rastu vēlmi kaut ko mainīt savā dzīvē un viņai būtu skaidras un saprotamas iespējas, ko var darīt, lai uzlabotu savu fizisko un emocionālo veselību.



13.MARTĀ

13:00 - 15:00

Daudzfunkcionālais sociālo pakalpojumu centrs, Centra iela 3, Piņķi, Babītes novads

Īpaši aicināti tiek iedzīvotāji no sociāli mazaizsargātām grupām – novada trūcīgie iedzīvotāji, iedzīvotāji ar invaliditāti, bezdarbnieki.

PIETEIKŠANĀS NODARBĪBĀM, ZVANOT PA TĀLRUNA NUMURU 67914924 VAI RAKSTOT UZ [ILZE.DOZITE@BABITE.LV](mailto:ILZE.DOZITE@BABITE.LV)



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Projekts "Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilkasei pašvaldībās" (identifikācijas Nr. 9.2.4.2/16/1/106).

# BEZMAKSAS IZGLĪTOJOŠAS NODARBĪBAS 5.-7. KLAŠU SKOLĒNIEM PAR SEKSUĀLĀS UN REPRODUKTĪVĀS VESELĪBAS JAUTĀJUMIEM

28. janvārī, 11. martā un 25. aprīlī  
Daudzfunkcionālajā sociālo pakalpojumu centrā,  
Centra ielā 3, Piņķos

Izglītojošo nodarbību programmu un izdales materiālus ir veidojuši medicīnas, psiholoģijas un izglītības jomas speciālisti sadarbībā ar Slimību profilakses un kontroles centru. Nodarbības vada biedrības "Papardes zieds" sabiedrības veselības speciālisti un jauniešu konsultanti.

Izpilda:



Atbalsta:



Īsteno:

ESF projekta Nr. 9.2.4.2/16/0/106 „Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei pašvaldības ietvaros”

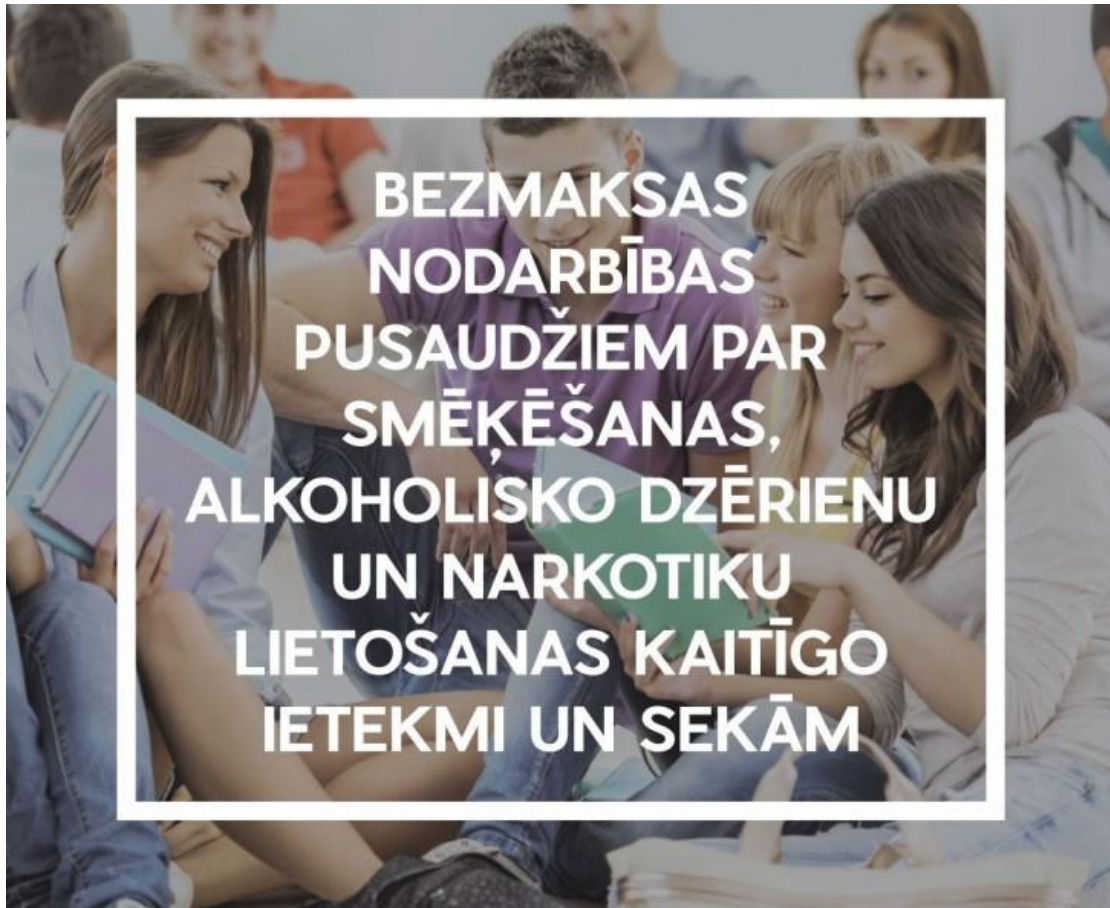


NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



**BEZMAKSAS  
NODARBĪBAS  
PUSAUDŽIEM PAR  
SMĒKĒŠANAS,  
ALKOHOLISKO DZĒRIENU  
UN NARKOTIKU  
LIETOŠANAS KAITĪGO  
IETEKMI UN SEKĀM**

**Nodarbību cikls norisināsies 16. un 22.janvārī**

LAIKS: 16.janvārī no 13:30 - 15:00 / 22.janvārī no 14:30 - 16:00

VIETA: Salas sākumskola

Nodarbības vadīs izglītības psiholoģe Elīna Seleviča  
un sabiedrības veselības speciāliste Ļubova Tihomīrova

Projekts „Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei 14 pašvaldībās” (Identifikācijas Nr.9.2.4.2/16/I/106).

ĪSTENO



ATBALSTA



IZPILDA


**prakse.lv**

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fondis

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



**BEZMAKSAS  
IZGLĪTOJOŠĀS  
ROTAĻU NODARBĪBAS  
BĒRNIEM PAR  
VESELĪGA UZTURA  
PAMATPRINCIPIEM**

## **6. decembrī**

Pulksten 10.45 – 11.45


**Nodarbība PII Saimīte**

Pulksten 09:15 – 10:15

**Nodarbība Salas sākumskolā**

Nodarbības vadīs uztura speciāliste: Līva Naudiņa – Saliņa

**m**



# BEZMAKSAS IZGLĪTOJOŠĀS ROTAĻU NODARBĪBAS BĒRNIEM PAR VESELĪGA UZTURA PAMATPRINCIPIEM

**Nodarbība norisināsies pirmdien, 14.janvārī**

**LAIKS:** 14:30 - 15:30 • **VIETU SKAITS:** 30

**VIETA:** Babītes novada pašvaldības Sociālā dienesta Daudzfunkcionālais sociālo pakalpojumu centrs, Centra iela 3, Piņķi

Nodarbības vadītis uztura speciāliste: Lāsma Brenča

Projekts „Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei pašvaldībās” (identifikācijas Nr.9.2.4.2/16/I/106).

ĪSTENO



ATBALSTA



IZPILDA

**prakse·lv**

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020

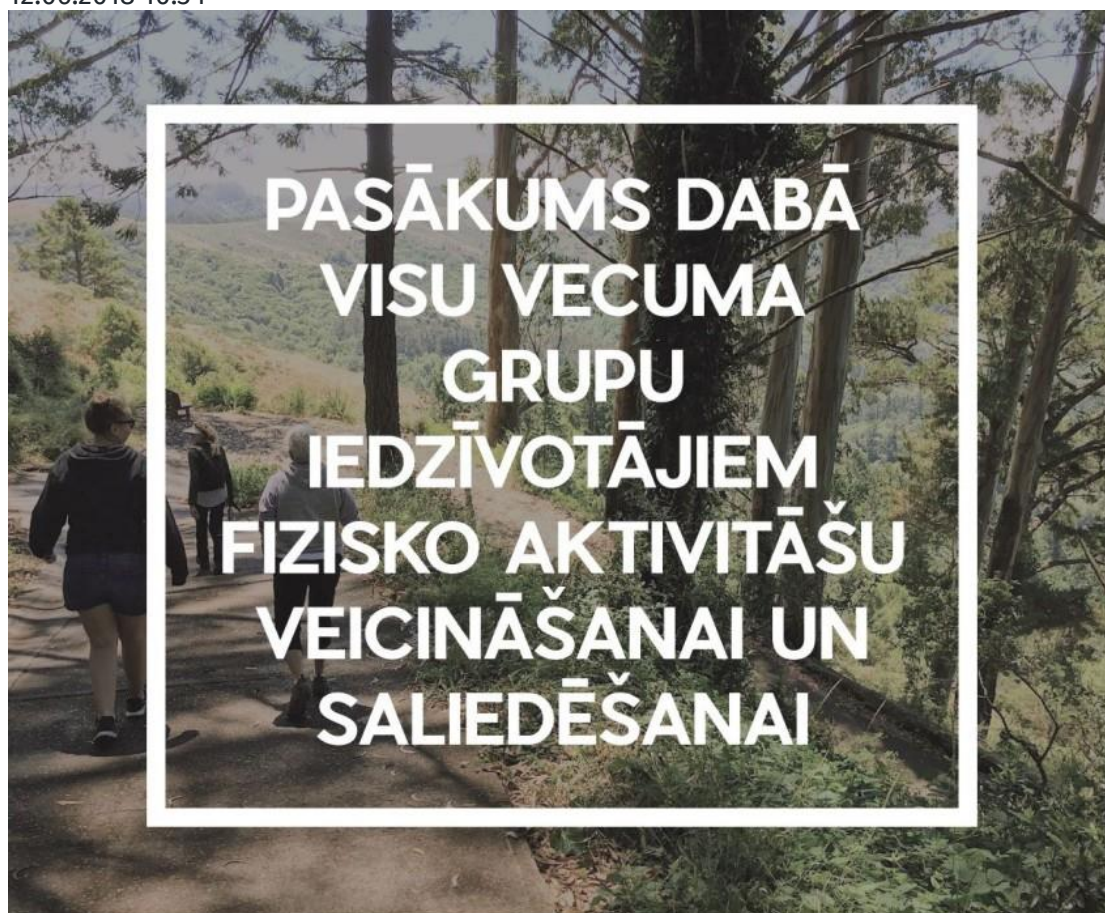


EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

27. jūnijā aicinām pieteikties dalībai pasākumā veselības uzlabošanai un veselīga dzīvesveida popularizēšanai

12.06.2018 10:34



## Pasākums norisināsies 27.jūnijā

LAIKS: 17:30 • VIETU SKAITS IEROBEŽOTS: 30

PULCĒŠANĀS VIETA: Pie Piņķu ūdens krātuves, volejbola laukumiem

Pieteikšanās pie Riharda Krūmiņa pa tālruni **28833806**  
vai e-pastu **rihards.krumins@prakse.lv** līdz 26.jūnijam

Nepieciešamības gadījumā pasākuma dalībnieki tiks nogādāti līdz pasākuma īstenošanas vietai un atpakaļ.

Projekts „Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei pašvaldībās” (identifikācijas Nr.9.2.4.2/16/I/106).



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

**2018.gada 27.jūnijā plkst. 17:30 pie Piņķu ūdenskrātuves un volejbola laukumiem norisināsies pasākums visa vecuma grupu iedzīvotājiem fizisko aktivitāšu**

**veicināšanai un saliedēšanai, ko organizēs Slimību profilakses un kontroles centrs sadarbībā ar SIA “Prakse.lv”.**

**Pasākuma mērķis ir** veicināt veselīgu dzīvesveidu un nodarbošanos ar fiziskajām aktivitātēm ikdienā, popularizējot aktīvo atpūtu kā veselību stiprinošu un relaksējošu nodarbi visām iedzīvotāju vecuma grupām. Atgādināt vietējiem novada iedzīvotājiem, ka ar saviem tuviniekiem, ģimeni, draugiem u.c. domubiedriem, kopīgi pavadītais laiks, esot fiziski aktīviem, ne tikai palīdz saglabāt savu un iesaistīto cilvēku veselību un motivāciju turpināt fiziskās aktivitātes, bet arī palīdz stiprināt sociālo kontaktu tīklu, uzlabot savstarpējās attiecības un veicināt dažādu paaudžu saliedētību.

Pasākumu ietvaros iedzīvotāji veidos kopējas komandas, katra sastāvēs no trim dažādu paaudžu dalībniekiem: bērniem (līdz 18 gadu vecumam), pieaugušajiem (no 18-54 gadu vecumam), senioriem (no 54 gadu vecuma) un, veicot pārgājiena maršrutu savu novadu teritorijās, iegūs zināšanas par veselīgu dzīvesveidu un iepazīs novadu materiālo un nemateriālo kultūrmantojumu. Maršruti būs aptuveni 4 km gari un to laikā komandas 4 dažādos kontrolpunktos atbildēs uz jautājumiem un izpildīs dažādus uzdevumus, lai parādītu savas zināšanas, fiziskās spējas un komandu saliedētības līmeni. Maršruta ietvaros komandas arī meklēs dažādus atslēgas vārdus, lai radītu jaunu leģendu par savu novadu.

Pēc maršruta veikšanas dalībnieki kopā pagatavos novadam raksturīgu ēdienu, kā arī dalīsies iespaidos par pasākumu un vērtēs radītās leģendas. Kopējais paredzamais pasākuma ilgums būs līdz 4 stundām.

**Pieteikšanās pasākumam līdz 26.jūnijam pa tālruni 28833806 vai e-pastu [Rihards.krumins@prakse.lv](mailto:Rihards.krumins@prakse.lv).**

Pasākumi tiek finansēti Eiropas Sociālā fonda projekta “Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei pašvaldībās” (Identifikācijas Nr.9.2.4.2./16/I/106) ietvaros.

**Slimību profilakses un kontroles centrs, Prakse.lv, SIA**