

S!GULDA

**IESPĒJAMS IEDZĪVOTĀJU VESELĪBAI LABĀKAIS
NOVADS LATVIJĀ!**

Click to edit Master subtitle style

Pieredze sabiedrības veselības veicināšanā



VESELĪBAS VEICINĀŠANA NO SKOLAS SOLA

- IZGLĪTOŠANA
- ĒDINĀŠANAS IEPIRKUMI
- JAUNI SPORTA LAUKUMI
- PII ĀRA TERITORIJAS
- SLĒPES KATRAI SKOLAI
- SPORTA KLASES

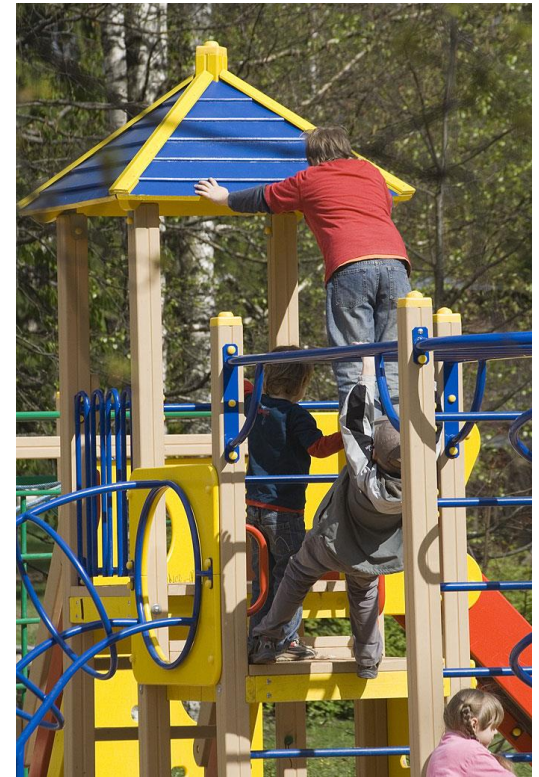


**SIGULDAS NOVADA IEDZĪVOTĀJU
IDENTIFIKĀCIJAS KARŠU PROGRAMMA –
PAKALPOJUMI SAVA NOVADA IEDZĪVOTĀJIEM**



**TRANSPORTS UZ SPORTA BĀZĒM UN
VESELĪBAS IESTĀDĒM LIELĀKAJAI
IEDZĪVOTĀJU DAĻAI BEZ MAKSAS**





**AKCIJĀ «DĀVINI IDEJU DOMEI»
SIGULDIEŠI IZVĒLAS LABIEKĀRTOJUMU
SPORTA NODARBĪBĀM**





AKTĪVI NOVADNIEKI IKDIENĀ UN SVĒTKOS





TAUTAS SPORTS - VIDĒJI 250 PASĀKUMI GADĀ

- ❖ Pašvaldības organizētie pasākumi
- ❖ Biedrību organizētie sporta pasākumi
- ❖ Sporta bāžu organizētie pasākumi
- ❖ Skolu sporta pasākumi



AUSTRUMEIROPĀ UNIKĀLA, SALDĒTA DISTANČU SLĒPOŠANAS TRASE

SPORTA UN AKTĪVĀS ATPŪTAS CENTRS „LAURENČI”



ĢENERĀLPLĀNS AR INŽENIERTĪKLU
SAVIETOTO PLĀNU
M 1:500

SPĪDUMS



LEĢENDA

- 1. JĀGOTĀJU STĀVĪTĀVĀJUMS
- 2. JĀGOTĀJU STĀVĪTĀVĀJUMS
- 3. JĀGOTĀJU STĀVĪTĀVĀJUMS
- 4. JĀGOTĀJU STĀVĪTĀVĀJUMS
- 5. JĀGOTĀJU STĀVĪTĀVĀJUMS
- 6. JĀGOTĀJU STĀVĪTĀVĀJUMS
- 7. JĀGOTĀJU STĀVĪTĀVĀJUMS
- 8. JĀGOTĀJU STĀVĪTĀVĀJUMS
- 9. JĀGOTĀJU STĀVĪTĀVĀJUMS
- 10. JĀGOTĀJU STĀVĪTĀVĀJUMS
- 11. JĀGOTĀJU STĀVĪTĀVĀJUMS
- 12. JĀGOTĀJU STĀVĪTĀVĀJUMS
- 13. JĀGOTĀJU STĀVĪTĀVĀJUMS
- 14. JĀGOTĀJU STĀVĪTĀVĀJUMS
- 15. JĀGOTĀJU STĀVĪTĀVĀJUMS
- 16. JĀGOTĀJU STĀVĪTĀVĀJUMS
- 17. JĀGOTĀJU STĀVĪTĀVĀJUMS
- 18. JĀGOTĀJU STĀVĪTĀVĀJUMS
- 19. JĀGOTĀJU STĀVĪTĀVĀJUMS
- 20. JĀGOTĀJU STĀVĪTĀVĀJUMS

Igaunijas-Latvijas-Krievijas pārrobežu sadarbības programma
projekts ELRI-112 „Tūrisam piemērotas vides izveidošana
Vōru (Igaunija), Siguldas (Latvija), Sanktpēterburgas (Krievija)
pārrobežu reģionos” (SVSACTIVETOURL)





 ENPI cross border cooperation programme
 part-financed by the European Union
united by borders

SIGULDA AIZRAUJ
 WWW.SIGULDA.LV

Veselības un sporta nedēļa

❖ 2 x gadā nedēļas garumā

❖ Aktīvi tiek iesaistītas biedrības, kas piedāvā iedzīvotājiem bez maksas izmēģināt biedrību piedāvātās aktivitātes, kā arī popularizēt tās

❖ Dažādas lekcijas, meistarklases

❖ Veselības diena – dažādu ārstu un speciālistu konsultācijas

❖ Bērnu un jauniešu sporta aktivitātes



Veselības un sporta nedēļas programma

SIGULDAS NOVADA VESELĪBAS UN SPORTA NEDĒĻA 4. – 10. APRĪLIS

PLAŠĀKA INFORMĀCIJA PAR VESELĪBAS UN SPORTA NEDĒĻAS AKTIVITĀTĒM PIEEJAMA WWW.SIGULDA.LV

PIRMDIENA, 4. APRĪLIS

- Rīta vingrošana uzņēmumos
- 8.45 Rīta body toning nodarbība ar treneri Lienu sporta un aktīvās atpūtas centrā „Bosedina” (Leona Paegles ielā 3)
- 9.50 Pilates ar treneri Lienu sporta un aktīvās atpūtas centrā „Bosedina” (Leona Paegles ielā 3)
- 12.00 Klasiskā joga ar treneri Tatjanu sporta klubā „Sigulda” (Leona Paegles ielā 4–1P)
- 17.00 Klasiskā joga ar treneri Tatjanu sporta klubā „Sigulda” (Leona Paegles ielā 4–1P)
- 17.30 Augstas intensitātes intervālu treniņš tabata ar treneri Lienu sporta un aktīvās atpūtas centrā „Bosedina” (Leona Paegles ielā 3)
- 18.00 Saruna caur deju, ciņu un kustību „Vanaga rītiņi” ar Agri Vanagu veselības profilakses centrā „Malus” (Pils ielā 13)
- 18.30 Joga ar treneri Lienu sporta un aktīvās atpūtas centrā „Bosedina” (Leona Paegles ielā 3)
- 20.30 Zumba ar treneri Lienu sporta un aktīvās atpūtas centrā „Bosedina” (Leona Paegles ielā 3)

OTRDIENA, 5. APRĪLIS

- Rīta vingrošana uzņēmumos
- 9.00 Klasiskā joga ar treneri Tatjanu veselības profilakses centrā „Malus” (Pils ielā 13)
- 10.30 Vispārējās sagatavotības treniņš „Fit and Strong” ar treneri Ilevu sporta klubā „Sigulda” (Leona Paegles ielā 4–1P)
- 16.00 Fanijas Sitcas lekcija „Fiziskās aerobās nodarbības (nūjošana, skriešana, pastaigas) visu vecumu un fiziskās sagatavotības iedzīvotājiem” Siguldas novada Sociālo pakalpojumu centrā (Rīgas ielā 1)
- 16.00 Radošā diskusija un veselīgo burgeru meistarklase ar uztura speciālisti Marinu Svētīnu Jauniešu iniciatīvu centrā „Mērķis” (Skolas ielā 3)
- 18.00 Sporta stacija Allāžos
- 18.30 Hatha joga ar Karīnu Gaidi veselības profilakses centrā „Malus” (Pils ielā 13)
- 19.00 Uztura speciālistes Marinas Svētīnas lekcija bērniem, jauniešiem un vecākiem „Fiziski aktīvu bērnu un pusaudžu uzturs ikdienā” Siguldas Sporta skolā (Gāles ielā 27)

TREŠDIENA, 6. APRĪLIS

- Rīta vingrošana uzņēmumos
- 16.00 ABS 40l treniņš vēdera preses stiprināšanai ar treneri Ilevu sporta klubā „Sigulda” (Leona Paegles ielā 4–1P)
- 17.00 Pilates ar treneri Faniju sporta klubā „Sigulda” (Leona Paegles ielā 4–1P)

- 18.00 Skriešanas nodarbība ar treneri Ansi sporta klubā „Sigulda” (Leona Paegles ielā 4–1P)
- 18.00 Saruna ar Baha ziedu terapeiti Inesi Gulbi „Emocionālais līdzsvars – labas fiziskās veselības pamats” veselības profilakses centrā „Malus” (Pils ielā 13)

Siguldas novada Jaunrades centrā (Skolas ielā 3)

- 9.00 Vingrošana harmoniskās attīstības pirmsskolas „Kastanīti” māmiņām un skolotājām
- 13.00 – 16.00 Slocline – līdzsvara treniņš iekšējās lektēlās
- 14.00 – 16.00 Veselīgo ķēksiņu darbnīca „Ideju namiņā” sākumskolas bērniem
- 15.00 – 17.00 Lecamtrase pie Siguldas novada Jaunrades centra
- 16.00 – 18.00 Vingrošana ar ielu vingrotājiem Siguldas novada Jaunrades centra sporta zālē
- 16.15 – 19.30 Tehniskās mākslas nodarbība „Veselīga elektronika”
- 17.00 – 19.30 „JV CLUBS” hip-hop nodarbības. Iepriekš pieteikties, zvanot uz tālruni 26630452
- 19.30 Lekcija un multifunkcionāla nodarbība „Izīti savu ķermeni” – saruna par ergonomiku, pareizām pozām treniņā un ārpus tā ar „Fit Nation Latvia” Siguldas novada Jaunrades centrā (Skolas ielā 3). Iepriekš pieteikties, zvanot uz tālruni 24930990

CETURTDIENA, 7. APRĪLIS

- 10.30 Klasiskā joga ar treneri Tatjanu sporta klubā „Sigulda” (Leona Paegles ielā 4–1P)
- 15.00 – 20.00 Nodarbības un konsultācijas ar treneri Andri Krīmiņu par treniņiem, uzturu, fiziskajām aktivitātēm sporta klubā „S Fitness” (Gāles ielā 27)
- 18.00 Dziednieces, masieres, uztura speciālistes Ingridas Mergupes-Leitlandes lekcija „Kas jāzina par veselību un uzturu 21.gadsimtā” veselības profilakses centrā „Malus” (Pils ielā 13)
- 18.00 Sporta stacija Jūdabos

PIEKTDIENA, 8. APRĪLIS

- 9.00 Hatha joga ar Karīnu Gaidi veselības profilakses centrā „Malus” (Pils ielā 13)
- 10.00 Cīgu ar treneri Faniju sporta klubā „Sigulda” (Leona Paegles ielā 4–1P)
- 11.00 Pilates ar treneri Faniju sporta klubā „Sigulda” (Leona Paegles ielā 4–1P)
- 18.00 Sporta stacija Morē
- 18.00 Veselības nostiprināšana un atjaunošana ar Inesi Zingīti Siguldas pagasta Kultūras namā (Zinātnes ielā 7B). Dalībniekiem līdzi jāņem divi

SESTDIENA, 9. APRĪLIS

- 9.00 Kundalīni joga ar Daigu Plāciņu veselības profilakses centrā „Malus” (Pils ielā 13)
- 9.00 – 15.00 Nodarbības treniņu zālē un kvalificēta trenera konsultācijas sporta klubā „Pannata Fitness” (Depo ielā 1)
- 10.00 – 16.00 Siguldas novada Veselības diena Siguldas novada Kultūras centrā (Pils ielā 10)
- 17.00 Vidējās intensitātes funkcionāls apla treniņš visam ķermenim ar treneri Evitu Berci (Raina ielā 2, 2.stāva)

SVĒTDIENA, 10. APRĪLIS

- 10.00 – 13.00 Veselīgās brokastis – brančs kafējnīcā „Mr.Biskvīts” (Ausekļa ielā 9). Daļības maksa 8 eiro
- 11.00 Zolītes turnīrs (ētrās kārtās Siguldas pagasta Kultūras namā (Zinātnes ielā 7B). Reģistrācija no plkst.10.00, iepriekš pieteikties, zvanot uz tālruni 20443377





VESELĪBAS DIENA

Katrā vairāk par 1000 dalībniekiem

Šopavasār jau 9 reizi

Speciālistu konsultācijas, diagnostikas, skrīningi

Lekcijas, kopīga vingrošana

Sadarbībā ar Pacientu ombudu

Veselības dienas programma

SIGULDAS NOVADA VESELĪBAS DIENA 9. APRĪLĪ

Veselības dienas piedāvājumi pieejami Siguldas novadā deklarētajiem iedzīvotājiem, uzrādot ID karti.

PLAŠĀKA INFORMĀCIJA PAR VESELĪBAS UN SPORTA NEDĒĻAS AKTIVITĀTĒM PIEEJAMA WWW.SIGULDA.LV

SESTDIENA, 9. APRĪLIS

Siguldas novada Kultūras centra Lielajā zālē (Pils ielā 10)

Pēc iepriekšēja pieraksta, no 29.marta, zvanot uz tālruni 20409547 vai 25580475

10.00 – 16.00 Neirologa, kardiologa, imunologa un dermatologa konsultācijas, kāju vēnu skrīnings, pēdu datordiagnostika, osteoporozes skrīnings un redzes pārbaude

Bez iepriekšēja pieraksta

Fizioterapeita, audiologopēda, mutes veselības un veselīga uztura speciālistu konsultācijas. Cukura, holesterīna un hemoglobīna līmeņa, asinsspiediena, pulsa oksimetra, bioimpedances mērījumi. Iespēja noteikt ķermeņa masas indeksu, veikt plaušu pārbaudi, miegainības, stresa un skābekļa līmeņa testus. Insulta profilakses kabinets un Latvijas Sarkanā krusta Veselības istaba, kurā varēs veikt kompleksu veselības pārbaudi. Pacientu ombuda konsultācijas par pacientu tiesībām. Iespēja nodot vecos un nevajadzīgos medikamentus

Teritorijā pie Siguldas novada Kultūras centra

10.00 – 14.00 Valsts asinsdonoru centra specializētais autobuss

Parkā pie Siguldas novada Kultūras centra

10.00 Soļošanas nodarbība veselības uzturēšanai un svara kontrolei ar treneri Faniju Šitcu
11.00, 12.00 TRX piekares sistēmu treniņnodarbības un konsultācijas ar fizioterapeiti Lindu Līci un treneri Ansi Gornavu no sporta kluba „Sigulda”
11.00 – 13.00 Fitnesa maratons – zumba, tabata, *body toning*, klasiskā aerobika sadarbībā ar sporta un aktīvās atpūtas centru „Bosedina”
11.00 – 14.00 Lentošanas jeb *slackline* sezonas atklāšana, paraugdemonstrējumi uz balans a dēļa, akro-joga, sacensības un meistarklases
11.00 – 14.00 VeloPolo paraugdemonstrējumi un izmēģinājuma nodarbības sadarbībā ar Latvijas VeloPolo asociāciju un „Rīga bike polo”
11.00 – 14.00 „Fit Nation Latvia” sportiskās aktivitātes un fizioterapeita konsultācijas
12.00 Nūjošanas nodarbība ar pretestības nūjām *bungypump* kopā ar SIA „Walking Fox” treneri Faniju Šitcu
12.30 Praktiskā skriešanas nodarbība ar treneri, maratonisti Zandu Zariņu-Rešetinu un Dailes teātra aktieri Lauri Dzelzīti

Siguldas novada Kultūras centra Mazajā zālē (Pils ielā 10)

11.00 Ārsta, Austrumu medicīnas speciālista un vairāku grāmatu autora Igora Kudrjavceva lekcija „Kā iegūt un attīstīt dzīvības spēku”
11.30 Saruna ar treneri un maratonisti Zandu Zariņu-Rešetinu par skriešanas pozitīvo ietekmi uz veselību
12.00 Saulainā cīņun praktiskā nodarbība un dzīvības spēka lādiņš kopā ar Igoru Kudrjavcevu

Siguldas slimnīcas Rehabilitācijas nodaļā (Lakstīgalas ielā 13)

Pēc iepriekšēja pieraksta, no 4.aprīļa, zvanot uz tālruni 26067440 vai 67976922

10.00 – 11.00 TRX piekares sistēmu treniņš

Stereotaktiskās radioķirurģijas centrā „Sigulda” (Lakstīgalas ielā 13)

10.30 – 13.00 Iespēja apskatīt Stereotaktiskās radioķirurģijas centru „Sigulda” un izzināt tā darbības principus

Siguldas slimnīcas konferenču zālē (Lakstīgalas ielā 13)

11.00 Stereotaktiskās radioķirurģijas centra „Sigulda” direktora Māra Skromaņa lekcija „Onkoloģisko un neonekoloģisko slimību ārstēšanas iespējas, pielietojot jaunākās paaudzes *CyberKnife* tehnoloģiju”

Polikliniņā (Ziedu ielā 5)

Pēc iepriekšēja pieraksta, no 4.aprīļa, zvanot uz tālruni 67971329

11.00 – 16.00 Okulista, neirologa, endokrinologa konsultācijas un diabētiskās pēdas aprūpes kabineta pakalpojumi

Rehabilitācijas centrā „Krimulda” (Mednieku ielā 3)

Pēc iepriekšēja pieraksta, zvanot uz tālruni 29264682 vai e-pastu dace.vanaga@lis.lv

11.00 – 13.00 Feldenkraisa vingrošana „Stīva mugura vai stīvas smadzenes?”



SIGULDA AIZRAUJ



Pacientu Ombuds





**2016. GADĀ EKSPLUATĀCIJĀ NODOSIM
JAUNU MULTIFUNKCIONĀLU SPORTA
KOMPLEKSU**



Plānotās aktivitātes ES iedzīvotāju Veselības veicināšanas projektam

Veselības veicināšanas un
nostiprināšanas sporta nodarbības
Siguldā un īpaši pagastos

Vingrošanas nodarbības iedzīvotājiem ar
funkcionāliem traucējumiem

Veselības un sporta nedēļa

BĒRNIEM UN JAUNIEŠIEM

Drošības un veselības prasmju
sekmēšanas un zināšanu apguves
nodarbības

Siguldas novada pirmsskolas izglītības
iestāžu audzēkņu korigējošā fizioterapija



PALDIES PAR UZMANĪBU!



JŪRMALA 08.07.2016.

Jānis Zilvers