

Tiek uzsāktas veselības veicinošas aktivitātes Ropažu novadā
(20.09.2017., www.ropazi.lv)

**"VESELĪBAS VEICINĀŠANAS UN
SLIMĪBU PROFILAKSES PASĀKUMI
ROPAŽU NOVADĀ"
(NR.9.2.4.2/16/I/065)
PASĀKUMU GRAFIKS 2017.GADA
SEPTEMBRIM**



ORIENTĒŠANĀS

02.09.2017.
plkst. 11:00-17:00. Ropaži



**VINGROŠANA VISPĀRĒJĀS VESELĪBAS STIPRINĀŠANAI
(ZAKUMUIŽA)**

05.09.2017
12.09.2017
19.09.2017
26.09.2017.
plkst. 10.00-11.00. Zaķumuižas sporta centrs.
Pieaugušie, katru otrdienu (10 nedēļu
garumā)



FIZISKĀS VESELĪBAS STIPRINĀŠANA SPORTA ZĀLĒ

06.09.2017
13.09.2017
20.09.2017
27.09.2017
plkst. 16.30-18.30. Zaķumuižas sporta centrs. Jauniešiem.
katru trešdienu (10 nedēļu garumā)



VINGROŠANA VISPĀRĒJĀS VESELĪBAS STIPRINĀŠANAI

12.09.2017
19.09.2017
26.09.2017
plkst. 19.00-20.00. Ropažu sporta centrs. Pieaugušie, katru
otrdienu
(10 nedēļu garumā)



STRESA VADĪŠANA

19.09.2017.
26.09.2017
plkst. 18.00-20.00. Ropažu kultūras un izglītības
centrs. Pieaugušie, katru otrdienu (5 nedēļu
garumā)



SIRDS VESELĪBAS DIENA

30.09.2017.
plkst. 9.00-13.00. Ropažu kultūras un izglītības centrs.



VINGROŠANA SIRDS UN ASINSVADU STIPRINĀŠANAI

27.09.2017.
plkst. 19.00-20.00 Mucenieku multifunkcionālajā centrā.
Seniori, katru trešdienu (10 nedēļu
garumā)



VINGROŠANA SIRDS UN ASINSVADU STIPRINĀŠANAI

25.09.2017.
plkst. 18.00-19.00. Seniori (10 nedēļu
garumā). Kārkliema multifunkcionālajā centrā.

Projekts „Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi
Ropažu novadā” (NR. 9.2.4.2/16/I/065)



IZGLĪDĪJUMS TAVĀ AKOTRĀ



Ropažu novada pašvaldība ir noslēgusi iepirkuma procedūru par veselību veicinošiem un slimību profilakses pasākumiem 2017. gadā.

Ar septembri iedzīvotājiem tiek piedāvātas bezmaksas aktivitātes un aktivitāšu cikli piecu tēmu blokos – veselīgs uzturs, fiziskās aktivitātes, garīgā veselība, seksuālā un reproduktīvā veselība un atkarības.

Septembra mēnesi un projekta atklāšanu uzsākt orientēšanās pasākums “Veselīgs piedzīvojums Ropažos”, kurš notiks 2. septembrī.

Ar 5. septembri (turpmāk katru otrdienu, 10 nedēļu garumā) pieaugušajiem ir iespēja pieteikties vingrošanas nodarbībām vispārējās veselības stiprināšanai, kas notiks Zaķumuižā, Antoņinas Razgailas vadībā.

Ar 6. septembri (turpmāk katru trešdienu, 10 nedēļu garumā), jauniešiem ir iespēja stiprināt savu fizisko veselību Zaķumuižas trenažieru zālē Ingrīdas Amantovas vadībā.

Ar 12. septembri (turpmāk katru otrdienu, 10 nedēļu garumā) pieaugušajiem ir iespēja apmeklēt vingrošanu vispārējās veselības stiprināšanai Ropažu sporta centrā Ingrīdas Amantovas vadībā.

Ar 19. septembri tiek uzsākts 5 nodarbību cikls par stresa vadību. Stresa vadības 1. cikls tiek uzsākts Ropažos, Ineses Skukovskas vadībā.

30. septembrī noritēs Sirds veselības diena. Sirds veselības dienā būs kardiologa lekcija par sirds veselību un būs iespējams veikt dažādus mērījumus (asinsspiediens, pulss, holesterīna līmenis, ķermeņa masas indekss), gūstot Īsu atgriezenisko saiti par mērījumu rezultātiem.

Ar 27. septembri (turpmāk katru trešdienu, 10 nedēļu garumā) Mucenieku multifunkcionālajā centrā noritēs vingrošana sirds un asinsvadu stiprināšanai senioriem. Savukārt ar 25. septembri vingrošana sirds un asinsvadu stiprināšanai senioriem noritēs Kākcima multifunkcionālajā centrā (turpmāk katru piektdienu, 10 nedēļu garumā).

Projekta ietvaros būtisks akcents tiek likts uz bērniem un jauniešiem, tāpēc izglītības procesa ietvaros tiks integrētas nodarbības par veselīgu uzturu, datorspēļu un viedierīču ietekmi uz garīgo veselību, gan brīvo sarunu cikli par seksuālo un reproduktīvo veselību.

Īpaši vēlamies uzrunāt vecākus, kuru bērni ir vecumā no 7-10 gadi un apmeklē Ropažu novada izglītības iestādes. Bērniem vecumā no 7-10 gadiem tiek piedāvātas vingrošanas nodarbības vispārējās veselības veicināšanai, kas noritēs ārpus stundu laikā. Nodarbības vadīs Liene Kukule.

Visas minētās aktivitātes iedzīvotājiem ir pieejamas bez maksas. Aicinām iepazīties ar nodarbību plāniem septembra mēnesim, kā arī sekot līdzi nākamo mēnešu aktivitāšu grafikiem.

Lūgums iepriekš pieteikties uz Jums interesējošām nodarbībām pie iedzīvotāju reģistrēšanas speciālistes un referentes Kristīnes Krūmiņas pa tālruni 67918666 vai e-pastā ropazi@ropazi.lv.

Projekts „Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā” (Nr. 9.2.4.2/16/I/065)

Projekts tiek finansēts no Eiropas Sociālā fonda un valsts budžeta līdzekļiem.

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

Oktobrī turpinās pieteikšanās veselību veicinošiem un slimību profilakses pasākumiem Ropažu novadā (26.09.2017., www.ropazi.lv)

VESELĪBAS VEICINĀŠANA UN SLIMĪBU PROFILAKSE ROPAŽU NOVADĀ PASĀKUMI PIEAUGUŠAJIEM UN JAUNIEŠIEM O K T O B R Ī



Bērnu (0-7 g.) emocionālā audzināšana (10 nodarbības)

3. okt. – 5. dec., Ropažu PII "Annele" telpās, otrdienās, 17:00 – 19:00
5. okt. – 7. dec., Zaļumižos psk. telpās, ceturtdienās, 17:00 – 19:00,
Par dalību interesēties pa tālr. 27134698



Cigun vingrošana (10 nodarbības)

11. okt. – 13. dec., Silakroga MFC, trešdienās, 18:30 – 19:30
12. okt. – 14. dec., Ropažu PII "Annele" telpās, ceturtdienās, 18:00 – 19:00
Pieteikšanās līdz 9. oktobrim



Stresa vadīšana (5 nodarbības)

24. okt. – 21. nov., Zaļumižos klubā, otrdienās, 18:00 – 20:00
Pieteikšanās līdz 18. oktobrim



Veselīgs uzturs pieaugušajiem (4 nodarbības)

23. okt. – 13. nov., Silakroga MFC, pirmdienās, 17:30 – 19:00
15. nov. – 6. dec., Kārkliema MFC, otrdienās, 17:30 – 19:00
Pieteikšanās līdz 18. oktobrim



Veselīga uztura jautājumi jaunaajiem vecākiem

Ropažu PII "Annele" telpās
par bērniem 6 mēn. – 3 g.v.: 31. oktobrī, 17:30 – 19:00
par bērniem 4 – 7 g.v.: 1. novembrī, 17:30 – 19:00
par bērniem 8 – 12 g.v.: 8. novembrī, 17:30 – 19:00
Pieteikšanās līdz 25. oktobrim

SEPTEMBRĪ AIZSĀKUŠĀS NODARBĪBAS, KURĀS VAR VĒL PIEVIENOTIES:



Vingrošana sirds un asinsvadu stiprināšanai

25. sept. – 27. nov., Kārkliema MFC, pirmdienās, 18:00 – 19:00
27. sept. – 29. nov., Mucenieku MFC, trešdienās, 19:00 – 20:00



Vingrošana vispārējās veselības stiprināšanai

5. sept. – 7. nov., Zaļumižos sporta centrā, otrdienās, 10:00 – 11:00
12. sept. – 14. nov., Ropažu sporta centrā, otrdienās, 19:00 – 20:00



Fiziskās veselības stiprināšana jauniešiem sporta zālē

6. sept. – 08. nov., Zaļumižos treniņu zālē, trešdienās, 16:30 – 18:30

Pieteikšanās pa tālr. 67918666 vai e-pastā: ropazi@ropazi.lv
Visas nodarbības BEZ MAKSAŠ! Sīkāka informācija pa tālr. 27134698

ROPAŽU
NOVADS



Projekts "Veselības veicināšanas un profilakses pasākumi Ropažu novadā"
(Nr. 9.2.4.2/16/I/045)

NACIONĀLAIS
ATVĒRĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Ropažu novada pašvaldība turpina rīkot pasākumus veselību veicināšanai un slimību profilaksei, kas aizsākās septembrī, un aicina iedzīvotājus pieteikties bezmaksas aktivitātēs:

Bērnu (0-7g) emocionālā audzināšana

Nodarbības Ropažos (PII "Annele") notiks otrdienās, no 3. oktobra līdz 5.decembrim, pl. 17:00 – 19:00, savukārt Zaķumuižas pamatskolā – ceturtdienās, no 5.oktobra līdz 7.decembrim, pl. 17:00 – 19:00.

10 nodarbību cikla mērķis ir veicināt vecāku izpratni par bērnu vajadzībām kā izglītojošu un atbalstošu pasākumu kopumu, atbildot uz jautājumiem par bērna attīstību, spēlēšanos, fantāziju, pašvērtējumu, emociju pašregulāciju, empātiju, komunikāciju un citiem. Nodarbības vadīs psiholoģe un kvalificēta BEA vadītāja Iveta Anča.

Cigun vingrošana

Nodarbības Silakrogā MFC notiks trešdienās, no 11.oktobra līdz 13.decembrim, pl.18:30 – 19:30, savukārt Ropažos (PII "Annele") – ceturtdienās, no 12.oktobra līdz 14.decembrim, pl.18:00 – 19:00. Pieteikšanās līdz 9. oktobrim.

10 nodarbību cikls Cigun ("Ci"- dzīvības enerģijas, "gun"- darbs) – atveseļošanās Ķīnas izcelsmes metodikā, kurā ietilpst fiziskā un elpošanas vingrošana, kā arī prāta nomierināšanas vingrinājumi. Vadītāja – sertificēta Cigun instruktore Kristīne Rīsmāne.

Stresa vadīšana

Piecu nodarbību cikls no 24.oktobra līdz 21.novembrim notiks Zaķumuižas klubā, otrdienās pl.18:00 – 20:00. Pieteikšanās līdz 18.oktobrim.

Nodarbībās plānots identificēt stresa pazīmes un simptomus, veikt profilaksi, apgūt "pirmās palīdzības" regulēšanas, un stresa pārvarēšanas paņēmienus, kā arī vadīt emocijas. Nodarbības vadīs pieredzējusi, sertificēta psiholoģe Inese Skukovska.

Veselīgs uzturs

Četru nodarbību cikls pieaugušajiem notiks Silakroga MFC, pirmdienās, no 23. oktobra līdz 13.novembrim, pl.17:30 līdz 19:00, savukārt Kākcima MFC – otrdienās, no 15. novembra līdz 6.decembrim, pl.17:30 – 19:00. Pieteikšanās līdz 18.oktobrim.

Nodarbībās, sertificēta uztura speciālista vadībā, ko nodrošinās SIA "Salvum TD", tiks skarti uztura pamatu jautājumi, veselīga uztura ietekme uz veselību, liekā svara problēmu jautājumi, kā arī notiks ēdienu gatavošanas meistarklase.

Veselīga uztura jautājumi jaunažiem vecākiem

Nodarbību cikls Ropažos (PII "Annele"), laikā no 17:30 – 19:00, paredzēts trīs dažāda vecuma bērnu vecākiem: 31.oktobrī – par bērniem vecumā 6mēn – 3

gadi, 1.novembrī – par bērniem 4-7 gadi, 8. novembrī par bērniem 8-12 gadi.
Pieteikšanās līdz 25.oktobrim.

Nodarbību mērķis ir veicināt veselīga uztura paradumu veidošanu jaunajās ģimenēs. Nodarbības vadīs sertificēts uztura speciālists, ko nodrošinās SIA “Salvum TD”.

Pieteikties uz nodarbībām pie referentes Kristīnes Krūmiņas pa tālr. 67918666 vai e-pastā ropazi@ropazi.lv.

Septembrī vairākos nodarbību blokos aizsācies projekts „Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā” (Nr. 9.2.4.2/16/I/065), kas tiek finansēts no Eiropas Sociālā fonda un Valsts budžeta līdzekļiem. Iedzīvotāji visās vecuma grupās, Ropažos, Zaķumuižā, Silakrogā, Kākcimā un Muceniekos piedalījušies gan aktivitātēs ģimenēm, gan individuāli. Aizraujoši pavadīts orientēšanās pasākums “Veselīgs piedzīvojums Ropažos”, iedzīvotāji aktīvi piedalījās “Sirds veselības dienas” pasākumā, grupas nokomplektējušās vingrošanas nodarbībās vispārējās veselības stiprināšanai un Stresa vadīšanas 1.nodarbību ciklā.

Iedzīvotāji gaidīti vēl pievienoties grupās “Vingrošana sirds un asinsvadu stiprināšanai” senioriem Kākcima MFC (pirmdienās 18:00 – 19:00) un Mucenieku MFC (trešdienās 19:00 – 20:00); “Vingrošana vispārējās veselības stiprināšanai” pieaugušajiem Zaķumuižas sporta centrā (otrdienās 10:00 – 11:00) un Ropažos (otrdienās 19:00 – 20:00), kā arī nodarbībās jauniešiem “Fiziskās veselības stiprināšana sporta zālē” Zaķumuižā (trešdienās 16:30 – 18:30).

Līdz decembra beigām norisināsies pasākumi novada skolu vecuma bērniem un jauniešiem, kur aktivitātes norit mācību stundu ietvaros. Bērni iesaistās apmācībās par sirds veselību, nodarbību ciklos par vispārējās veselības veicināšanu, veselīgu uzturu, par seksuālo un reproduktīvo veselību, kā arī par datorspēļu un viedierīču negatīvo ietekmi.

Sīkākai informācijai par projektu un tā aktivitātēm Ropažu novadā interesēties pašvaldības Attīstības daļā pie projektu vadītājas Līga Mekšas. Tālr. 27134698 vai e-pasts: liga.meksa@ropazi.lv.

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

**Ropažos un Silakrogā notiks bezmaksas CIGUN nodarbības.
Aicina pieteikties!" (29.09.2017., www.ropazi.lv)**



Saulainais Cigun

AR KRISTĪNI RĪSMANI

10 NODARBĪBU CIKLS ROPAŽU NOVADĀ

CIGUN:
plūstošas kustības
pareiza elpošana
domu sakārtošana
patikama satikšanās ar sevi

Vingrojot Cigun metodikā, gūstam mieru, veselību, dzīvesprieku, uzlabojam koncentrēšanās spējas un iepazīstam sevi no jauna

Ropažos

no 12.oktobra, ceturtdienās
pl. 18:00 – 19:00, PII "Annele" telpās

Silakrogā

no 11.oktobra, trešdienās
pl. 18:30 – 19:30, Multifunkcionālajā centrā

Kristīne Rīmane (nodarbību vadītāja, sertificēta Cigun instruktore, meistarību ieguvusi Dr.Igora Kudrjavceva skolā): "Priecāšos dalīties savās zināšanās un aicinu uz nodarbību līdzīgi ņemt ērtu apģērbu un smaidus!"

Pieteikšanās līdz 9. oktobrim pa tālr. 67918666 vai e-pastā: ropazi@ropazi.lv.
Nodarbības ir bez maksas. Vietu skaits – ierobežots! Sīkāka informācija pa tālr. 27134698.



Projekts "Veselības veicināšanas un profilakses pasākumi Ropažu novadā"
(Nr. 9.2.4.2/16/I/065)

NACIONĀLAIS
ATĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonda

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Piecu nodarbību cikls - Stresa vadīšana (04.10.2017.,
www.ropazi.lv)

RŪPĒS PAR VESELĪBU... PIESAKIES NODARBĪBĀM !

piecu nodarbību cikls

STRESA VADĪŠANA

STRESA IDENTIFICĒŠANA UN TĀ SIMPTOMI
STRESA PROFILAKSE
STRESA "PIRMĀS PALĪDZĪBAS" REGULĒŠANAS PAŅĒMIENI
EMOCIJU VADĪŠANAS PAŅĒMIENI
STRESA PĀRVARĒŠANAS PAŅĒMIENI

Zaķumuižas klubā
no 24. oktobra līdz 21. novembrim
otrdienās, pl.18:00 – 20:00

Nodarbības vadīs RSU lektore, mākslas terapeite Inese Skukovska

Pieteikšanās pa tālr. 67918666 vai e-pastā: ropazi@ropazi.lv

Vietu skaits ierobežots! Visas nodarbības - **BEZ MAKSAS !**

Sīkāka informācija pa tālr. 27134698

ROPAŽU
NOVADS



Projekts "Veselības veicināšanas un profilakses pasākumi Ropažu novadā"
(Nr. 9.2.4.2/16/I/045)

NACIONĀLAIS
ATĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
Fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Stresa identificēšana un tā simptomi, stresa profilakse, stresa "pirmās palīdzības" regulēšanas paņēmieni, emociju vadīšanas paņēmieni, stresa pārvarēšanas paņēmieni.

Novadā notiks bezmaksas nodarbības un meistarklases par veselīgu uzturu ģimenes veselībai (13.10.2017., www.ropazi.lv)

**ESI AKTĪVS UN UZZINI VISU PAR VESELĪGU UZTURU!
PIESAKIES NODARBĪBĀM!**

VESELĪGS UZTURS PIEAUGUŠAJIEM

Uztura pamati, veselīga uztura ietekme uz veselību, gatavošanas meistarklase

Silakrogā,
Multifunkcionālajā centrā
no **23. oktobra līdz 13. novembrim**,
4 pirmdienas, 17:30 – 19:00

Kākcimā,
Multifunkcionālajā centrā
**15., 22., 27. novembrī un
6. decembrī pl. 17:30 – 19:00**

PIETEIKŠANĀS LĪDZ 18. OKTOBRIM



VESELĪGA UZTURA JAUTĀJUMI JAUNAJIEM VECĀKIEM

Nodarbību cikls par veselīgu bērna ēdināšanu dažādos vecuma posmos

Ropažos, PII "Annele" telpās

31. oktobrī, 17:30 – 19:00
par bērniem 6 mēn – 3 g.v.

1. novembrī, 17:30 – 19:00
par bērniem 4 – 7 g.v.

8. novembrī, 17:30 – 19:00
par bērniem 8 – 12 g.v.

PIETEIKŠANĀS LĪDZ 25. OKTOBRIM



Pieteikšanās pa tālr. 67918666 vai e-pastā: ropazi@ropazi.lv

Vietu skaits ierobežots! Visas nodarbības - **BEZ MAKŠAS** | Sīkāka informācija pa tālr. 27134698

Projekts "Veselības veicināšanas un profilakses pasākumi Ropažu novadā"
(Nr. 9.2.4.2/16/1/065)

NACIONĀLAIS
ATĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fond

REGULĒJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

ROPAŽU
NOVADS



Ropažu novada pašvaldība aicina pieteikties uz veselīga uztura nodarbībām pieaugušajiem sertificēta uztura speciālista pavadībā.

Nodarbību ietvaros notiks arī maltīšu gatavošanas meistarklase, kā arī galvenie jautājumi skars veselīga uztura ietekmi uz cilvēka veselību.

Tāpat arī iedzīvotāji tiek aicināti pieteikties veselīga uztura nodarbībām par bērniem vecumā no 6 mēnešiem līdz 12 gadiem, kas uzsāksies novembra mēnesī.

Sīkāka informācija pa tālr. 27134698

Turpinās pieteikšanās stresa menedžmenta nodarbībām (17.10.2017., www.ropazi.lv)

24. oktobrī uzsāksies nodarbības par mūsdienās tik aktuālo tēmu – stresa menedžments, kurās piedalīties aicināts ikviens Ropažu novada iedzīvotājs bez maksas.

Rīgas Stradiņa universitātes lektore un Mākslas terapeite Inese Skukovska, vadot “Stresa vadīšanas” jeb stresa menedžmenta nodarbības, atbildēs uz jautājumiem par:

- stresa identificēšanu un tā simptomiem,
- stresa “pirmās palīdzības” regulēšanu,
- emociju vadīšanu,
- stresa pārvarēšanas paņēmieniem,
- stresa profilaksi.

Piecu nodarbību cikls “Stresa vadīšana” Zaķumuižas klubā notiks

otrdienās, plkst. 18:00–20:00, no 24. oktobra līdz 21. novembrim.

Iedzīvotāji tiek aicināti nodarbībām iepriekš pieteikties pie Ropažu novada pašvaldības referentes Kristīne Krūmiņas, pa tālr. 67918666 vai e-pastā: ropazi@ropazi.lv. Vietu skaits ir ierobežots! Tālrunis informācijai: 27134698

Nodarbības notiek projekta “Veselības veicināšana un slimību profilakse Ropažu novadā” (nr.9.2.4.2/16/I/065) ietvaros.

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

Novada iedzīvotāji pievērš lielu uzmanību savas un ģimenes veselības stiprināšanai (25.10.2017., www.ropazi.lv)

Jau vairāk kā 400 iedzīvotāju Ropažu novadā aktīvi piedalās nodarbībās un lekciju ciklos veicinot izpratni par veselīgu uzturu, fizisko aktivitāšu iekļaušanu ikdienas ritmā, garīgo pilnveidošanos un atkarību mazināšanu.

Rūpēs par savu un ģimenes veselību, sertificētu speciālistu un viespasniedzēju pavadībā vairākos ciemos novadā kopš septembra aizsākušies pasākumi, nodarbības un lekcijas izglītības iestādēs, sporta zālēs, kultūras un multifunkcionālajos centros.

Veiksmīgi noslēdzies aizraujošais orientēšanās pasākums “Veselīgs piedzīvojums” visai ģimenei Ropažos, ar lekcijām un aktīvu darbošanos noslēgušās “Sirds veselības dienas” pasākumi pieaugušajiem un jauniešiem Ropažos un Zaķumuižā; vēl līdz novembrim, decembrim aktīvi un aizrautīgi norit fiziskās veselības stiprināšanas nodarbības bērniem sākumskolā, jauniešiem Zaķumuižā, pieaugušajiem Ropažos, Zaķumuižā, Muceniekos un Kākcēmā. Lielu iedzīvotāju interesi izpelnījušās garīgās veselības stiprināšana “Cigun” vingrošanā Ropažos un Silakrogā; noslēdzies stresa vadīšanas lekciju cikls pieaugušajiem Ropažos un veiksmīgi aizsācies Zaķumuižā. Ropažu vidusskola un Zaķumuižas pamatskola sekmīgi integrē mācību procesā lekcijas par datorspēļu un viedierīču negatīvo ietekmi, lekcijas par apreibinošo vielu atkarībām, brīvo sarunu cikla nodarbības par seksuālo un reproduktīvo veselību, tāpat arī lekcijas un nodarbības par veselīgu uzturu bērniem noritējušas Zaķumuižas pirmsskolas grupās, bērniem un jauniešiem Ropažu vidusskolā, bet pieaugušajiem – Ropažos PII “Annele” telpās un Silakroga Multifunkcionālajā centrā.

Grupas plānotajās aktivitātēs ir nokomplektējušās, pieaugušajiem – iepriekš piesakoties, bet skolēniem – mācību procesā. Gada pasākumu plāna noslēdzošās nodarbības – Brīvo sarunu cikls jauniešiem Ropažu vidusskolā uzsāksies 8.novembrī un noslēgsies decembrī, lekcijas par atkarību profilaksi no apreibinošām vielām Zaķumuižas pamatskolā uzsāksies 29.novembrī un noslēgsies decembrī, nodarbības par veselīgu uzturu jauniešiem Zaķumuižas pamatskolā notiks 13.decembrī.

Savukārt, pieaugušie aicināti vēl pieteikties nodarbību ciklam “Veselīgs uzturs pieaugušajiem” kas notiks Kākcēmā 15., 22., 27. novembrī un 6.decembrī, plkst. 17:30-19:00, tāpat arī pieaugušie aicināti pieteikties nodarbību “Bērnu emocionālā audzināšana” III cēlienam, kas norisināsies Ropažos PII “Annele” telpās no 11.janvāra, katru ceturtdienu plkst. 17:00-19:00.

Pieteikties aktivitātēm un pasākumiem Ropažu novada pašvaldībā pie referentes Kristīnes Krūmiņas, pa tālr.67918666 vai e-pastā: ropazi@ropazi.lv. Vietu skaits ir ierobežots!

Par turpmāko aktivitāšu uzlabošanu, pieejamību vai citiem jautājumiem par projekta norisi aicinām vērsties Ropažu novada pašvaldības Attīstības daļā pie projektu vadītājas Līga Mekšas, pa tālr. 27134698 vai e-pastā: liga.meksa@ropazi.lv

Pasākumi norit projekta “Veselības veicināšana un slimību profilakse Ropažu novadā” (nr.9.2.4.2/16/I/065) ietvaros, kur līdz 2019. gada 31.decembrim plānots iesaistīt vismaz 1383 novada iedzīvotāju.



Sākam vingrot novada ciemos jau no 8. janvāra (01.01.2018., www.ropazi.lv)

SĀKAM VINGROT

JANVĀRĪ



Vingrošana sirds un asinsvadu stiprināšanai

Senioriem un pieaugušajiem (1x nedēļā, 10 nodarbības)

Kākcimā, MFC: pirmdienās, no 8. janvāra pl.19:00

Muceniekos, MFC: trešdienās, no 10. janvāra pl.19:00



CIGUN vingrošana

Pieaugušajiem (1x nedēļā, 10 nodarbības)

Silakrogā, MFC: trešdienās, no 10. janvāra pl.18:30



Pieteikties līdz 8. janvārim Ropažu novada pašvaldībā pie referentes Kristīnes Krūmiņas,
pa tālr. 67918666 vai e-pastā: ropazi@ropazi.lv

Nodarības notiek sertificētu treneru vadībā **BEZ MAKSAS !**

Tālrunis informācijai: 27134698

"Veselības veicināšanas un profilakses pasākumi Ropažu novadā"
(Nr. 9.2.4.2/16/V065)



Pieteikties nodarbībām līdz 8.janvārim Ropažu pašvaldībā pie referentes Kristīnes Krūmiņas, pa tālr.67918666 vai e-pastā: ropazi@ropazi.lv.

“Saulainais CIGUN” (pieaugušajiem)

Silakrogā, Multifunkcionālajā centrā, trešdienās, plkst. 18:30-19:30,

10 nodarbības (10., 17., 24. un 31. janvārī, 7. un 28. februārī, 7., 14., 21. un 28.martā)

Vingrojot Cigun metodikā gūstam mieru, veselību, dzīvesprieku un uzlabojam koncentrēšanās spējas. Cigun vingrošana notiek plustošā kustībā, tās pamatā svarīga ir pareiza elpošana, tāpat arī Cigun palīdz sakārtot domas un iepazīt sevi no jauna.

Nodarbību vadītāja **Kristīne Rīsmāne** (sertificēta Cigun instruktore, meistarību ieguvusi Dr.Igora Kudrjavceva skolā) saka: “Priecāšos dalīties savās zināšanās un aicinu uz nodarbību līdzīgi ņemt ērtu apģērbu un smaidus!”

Vingrošana sirds un asinsvadu stiprināšanai (senioriem, pieaugušajiem)

Kākcimā, Multifunkcionālajā centrā, pirmdienās, 10 nodarbības no 8. janvāra, plkst. 19:00- 20:00

Muceniekos, Multifunkcionālajā centrā, trešdienās, 10 nodarbības no 10. janvāra, plkst. 19:00-20:00

Vingrojumi sīkajām un vidējām muskuļu grupām – perifērās asinsrites uzlabošanai un vispārējā organisma tonizēšanai, kā arī muskuļu spēka un izturības palielināšanai. Slodzes intensitāte atbilstoši vecuma īpatnībām.

Nodarbības Kākcimā vadīs sporta un veselības mācības pedagoģe **Daiga Jermaka**

Nodarbības Muceniekos vadīs sporta pedagoģe, ārstnieciskās vingrošanas metodiķe, Murjāņu Sporta ģimnāzijas direktore **Ingrīda Amantova**

Nodarbības notiek BEZ MAKSAS! Tās tiek finansētas no ES un valsts budžeta līdzekļiem projekta “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā” (Nr.9.2.4.2/16/I/065) ietvaros.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Aicina pieteikties apmācību programmai “Bērnu emocionālā audzināšana” (02.01. 2018., www.ropazi.lv)

APMĀCĪBU PROGRAMMA IKVIENAM,
SASKARĒ AR BĒRNIEM 0 – 7 GADU VECUMĀ

BĒRNU EMOCIONĀLĀ AUDZINĀŠANA

no 11. janvāra, pl.17:00-19:00

1x nedēļā, 10 nodarbības, Ropažos, PII "Annele" telpās

Kādas ir bērna vajadzības?

Kā veicināt bērna spēlēšanos ar fantāziju?

Kā veicināt komunikācijas attīstību?

Kā veidot pozitīvu pašvērtējumu?

Kā veiksmīgi disciplinēt?

Kā veicināt sociālo kompetenci, empātiju, gādīgumu?



Pieteikties līdz 8. janvārim Ropažu novada pašvaldībā pie referentes Kristīnes Krūmiņas,
pa tālr. 67918666 vai e-pastā: ropazi@ropazi.lv

Apmācības notiks sertificētās BEA speciālistes Evitas Ančas vadībā **BEZ MAKSAS!**

Tālrunis informācijai: 27134698

"Veselības veicināšanas un profilakses pasākumi Ropažu novadā"
(Nr. 9.2.4.2/16/1/065)



IZGLAUBIEME TAVĀ NĀKOTNĒ



Apmācību programma vecākiem, pedagogiem, aizbildņiem – ikvienam, kam ikdienā ir saskare ar bērniem 0 – 7 gadu vecumā.

Pieteikties nodarbībām līdz 8.janvārim Ropažu pašvaldībā pie referentes Kristīnes Krūmiņas, pa tālr.67918666 vai e-pastā: ropazi@ropazi.lv.

10 nodarbību cikls, ceturtdienās, no 11.janvāra plkst.17:00-19:00 Ropažos, PII
"Annele" telpās

Apmācībās tiks skartas sekojošas tēmas:

Bērna attīstība un temperaments.

Kā veicināt ķermeņa kontroli un pozitīvu ķermeņa pašvērtējumu?

Kā veicināt drošu piesaisti?

Kā veicināt bērna spēlēšanos un fantāziju?

Kā veicināt valodas un komunikācijas prasmju attīstību?

Kā veidot pamatu pozitīvam pašvērtējumam?

Disciplinēšanas metodes, kas veicina pašregulāciju, attīsta sirdsapziņu un morālo uzvedību.

Kā veicināt emociju pašregulāciju?

Kā veicināt koncentrēšanos, plānošanu un problēmu risināšanu?

Kā veicināt sociālo kompetenci, empātiju un gādīgumu?

Apmācības vadīs sertificēta Bērnu emocionālās audzināšanas speciāliste Evita Anča

Nodarbības notiek BEZ MAKSAS! Tās tiek finansētas no ES un valsts budžeta līdzekļiem projekta "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā" (Nr.9.2.4.2/16/I/065) ietvaros.

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

**Vingrošanas nodarbības senioriem Muceniekos - ar
24.janvāri. Aicina pieteikties! (17.01.2018., www.ropazi.lv)**



SENIORI VINGRO

Muceniekos, MFC

no 24. janvāra pl. 20:00

BEZ MAKSAS, 1x nedēļā (trešdienās), 10 nodarbību cikls
"Vingrošana sirds un asinsvadu stiprināšanai"

Trenere – Daiga Jermaka
(nodrošina Sporta klubs "Brīze")

PIETEIKTIES NODARBĪBĀM
Ropažu novada pašvaldības Attīstības daļā pa tālr. 27134698, 67918553 vai e-pastā:
veseliba@ropazi.lv

Info: 27134698
Projekts "Veselības veicināšana un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā"
(Nr. 9.2.4.2/16/I/065)



No 24. janvāra plkst. 20:00-21:00 Mucenieku Multifunkcionālajā centrā uzsāksies 10 nodarbību cikls "Vingrošana sirds un asinsvadu stiprināšanai", kas turpināsies katru trešdienas vakaru.

Pieteikties nodarbībām Ropažu novada pašvaldības Attīstības daļā, pa tālr. 27134698, 67918553 vai e-pastā: veseliba@ropazi.lv

Nodarbības ir bez maksas.

Trenere – Sporta veselības mācības pedagoģe Daiga Jermaka

UZMANĪBU!

Jaunas nodarbību grupas tiek organizētas dalībniekiem, kuri iepriekš nav vēl izmantojuši iespēju un piedalījušies bezmaksas aktivitātēs veselības veicināšanas projekta ietvaros. Atkārtoti dalībnieku pieteikumi tiks apstiprināti, ja tiks sasniegts vēlamo dalībnieku skaits konkrētajā grupā.

Sīkāka informācija pa tālr. 27134698

Nodarbības tiek organizētas projekta "Veselības veicināšana un slimību profilakse Ropažu novadā" (Nr.9.2.4.2/16/I/065) ietvaros.

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

**Intensīva vingrošanas programma pie Ingrīdas Amantovas
Ropažos jau no 23.janvāra (18.01.2018., www.ropazi.lv)**

NĀC VINGROT!

pie treneres Ingrīdas Amantovas



Pirmā nodarbība jau **23. janvārī pl.19:00**

Ropažu sporta centrā

Jauna grupa, 10 nodarbību cikls; 2x nedēļā, otrdienās & ceturtdienās

Intensīvs treniņš vispārējās veselības stiprināšanai sievietēm un vīriešiem

Pieteikties nodarbībām Ropažu novada pašvaldības Attīstības daļā,
pa tālr. 27134698, 67918553 vai e-pastā: veseliba@ropazi.lv

Projekts "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā"
(Nr. 9.2.4.2/16/I/065)

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVENĪBA
Eiropas Sociālā
fonda

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

No 23. janvāra plkst. 19:00-20:00 Ropažu sporta centrā uzsāksies nodarbību cikls "Vingrošana vispārējās veselības stiprināšanai pieaugušajiem" gan sievietēm, gan vīriešiem. Nodarbības notiks otrdienās un ceturtdienās - 10 reizes.

Pieteikties nodarbībām Ropažu novada pašvaldības Attīstības daļā, pa tālr. 27134698, 67918553 vai e-pastā: veseliba@ropazi.lv

Nodarības ir bez maksas.

Trenere – Murjāņu Sporta ģimnāzijas direktore, sporta pedagoģe, vieglatlētikas trenere Ingrīda Amantova

UZMANĪBU!

Jaunas nodarbību grupas tiek organizētas dalībniekiem, kuri iepriekš nav vēl izmantojuši iespēju un piedalījušies bezmaksas aktivitātēs veselības veicināšanas projekta ietvaros. Atkārtoti dalībnieku pieteikumi tiks apstiprināti, ja tiks sasniegts vēlamo dalībnieku skaits konkrētajā grupā.

Nodarības tiek organizētas projekta “Veselības veicināšana un slimību profilakse Ropažu novadā” (Nr.9.2.4.2/16/I/065) ietvaros.

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

Īssavienojums šūnās – vēzis. Kā tas mūs skar? (29.01.2018., www.ropazi.lv)

Par vēzi medijos stāsta teju ik uz soļa. Statistikas dati rāda, ka katrs ceturtais nāves gadījums Eiropā ir onkoloģiskas saslimšanas dēļ. Teju katrs, ja ne savā ģimenē, tad paziņu lokā ir sastapies aci pret aci ar vēzi, kas pēdējos gados savu izplatības vērienu aizvien audzē.

pasaulē “Pretvēža dienu” iezīmē 4.februāris, kad iedzīvotāji vērš uzmanību savai un tuvinieku veselībai, paradumiem un dzīvesveidam, būtiski ietekmējot vēža veidošanās agrīnu atpazīšanu profilaksēs un sekmīgus ārstēšanās rezultātu.



Ropažu novada iedzīvotāji tiek aicināti “aizņemības laikmetam” raksturīgajos laika plānošanas kalendāros apvilkt ar sarkanu tieši 10. februāri, kad veltīt mirkli kopā būšanai starp tējas un kafijas pauzēm pasākumā, kas veltīts šai ne tik ērtajai, bet gan ļoti nozīmīgajai tēmai – veselība un vēzis. **Ortopēds, balsta un kustību aparāta un onkoloģisko saslimšanu ārstēšanā specializējies ārsts un pētnieks Lauris Repša viesosies Ropažos, lai dalītos ar savām zināšanām un prasmēm, kuras guvis strādājot Eiropas un Latvijas vadošajās klīnikās, kā arī atbildēs uz interesējošiem jautājumiem.**

Ikdienā Dr.Repša sastopams Rīgas Traumatoloģijas un ortopēdijas slimnīcas gaitenēs, kur laikā starp procedūrām un, dažkārt, neprognozējamām operācijām, atrod mirkli, lai runātu un akcentētu tēmas par un ap vēzi un onkoloģiju. Viņa kompetence ļauj analizēt ne tikai skaidro statistiku. Dr.Repšas zināšanas ļauj skaidrot vēzi pēc būtības un detaļās.

Vēzis pēc būtības

“Vēzis ir mūsu pašu ķermeņa šūnas, kurām notikušas DNS mutācijas. Tas ir kā “īssavienojums”, kad šūna sāk nekontrolēti dalīties. Iemesls saslimšanai ar vēzi, vairumā gadījumu, notiek dēļ šādām mutācijām un, atkarībā no vēža tipa, mutācijas iespējams paredzēt. Nevaram vienīgi ietekmēt mutāciju procesu,” skaidro Dr.Repša.

Riska faktori – vide, gēni un dzīvesveids

“Šūnas, gēnu līmenī, zinātnisko pētījumu trūkuma dēļ, nav iespējams redzēt, taču ir iespējams profilaktiski paredzēt, vai cilvēkam pastāv risks vēža formu pārmantot, tādējādi, profilaktiski izvairoties un pievēršot lielāku uzmanību riskam ar vēzi saslimt.

Gēnu mutācijas rada arī ārējie faktori – mūsu dzīvesveids un vide kādā mēs dzīvojam, kādu gaisu elpojam un ēdiens, kādu uzņemam. Šeit jāsaprot, ka ar vēzi slimoja arī tad, kad vide bija daudz veselīgāka un gaiss tīrāks, taču, pateicoties zinātnes pētījumiem onkoloģijā, ir pierādīti vairāki konkrēti kaitīgie faktori, no kuriem varam izvairīties. Jāpiebilst, ka viens no lielākajiem riska faktoriem saslimt ar vēzi ir liekais svars” un kaitīgie ieradumi, par ko tiek runāts daudz, taču, atgādinājums nāk tikai par labu.

“Ir vēža veidi, kurus nav iespējams identificēt, tāpēc ir jāizvērtē, kā dzīvojam, ko ēdam, kam veltām laiku. Vai pietiekami ieklausāties savā iekšējā sajūtā, savā diskomfortā? Kāpēc mums kaut kas ilgstoši sāp? Vai nenorakstām to uz īslaicīgu slodzi darbā, cerot, ka vēlāk būs labāk? Kur tērējam savu enerģiju?

Dzīvība uz paša pleciem

Aicinot uz pasākumu, Dr.Repša atgādina, ka runāt par slimībām nekad nav patīkami, taču iedrošinot saka: “Man patīk teiciens – “Mēs nezinām to, ko mēs nezinām!” Mums bieži ir pārsteigums par lietām, ka tādas vispār ir. Tas ir stāsts par to, ka mēs dzīvojam katrs savā komforta zonā un nereti izvairāmies no nepatīkamā vai nezināmā iepazīšanas.

Ja paskatāmies pagātnē – padomju Latvijā cilvēkus ārstēties sūtīja, taču tagad veselības aprūpe – cilvēka dzīvība, nogrūsta tikai un vienīgi uz pašu pleciem. Jāuzdod sev jautājums – cik es pats esmu atbildīgs par savu veselību un rūpēm?”

Lai saprastu, vai cilvēkam pastāv risks saslimt ar vēzi, iespējams noskaidrot, izmantojot valsts apmaksātos profilaktiskos skrīninga pasākumus, kurus Latvijā izmantojam ļoti reti...”

Pseido-tabu tēma, par ko runāt

Dr.Repša pirms viesošanās Ropažos, laikā, kas sakrīt ar viņa dzimšanas dienu, vēl optimistiski akcentē: “Vēzis ir lieta, par ko mēdz nerunāt. Tā ir tāda kā “pseido-tabu” tēma, nav skaisti, nav patīkami, ir smagi... bet es saku – ir cerīgi!”

Starptautiskajai Pretvēža dienai veltīts pasākums

“IEPAZĪSTIES – VĒZIS”

10. februārī pl.10:00

Ropažu Kultūras un izglītības centrā.

Pasākuma programmā:

- Onkoloģija, vēža veidi, specifika, profilakse
- Pareiza uztura loma vēža profilaksē, fitoterapija un dabas spēks vēža profilaksē
- Psihosociālās rehabilitācijas iespējas cilvēkiem, kuri pārdzīvojuši vēzi un cilvēkiem saskarē ar vēzi saslimušajiem
- Tēja un uzkodas, jautājumi un atbildes

Aicinām uz pasākumu iepriekš pieteikties pašvaldības Attīstības daļā, e-pastā: veseliba@ropazi.lv vai pa tālr. 27134698 vai 67918553!

Novada iedzīvotājiem nokļūšanai uz pasākumu un mājup, tiks nodrošināts **bezmaksas transports**. Lūdzam par tā nepieciešamību informēt atsevišķi, līdz 5. janvārim.

Pasākumu īsteno Profesionālās tālākizglītības un pilnveides izglītības iestāde SIA „Salvum TD aprūpe un izglītība” projekta “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā” (nr. 9.2.4.2/16/I/065) ietvaros.

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

**Sarunu vakari jauniešiem "Runā par to!" (30.01.2018.,
www.ropazi.lv)**

Sarunu vakari jauniešiem

Runā par TO!



NARKOTIKAS, SMĒKĒŠANA, ALKOHOLS UN CITAS ATKARĪBAS

"Atkarību profilakse no apreibinošām vielām 14-18 g.v. JAUNIEŠIEM"

MUCENIEKOS, MFC

1. FEBRUĀRĪ 18:00

SILAKROČĀ, MFC

13. FEBRUĀRĪ 18:30

SEKSUĀLĀ UN REPRODUKTĪVĀ VESELĪBA

"Brīvo sarunu cikls 14-17 g.v. JAUNIEŠIEM"



MUCENIEKOS, MFC

8. FEBRUĀRĪ 18:00 (AR TURPINĀJUMU 1. UN 8. MARTĀ)



Nodrošina biedrība "Papardes zieds"

Pieteikties uz pasākumiem Multifunkcionālajos centros:

Muceniekos t. 28007720, Silakrogā t. 27889965 vai

Ropažu novada pašvaldības Attīstības daļā, e-pastā: veselib@ropazi.lv vai pa tālr. 67918553; 27134698

Projekts "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā"
(Nr. 9.2.4.2/16/1/065)

NAČIONĀLAIS
ATĪSTĪBAS
PLĀNS 2014-2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropa Sociālā
Fonda

REGULĒJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Pieteikšanās nodarbībai: Ropažu novada pašvaldības Attīstības daļa (Sporta ielā 2, k/2, 2.st.), e-pasts: veselib@ropazi.lv vai pa tālr. 67918553; 27134698

**Ropažos notiks pasaules pretvēža dienai veltīts pasākums.
Tiks nodrošināts arī bezmaksas transports iedzīvotājiem
(31.01.2018., www.ropazi.lv)**



VĒZIS? KĀ TAS SKAR ARĪ MANI? KĀ IZVAIRĪTIES?

PASAULES PRETVĒŽA DIENAI VELTĪTS PASĀKUMS

IEPAZĪSTIES – VĒZIS

10. februārī 10:00 Ropažu Kultūras centrā

VIESLEKTORS: LAURIS REPŠA
TRAUMATOLOGS-ORTOPĒDS AR SPECIALIZĀCIJU ONKOLOĢIKSO SLIMĪBU ĀRSTĒŠANĀ

PROGRAMMĀ:

- ONKOLOĢIJA, VĒŽA VEIDI, SPECIFIKA, PROFILAKSE
- PAREIZA UZTURA LOMA VĒŽA PROFILAKSĒ, FITOTERAPIJA UN DABAS SPĒKS VĒŽA PROFILAKSĒ
- PSIHOSOCIĀLĀS REHABILITĀCIJAS IESPĒJAS CILVĒKIEM, KURI PĀRDZĪVOJUŠI VĒZI UN CILVĒKIEM SASKARĒ AR VĒZI SASLIMUŠAJIEM
- TĒJA UN UZKODAS, JAUTĀJUMI UN ATBILDES

**PASĀKUMS
BEZ MAKSAS**

PIETEIKTIES Ropažu novada pašvaldības Attīstības daļā, e-pastā: veseliba@ropazi.lv
vai pa tālr. 27134698 vai 67918553!

Novada iedzīvotājiem nokļūšanai uz pasākumu un mājup, tiks nodrošināts **BEZMAKSAS TRANSPORTS**.
Lūdzam par tā nepieciešamību laikus informēt atsevišķi 5 dienas pirms pasākuma!

 Projekts "Iespējas veicināšana un darbību profilakses pasākumi Ropažu novadā" (Nr. K2.4.2/16/VK65)
  
IZPILDĪTĀJUMS TĀVA VĀRDNĒ

10. februārī plkst.10:00 Ropažu Kultūras centrā ikviens tiek aicināts uz pasaules pretvēža dienai veltītu pasākumu “Iepazīsties – Vēzis”.

Pasākuma laikā notiks informatīva lekcija ar galveno tematiku – onkoloģija, vēzis un tā profilakse. Vieslektors: Lauris Rapše (traumatologs-ortopēds ar specializāciju onkoloģisko slimību ārstēšanā).

Pasākuma programmā:

- onkoloģija, vēža veidi, specifika, profilakse
- pareiza uztura loma vēža profilaksē, fitoterapija un dabas spēks vēža profilaksē
- psihosociālās rehabilitācijas iespējas cilvēkiem, kuri pārdzīvojuši vēzi un
- cilvēkiem saskarē ar vēzi saslimušajiem
- tēja un uzkodas
- Atbildes uz jebkuru interesējošo jautājumu

Uz pasākumu PIETEIKTIES Ropažu novada pašvaldības Attīstības daļā, e-pastā: veseliba@ropazi.lv vai pa tālr. 27134698 vai 67918553!

Novada iedzīvotājiem nokļūšanai uz pasākumu un mājup, tiks nodrošināts BEZMAKSAS TRANSPORTS. Lūdzam par tā nepieciešamību laikus informēt atsevišķi 5 dienas pirms pasākuma!

Pasākums ir BEZ MAKSAS!

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Esi aktīvs un vesels! Ieskaties veselības veicināšanas projekta plānā un piesakies nodarbībām! (01.02.2018., www.ropazi.lv)

AKTUĀLIE PASĀKUMI UN AKTIVITĀTES 2018. GADA I PUSĒ

ESI AKTĪVS UN VESELS!

Pieteikties uz pasākumiem un aktivitātēm pašvaldības Attīstības daļā (Sporta ielā 2, k/2, 2.st.), e-pastā: veseliba@ropazi.lv, vai pa tālr. 67918553; 27134698!

Pretvēža dienai veltīts pasākums IEPAZĪSTIES – VĒZIS 10. februārī 10:00 Ropažu Kultūras centrā PROGRAMMA: - Onkoloģija, vēža veidi, specifika, profilakse; - Pareizs uzturs, fitorapija un dabas spēks vēža profilaksē; - Rehabilitācijas iespējas cilvēkiem, kuri pārdzīvojuši vēzi un cilvēkiem saskarē ar vēzi saslimušajiem; - Tēja, uzklodas, jautājumi un atbildes VIESLEKTORS: LAURIS REPŠA Ārsts, traumatologs-ortopēds ar specializāciju onkoloģisko slimību ārstēšanā Novada iedzīvotājiem tiks nodrošināts TRANSPORTS turp un atpakaļ. Informēt par tā nepieciešamību atsevišķi, bet ne vēlāk kā 5 dienas iepriekš!	DIENA BEZ ATKARĪBAS 18. maijā 18:00 Ropažu Kultūras centrā VIESLEKTORS: DR. JĀNIS STRAZDIŅŠ Ārsts-narkologs, psihiatrs, RSU doktors, LU privātdocents ar daudzu gadu pieredzi dažādu atkarību ārstēšanā PROGRAMMA: - Atkarību veidi, atkarību izraisītās vielas un to galvenie ietekmējošie faktori uz cilvēka organismu - Pasīva atkarība - Veselīga dzīvesveida izvēles iespējas atkarību profilaksei u.c. saistītās tēmas - Tēja, uzklodas, jautājumi un atbildes Atsevišķs pasākums notiks arī Ropažu SAC "Ropāži"	Vingrošana sirds un asinsvadu stiprināšanai mērķa grupa – seniori Kāķiemā. MFC no 8. janvāra 19:00-20:00 (10 pirmdienas, 1x nedēļā) Muceniekos. MFC: I grupa no 10. janvāra 19:00-20:00 (10 trešdienas, 1x nedēļā) II grupa no 24. janvāra 20:00-21:00 (10 trešdienas, 1x nedēļā) Silākrugā. MFC no 18. aprīļa 14:00-15:00 (10 trešdienas, 1x nedēļā) TRENERES: Daiga Jermaka, Ingrida Āmantova, Antona Rāzgaļa	Vingrošana vispārējās veselības stiprināšanai mērķa grupa – pieaugušie Ropažos. Sporta centrā I grupa no 23. janvāra 19:00-20:00 (10 reizes, ceturtdienas, ceturtdienas) II grupa no 6. marta 19:00-20:00 (10 reizes, ceturtdienas, ceturtdienas) Zakumuižā. pamatskolas zālē I grupa no 5. marta 19:00-20:00 (1x nedēļā, 10 pirmdienas) Zakumuižā. sporta zālē II grupa no 8. marta 17:00-18:00 (1x nedēļā, 10 ceturtdienas) TRENERES: Ingrida Āmantova, Antonina Rāzgaļa
Nūjošana pieaugušajiem Muceniekos. MFC un āra teritorijā no 23. aprīļa 19:00-20:00 (10 pirmdienas, 1x nedēļā) NODARĪBAS VADA: Sertificēts nūjošanas instruktors Peters Aglonis	Uztura jautājumi jauniešiem vecākiem par bērnu ēdināšanu dažādos vecuma posmos Silākrugā. MFC 10. aprīlī 18:00-19:30 (6mēn.-3gadi) 17. aprīlī 18:00-19:30 (4-7 gadi) 24. aprīlī 18:00-19:30 (8-12 gadi) Tumsūpē. MFC 11. maijā 18:00-19:30 (6mēn.-3gadi) 18. maijā 18:00-19:30 (4-7 gadi) 25. maijā 18:00-19:30 (8-12 gadi) NODARĪBAS VADA: Sertificēts uztura speciālists Nodrošina Profesionālās tālākizglītības iestāde "SalvumID"	Veselīgs uzturs pieaugušajiem Muceniekos. MFC no 22. marta 19:00-20:30 (ar turpinājumu 5. 12. un 19. aprīlī) Uztura pamati, jautājumi par veselīga uztura ietekmi uz veselību un ķermeņa svaru problēmām, gatavošanās meistarklase NODARĪBAS VADA: Sertificēts uztura speciālists Nodrošina Profesionālās tālākizglītības iestāde "SalvumID"	Uzturs senioriem Zakumuižā. kluba-bibliotēkas telpās no 9. februāra 11:00-12:30 (ar turpinājumu 16.02., 23.02., 02.03) Ropažos. Kultūras centrā no 5. marta 16:00-17:30 (ar turpinājumu 19. 26. un 29. martā) NODARĪBAS VADA: Sertificēts uztura speciālists Nodrošina Profesionālās tālākizglītības iestāde "SalvumID"
Cīņu vingrošana mērķa grupa – pieaugušie Silākrugā. MFC no 10. janvāra 18:30-19:30 (10 trešdienas, 1x nedēļā) Muceniekos. MFC no 4. aprīļa 19:00-20:00 (10 trešdienas, 1x nedēļā) NODARĪBAS VADA: Sertificēta Cīņu meistare Kristīne Rīmane	Vingrošana vispārējās veselības veicināšanai bērniem 7-11 g.v. Zakumuižā. pamatskolā I grupa no 13. februāra 08:00-09:00 (10 otrdienas, 1x nedēļā) II grupa no 14. februāra 08:00-09:00 (10 trešdienas, 1x nedēļā) Ropažu vidusskolā I grupa no 15. februāra 08:00-09:00 (10 ceturtdienas, 1x nedēļā) TRENERE: Līne Kukuļe	Sarunu vakari jauniešiem RUNĀ PAR TO! Brīvo sarunu cīkls 14-17 g.v. jauniešiem Muceniekos. MFC no 8. februāra 18:00-19:30 (ar turpinājumu 1. un 8. martā) NODROŠINA: Biedrība "Papardes zieds"	Sarunu vakari jauniešiem RUNĀ PAR TO! Atkarība no apreibinošām vielām 14-18 g.v. jauniešiem Muceniekos. MFC 1. februārī 18:00-20:30 Silākrugā. MFC 13. februārī 18:30-20:00 NODROŠINA: Biedrība "Papardes zieds"
Uztura "Rotāju nodarības pirmskolas izglītības iestāžu audzēkņiem" Ropažos, Pili "Annele" no 9. aprīļa (ar turpinājumu 16. un 23.04.) I grupa pl. 10:00-11:00; II grupa pl. 11:00-12:00. Nodrošina: SIA "OnPlate"			

Pieteikšanās nodarbībai: Ropažu novada pašvaldības Attīstības daļa (Sporta ielā 2, k/2, 2.st.), e-pasts: veseliba@ropazi.lv vai pa tālr. 67918553; 27134698

Skatīt nodarbību plānu [ŠEIT](#)

Jaunas grupas! Vingrošana pieaugušajiem no 5. un 8. marta.
Piesakies! (15.02.2108., www.ropazi.lv)

Vingrošana vispārējās veselības stiprināšanai

PIEAUGUŠAJIEM

Bezmaksas





Zaķumuižā (pamatskolas zālē) no 5.marta
plkst.19:00 (1x nedēļā, 10 pirmdienas)

Zaķumuižā (sporta zālē) no
8.marta plkst.17:00 (1x nedēļā, 10 ceturtdienas)

Ropažos (Sporta centrā) (10 nodarbības,
2x nedēļā, otrdienās & ceturtdienās)
no 6.marta plkst. 19:00

AICINĀM PIETEIKTIES nodarbībām Ropažu novada pašvaldības
Attīstības daļā, e-pastā: veseliba@ropazi.lv, pa tālr. 67918553; 27134698

Projekts "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā" (Nr. 9.2.4.2/16/I/065)

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



ETROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālā
fonda

REGULĒJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Zaķumuižā (pamatskolas zālē) no 5.marta plkst.19:00 (1x nedēļā, 10 pirmdienas) Zaķumuižā (sporta zālē) no 8.marta plkst.17:00 (1x nedēļā, 10 ceturtdienas) Ropažos (Sporta centrā) (10 nodarbības, 2x nedēļā, otrdienās & ceturtdienās) no 6.marta plkst. 19:00

Vispārējās veselības uzlabošana un organisma tonizēšana, muskuļu spēka un izturības palielināšana

Nodarbības vadīs sertificētas sporta treneres Ingrīda Amantova un Antoņina Razgaila

Bez maksas

Aicinām pieteikties nodarbībām Ropažu novada pašvaldības Attīstības daļā, e-pastā: veseliba@ropazi.lv, pa tālr. 67918553; 27134698

Projekts "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā" (Nr. 9.2.4.2/16/I/065)

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

Senioriem no 5.marta – veselīgs uzturs un gatavošanas meistarklase (15.02.2018., www.ropazi.lv)



UZTURS SENIORIEM

**Nodarbības un gatavošanas
meistarklase**
Bez maksas



**Pirmā nodarbība 5. martā plkst. 16:00-17:30
(ar turpinājumu 19., 26. un 29. martā)
Ropažu Kultūras un izglītības centrā**

**Apgūsim uztura pamatus, runāsim par liekā svara problēmām
un veselīga uztura ietekmi uz veselību
Noslēgumā: garšīga gatavošanas meistarklase
Nodarbības vadīs sertificēta uztura speciāliste **Marina Svētiņa****

AICINĀM PIETEIKTIES nodarbībām Ropažu novada pašvaldības Attīstības daļā,
e-pastā: veseliba@ropazi.lv, pa tālr. 67918553; 27134698

Projekts "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā" (Nr. 9.2.4./16/I/065)

AKCIONĀLAIS
PIETEIKUMS
ĀRŠ 2020



EUROPAS SAVIENĪBĀ
Eiropas Sociālais
funds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Pirmā nodarbība 5. martā plkst. 16:00-17:30 (ar turpinājumu 19., 26. un 29. martā) Ropažu Kultūras un izglītības centrā. Bez maksas.

Apgūsim uztura pamatus, runāsim par liekā svara problēmām un veselīga uztura ietekmi uz veselību

Noslēgumā: garšīga gatavošanas meistarklase

Nodarbības vadīs sertificēta uztura speciāliste Marina Svētiņa

Aicinām pieteikties nodarbībām Ropažu novada pašvaldības Attīstības daļā, e-pastā: veseliba@ropazi.lv, pa tālr. 67918553; 27134698

Projekts “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā” (Nr. 9.2.4.2/16/I/065)

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

Nodarbības bērnu vecākiem par bērnu ēdināšanu līdz 12 gadu vecumam (27.03.2018., www.ropazi.lv)



NODARBĪBAS **BĒRNU** VECĀKIEM PAR BĒRNU **ĒDINĀŠANU** LĪDZ 12 GADU VECUMAM

KO ĒST? **KĀ** LABĀK? **KAD** ĒST? **CIK**?



SATIEC SAVU **UZTURA SPECIĀLISTU** !

SILAKROGĀ, MULTIFUNKCIONĀLAJĀ CENTRĀ

**BEZ
MAKSAS**

10. aprīlī pl.18:00 par bērniem **0-3** gadi

17. aprīlī pl.18:00 par bērniem **4-7** gadi

24. aprīlī pl.18:00 par bērniem **8-12** gadi

Nodarbības vadīs sertificēta uztura speciāliste Marina Svētiņa



AICINĀM IEPRIEKŠ PIETEIKTIES Silakroga MFC pa tālr. 27889965 vai Ropažu novada pašvaldības Atfīstības daļā, e-pastā: veseliba@ropazi.lv vai pa tālr. 67918553; 27134698



Projekts "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi
Ropažu novadā" Nr. 9.2.4.2/16/I/065

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2014



VIROPAIS SAVIENĪBA
European Union
fonda

IESAISTĪJUMS TAVĀ NĀKTNĒ

Nodarbības vadīs sertificēta uztura speciāliste Marina Svētiņa. Nodarbības – **BEZ MAKSAS.**

Ko ēst? Kā labāk? Kad ēst? Cik?

Satiec savu uztura speciālistu:

Silakrogā, multifunkcionālajā centrā

- 10. aprīlī – plkst. 18:00 – par bērniem 0-3 gadi
- 17. aprīlī – plkst. 18:00 – par bērniem 4-7 gadi
- 24. aprīlī – plkst. 18:00 – par bērniem 8-12 gadi

Aicinām iepriekš pietiekties Silakroga multifunkcionālajā centrā, zvanot pa tālruni 27889965 vai Ropažu novada pašvaldības Attīstības daļā e-pastā: veseliba@ropazi.lv vai pa tālruni 67918553 vai 27134698

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

Nāc uz Cigun Muceniekos! (27.03.2018., www.ropazi.lv)

Nāc uz CIGUN!



Bezmaksas

**10 nodarbību cikls Mucenieku
Multifunkcionālajā
centrā, no 4. aprīļa,
trešdienās, pl. 19:00-20:00.**



Kristīne Rīsmāne (nodarbību vadītāja, sertificēta Cigun instruktore, meistarību ieguvusi Dr. Igora Kurdrjavceva skolā): “Priecāšos dalīties savās zināšanās un aicinu uz nodarbību līdzīgi ņemt ērtu apģērbu un smaidus”.

Pieteikšanās Mucenieku MFC pa tālr. 28007720, Ropažu novada pašvaldības attīstības daļā, e-pastā veseliba@ropazi.lv vai pa tālr. 27134698; 67918553.

Projekts “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā” (Nr. 9.2.4.2/16/I/065)

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
funds

IEGULDĪJUMS SAVĀ NĀKOTNĒ

10 nodarbību cikls multifunkcionālajā centrā “Mucenieki” no 4. aprīļa, trešdienās no plkst. 19:00 līdz 20:00. Nodarbības – bez maksas.

Nodarbību vadītāja - Kristīne Rīsmāne, sertificēta Cigun instruktore, meistarību ieguvusi Dr. Igora Kurdrjavceva skolā.

Kristīne Rīšmane: "Priecāšos dalīties savās zināšanās un aicinu uz nodarbību līdzīgi ņemt ērtu apģērbu un smaidus".

Pieteikšanās Mucenieku multifunkcionālajā centrā pa tālruni 28007720, Ropažu novada pašvaldības Attīstības daļā, e-pastā: veseliba@ropazi.lv vai zvanot pa tālruni 27134698 vai 67918553.

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

Nāc un piesakies vingrošanas nodarbībām sirds un asinsvadu stiprināšanai Silakrogā (18.04.2018., www.ropazi.lv)

NĀC VINGROT SVAIGĀ GAISĀ!

Vingrošana sirds un asinsvadu stiprināšanai
SENIORIEM un visiem citiem arī, pavasari sagaidot.
Kopā ar iemīļoto sporta treneri Antoņinu Razgailu



SILAKROGĀ

no **18. aprīļa pl.14:00** trešdienās, 10x
Tikšanās vieta – multifunkcionālais centrs

IEPRIEKŠ PIETEIKTIES Silakroga MFC pa tālr. 27889965 vai Ropažu
novada pašvaldības Attīstības daļā, e-pastā: veseliba@ropazi.lv vai pa tālr. 67918553; 27134698

Projekts "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā" (Nr. 2.4.2/1610/065)



**Nāc vingrot svaigā gaisā! Vingrošana sirds un asinsvadu stiprināšanai
SENIORIEM un visiem citiem , pavasari gaidot .**

Kopā ar iemīļoto sporta treneri Antoņinu Razgailu.
Silakrogā no 18. aprīļa plkst. 14:00 trešdienās, 10x , tikšanās vieta: pie

multifunkcionālā centra.
Iepriekšēja pieteikšanās Silakroga multifunkcionālajā centrā pa tālruni 27889965
vai Ropažu novada pašvaldības Attīstības daļā, e-pastā: veseliba@ropazi.lv vai pa
tālruni 67918553; 27134698.

**Nūjošanas nodarbības iesācējiem un praktiķiem no 23. aprīļa
plkst. 19.00 pirmdienās Muceniekos (18.04.2018.,
www.ropazi.lv)**

SĀKAM NŪJOT MUCENIEKOS!



Nūjošanas nodarbības iesācējiem un praktiķiem.
Profesionālas un piemērotas nūjošanas **nūjas nodrošināsim!**

no **23. aprīļa pl.19:00** pirmdienās, 10x

Tikšanās vieta → multifunkcionālais centrs

Nodarbības vadīs sertificēts nūjošanas instruktors Pēteris Aglonietis

IEPRIEKŠ PIETEIKTIES Mucenieku MFC pa tālr. 28007720 vai Ropažu
novada pašvaldības Attīstības daļā, e-pastā: veseliba@ropazi.lv vai pa tālr. 67918553; 27134698

Projekts "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā" (Nr.9.2.4./2016/065)



Iepriekšēja pieteikšanās Mucenieku multifunkcionālajā centrā vai pa tālruni 28007720 vai Ropažu novada pašvaldības Attīstības daļā, e-pastā: veseliba@ropazi.lv vai pa tālruni 67918553; 27134698

**Satiec Dr. Jāni Strazdiņu Ropažos, 18. maijā (24.04.2018.,
www.ropazi.lv)**

18. maijā plkst. 18:00, Ropažu Kultūras centrā viesosies sabiedrībā zināmais ārsts-narkologs, psihiatrs Dr. med. h.c. Jānis Strazdiņš. Latvijas Universitātes docents un Rīgas Stradiņa universitātes goda doktors ar 50 gadu pieredzi narkoloģijā un psihiatrijā. Savā karjerā izstrādājis vairāk nekā 20 zinātniskās publikācijas, ir vairāku grāmatu autors, apbalvots ar Triju Zvaigžņu ordeni, 12 gadus strādājis kā deputāts LR Saeimā.

Ieskats sarunas tēmās:

- Atkarības un to veidi (**To ir vairāk, kā mēs iedomājamies!**)
- Līdzatkarība (**Tā skar ikkatru, iepriekš par to nebrīdinot...**)
- Profilakses iespējas (**Vai vienkāršāk ir nezināt?**)
- Profesora profesionālās pieredzes stāsti, jautājumi un atbildes pie tējas tases.

LŪDZAM PIETEIKTIES uz pasākumu e-pastā: veseliba@ropazi.lv, pa tālr.67918553; 27134698 vai Ropažu novada pašvaldības Attīstības daļā.

Par atkarību veidiem (tās var arī nebūt saistītas ar apreibinošām vielām):

Atkarības var būt grūti konstatējamās un, dažkārt, vairāk skart tuviniekus, mazāk – pašu atkarīgo

Kad savā varā pārņem atkarība, cilvēks zaudē kontroli pār to, ko dara, lieto vai izmanto. Tas brīdis, kad atkarība sasniedz robežu un sāk kļūt kaitīga gan pašam atkarīgajam, gan citiem, piemēram, ģimenei, var pienākt pakāpeniski un novest pie tā, ka atkarīgs cilvēks “ne redz, ne dzird, ne jūt”. Tas nozīmē, ka problēmas, ko sev vai citiem ir radījis atkarīgs cilvēks, pašam var pat nebūt saprotamas.

Atkarība ir slimība, kuru raksturo simptomu grupa – uzvedības, domu, emociju un fiziskās veselības izmaiņas, kas radušās pēc vielu vai procesa atkārtotas lietošanas. Tipiskos gadījumos tā izraisa stipru tieksmi, grūtības pašam kontrolēt tās lietošanu, par spīti kaitīgajām sekām. Atkarība rodas, smadzenēs izdaloties narkotikām līdzīgām vielām (endorfīniem), kas “dzēš” negatīvo emociju un situāciju iespaidu. Līdz ar to priekšroka tiek dota atkarībai, vielu lietošanai vai uzvedības veidam ar mērķi samazināt negatīvās **vai izraisīt vēlāmās sajūtas tā vietā, lai nodotos citām nodarbēm un pienākumiem**. Tas notiek, neraugoties uz negatīvajām sekām, kas skar pašu atkarīgo vai viņa līdzcilvēkus.

Atkarības jēdziens mūsdienās ir krietni plašāks nekā tikai atkarība no kādām apreibinošām vielām. Tā ir **multidimensionāla problēma**, kas saistās ne tikai ar dažādu vielu negatīvo ietekmi, bet arī ar uzvedības veidiem. Pastāv **gan vielu** (piemēram, alkohols, nikotīna, psihoaktīvo vielu, medikamentu), gan procesa (piemēram, azartspēles, seksuālās, jauno tehnoloģiju) atkarības. Turklāt sākotnēji

dažas atkarības var būt grūtāk konstatējamās gadījumā, ja tiek sociāli pieņemtas – piemēram, **darbaholisms**.

Pats atkarīgais var neapzināties, ka viņa uzvedība kļuvusi nekontrolējama un sāk radīt problēmas sev un citiem, turklāt atkarības dinamikā kā pēdējais posms ir personības izmaiņas, kad līdzšinējās izmaiņas gan veselībā, domāšanā un jušanas procesos un attiecību veidošanā ir neatgriezeniskas. Bieži vien pirmie, kas pamana izmaiņas atkarīga cilvēka dzīvē, ir tuvinieki, draugi vai citi tuvāk stāvošie cilvēki.

Atkarības rašanās faktori

Par atkarīgajiem visbiežāk kļūst cilvēki, kuros dominē **negatīvās izjūtas**: bailes, kauns, vainas izjūta, dusmas u. tml. (izņēmums daļēji ir alkohola atkarība, kas saistīta ar dzīvesveidu).

Atkarību veido tādi bioloģiskie faktori kā **iedzimtība** un **personības iezīmes** (zems pašvērtējums, zema pašapziņa, pašapmierinātība, liels nemiers, impulsivitāte, zema paškontrole).

To veido **psiholoģiskie faktori**: ģimenes problēmas (vardarbība pret bērnu, pusaudzi ģimenē; nepietiekams vecāku atbalsts; ciešu savstarpējo kontaktu trūkums; alkohola lietošana ģimenē; ģimenes sociālā izstumtība), kad atkarību izraisošās vielas visbiežāk sāk lietot nepārlicināti, neuzņēmīgi cilvēki, kas tādējādi cenšas kompensēt savu mazvērtības izjūtu; nespēja nodibināt patiesas intīmas attiecības ar citiem cilvēkiem var radīt atsvešinātību, neapmierinātību, vientulību, ieraušanos sevī; nespēja saskatīt savas dzīves perspektīvas.

Atkarība sākas jau ar bērna pirmajiem dzīvības mēnešiem, kad viņš ir atkarīgs no vecākiem un apkārtnes. Kropļīgi virzītas, šīs attiecības cilvēkam var radīt smagas problēmas viņa turpmākajā dzīvē, kad jāsāk pieņemt patstāvīgus, nopietnus lēmumus.

Alkohola, narkotisko un psihotropo vielu, smēķēšanas, azartspēļu un datorspēļu atkarības veidu **raksturo četras pazīmes**: tieksme lietot vielu vai veikt darbību atkal un atkal (psiholoģiskā atkarība); lai iegūtu vēlamo sajūtu, jāpalielina deva vai biežums (**tolerance**); laicīgi nesaņemot attiecīgo vielu vai darbību, rodas psiholoģiski un fiziski veselības traucējumi (**abstinence**); turpinot lietot vai saņemt vajadzīgo, veidojas veselības traucējumi, kas maina uzvedību un cilvēks var kļūt bīstams apkārtējai sabiedrībai.

Rakstā izmantots informācijas avots: Rīgas domes Labklājības departamenta portāls "Veselīgs rīdzinieks, veselā Rīgā"

Saruna-lekcija ar Dr. Jāni Strazdiņu norisinās pasākuma "Diena bez atkarības" ietvaros.

Atsevišķas nodarbības par atkarībām un profilakses iespējām notiks arī Valsts sociālās aprūpes centrā "Vidzeme", filiālē "Ropaži" 17. maijā, ko vadīs sabiedrības veselības speciāliste, sociālā pedagoģe Ieva Grietēna.

Organizē: "Ropažu Garkalnes partnerība"

Pasākums noris projekta "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā" ietvaros.

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

**PAVASARA PIEDZĪVOJUMS ĢIMENĒM, JAUNIEŠIEM,
BĒRNIEM! (7.05.2018., www.ropazi.lv)**



13. MAIJS

**IEMĒGINI
PIEDZĪVOJUMU
MUCENIEKOS!**

**BAJĀRI TROPHY
MUCENIEKI**

**Pavasara piedzīvojums,
pa spēkam IKVIENAM!**

13. maijā aicinām Tevi ar draugiem vai ģimeni uz nelielu, bet aizraujošu piedzīvojumu, kurā varēsi iepazīt apkārtni ar un bez kartes. Varēsi pārbaudīt savas spējas orientēties apvidū un veikt kādu posmu neatrodoties ar kājām uz zemes.

Programmā: paskriešana, uzdevumi, pārgājiens, izaicinājums, orientēšanās apvidū, speciālie uzdevumi prātam un ķermenim!

11:00-11:45 reģistrācija pie Mucenieku multifunkcionālā centra

12:00 Starts laukumā pie Multifunkcionālā centra

16:00 Finišs (ātrākie, radošākie un pavisam nogurušie finišē jau ātrāk)

16:30 Apbalvošana (diplomi un balvas)

Pasākums ir BEZ MAKSA!

Nenokavē! Pieteikšanās līdz 9. maijam pa tālr. 27134698 vai e-pastā: veseliba@ropazi.lv
Nolikumu lasi: www.avrn.lv

Būs arī transports, kas aizvedīs uz pasākumu un atpakaļ. Piesakoties informējiet par tā nepieciešamību.

 Organizē biedrība
"Aktīvi vecāki – Ropažu novadam"

 NĀKŠNĀJIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020

 EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas sociālās
fondi

REGULĒJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Izaicini sevi MUCENIEKOS! Biedrība "Aktīvi vecāki – Ropažu novadam" sadarbībā ar Ropažu novada pašvaldību jau 13.maijā aicina Ropažu novada ģimenes, jauniešus, skolniekus un ikvienu pieaugušo pavadīt dienu laukā, svaigā gaisā Mucenieku apkārtnē!

Neliels piedzīvojums ar maziem, bet ikvienam veicamiem uzdevumiem notiks 13.maijā Muceniekos. Starts un finišs pie Multifunkcionālā centrā Mucenieki.

Vecāka gada gājuma cilvēkus aicinām veikt pastaigu ar uzdevumiem, iepazīstot Mucenieku apkārtni, taču ģimenēm, jauniešiem un aktīviem sportot gribētājiem piedāvāsim piedzīvojuma izaicinājumu ar dažādiem uzdevumiem gan prātam gan ķermenim.

Pasākuma sākums 13.maijā, Muceniekos pie Multifunkcionālā centra. Reģistrēšanās no plkst.11.00. Uzdevumi būs atrodami gan Mucenieku ciema teritorijā, gan attālākās un grūtāk pieejamās, izaicinājumiem bagātās vietās.

Pasākumā aicinātas piedalīties komandas un ģimenes, komandā no 2-5 cilvēki (pēc pašu ieskatiem). Pasākuma aktivitātes un disciplīnas būs interesantas un dažādas: šķēršļu joslas, orientēšanās elementi, neparasti uzdevumi, izdarīšanās ar velosipēdiem (nav jābūt saviem) un dažādas netradicionāli tradicionāli uzdevumi.

Sīkāka informācija: kā norises laiki, pieteikšanās, pasākuma nolikums meklējams arī www.ropazi.lv un biedrības "Aktīvi vecāki – Ropažu novadam" www.avrn.lv mājas lapā.

Transportu pēc pieprasījuma no novada ciemiem nodrošinās organizators, tāpēc laicīgi aicināt informēt mūs par to, ja ir tāda nepieciešamība. 13.maijs:

- 11:00 – 11:45 reģistrācija Multifunkcionālajā centrā Mucenieki (nepilngadīgiem nepieciešama vecāku atļauja, lejupielādējama [TE](#))
 - 12:00 – starts no Multifunkcionālā centra
 - 16:00 finišs (veiksmīgākie un attapīgākie finišējuši agrāk)
 - 17:00 Apbalvošana (Diplomi visiem dalībniekiem un balvas labākajiem)
- Sīkāka informācija zvanot uz mob.29210007 vai rakstot uz eva.haberkorne@gmail.com.

Nodrošināsim arī transportu nokļūšanai uz Muceniekiem un mājup. Par tā nepieciešamību, lūdzam informēt!

[Nolikums.](#)

Piesakies [šeit](#).

Pasākuma [karte](#).

Skaties vairāk par pasākumu [šeit](#)

Kā mums gājis iepriekšējos gadus, skaties [šeit](#)

Organizē: Biedrība "Aktīvi vecāki - Ropažu novadam" sadarbībā ar Ropažu novada pašvaldību

Pasākums ir bez maksas, jo tiek finansēts no ES un Valsts budžeta līdzekļiem.

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

Bajāri Trophy Mucenieki aizvadīts! Rezultāti. Foto (21.05.2018., www.ropazi.lv)

13.maija rīts atnāca ar daudzsološu solījumu, ka laiks būs izaicinoša karstuma piesātināts.

Un tā tas tiešām notika. Saule karsēja, dalībnieku ķermeņi tveicē kļuva viegli sārti, ūdens patēriņš kontrolpunktos palielinājās un tiesneši slavēja izturīgos dalībniekus!

Paldies visiem, kas piedalījās. Paldies dalībniekiem par izturību.

[Foto](#)

[Rezultāti](#)

Tiekamies septembrī!

Eva Haberkorne – Vimba ,

biedrība "Aktīvi vecāki Ropažu novadam"

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

Sekmīgi noslēdzas 2018. gada I pusgadā plānotās Veselības veicināšanas aktivitātes ar vadmotīvu “Esi aktīvs un vesels!” (25.06.2018., www.ropazi.lv)

Aktīvs un veselīgs dzīvesveids aizvien ir cilvēka labklājības celšanai būtisks faktors. Pateicoties Veselības veicināšanas projektam, kas Ropažu novadā aktīvi noris kopš pērnā gada septembra, iedzīvotāji aktīvi izmanto iespēju un piedalās sava potenciāla celšanai bezmaksas nodarbībās un lekcijās, sertificētu speciālistu vadībā.

Tieši sertificētu un pieredzējušu speciālistu piesaiste bijusi galveno nosacījumu pamatā, organizējot projekta aktivitātes un piedāvājot tās Ropažu novada iedzīvotājiem. Dalībnieki to augstu novērtējuši izrādot vēlmi iesaistīties atkārtoti, vai ierosinot tās citiem, kā arī veidojot kvalitātes atgriezenisko saiti ar organizatoriem.

Projekts ir visu vecumu sabiedrības grupu iekļaujošs. Sākumskolas vecuma bērni bijuši uzcītīgi rīta vingrošanas nodarbībās Zaķumuižā un Ropažos, savukārt, pieaugušie un seniori atzinīgi novērtējuši iespēju apmeklēt nodarbības iespējami tuvu savai dzīvesvietai – novada Multifunkcionālajos centros, kultūras un sporta iestādēs un sociālās aprūpes centrā “Vidzeme”.

Veselības veicināšanas bezmaksas pasākumi Ropažu novadā turpināsies līdz pat 2019. gada beigām. Jau šobrīd iedzīvotāju apmeklējumu skaits, piedaloties aktīvā savas un ģimenes veselības veicināšanā, sasniedz vairāk kā tūkstoti. Ar 2018. gada otro pusgadu, pēc nelielas pauzes vasarā, projekta pasākumu, lekciju un nodarbību ciklos iesaistītie speciālisti sagaida aizvien jaunu iedzīvotāju iesaistīšanos.

Jūlija beigās bērni un pusaudži piedalīsies sporta un aktīvās atpūtas nometnē Zaķumuižā, augustā pieaugušie tiks aicināti uz jogas nodarbībām Ropažos. Ar septembri bērniem nodarbības un lekcijas notiks mācību procesa ietvaros, bet pieaugušie un seniori tiks aicināti vingrot, izzināt veselīga uztura, stresa mazināšanas, sirds veselības un bērnu emocionālās audzināšanas pamatnosacījumus lekcijās, nodarbībās un meistarklasēs. Jaunieši vecumā līdz 27 gadiem tiek aicināti jau tagad gatavoties ziemas sezonas fitnesa treniņiem sporta zālē, sporta trenera vadībā.

Tāpat kā līdz šim, arī turpmāk, šī projekta ietvaros, ikvienam būs jāaizpilda dalībnieka anketa. Kā to paredz projekta nosacījumi, anketās aizpildāmi personas dati, kas nepieciešami projekta rādītāju uzskaitē. Katrs dalībnieks projektā kā unikālais tiek uzskaitīts vienu reizi. Datu vākšana, apstrāde un uzraudzība norit, strikti ievērojot spēkā esošo Fizisko personu datu aizsardzības likumu, tādējādi pasargājot novada iedzīvotāju identitāti un tiesības uz anonimitāti.

Vairāk par projektu lasi www.ropazi.lv projektu sadaļā, zvani pa tālr.27134698 vai raksti e-pastā: veseliba@ropazi.lv !

“Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā” Nr. 9.2.4.2/16/I/065

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Atskats un organizatoru pateicības par nometni “Aktīvs jaunietis Lielās Juglas krastos 2018” (21.08.2018., www.ropazi.lv)

Nometne jau ceturto gadu norisinājās Zaķumuižā un tās apkārtnē no 30. jūlija līdz 3. augustam. Šajā gadā nometnes organizatori iesaistījās veselības veicināšanas projektā, kurā piedalījās 50 Ropažu novada un 10 citu novadu bērni un jaunieši vecumā no 8 – 15 gadiem.

Nometnes dienās dalībnieki tikās ar vairākiem speciālistiem un profesionāļiem, kuri iedvesmoja un motivēja pievērsties veselīgam uzturam, veselīgam, sportiskam un aktīvam dzīves veidam bez viedierīcēm, kāds arī bija nometnes galvenais mērķis. Viesu vidū bija uztura speciāliste Marina Svētiņa, veģetārās skolas “Vegus” vadītāja Dita Lase, kamaniņu sporta trenere Ingrīda Amantova, sporta tiesnese un komentētāja Agita Ābele, olimpieši Artūrs Dārznieks, Rīks Kristens Rozītis, Lelde Gasūna, Edgars Kamoliņš un viņa audzēknis jaunais, talantīgais hokejists Zaķītis, petanka spēles guru Gundars Lasmanis, kā arī rīta dejas pasniedzēja Ilze Galeja. Nometnes organizētāji un dalībnieki izsaka vissirsnīgākos pateicības vārdus ne tikai par iedvesmošanu, bet arī par dalīšanos savos pieredzes stāstos un lekciju vadīšanu, bagātinot visus ar jaunām zināšanām.

Ar dažādiem sporta un aktīvās atpūtas veidiem iepazīstināja un aizraujošas sacensības vadīja ikgadējie instruktori Agris Robežnieks (disciplīna, orientēšanās, kartes un kompasa lasīšana, dabas likumi), Georgijs Tripolecs (laivošana), Valērijs Ivanovs (futbols) un Raivis Millers (disciplīnas un kārtības pamatelementi). Tiesnešu komandai šogad pievienojās arī sporta treneris Māris Kalniņš, kurš apmācīja dalībniekus volejbola spēlē, kā arī rūpējās par disciplīnas norādījumu ievērošanu. Visus procesus uzraudzīja šarmantā nometnes vadītāja Ilona Robežniece, kurai šīs nometnes vadīšana bija kā uguns kristības.

Savu azartiskumu, komandas gara spēku un savstarpējo cieņu dalībnieki parādīja sporta spēļu sacensībās volejbolā, petankā un futbolā. Spēles garšu tie turpināja arī, starp sacensībām spēlējot galda spēles un “You Fo” spēli.

Šajā gadā nometnes dalībniekus ļoti mīlēja saule, kas raisīja vēlmi pēc nerimstošas veldzes peldējoties. Šādu iespēju devu skaistās dabas vērtība Zaķumuižā – Lielās Juglas upe un, kā dāvana – Silezers, pēc pirmās dienas orientēšanās mācību pārgājiena uz blakus ciemu Silakrogā.

Neizpalika arī nometnes tradīcija – komandu simbolu – karogu veidošana un valsts karoga godā turēšana.

Katru dienu nometnes dalībnieki cienājās ar veselīgām uzkodām – dārzeņiem, augļiem, ogām un sulām, kāpostīņš, burkāniņš un gurķītis gāja uz urrā.

Katru dienu nometnes dalībnieki guva kādu mācību, kuru bija jāatkārto rīta pārrunās. Viscaur vijās stingra disciplīna un noteikta kārtība un tā bija jāievēro ikvienam, bez izņēmuma.

Nometnes trešajā dienā dalībniekus apciemoja Vidzemes televīzijas komanda, veidojot reprezentablu video sižetu par nometnes dzīvi un tā brīža aktivitāti – laivošanu.

Nometnes noslēgumā, ik rīta deju instruktores Ilzes Galejas vadībā, dalībnieki un instruktori demonstrēja ar patiesu centību iestudētu priekšnesumu vecākiem. Tam sekoja lielas ovācijas un atzinīgi vārdi.

Katrs dalībnieks ar lielu prieku saņēma dāvanā volejbola, futbola vai basketbola bumbu, ko organizatori sarūpēja kā simbolu veselīga un aktīva dzīves veida veicināšanai turpmākajās gaitās.

Kā muzikāls pārsteigums nometnes dalībniekiem, bija bundzinieka Andžeja Grauda un viņa bungu skolas audzēkņu viesošanās noslēguma pasākumā. Tie iebungoja un ierībināja Zaķumuižas stadionu, iesaistot visus nometnes dalībniekus savos priekšnesumos. Šis pārsteigums bijusi kā iedvesma dažiem nometnes dalībniekiem iestāties bungu skolā, turpinot savas bundzinieku prasmes, vai uzsākot jaunas aizraušanās.

Nometnes organizatori saka lielu paldies viesu nama “Sauleskalns” saimniekiem Ievai un Jānim Meijeriem, biedrībai “Aktīvi vecāki – Ropažu novadam”, sporta klubam “Boule”, ģimī – Gundaram Lasmanim, kafejnīcas “Valdenrode” personālam, ģimī – burvīgai šefpavārei Marikai Gailītei par gardajām maltītēm trīs reizes dienā.

Liels paldies arī Annijai Lasmanei, Kristīnei Ozoliņai, Ervīnam Eglienam, Kristam Gailītim, Rūdolfam Kalniņam atbalstu un palīdzību nometnes iekšienē. Bez jums, mēs būtu kā bez rokām.

Ik gadu nometni atbalsta Zaķumuižas pamatskola, tāpēc liels paldies direktorei Intai Ozolai un viņas komandai par sadarbību.

Paldies Ropažu novada pašvaldībai, īpaši – Līgai Mekšai par doto iespēju startēt veselības veicināšanas projektā.

Biedrība “Cits Silakrogs” pateicas visiem, kas atbalstīja šī gada nometni. Paldies, instruktoru sastāvam, bērniem, jauniešiem un viņu vecākiem. Es ar jums lepojos!

Kopā mēs varam!

Uz tikšanos jau nākamajā gadā, kad svinēsim 5 gadu jubileju. Tad jau bez tortes neiztikt!

Jāpiebilst, ka 2018. gada 8. augustā no Veselības ministrijas un Slimību profilakses kontroles centra saņemts nometnes novērtējums ar visaugstāko iespējamo punktu skaitu dažādos kritērijos, kā arī piebilde, ka nometne iesakāma kā labās prakses piemērs. Prieks censties!

Nometnes “Aktīvs jauniešs Lielās Juglas krastos”

organizatore Sarmīte Gailīte.

Nometne notikusi “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā” (Nr.9.2.4.2/16I/065) ietvaros



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

**Bajāri Trophy jau 1.septembrī! Tiekamies! (23.08.2018.,
www.ropazi.lv)**

ORIENTĒŠANĀS
PIEDZĪVOJUMS

BAJĀRI TROPHY



Šogad jau otro reizi ar Ropažu novada pašvaldības atbalstu notiks ģimeņu piedzīvojums "Bajāri Trophy". Šoreiz pasākums notiks Zaķumuižā, Ciemu dienu ietvaros.

Aicinām ikvienu ģimeni, jaunieši vai entuziastu 1.septembri pavadīt svaigā gaisā, labā kompānijā un brīnišķīgā atmosfērā, veicot dažādus uzdevumus un skrienot vai pastaigājoties pa Zaķumuižas tuvākiem un tālākiem apvidiem.

Piedzīvojumā var piedalīties jebkurš, apvienojoties ar atbilstošās vecuma grupas dalībniekiem komandās no diviem līdz pieciem cilvēkiem. Visi dalībnieki tiek iedalīti četrās vecuma grupās:

BAJĀRU BAJĀRI - komandu veido vismaz divu paaudžu vienas ģimenes locekļi;

MAZBajāri – komandu veido dalībnieki vecumā, kas atbilst 2.-5.klasei;

VIDBajāri - komandu veido dalībnieki vecumā, kas atbilst 5.-9.klasei;

LIELBajāri – komandu veido dalībnieki vecumā, kas atbilst vidusskolai un/vai pieaugušie;

Vēlams rūpīgi piedomāt pie komandas atpazīstamības (matu lentas, cepures, kaklasaites, krekli utt.) Būs pārsteiguma balvas atraktīvāk tērptajai komandai.

Mērķis – noskaidrot labākos, veiklākos un attapīgākos. Sacensības notiks 2018.gada 1.septembrī Zaķumuižā un Zaķumuižas apkārtnē (sākums pie Zaķumuižas Sporta centra). Dalībnieku reģistrācija sākot no 11:00 (Sporta centra 2.stāvā), starts 12:00.

Sacensības rīko Biedrība „Aktīvi vecāki – Ropažu novadam” piedaloties Ropažu novada pašvaldības īstenotajā projektā “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā” ietvaros, līgums Nr.9.2.4.2/16/I/065.

Pasākums notiks iekštelpās un brīvā dabā, tādus laika apstākļos, kādus metroloģiskais dienests būs paredzējis 2018.gada 1.septembrim. Dalībniekiem būs jāveic rīkotāju noteiktais maršruts un īpašie uzdevumi saskaņā ar sacensību

dokumentāciju, ko komandas un dalībnieki saņems pie reģistrācijas un sacensību gaitā.

Piedalies arī tu! Uzlabo savu un savas ģimenes veselību! (4.09.2018., www.ropazi.lv)

r septembri Ropažu novada iedzīvotājiem ir iespēja veicināt un uzlabot savu un savas ģimenes veselību, piedaloties sertificētu speciālistu vadītās nodarbībās un pasākumos.

Pieteikties pa tālr. 27134698 vai e-pastā: veseliba@ropazi.lv

Aicinām pasteigties ar pieteikšanos, jo vietu skaits nodarbībās ir ierobežots.



Uztura Nodarbības

VESELĪGS UZTURS PIEAUGUŠAJIEM;
NODARBĪBAS UN GATAVOŠANAS MEISTARKLASES

Zakumuižas bibliotēkā
no **4. septembra 18:30-20:00**
otrdienās līdz 25. septembrim

Ropažu bibliotēkā
no **6. septembra 18:00-19:30**
ceturtdienās līdz 27. septembrim

Nodarību vadītāja: uztura speciāliste MARINA SVĒTIŅA

Par Uzturu Mazākajiem

Uztura Jautājumi Jaunajiem Vecākiem;
Par Bērņa Veselību Uztura Piramīdā Dažādos Vecuma Posmos

Ropažos, PII "Annele"
3. septembrī 12:00-13:30
12. un 19. septembrī 18:30-20:00

Nodarību vadītāja: uztura speciāliste MARINA SVĒTIŅA



FITNESS JAUNIEŠIEM

FIZISKĀS VESELĪBAS STIPRINĀŠANA SPORTA ZĀLĒ
JAUNIEŠIEM (LĪDZ 27 GADI)

Zaķumuižas trenāžieru zālē
no **18. septembra 17:00-19:00**
otrdienās līdz 20. novembrim

Sporta treneris MĀRIS KALNIŅŠ

VINGROŠANA PIEAUGUŠAJIEM

VINGROŠANA VISPĀRĒJĀS VESELĪBAS STIPRINĀŠANAI

Ropažu sporta centrā
no **16. septembra 10:00-11:00**
otrdienās 19:00 & svētdienās 10:00 līdz 16. oktobrim

Sporta trenere INGRĪDA AMANTOVA

Zaķumuižas klubā
no **17. oktobra 19:00-20:00**
trešdienās & svētdienās līdz 25. novembrim

Sporta treneri ELIZABETE ZANDBERGA
& REINIS RUDŽĪTIS

VINGROŠANA PIEAUGUŠAJIEM UN SENIORIEM

VINGROŠANA SIRDIS UN ASINSVADU STIPRINĀŠANAI

Ropažu sporta centrā
I grupa no **21. oktobra 10:00-11:00**
otrdienās 19:00 & svētdienās 10:00 līdz 25. novembrim

Sporta trenere INGRĪDA AMANTOVA

II grupa no **13. oktobra 10:00-11:00**
sestdienās līdz 15. decembrim

Sporta trenere LIENE KUKULE

VINGROŠANA BĒRNIEM

VINGROŠANA VISPĀRĒJĀS VESELĪBAS
VEICINĀŠANAI BĒRNIEM (7-10 GADI)

Zaķumuižas pamatskolā
no **2. oktobra 08:00-09:00**
otrdienās līdz 11. decembrim

Ropažu vidusskolā
no **3. oktobra 13:30-14:30**
trešdienās līdz 12. decembrim

Sporta trenere LIENE KUKULE



SIRDS VESELĪBAS DIENA PIEAUGUŠAJIEM

1. novembrī 16:00-18:00

Ropažu kultūras un sporta centros
ar turpinājumu 22. novembrī

Pasākumu ietvaros:
asinsspiediena, pulsa, holesterīna līmeņa un
ķermeņa masas indeksa mērījumu veikšana
speciālistu vadībā;
Individuālā sirds veselības izsekošana pēc
kardiologa norādēm;
atgriezeniskās saites veidošana

nodrošina biedrība "Aktīvi vecāki - Ropažu novadam"

AKTIVITĀTES IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS

Zaķumuižas pamatskolā un Ropažu vidusskolā:

sirds veselības dienas pasākumi;
brīvo sarunu cikls par seksuālo un reproduktīvo
veselību;
lekcijas par uzturvērtību un veselīgu uzturu,
lekcijas par datorspēļu un viedierīču negatīvo
ietekmi,
lekcijas par atkarību no apreibinošām vielām

***dalība projekta
aktivitātēs - bez maksas!***

Sagaidām pieteikumus no ikviena iedzīvotāja, taču jaunas grupas tiek veidotas dalībniekiem, kuri iepriekš nav piedalījušies projektā. Par atkārtotu iespēju piedalīties, pašvaldība informēs, ar katru pretendentu sazinoties atsevišķi.

Vienlaicīgi atgādinām, ka tāpat kā līdz šim, veselības veicināšanas projekta ietvaros, ikvienam būs jāaizpilda dalībnieka anketa. Kā to paredz projekta nosacījumi, anketās aizpildāmi personas dati, kas nepieciešami projekta rādītāju uzskaitē. Katrs dalībnieks projektā kā unikālais tiek uzskaitīts vienu reizi. Datu vākšana, apstrāde un uzraudzība norit, strikti ievērojot spēkā esošo Fizisko personu datu aizsardzības likumu, tādējādi pasargājot novada iedzīvotāju identitāti un tiesības uz anonimitāti.

Esi aktīvs un vesels!

Nodarbības bez maksas notiek projekta “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā” Nr.9.2.4.2/16/I/065 ietvaros.

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

Iespēja vēl pieteikties uztura nodarbībās un gatavošanas meistarklasēs uztura speciālistes vadībā. Nenokavē! Nodarbības bez maksas! (4.09.2018., www.ropazi.lv)

Satiec savu uztura speciālistu Ropažos un Zaķumuižā, noskaidro visu par savu veselību uztura piramīdā!

Veselīga uztura nodarbības un gardu ēdienu gatavošanas meistarklases notiks Zaķumuižā no 4. septembra 18:30-20:00, otrdienās līdz 25.septembrim un Ropažos no 6. septembra 18:00-19:30, ceturtdienās līdz 27. septembrim.

Pieteikšanās e-pastā: veseliba@ropazi.lv vai pa tālr. 27134698, 67918553.

Nodarbības vadīs uztura speciāliste Marina Svētiņa, kas novadā jau iemantojusi lielu uzticību.

Sagaidām pieteikumus no ikviena iedzīvotāja, taču jaunas grupas tiek veidotas dalībniekiem, kuri iepriekš nav piedalījušies projektā. Par atkārtotu iespēju piedalīties, pašvaldība informēs katru pretendentu atsevišķi.

Vienlaicīgi atgādinām, ka tāpat kā līdz šim, veselības veicināšanas projekta ietvaros, ikvienam būs jāaizpilda dalībnieka anketa. Kā to paredz projekta nosacījumi, anketās aizpildāmi personas dati, kas nepieciešami projekta rādītāju

uzskaitei. Katrs dalībnieks projektā kā unikālais tiek uzskaitīts vienu reizi. Datu vākšana, apstrāde un uzraudzība norit, strikti ievērojot spēkā esošo Fizisko personu datu aizsardzības likumu, tādējādi pasargājot novada iedzīvotāju identitāti un tiesības uz anonimitāti.



Pieteikšanās nodarbībām:
e-pastā: veseliba@ropazi.lv
pa tālr. 27134698; 67918553

Veselīgs uzturs pieaugušajiem - nodarbības un gardā gatavošanas meistarklase
uztura speciālistes Marinas Svētiņas vadībā

bez maksas

Uztura Nodarbības

no 4. septembra 18:30 - 20:00
4 otrdienas Zaķumuižas bibliotēkā

no 6. septembra 18:00 - 19:30
4 ceturtdienas Ropažu bibliotēkā

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



REGULĒJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Societāte
fondā

Projekts "Veselības veicināšanas un slimību profilakses
pasākumi Ropažu novadā" Nr. 9.2.4.2./16/I/065



Nodarbības bez maksas notiek projekta "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā" Nr.9.2.4.2/16/I/065 ietvaros.

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

Vingrošanas nodarbības pieaugušajiem Ropažos sāksies 16.septembrī (7.09.2018., www.ropazi.lv)

Nodarbības vispārējās veselības stiprināšanai pieaugušajiem treneres Ingrīdas amantovas vadībā Ropažu sporta centrā notiks otrdienās plkst. 19:00 un svētdienās plkst. 10:00, 10 reizes līdz 16. oktobrim. Nodarbības ir bez maksas.

Pieteikšanās e-pastā: veseliba@ropazi.lv vai pa tālr. 27134698; 67918553.

NODARBĪBAS VISPĀRĒJĀS VESELĪBAS STIPRINĀŠANAI

PIEAUGUŠAJIEM VINGROŠANA

TRENERE - INGRĪDA AMANTOVA

BEZ
MAKSAS

OTRDĪENĀS 19:00 UN SVĒTDĪENĀS 10:00, LĪDZ 16. OKTOBRIM

1. NODARBĪBA - 16. SEPTEMBRĪ 10:00



PIESAKIES !

E-PASTĀ: VESELĪBA@ROPASZ.LV, PA TĀLR. 27134698

KLONAS SAVIENĪBA
Kopas Svētība



NACIONĀLĀS
ATĪSTĪBAS
PĀRŠĀNĀS
2020

IZGULŠĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Projekts "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropazu novadā", Nr. 9.3.4.2/16/1068

Sagaidām pieteikumus no ikviena iedzīvotāja, taču jaunas grupas tiek veidotas dalībniekiem, kuri iepriekš nav piedalījušies projektā. Par atkārtotu iespēju piedalīties, pašvaldība informēs katru pretendentu atsevišķi.

Vienlaicīgi atgādinām, ka tāpat kā līdz šim, veselības veicināšanas projekta ietvaros, ikvienam būs jāaizpilda dalībnieka anketa. Kā to paredz projekta nosacījumi, anketās aizpildāmi personas dati, kas nepieciešami projekta rādītāju uzskaitēi. Katrs dalībnieks projektā kā unikālais tiek uzskaitīts vienu reizi. Datu vākšana, apstrāde un uzraudzība norit, strikti ievērojot spēkā esošo Fizisko personu datu aizsardzības likumu, tādējādi pasargājot novada iedzīvotāju identitāti un tiesības uz anonimitāti.

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

Sevis vadīšanas nodarbības uzsāksies 18.septembrī Ropažos. Nenokavē! Piesakies! (11.09.2018., www.ropazi.lv)

Nemiera, stresa un emociju pārvaldīšanas māksla jeb “Sevis vadīšana” ir piecu nodarbību cikls pieaugušajiem, jauniešiem un senioriem, kas ietver tēmas par cilvēka stresa cēloņu identificēšanu darbā, mājās un individuālajā sfērā, stresa progresu un ietekmi uz vispārējo veselību. Nodarbībās tiks iepazīti stresa vadīšanas modeļi, regulēšanas paņēmieni, emociju vadīšanas paņēmieni un stresa pārvarēšanas paņēmieni.

Nodarbības notiks otrdienās, Ropažu bibliotēkā plkst. 18:30-20:30 no 18. septembra līdz 16. oktobrim.

Nodarbību vadītāja sertificēta mākslas terapeite Inese Skukovska.

Pieteikšanās e-pastā: veseliba@ropazi.lv vai pa tālr. 27134698; 67918553

Pateicoties ES un valsts atbalstam, nodarbības ir bez maksas.

Ropažos no 2. oktobra notiks Cigun vingrošanas nodarbības. Aicinām pieteikties! (21.09.2018., www.ropazi.lv)

Bezmaksas 10 nodarbību cikls Cigun vingrošanā, iesācējiem un praktiķiem, notiks Ropažu Jauniešu centrā no 2. oktobra, otrdienās, līdz 4. decembrim.

Vingrojot Cigun metodikā, gūstam mieru, veselību, dzīvesprieku, uzlabojam koncentrēšanās spējas un iepazīstam sevi no jauna.

Krsitīne Rīsmāne (nodarbību vadītāja, sertificēta Cigun instruktore, meistarību ieguvusi Dr. Igora Kudrjavceva skolā): “Priecāšos dalīties savās zināšanās un aicinu uz nodarbību līdzīgi ņemt ērtu apģērbu un smaidus!”

Pieteikšanās nodarbībām

e-pastā: veselib@ropazi.lv vai pa tālr. 27134698; 67918553

Pateicoties ES un valsts atbalstam, nodarbības ir bez maksas.

Sagaidām pieteikumus no ikviena iedzīvotāja, taču jaunas grupas tiek veidotas dalībniekiem, kuri iepriekš nav piedalījušies projektā. Par atkārtotu iespēju piedalīties, pašvaldība informēs katru pretendentu atsevišķi.

Vienlaicīgi atgādinām, ka tāpat kā līdz šim, veselības veicināšanas projekta ietvaros, ikvienam būs jāaizpilda dalībnieka anketa. Kā to paredz projekta nosacījumi, anketās aizpildāmi personas dati, kas nepieciešami projekta rādītāju uzskaitē. Katrs dalībnieks projektā kā unikālais tiek uzskaitīts vienu reizi. Datu vākšana, apstrāde un uzraudzība norit, strikti ievērojot spēkā esošo Fizisko personu datu apstrādes likumu, tādējādi pasargājot novada iedzīvotāju identitāti un tiesības uz anonimitāti

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Bērnu emocionālās audzināšanas 10 nodarbību kurss uzsāksies 9. un 11. oktobrī. Vecāki, vecvecāki, audzinātāji, auklītes aicināti laikus pieteikties! Kurss ir bez maksas. (30.09.2018., www.ropazi.lv)

Nodarbības ļaus paskatīties ar citām acīm uz savām un bērna attiecībām, ļaus atrast jaunas, vērtīgas idejas un prasmes bērna audzināšanā. Aicinām uz nodarbībām vecākus, audzinātājus, auklītes, topošos vecākus, vecvecākus un visus, kuriem ir saskare ar bērnu (vecumā 0-7 gadi) audzināšanu.

10 nodarbību kursu vadīs sertificēta BEA speciāliste Evita Anča.

Ropažu PII “Annele” no 9. oktobra plkst. 17:00-19:00, otrdienās, līdz 11.decembrim.

Zaķumuižas pamatskolā no 11. oktobra plkst. 17:00-19:00, ceturtdienās, līdz 13.decembrim.

Pieteikties e-pastā: veseliba@ropazi.lv vai pa tālr. 27134698; 67918553

Galvenās nodarbību tēmas:

Bērna attīstība un temperaments;

Ķermeņa kontroles un pozitīva ķermeņa pašvērtējuma veicināšana;

Drošas piesaistes veicināšana;

Bērna spēlēšanās un fantāziju veicināšana;

Valodas un komunikācijas prasmju attīstības veicināšana;

Pozitīva pašvērtējuma pamata veidošana;

Disciplinēšanas metodes, kas veicina pašregulāciju, attīsta sirdsapziņu un morālo uzvedību;

Emociju pašregulācijas veicināšana;

Koncentrēšanās, plānošanas un problēmu risināšanas veicināšana;

Sociālās kompetences, empātijas un gādīguma veicināšana u.c.

Pateicoties ES un valsts atbalstam, nodarbības ir bez maksas.

Sagaidām pieteikumus no ikviena iedzīvotāja, taču jaunas grupas tiek veidotas dalībniekiem, kuri iepriekš nav piedalījušies projektā. Par atkārtotu iespēju piedalīties, pašvaldība informēs katru pretendentu atsevišķi.

Vienlaicīgi atgādinām, ka tāpat kā līdz šim, veselības veicināšanas projekta ietvaros, ikvienam būs jāaizpilda dalībnieka anketa. Kā to paredz projekta nosacījumi, anketās aizpildāmi personas dati, kas nepieciešami projekta rādītāju uzskaitēi. Katrs dalībnieks projektā kā unikālais tiek uzskaitīts vienu reizi. Datu vākšana, apstrāde un uzraudzība norit, strikti ievērojot spēkā esošo Fizisko personu datu apstrādes likumu, tādējādi pasargājot novada iedzīvotāju identitāti un tiesības uz anonimitāti.



Pil "Annele"
no 9. oktobra, 17:00



Sākumizglābšanas pamatskolā
no 11. oktobra, 17:00



BĒRNU EMOCIONĀLĀ AUDZINĀŠANA

Nodarības ļaus paskatīties ar citām acīm uz savām
un bērnu attiecībām, ļaus atrast jaunas vērtības
idejas un prasmes bērnu audzināšanā!

visiem, kuriem ir saskare ar bērnu (vecumā 0-7 gadi) audzināšanā
vecākiem, audzinātājiem, topošajiem vecākiem, auklītēm, topošajiem vecākiem, vecvecākiem un



"Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropaz novadā" (Nr. 3.4.3.16/1025)



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Jauna grupa vingrošanas nodarbībās pie Ingrīdas Amantovas. Bez maksas. Piesakies! (15.10.2018., www.ropazi.lv)

Nāc vingrot pie sporta treneres Ingrīdas Amantovas! Nodarbības jaunā grupā uzsāksies 21. oktobrī plkst. 10:00 Ropažu Sporta centrā, turpinot otrdienās pl. 19:00 un svētdienās pl.10:00, 10 reizes, līdz 25. novembrim. Nodarbības ir bez maksas.

Pieteikšanās e-pastā: veseliba@ropazi.lv vai pa tālr. 27134698; 67918553.

Nodarbības “Vingrošana sirds un asinsvadu stiprināšanai” noris projekta “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā” (Nr.9.2.4.2/16/I/065) ietvaros.

Sagaidām pieteikumus no ikviena iedzīvotāja, taču jaunas grupas tiek veidotas dalībniekiem, kuri iepriekš nav piedalījušies projektā. Par atkārtotu iespēju piedalīties, pašvaldība informēs katru pretendentu atsevišķi.

Vienlaicīgi atgādinām, ka tāpat kā līdz šim, veselības veicināšanas projekta ietvaros, ikvienam būs jāaizpilda dalībnieka anketa. Kā to paredz projekta nosacījumi, anketās aizpildāmi personas dati, kas nepieciešami projekta rādītāju uzskaitē. Katrs dalībnieks projektā kā unikālais tiek uzskaitīts vienu reizi. Datu vākšana, apstrāde un uzraudzība norit, strikti ievērojot spēkā esošo Fizisko personu datu apstrādes likumu, tādējādi pasargājot novada iedzīvotāju identitāti un tiesības.

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

Sevis vadīšanas nodarbības Muceniekos sāksies no 23. oktobra (19.10.2018., www.ropazi.lv)

Nodarbības notiks otrdienās, Mucenieku multifunkcionālajā centrā plkst. 18:30-20:30 no 23. oktobra līdz 20. novembrim.

Nemiera, stresa un emociju pārvaldīšanas māksla jeb “Sevis vadīšana” ir piecu nodarbību cikls Ropažu novadā – pieaugušajiem, jauniešiem un senioriem. Nodarbības ietver tēmas par cilvēka stresa cēloņu identificēšanu darbā, mājās un individuālajā sfērā, stresa progresu un ietekmi uz vispārējo veselību. Nodarbībās tiks iepazīti stresa vadīšanas modeļi, regulēšanas paņēmieni, emociju vadīšanas paņēmieni un stresa pārvarēšanas paņēmieni.

Nodarbību vadītāja – sertificēta mākslas terapeite Inese Skukovska. Pieteikšanās Mucenieku Multifunkcionālajā centrā pie Anitas (t.28007720); Ropažu novada pašvaldībā, e-pastā: veseliba@ropazi.lv vai pa tālr. 27134698.

Pateicoties ES un valsts atbalstam, nodarbības ir bez maksas.

Sagaidām pieteikumus no ikviena iedzīvotāja, taču jaunas grupas tiek veidotas dalībniekiem, kuri iepriekš nav piedalījušies projektā. Par atkārtotu iespēju piedalīties, pašvaldība informēs katru pretendentu atsevišķi.

Vienlaicīgi atgādinām, ka tāpat kā līdz šim, veselības veicināšanas projekta ietvaros, ikvienam būs jāaizpilda dalībnieka anketa. Kā to paredz projekta nosacījumi, anketās aizpildāmi personas dati, kas nepieciešami projekta rādītāju uzskaitēi. Katrs dalībnieks projektā kā unikālais tiek uzskaitīts vienu reizi. Datu vākšana, apstrāde un uzraudzība norit, strikti ievērojot spēkā esošo Fizisko personu datu apstrādes likumu, tādējādi pasargājot novada iedzīvotāju identitāti un tiesības uz anonimitāti.

Pašvaldība aicina izteikt viedokli un priekšlikumus par veselības veicināšanas aktivitāšu norisi novadā līdz 15. novembrim (31.10.2018., www.ropazi.lv)

Līdz 2018. gada beigām tiks veikts iedzīvotāju interešu novērtējums, kas ļaus veidot jaunu veselību veicinošo aktivitāšu piedāvājumu 2019. gadam.

Jaunais aktivitāšu piedāvājums būs mērķēts uz to iedzīvotāju loku, kas projekta aktivitātēs līdz šim nav iesaistījušies, bet ir ieinteresēti. Tāpat arī iedzīvotāju viedoklis ir nepieciešams, lai novērtētu aktivitāšu kvalitāti un noderīgumu, kā arī pakalpojumu sniedzēju kvalitātes rādītājus.

Aptaujas anketas "Iedzīvotāju pieredze un vēlmes, apmeklējot veselību veicinošās aktivitātes Ropažu novadā" aizpildāmas elektroniskā formā un [PIEEJAMAS ŠEIT](#), kā arī tās aizpildāmas drukātā formā un ir pieejamas Ropažu novada pašvaldības iestādēs un sabiedriskajās vietās visā novada teritorijā.

Kopš 2017. gada novada teritorijā tiek īstenots projekts "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā" (Nr.9.2.4.2/16/I/065), kā ietvaros iedzīvotājiem bez maksas ir iespēja apmeklēt nodarbības, lekcijas un pasākumus veselības veicināšanai un slimību profilaksei.

Sīkāka informācija pieejama www.ropazi.lv, e-pastā: veseliba@ropazi.lv vai pa tālr. 27134698.

Aptaujas rezultāti: jaunajā gadā visvairāk iedzīvotāji izvēlas plašāku aktivitāšu piedāvājumu fiziskās un garīgās veselības stiprināšanai (07.12.2018., www.ropazi.lv)

Ropažu novada pašvaldība aktīvi strādā pie aktivitāšu klāsta izveides 2019. gadam, kas iekļaus dažādas nodarbības un pasākumus veselīga uztura, fiziskās aktivitātes, garīgās labklājības u.c. pamatprincipiem veselības veicināšanai un slimību profilaksei.

2017. gadā aizsāktā projekta “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā” (Nr.9.2.4.2/16/I/065) aktivitātes, pateicoties ES un valsts atbalstam, pašvaldībai bijusi iespēja saviem iedzīvotājiem piedāvāt bez maksas. Līdz 2018.g. 15. novembrim šo iespēju izmantojuši 1828 interesentu (939 pieaugušie, 207 seniori un 682 bērni), no kuriem 1247 interesenti iznākuma rādītājos tiek dēvēti par unikālajiem. Tie ir dalībnieki, kuri piedaloties aktivitātēs aizpilda dalībnieku anketas un projektā tiek uzskaitīti tikai vienu reizi.

Projekta nosacījumi paredz tā darbības laikā (līdz 2019. gada 31. decembrim) iesaistīt ne mazāk kā 1383 novada iedzīvotājus.

Aptaujas rezultātu apkopojums detalizēti pieejams [šeit](#)

Aptaujas rezultātu kopsavilkums

Lai uzzinātu to iedzīvotāju (virs 18 gadu vecuma) intereses un vēlmes, kuri projekta aktivitātēs vēl nav piedalījušies, kā arī iesaistīto dalībnieku atsauksmes un ierosinājumus, novembra mēnesī visā novadā tika organizēta iedzīvotāju aptauja “Iedzīvotāju pieredze un intereses, apmeklējot veselību veicinošās aktivitātes Ropažu novadā”, kurā piedalījušies 380 Respondentu. No tiem 329 sievietes, 51 vīrietis. Lielākā aktivitāte bijusi iedzīvotājiem vecumā no 30 līdz 60 gadiem.

Aptaujā no Ropažu novada 19 ciemiem visaktīvāk piedalījušies Ropažu (162), Zaķumuižas (54), Silakroga (39), Kākciena (24) un Villasmuižas (22) iedzīvotāji. Savu viedokli arī pauduši četri Respondenti, kas novadā nedzīvo.

Vadoties pēc aptaujas rādītājiem un pieredzes par Ropažu novada iedzīvotāju interesi un vēlmēm, piedalīties veselības veicināšanas projektā līdz šim, 2019. gadā piedāvājamās nodarbības un pasākumi gandrīz visās aktivitāšu grupās. Finanšu resursu ierobežotība nosaka izvēlēties aktivitātes pēc to pieprasījuma intensitātes.

Lai sasniegtu projektā plānotos iznākuma rādītājus, nodarbību grupu sastāvi organizējami, galvenokārt, tiem iedzīvotājiem, kuri projektā līdz šim nav piedalījušies, bet izrāda interesi piedalīties (157 aptaujas respondenti atzīmējuši, ka nav piedalījušies projektā).

Iespējamais 2019. gada veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu un nodarbību klāsts Ropažu novadā:

Pasākums sirds veselības profilaksei	1 pasākums Ropažos
Pasākums vēža un sirds veselības profilaksei	1 pasākums Ropažos
Orientēšanās pasākums ģimenēm	1 pasākums Ropažos
Vingrošanas nodarbības fizioterapeita vadībā pieaugušajiem	6 grupas (Ropažos, Zaķumuižā, Mucenielos)
Vingrošanas nodarbības vispārējās veselības stiprināšanai pieaugušajiem telpās un brīvā dabā	2 grupas (Ropažos, Zaķumuižā)
Zumbas nodarbības pieaugušajiem	1 grupa Ropažos
Nūjošanas nodarbības	1 grupa Ropažos
Vingrošanas nodarbības sirds un asinsvadu stiprināšanai senioriem	2 grupas (Ropažos, Kākcienā)
Nodarbības fizioterapeita vadībā bērniem vecumā līdz 3 gadi	2 grupas (Ropažos, Silakrogā)
Interaktīva nodarbība “Iepazīsti sevi un ēd veselīgi”	2 grupas (Ropažos, Zaķumuižā)
Cigun nodarbības	1 grupa Ropažos
Jogas nodarbības	2 grupas (Ropažos, Zaķumuižā)
Apzinātības prakses nodarbības	2 grupas (Ropažos, Zaķumuižā)
Nodarbību cikls atbalsta grupā vecākiem, kuri audzina pusaudžus	2 grupas (Ropažos, Zaķumuižā)

Pasākumi organizējami piektdienā, sestdienā vai svētdienā no plkst. 10:00.

Nodarbības organizējamās darba dienu vakaros laikā – ne agrāk par plkst. 18:00 (pielāgojoties atsevišķu grupu prasībām un norišu vietu specifikas un iespējām).

Informācija par pieteikšanos pasākumos un nodarbībās projekta “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā” ietvaros publicējama Ropažu mājaslapā www.ropazi.lv, sociālā tīkla Facebook kontā [@RopazuNovadaPasvaldiba](https://www.facebook.com/RopazuNovadaPasvaldiba), izdevumā “Ropažu vēstis”, kā arī izvietojamas

drukātas vides reklāmas uz afišu stendiem novada teritorijā (aptaujas respondentu vidū visbiežāk lietotie plašsaziņas līdzekļi).

Atbildes uz iedzīvotāju jautājumiem tiks publiskotas Ropažu mājaslapā – sadaļā “Projekti” – “2017. gads”.

Bērnu emocionālās audzināšanas 10 nodarbību kurss no 8. janvāra Muceniekos. Vecāki, vecvecāki, audzinātāji, auklītes aicināti laikus pieteikties! Kurss ir bez maksas. (17.12.2018., www.ropazi.lv)

Nodarbības ļaus paskatīties ar citām acīm uz savām un bērna attiecībām, ļaus atrast jaunas, vērtīgas idejas un prasmes bērna audzināšanā. Aicinām uz nodarbībām vecākus, audzinātājus, auklītes, topošos vecākus, vecvecākus un visus, kuriem ir saskare ar bērnu (vecumā 0-7 gadi) audzināšanu.

10 nodarbību kursu vadīs sertificēta BEA speciāliste Evita Anča, kas ar lielisku atgriezenisko saiti no dalībniekiem Ropažu novadā novadījusi jau 50 nodarbības.

Mucenieku multifunkcionālajā centrā no 8. janvāra plkst. 18:30-20:30, katru otro dienu, līdz 12. martam.

Pieteikties e-pastā: veseliba@ropazi.lv vai pa tālr. 27134698; 67918553 vai Mucenieku multifunkcionālajā centrā (t. 28007720).

Galvenās nodarbību tēmas:

Bērna attīstība un temperaments;

Ķermeņa kontroles un pozitīva ķermeņa pašvērtējuma veicināšana;

Drošas piesaistes veicināšana;

Bērna spēlēšanās un fantāziju veicināšana;

Valodas un komunikācijas prasmju attīstības veicināšana;

Pozitīva pašvērtējuma pamata veidošana;

Disciplinēšanas metodes, kas veicina pašregulāciju, attīsta sirdsapziņu un morālo uzvedību;

Emociju pašregulācijas veicināšana;

Koncentrēšanās, plānošanas un problēmu risināšanas veicināšana;

Sociālās kompetences, empātijas un gādīguma veicināšana u.c.

Pateicoties ES un valsts atbalstam, nodarbības ir bez maksas.

Sagaidām pieteikumus no ikviena iedzīvotāja, taču jaunas grupas tiek veidotas dalībniekiem, kuri iepriekš nav piedalījušies projektā. Par atkārtotu iespēju piedalīties, pašvaldība informēs katru pieteikušos pretendentu atsevišķi.

Vienlaicīgi atgādinām, ka tāpat kā līdz šim, veselības veicināšanas projekta ietvaros, ikvienam būs jāaizpilda dalībnieka anketa. Kā to paredz projekta nosacījumi, anketās aizpildāmi personas dati, kas nepieciešami projekta rādītāju uzskaitē. Katrs dalībnieks projektā kā unikālais tiek uzskaitīts vienu reizi. Datu vākšana, apstrāde un uzraudzība norit, strikti ievērojot spēkā esošo Fizisko personu datu apstrādes likumu, tādējādi pasargājot novada iedzīvotāju identitāti un tiesības uz anonimitāti.

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

Atbildes uz iedzīvotāju jautājumiem (11.01.2019., www.ropazi.lv)

Pēc novembra mēnesī veiktās aptaujas “iedzīvotāju pieredze un intereses, apmeklējot veselību veicinošās aktivitātes Ropažu novadā”, vairāki iedzīvotāji izteikuši ne tikai atsauksmes un ierosinājumus, bet arī uzdevuši jautājumus Ropažu novada pašvaldībai par dažādām tēmām, uz kuriem tiek sniegtas atbildes.

Ar aptaujas rezultātiem iespējams iepazīties [šeit](#).

JAUTĀJUMI

**Kāpēc daudzi pasākumi (lekcijas) notiek laikos, kad citiem vēl ir darbs?
Daudzi brauc arī no Rīgas**

Skaidras informācijas par to, cik iedzīvotāji ir tie, kuri konkrētu pasākumu vai lekcijas vēlētos apmeklēt konkrētā, sev pieņemamā laikā mums nav, bet, lai aktivitāšu norise “neievelkas” pārāk ilgi vēl vakarā, to norises laiks iepļānots, mūsaprāt, optimālākais.

Kāpēc atsaka nodarbības, ja apmeklēts iepriekš?

Veselības veicināšanas projekts paredz, ka no visa aktivitāšu klāsta katrs iedzīvotājs (deklarējies Ropažu novadā) izvēlas tikai vienu, kurā piedalīsies. Atkārtota dalība tiek apstiprināta pretendentiem tajā gadījumā, ja vēlamais unikālo dalībnieku skaits nodarbību grupā netiek sasniegts pietiekamā apjomā.

Kāpēc Ropažos nav trenažieru zāle?

Ropažu vidusskolas renovācijas procesa ietekmē arī tika nojaukta skolas ēkā ierīkotā trenažieru zāle. Trenažieru zāle ir nenoliedzami nepieciešama arī Ropažos, ne tikai Zaķumuižā, to atzīst arī pašvaldība. Šis jautājums ir risināšanā.

Kad Ropažos tiks atjaunots futbola stadions? Kad būs peldbaseins?

Gan stadions gan peldbaseins ir risināšanas stadijā. Prioritāri pašvaldība par savu uzdevumu uzskata esošo sporta laukumu sakārtošanu (kas pieejami ikvienam interesentam). Otrais prioritārais jautājums šajā gadījumā ir stadiona izbūve, kam šobrīd tiek izstrādāts projekts. Pagaidām peldbaseinus pašvaldība aicina izmantot pieejamos tuvākajā apkārtnē (Stopiņi, Ogre, Mālpils, Sigulda, Krimulda u.c.)

Kad būs invalīdiem paredzētas stāvvietas pie Ropažu KIC?

Jautājums ir aktualizēts pašvaldībā.

Kad plānots renovēt māju Silakrogā «Priedes» 4?

2018.gada nogalē SIA Ciemats veica iepirkumu par energoefektivitātes paaugstināšanas būvdarbiem daudzdzīvokļu mājā Priedes 4, Silakrogā, Ropažu novadā. Iepirkums ir noslēdzies. Par precīzu laika grafiku būvdarbiem aicinām vērsties pie mājas apsaimniekotāja SIA "Ciemats".

Vai un kad ir plānots mainīt autobusu pakalpojumu sniedzēju firmu?

Ropažu novada pašvaldība ar pašvaldības autotransportu nodrošina skolēnu pārvadājumu. Savukārt sabiedriskā autobusu pakalpojums, piemēram, ar Rīgu nav pašvaldības pakalpojumus un pašvaldība nevar noteikt, kas veiks autobusu pārvadājumus. Sabiedriskā transporta pakalpojumus reģionālās nozīmes maršrutos organizē valsts SIA "Autotransporta direkcija".

Kādi ir plāni saistībā ar ēku pie pieturas, kas rada ne pārāk labu iespaidu, izkāpjot no autobusa, ejot uz veikalu utt.?

Minētā ēka ir privātīpašums.

Kā tiek risināti tirdzniecības vietu un automašīnu novietošanas jautājumi?

Jautājums par tirdzniecības vietām un automašīnas novietošanas jautājumiem ciemu teritorijas tiks skatīts, plānojot un apstiprinot 2019.gad budžetu.

Vai jautājums par telpu piešķiršanu pensionāriem (Zaķumuižā) tiek risināts?

Ropažu novada pašvaldība vienmēr ir sadarbojusies ar novada senioriem, atbalstot viņu dažādās aktivitātes un pasākumus. Zaķumuižā seniori ir aicināti izmantot telpas Zaķumuižas kultūras namā, savukārt Silakrogā un Muceniekos senioru aktivitātes notiek Multifunkcionālā centrā.

KOMENTĀRI

Varētu radīt iespēju apmeklēt zumbas nodarbības iedzīvotājiem.

Vēlams nodarbības saskaņot ar kultūras pasākumiem (lai nepārklājas).

Pašvaldība ņems vērā šos ieteikumus organizējot savas aktivitātes un pasākumus. Tomēr vienmēr pastāv iespēja, ka kāds pasākums pārklāsies, ja to mērķauditorijas būs atšķirīgas.

Ambulancē ir maz fizioloģiskām procedūrām mūsdienīgas tehnoloģijas, varbūt Ropažu pašvaldība var palīdzēt, it sevišķi muguras problēmām!

Ropažu doktorātu drīzumā sagaida vērienīgi rekonstrukcijas darbi, kas paredz atvērt jaunas telpas atsevišķām procedūrām un arī nodarbībām. Tomēr iedzīvotāji tiek aicināti plānot savu dzīvesveidu tā, lai muguras problēmas neaktualizējas. Veselības veicināšanas projekta ietvaros 2019.gadā ieplānotas nodarbības ar fizioterapeitu vairākos novada ciemos. Aicinām uz šīm nodarbībām pieteikties!

Informācija mājas lapā nav atrodama. Informācija par novusu, zolīti u.c., vienmēr ir pirmajā vietā, bet iedzīvotāju veselības informācija "pazūd".

1. Ik dienu Ropažu novada pašvaldības SA daļa pašvaldības informatīvajā vietnē www.ropazi.lv ievieto iesniegtu aktuālu informāciju. Dažkārt ievietojamās informācijas ir daudz un iespējams tādēļ var šķist, ka kāda cita agrāk ievietota informācija "pazūd", taču tā nav. Sadaļā Novads - Jaunami - vienmēr atradīsiet aktuālo informāciju par veselības veicināšanas pasākumiem. Svarīgākos jaunumus, kurai, kā uzskatām, iedzīvotājiem būtu jāpievērš uzmanība, ievietojam

mājas lapas aktuālo jaunumu sadaļā mājas lapas 1 lapas labajā augšējā stūrī vai Jaunumu sadaļas augšpusē. Tur Aktuālā informācija uz noteiktu laiku tiek "piesprausta", lai nepazūd kopējā ziņu klāstā.

Darboties aktīvāk Facebook un izmantot iespēju pasākumus reklamēt Facebook, atlasot konkrēto lokāciju, vecuma, grupas utt. Tas izmantots netiek.

Ropažu novada pašvaldība arvien vairāk izmanto FB kā svarīgu komunikācijas instrumentu, taču pasākumu reklamēšana šajā sociālajā kontā ir maksas pasākums un tādēļ rūpīgi apsveram nepieciešamību izmantot šo maksas pakalpojumu. Turklāt vienlīdz liela uzmanība jāpievērš arī tām mērķauditorijām, kuras ikdienā nelieto sociālos tīklus, informējot tos ar mājaslapu, avīzes, plakātu un mutvārdu komunikācijas palīdzību. Taču - paldies par ieteikumu, noteikti ņemsim vērā!

Vairāk nodarbību jauniešiem!

2018. gadā ir tikuši organizēti (un 2019. gadā tiek plānoti) galda spēļu vakari, sporta spēļu turnīri, improvizācijas teātra nodarbības, talantu šovs un citi pasākumi jauniešiem, kā arī ir labs piedāvājums interešu izglītībai no skolām un sporta centra. Iespējams, izpētot sīkāk informāciju, varēs atrast sev interesējošās nodarbības. Bet, protams, vienmēr var vairāk organizēt nodarbības vēl dažādākām interesēm. Par idejām droši var rakstīt jauniesi@ropazi.lv

Būtu forši, ja Ropažu novada pašvaldība taisītu vairāk radošu konkursu un pasākumu jauniešiem.

Pavasārī tiks organizēts pasākums "Ropaži Got Talent" un rudenī jauniešu diena "EU, Ropaži!". Jau otro gadu Zaķumuižā tiek organizēts "Ziemassvētku festivāls" jauniešiem, kura ietvaros ir radoši un atraktīvi konkursi jauniešiem. Ja ir kādas idejas, droši rakstiet uz jauniesi@ropazi.lv

Pašvaldība izsaka pateicību iedzīvotājiem par aptaujā izteikto atzinību. Ieteikumus pašvaldība savā turpmākajā darbā ņems vērā, lai aizvien vairāk veicinātu dzīves vides uzlabošanos.

Aicinām iedzīvotājus arī turpmāk būt aktīviem un izmantot pašvaldības sniegtās iespējas. Savu vidi veidot iedzīvotāji tiek aicināti arī paši, piemēram, organizējot

interesešu grupas, lai piesaistītu vēlamos speciālistus nodarbībām, lai organizētu pasākumus vai cita veida aktivitātes. Iespēju robežās pašvaldība sniegs savu atbalstu.

Info: ropazi@ropazi.lv, t.6791666

(Papildināta informācija) Aicinām iedzīvotājus pieteikties bezmaksas aktivitātēs veselības veicināšanai (23.01.2019)

2019. ir projekta “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā” (Nr.9.2.4.2/16/I/065) noslēdzošais gads, kad iedzīvotāji tiek aicināti piedalīties aktivitātēs, kas veicina vispārējo veselības stāvokli un uzlabo dzīves kvalitāti.

Jaunais aktivitāšu plāns ticis veidots pamatojoties uz pērn – novembra mēnesī veiktās iedzīvotāju aptaujas rezultātiem. Ar tiem iepazīties iespējams [šeit](#).

Projektā tiek piesaistīti tikai sertificēti un pieredzējuši speciālisti un, pateicoties ES un valsts atbalstam, pašvaldība novadā deklarētajiem iedzīvotājiem piedāvā izmantot šo iespēju bez maksas.

Pieteikšanās uz nodarbībām e-pastā: veseliba@ropazi.lv vai pa tālr. 67918553, 27134698.

Sagaidām pieteikumus no ikviena Ropažu novadā deklarētā iedzīvotāja, taču jaunas grupas tiek veidotas dalībniekiem, kuri iepriekš nav piedalījušies projektā. Par atkārtotu iespēju piedalīties, pašvaldība informēs katru pieteikušos pretendentu atsevišķi.

Vienlaicīgi atgādinām, ka tāpat kā līdz šim, projekta ietvaros, ikvienam būs jāaizpilda dalībnieka anketa. Kā to paredz projekta nosacījumi, anketās aizpildāmi personas dati, kas nepieciešami projekta rādītāju uzskaitē. Katrs dalībnieks projektā kā unikālais tiek uzskaitīts vienu reizi. Datu vākšana, apstrāde un uzraudzība norit, strikti ievērojot spēkā esošo Fizisko personu datu apstrādes likumu, tādējādi pasargājot novada iedzīvotāju identitāti un tiesības uz anonimitāti.

VINGROŠANA AR AUGS

Vingrojumi vispārējās veselības uzlabošanai un palielināšanai. Slodzes intensitāte atbilstoši vec

Nodarbības vadīs fitnesa treneri no apvienības "KSMR Fitness"



1 grupa,
2x nedēļā
10 nodarbības x

VINGROŠANA AR VIEGLU INT

Vingrojumi sīkajām un vidējām muskuļu grupām – p
arī muskuļu spēka un izturības palielinā

Nodarbības vadīs:
Ropažos – Liene Kukule,
Kākcimā – Daiga Jermaka



1 grupa,
1x nedēļā
10 nodarbības x

"ZUMBA FITNESS" JA

Zumba® fitness ir Latīņamerikas iedvesmota deju fit
ritmus. Dejojot ir viegli un tieši Zumba® fitness, apvien
nodarbībā jutīsies kā ballītē un lieliski pavadīsī laiku
kuru vari pielāgot savai fiziskajai

Nodarbības vadīs:
sertificētas fitnesa un licencētas
Zumba® treneres



1 grup
1x ned
10 nodarbīb

Kristīne Rubene un Aija Brutāne

PUSAUDŽU EM VECĀKU KOMPETENČU STIPRI

Nodarbības vecākiem, kas palīdzēs uzlabot bērnu (7-12 gadus vecu) bērnu, spēt viņu atbalstīt grūtās situācijās, kā arī palīdzēt bērniem tikt aplūkotas un praktiski vingrinātas šādas tēmas: Emocionālās prasmes, pozitīvām bērna disciplinēšanas metodēm, iekšējo resursu

Nodarbībās pasniegtās teorētiskās zināšanas ti

Nodarbības vadīs:
Mag. Psych Dace Beināre

1 grupa, 1x nedēļā
8 nodarbības x 30 min

1 grupa, 1x nedēļā
4 nodarbības x 60 min

APZINĀTĪBA

Teorētisks un praktisks 10 nodarbību cikls, kas attīsta skolotāju skatījumu uz dažādām cilvēka dzīves jomām no psiholoģiskās, neirozinātņu pētījumu atziņas. Cikla noslēgumā tiks organizēta labumu ieviešana

Nodarbības iekļauj šādas tēmas: Apzinātība un prasmis, Stress un izdegšana; Apzinātība attiecībās; Griba

Nodarbības vadīs:
Apzinātības skolotājs

1 grupa,
1x nedēļā

Gaidāmie pasākumi:

“Pasākums sirds veselībai” pieaugušajiem un senioriem, Ropažos – gada pirmajā pusē;

Orientēšanās pasākums ģimenēm “Bajāri Trophy” – 31. augustā;

Nodarbības par veselīgu uzturu “Iepazīsti sevi un ēd veselīgi” pieaugušajiem, Ropažos un Zaķumuižā – gada otrajā pusē;

Cigun nodarbības, Ropažos – gada otrajā pusē.

Nodarbības un pasākumi atsevišķām mērķgrupām

“Pasākums pretvēža profilaksei un sirds veselībai” iedzīvotājiem ar invaliditāti Ropažu SAC “Vidzeme” – 21. februārī plkst. 14:00;

Veselīga uztura rotaļnodarbības pirmsskolas vecuma bērniem PII “Annele” – 5., 12., un 19. martā;

Nodarbības par veselīga uztura pamatprincipiem, lekcijas par atkarību no apreibinošām vielām, lekcijas par datorspēļu un viedierīču negatīvo ietekmi, kā arī brīvo sarunu cikls par seksuālo un reproduktīvo veselību notiks Ropažu vidusskolā un Zaķumuižas pamatskolā integrēti mācību procesam kalendārā gada pirmajā un otrajā pusē.

Pateicoties ES un valsts atbalstam, nodarbības un pasākumi ir bez maksas.

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

**Kā saprast pusaudzi? Kā kļūt par vēl labāku mammu vai tēti?
Piesakies apmācību programmai! Sākam jau 19. februārī
(11.02.2019., www.ropazi.lv)**

Ja vēlies uzlabot bērnu audzināšanas prasmes, labāk izprast sevi un savu bērnu, spēt viņu atbalstīt grūtās situācijās, kā arī justies pārliecinātāki mammas vai tēta lomā, šis nodarbību cikls ir domāts tieši Tev!

Pieteikumus dalībai apmācībās sūtīt uz e-pastu veseliba@ropazi.lv (norādot savu telefona numuru un bērnu vecumu) vai zvanīt pa tālr. 67918553, 27134698.

Nodarbībās pasniegtās teorētiskās zināšanas tiks nostiprinātas ar praktiskiem vingrinājumiem un mājas darbiem.

Iepriekšējie grupu dalībnieki pēc apmācībām atzīst, ka:

“Šīs zināšanas ir reāli mainījušas un uzlabojušas komunikāciju manā ģimenē”;

“Šīs apmācības palīdz saprast, ar kādām grūtībām saskaras arī vecāki, un kā tās risina, iegūt atbildes un praktiskas zināšanas”.

Apmācības vadīt: *Mag.Psych Dace Beināre* (psiholoģe, Latvijas SOS Bērnu ciematu asociācijas ģimenes modeļa aprūpes speciāliste, specializējas pieaugušo psiholoģiskajā izpētē, ģimenes psihoterapijā un mediācijā)

Pieteikties var vecāki, kuru deklarētā dzīves vieta ir Ropažu novads un kuri ir gatavi veltīt sevi un savu laiku tam, lai kļūtu par vēl labākiem vecākiem!

Aicinām pieteikties savlaicīgi, jo vietu skaits ierobežots!

"Veselības veicināšanas un slimību
profilakses pasākumi Ropažu novadā"
Nr.9.2.4.2/16/I/065

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

REGULĀCIJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Dalība - bez maksas

Nodarbības vadītis:

Latvijas SOS Bērnu ciematu
asociācijas ģimenes modeļa
aprūpes speciāliste,
psihoterapeite
DACE BEINĀRE

Piesakies!

e-pastā:
veseliba@ropazi.lv
vai pa tālr. 27134698



...saprast
pusaudzi?

Mācību kurss

Pusaudžu emocionālā audzināšana jeb

VECĀKU KOMPETENČU STIPRINĀŠANA BĒRNU UN PUSAUDŽU AUDZINĀŠANAI

19. februāris - 9. aprīlis

Otrdienās, pl. 18:30 - 21:30
Zaķumuižas pamatskolā

9. - 30. marts

Sestdienās, pl. 10:00 - 16:00
Ropažu Kultūras centrā

Apgūsti:

- ✓ efektīvu saskarsmi ar bērnu un pusaudzi;
- ✓ konfliktu risināšanas prasmes;
- ✓ pozitīvas bērna disciplinēšanas metodes;
- ✓ drošu piesaisti attiecībās - kā to veicināt;
- ✓ vecāka lomu, savu iekšējo resursu apzināšanai un stiprināšanai.



Nodarbības ir BEZ MAKSAS un tās norit projekta "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā" (Nr.9.2.4.2/16/I/065) ietvaros.



Mācības vecākiem – kompetenču stiprināšana bērnu un pusaudžu audzināšanai. Ropažos – no 9. marta (19.02.2019., www.ropazi.lv)

Ja vēlies uzlabot bērnu audzināšanas prasmes, labāk izprast sevi un savu bērnu, spēt viņu atbalstīt grūtās situācijās, kā arī justies pārliecinātāki mammas vai tēta lomā, šis nodarbību cikls ir domāts tieši Tev!

Apmācību norises vieta: Ropažu Kultūras un izglītības centrs

Apmācību norises laiks: 9., 16., 23. un 30. marts, no plkst. 10:00 līdz 16:00 (ar pusdienu un uzkodu pauzēm)

(Pieteikšanās nodarbību grupā Zaķumuižā noslēgusies. Nodarbības uzsākas ar 19.februāri.)

Nodarbībās aplūkosim un praktiski vingrināsim **šādas tēmas:**

- efektīva saskarsme ar bērnu un pusaudzi,
- konfliktu risināšanas prasmes,
- pozitīvas bērna disciplinēšanas metodes,
- vecāka loma, savu iekšējo resursu apzināšana un stiprināšana.

Nodarbībās pasniegtās teorētiskās zināšanas tiks nostiprinātas ar praktiskiem vingrinājumiem un mājas darbiem.

Iepriekšējie grupu dalībnieki pēc apmācībām atzīst, ka:

“Šīs zināšanas ir reāli mainījušas un uzlabojušas komunikāciju manā ģimenē”;

“Šīs apmācības palīdz saprast, ar kādām grūtībām saskaras arī vecāki, un kā tās risina, iegūt atbildes un praktiskas zināšanas”.

Apmācības vadītājs: Mag. Psych Dace Beināre (psiholoģe, Latvijas SOS Bērnu ciematu asociācijas ģimenes modeļa aprūpes speciāliste, specializējas pieaugušo psiholoģiskajā izpētē, ģimenes psihoterapijā un mediācijā)

Pieteikumus dalībai apmācībās sūtīt uz e-pastu veseliba@ropazi.lv (norādot savu telefona numuru un bērnu vecumu) vai zvanīt pa tālr. 67918553, 27134698.

Pieteikties var vecāki, kuri ir gatavi veltīt sevi un savu laiku tam, lai kļūtu par vēl labākiem vecākiem!

Aicinām pieteikties savlaicīgi, jo vietu skaits ierobežots!

Pateicoties ES un valsts atbalstam, nodarbības ir BEZ MAKSAS

“Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā”
(Projekts Nr.9.2.4.2/16/I065).

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

Vēl ir iespēja pievienoties nodarbībām “Apzinātības prakses” Ropažos. Sākam 30.martā (26.03.2019., www.ropazi.lv)

legūsti vairāk enerģijas un entuziasma, relaksēšanās prasmes, palielini pašapziņu, paaugstini prasmes tikt galā ar stresa situācijām, uzlabo koncentrēšanās spējas un empātiju pret apkārtējiem! Ropažos plašākas telpas pieejamība ļauj uzņemt vairāk dalībnieku, tāpēc piesakies. Nodarbības ir bez maksas.

Pieteikšanās e-pastā: veseliba@ropazi.lv vai pa tālr.27134698, 67918553

Nodarbības vadītājs: psihoterapeits un apzinātības skolotājs Ansis Jurgis Stabingis

Nodarbību cikls uzsāksies 30.martā pl. 09:30-11:30 Ropažu Kultūras centrā, turpinot 10 sestdienas (izņemot 20.04.).

Grupa Zaķumuižā nokomplektējusies (sākums 28.03.)

Par nodarbībām:

Teorētisks un praktisks 10 nodarbību cikls, kas aptver apzinātības teorijas un prakses ievadu un informatīvo bāzi ar skatījumu uz dažādām cilvēka dzīves jomām no apzinātības perspektīvas, ietverot arī mūsdienu psiholoģijas un neirozinātņu pētījumu atziņas. Cikla noslēgumā tiek sniegti praktiski ieteikumi ikdienas dzīvei apzinātības iespējamo labumu ieviešanai, garīgās veselības veicināšanai.

Nodarbības iekļauj šādas tēmas:

- Apzinātība — ievads. Definīcijas. Vēsture. Pamattermini — apziņa, prāts, psihe, psihiskie procesi. Pētījumi.
- Ķermenis — ķermeņa sistēmu darbība, smadzenes. Apzinātība fiziskajā ķermenī.
- Attieksmes un vērtības. Ārējie un iekšējie notikumi. Attieksmju maiņa.
- Jūtas, sajūtas un emocijas. Stress un izdegšana. Izdegšanas profilakse.
- Ego — kas tas ir un kāpēc to ir svarīgi zināt. Kā pazīt ego darbību sevī un citos?
- Attiecības un apzinātība. Apzinātība sociālajā vidē, kontaktā.
- Gribasspēks, pašdisciplīna. Mērķu uzstādīšana un sasniegšana. Dzīve ar un bez mērķiem.
- Konflikti un to profilakse.
- Laime kā prasme, kuru varam iemācīties un apgūt.
- Apzinātības prakse ikdienā. Mentālā higiēna.

Projekta “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā” (Nr.9.2.4.2/16/I/065) aktivitātes tiek finansētas no ES Sociālā fonda un valsts budžeta, tiek piesaistīti sertificēti un pieredzējuši speciālisti un dalība tajās ir bez maksas.

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

**Uzzini visu par savas sirds veselību speciālistu klātbūtnē,
individuāli, bez maksas (29.03.2019., www.ropazi.lv)**

Pasākumu nodrošina:



MFD
Veselības grupa



**Viss par Tavas
Sirds veselību**

Ropažu Kultūras centrā



REGULĒJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



"Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā" Nr. 9.2.4.2/16/1/065

! PIETEIKŠANĀS !

pa tālr. 67918553, 27134698
vai e-pastā:
veseliba@ropazi.lv

PASĀKUMS

**SIRDS
VESELĪBAI**

II DAĻĀS

BEZMAKSAS

I daļa - 27. aprīlī

10:00 - 12:00
Ekspresdiagnostikas tests holesterīnam, asinsspiediena mērīšana, pulss

12:00 - 13:00
Kardiologa lekcija par sirds un asinsvadu slimību profilaksi

10:00 - 16:00
Sirds ekspresdiagnostika - elektrokardiogramma un ehokardiogramma;
KMI noteikšana un individuālas konsultācijas pulsometra lietošanā pie
fizioterapeita **PĒC PIERAKSTA**

**STARP I UN II DAĻU DALĪBNIEKI LIETO PULSOMETRUS UN PĒC FIZIOTERAPEITA NORĀDĒM, INDIVIDUĀLI IZSEKO
SAVAM SIRDS VESELĪBAS STĀVOKLIM UN VEIC FIZISKAS AKTIVITĀTES**

II daļa - 10. augustā

Atgriezeniskās saites veidošana, mērījumu veikšana;
Ustura speciālista lekcija "Veselīga uztura pamatprincipi sirds veselībai"

Projekta "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā" (Nr.9.2.4.2/16/I/065) aktivitātes tiek finansētas no ES Sociālā fonda un valsts budžeta, tiek piesaistīti sertificēti un pieredzējuši speciālisti un dalība tajās ir bez maksas.

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

Papildināta informācija! Veselības veicināšanas projekta noslēguma posma aktivitātēs vēl atlikušas dažas brīvas vietas (17.07.2019., www.ropazi.lv)

24. augustā uzsāksies nodarbības Ropažos pie bērnu fizioterapeites Klaudijas Hēlas "Nodarbības ar fizioterapeitu bērniem līdz 3 g.v. kopā ar vecākiem". 27. augustā Ropažos sāksies "Jogas mēnesis" kopā ar Ingrīdu Kakliauskas, savukārt, 31. augustā Ropažos visi gaidīti piedalīties iemīļotajā Orientēšanās piedzīvojumā "Bajāri Trophy". Nodarbību grupās vēl ir atlikušas vien dažas vietas. Aicinām laikus pieteikties!

Kopš februāra mēneša, projekta "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā" (Nr.9.2.4.2/16/I/065) aktivitātēs piedalījušies ap 700 dalībnieku, dažādās paaudzēs, 40 nodarbību, lekciju un pasākumu grupās.

Īpaši pieprasītās aktivitātes – Zumba, Vingrošana pieaugušajiem, Vingrošana ar fizioterapeitu gan pieaugušajiem, gan bērniem, Nūjošana, Apzinātības prakse un Joga, noslēgušās ar atzinīgām dalībnieku atsauksmēm un izrādītu iniciatīvu turpināt dalību nodarbībās piesaistīto speciālistu klātbūtnē arī ārpus projekta, kas ir viens no projekta pamatmērķa sasniedzamības indikatoriem.

Noslēdzoties vasaras sezonai, arī projekts noslēgsies ar aktivitāšu cikliem un iecienīto orientēšanās piedzīvojumu ģimenēm "Bajāri Trophy", kas šogad notiks Ropažos. Savukārt, nodarbību grupās apgūt veselīga uztura pamatprincipus, stiprināt fizisko un garīgo veselību, iedzīvotāji tiek aicināti pieteikties jau šobrīd. Atsevišķu nodarbību norišu vietas un laiki tiks precizēti. Par to pretendenti tiks informēti atsevišķi.

Tāpat kā līdz šim, projekta ietvaros, ikvienam būs jāaizpilda dalībnieka anketa. Kā to paredz projekta nosacījumi, anketās aizpildāmi personas dati, kas nepieciešami projekta rādītāju uzskaitē. Datu vākšana, apstrāde un uzraudzība norit, ievērojot spēkā esošo Fizisko personu datu apstrādes likumu, tādējādi pasargājot novada iedzīvotāju identitāti un tiesības uz anonimitāti.

Projekta aktivitātes tiek finansētas no ES Sociālā fonda un valsts budžeta, tiek piesaistīti sertificēti un pieredzējuši speciālisti un dalība tajās ir bez maksas.

PIEDZĪVOJUMS "BAJĀRI TROPHY"

Orientēšanās piedzīvojums ģimenēm, jauniešiem, entuziastiem svaigā gaisā, labā kompānijā, brīnišķīgā atmosfērā. Piedzīvojums iekļauj dažādu uzdevumu veikšanu skrienot vai pastaigājoties pa tuvākiem un tālākiem apvidiem Ropažu teritorijā. Piedzīvojumā aicināti piedalīties jebkurš, apvienojoties ar atbilstošās vecuma grupas dalībniekiem komandās no diviem līdz pieciem cilvēkiem.

Pasākumu organizē:
Biedrība
"Aktīvi vecāki - Ropažu novadam"

31. augustā
pl. 12:00 - 16:00
reģistrācija no **pl. 10:00**

Pulcēšanās
Ropažu Kultūras centrā

VINGROŠANA AR AUGSTU INTENSITĀTI PIEAUGUŠAJIEM

Vingrojumi vispārējās veselības uzlabošanai un vispārējā organisma tonizēšanai, kā arī muskuļu spēka un izturības palielināšanai. Slodzes intensitāte - atbilstoši vecuma īpatnībām.

Nodarbības vadīs:
fitnesa trenere
Elizabete Zandberga
("KSMR Fitness")

1 grupa,
2x nedēļā,
10 nodarbības x 1h

3. septembris - 4. oktobris
otrdienās, piektdienās
pl. 19:00 - 20:00

Zaķumuižas
pamatskolā

VINGROŠANA AR FIZIOTERAPEITU PIEAUGUŠAJIEM

Vispārattīstošas vingrošanas nodarbības fizioterapeita vadībā. Nodarbību laikā tiek pielietoti muskuļus spēcinoši vingrojumi, muskuļu stiepšanas vingrojumi locītavu mobilizācijas, līdzsvara un koordināciju treniņi. Liels uzsvars tiek likts uz korsetes muskuļu stiprināšanu, lai saturētu iekšējo kodolu un veicinātu mugurkaula stabilitāti un vispārējo veselību.

Nodarbības vadīs:
sertificēta fizioterapeite
Vija Tračuma
(Vingrot.lv)

1 grupa,
1x nedēļā,
5 nodarbības x 1h

5. septembris - 3. oktobris
ceturtdienās, pl. 19:00-20:00

08. oktobris - 5. novembris
otrdienās, pl. 19:00-20:00

14. novembris - 12. decembris
ceturtdienās, pl. 19:00-20:00

Kārciema
Dienas centrā

Zaķumuižas
Pamatskolā

Ropažu
Sporta centrā

NODARBĪBAS AR FIZIOTERAPEITU BĒRNIEM LĪDZ 3 G.V. KOPĀ AR VECĀKIEM

Praktiskas un teorētiskas nodarbības par veselīga jaundzimušā aprūpi (Handling), bērna fizisko attīstību no dzimšanas līdz 3 gadu vecumam, bērnu rotaļāšanās attīstību no 3 mēnešu līdz 3 gadu vecumā.

Nodarbības vadīs:
sertificēta bērnu
fizioterapeite
Klaudija Terēza Hēla

1 grupa,
1x mēnesī
5 nodarbības x 2h

**24.07., 28.08., 25.09.,
23.10. un 27.11.**
Trešdienās, pl. 11:00 - 13:00

Ropažu
Kultūras centrā

UZTURA NODARBĪBAS "IEPAZĪSTI SEVI UN ĒD VESELĪGI!"

Uztura nodarbības pieaugušajiem ar iekļautām šādām tēmām: veselīga uztura pamati, veselīga uztura formula, veselīga uztura ietekme uz veselību, augļu un dārzeņu nozīme ikdienas uzturā, garšaugi un garšvielas uzturā, šķidruma nozīme ikdienā, liekā svara problēmas, praktiski padomi un receptes veselīgu maltīšu pagatavošanai.

Nodarbības vadīs:
uztura speciāliste
Gundega Rudzīte -
Aņiščenko
(SIA "Willow Med")

1 grupa, 1x nedēļā
5 nodarbības x 1,5h

9. septembris - 7. oktobris
pirmdienās, pl. 18:30-20:00

**10., 17. un 24. septembris,
3. un 8. oktobris**
pl. 18:30-20:00

Zaķumuižas
Pamatskolā

Ropažu
Bibliotēkā

CIGUN

Atveseļošanās vingrošana Cigun tehnikā.

Domu sakārtošana, pareiza elpošana un plūstošas kustības; gara, prāta, dvēseles un ķermeņa harmonizēšana.

Nodarbības vadīs:
Cigun instruktors
Mārcis Liepiņš

1 grupa,
1x nedēļā
10 nodarbības x 1h

4. oktobris - 6. decembris
piektdienās
pl. 19:00-20:00

Ropažu
Jaunatnes
centrā

JOGA

Joga ir viena no metodēm, kas brīnišķīgi atver telpu būt pašam, dod pārdzīvojumu un pieredzi, ko nozīmē saikne ar sevi, viengabalainība sevī un ko nozīmē meditatīvs prāts. Tā var būt labs sabiedrotais ceļš, lai atklātu savus radošos resursus un talantus, izprastu savas patiesās vērtības un dzīvotu pašpietiekami, produktīvi un skaisti.

Tā ir metode, kas palīdz līdzsvarot attiecības starp ķermeni, prātu un garu, māca pārvaldīt savu enerģiju un paplašina apziņu. Nodarbību intensitāte tiek pielāgota gan Jogas praksē pieredzējušiem, gan iesācējiem.

Nodarbības vadīs:
sertificēta Kundalīni jogas,
Dao un Tantras prakšu
skolotāja
Ingrīda Kakliauskas

1 grupa,
2x nedēļā
10 nodarbības x 1,5h

27. augusts - 29. septembris
otrdienās pl. 19:00 - 20:30
svētdienās pl. 10:00-11:30

Ropažu
vidusskolā

PIETEIKTIES NODARBĪBĀM

E-PASTĀ: VESELIBA@ROPAZI.LV, VAIPATĀLR. 67918553, 27134698

Pateicoties ES un valsts finanšu atbalstam,
nodarbības un pasākumi ir **BEZ MAKSAS**

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Projekts "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā" (Nr. 9.2.4.2/16/I/065)

Aktīvi norit pieteikšanās orientēšanās piedzīvojumam Bajāri Trophy 2019 (26.08.2021., www.ropazi.lv)

Pieteikšanās atvērta vēl līdz trešdienai! "Bajāri Trophy" ir piedzīvojumu gara pasākums ģimenēm, jauniešiem un ikvienam interesentam, kurš vēlas labi pavadīt laiku ārā, brīvā dabā, kustinot kājas, rokas un smadzeņu pelēkās šūniņas. Šogad pasākums notiks 31. augustā, Ropažos, laikā, kad iekustināt jauno pēc-atvaļinājuma sezonu darbos, skolās, dzīvē.

Pasākums ir ļoti piemērots komandu saliedēšanai, veselības veicināšanai un garastāvokļa uzlabošanai. :)

Pasākums pamatā ir orientēšanās apvidū, kur piedzīvojumu garšu veido kontrolpunktu meklēšana un dažādu, aizraujošu uzdevumu pildīšana.

Pasākums notiks jebkuros laika apstākļos (lietus, karstums un citi dabas faktori tikai rūda un stiprina ģimeni un komandu).

[Pasākuma nolikums](#)

[Aizpildi pieteikuma anketu šeit!](#)

BĒRNIEM, kuri piedalās pasākumā bez pieaugušā klātbūtnes, obligāti jāiesniedz vecāku atļauja [VĒCĀKU ATĻAUJA2019.docx](#)

Neskaidrību gadījumā zvanīt mob.29210007 (Eva)
Pasākums tiks filmēts un fotografēts.

ORIENTĒŠANĀS
PIEDZĪVOJUMS



BAJĀRI TROPHY ROPAŽI 2019



NĀC AR DRAUGIEM VAI PĀRĪ,
NĀC AR ĢIMENI VAI KOLEKTĪVU:
laivot, orientēties, atrisināt īpašos uzdevumus,
žonglēt virvēs un veikt citus trakus, taču
paveicamus pārbaudījumus!

31. AUGUSTĀ ROPAŽU KULTŪRAS CENTRĀ



11:00-11:45 reģistrācija
12:00 starts
16:00 finišs
16:30 apbalvošana

PIETEIKŠANĀS LĪDZ 25. AUGUSTAM

aizpildot pieteikuma anketu www.avrn.lv !

Info: veseliba@ropazi.lv, t.27134698

Piesakoties, informē, ja Tev nepieciešams **TRANSPORTS** nokļūšanai
uz pasākumu un mājup! Pašvaldība to nodrošinās bez maksas.
Pasākums ir bez maksas.



Organizē: biedrība
"Aktīvi vecāki - Ropažu novadam"
Atbalsta:
Ropažu novada pašvaldība



Projekta "Veselības veicināšanas un slimību
profilakses pasākumi Ropažu novadā"
(Nr.9.2.4.2/16/I/065) ietvaros

NACIONĀLAIS
ATĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fondi

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Pasākums ir bez maksas un šogad tas noris ar Ropažu novada pašvaldības daļēju atbalstu, tās īstenotā projekta “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā” (Nr.9.2.4.2/16/I/065) ietvaros.

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

Notiks veselīga uztura nodarbības Zaķumuižā un Ropažos - Iepazīsti sevi un ēd veselīgi! (03.09.2019., www.ropazi.lv)

Jau no 9. septembra Zaķumuižā un Ropažos notiks uztura nodarbību cikls pieaugušajiem, ar gatavošanas meistarklasi noslēgumā, sertificētas un pieredzējušas uztura speciālistes Gundegas Rudzītes - Aņiščenko (SIA “Willow Med”) vadībā.

Pieteikšanās nodarbībām e-pastā: veseliba@ropazi.lv vai pa tālr. 27134698

Nodarbības Zaķumuižā: pirmdienās, no 9. septembra līdz 8. oktobrim, pl. 18:30-20:00, Zaķumuižas pamatskolas telpās.

Nodarbības Ropažos: 10., 17., un 24. septembrī, 3. un 8. oktobrī, pl. 18:30-20:00, Ropažu bibliotēkas telpās.

Patreiz ir bagātākais laiks, kad uzturā iespējams uzņemt veselīgāko, ko daba sniedz. Piedaloties nodarbībās uztura speciālista vadībā, ikviens iemācās pareizi, veselīgi un, galvenais, garšīgi to izmantot.

Uztura nodarbībās iekļautas šādas tēmas:

- veselīga uztura pamati,
- veselīga uztura formula,
- veselīga uztura ietekme uz veselību,
- augļu un dārzeņu nozīme ikdienas uzturā,
- garšaugi un garšvielas uzturā,
- šķidruma nozīme ikdienā,

- liekā svara problēmas,
- praktiski padomi un receptes veselīgu maltīšu pagatavošanai.



VESELĪGA UZTURA NODARBĪBU CIKLS
UZTURA SPECIĀLISTES GUNDEGAS RUDZĪTES AŅIŠČENKO VADĪBĀ

IEPAZĪSTI SEVI UN ĒD VESELĪGI!

9.09., 16.09., 23.09., 30.09., 7.10.

PL. 18:30-20:00 ZAKUMUIŽAS PAMATSKOLAS TELPĀS

10.09., 17.09., 24.09., 3.10., 8.10.

PL. 18:30-20:00 ROPAŽU BIBLIOTĒKAS TELPĀS

**PIESAKIES
NODARBĪBĀM** pa tālr. 27134698 vai e-pastā: veseliba@ropazi.lv !

.....

BEZMAKSAS NODARBĪBAS PIEAUGUŠAJIEM AR IEKĻAUTĀM ŠĀDĀM TĒMĀM:

VESELĪGA UZTURA PAMATI, VESELĪGA UZTURA FORMULA,
VESELĪGA UZTURA IETEKME UZ VESELĪBU, AUGĻU UN DĀRŽENĻU NOZĪME IKDIENAS UZTURĀ,
GARŠAUGI UN GARŠVIELAS UZTURĀ, ŠĶIDRUMA NOZĪME IKDIENĀ, LIEKĀ SVARA PROBLĒMAS,
PRAKTISKI PADOMI UN RECEPTES VESELĪGU MALTĪŠU PAGATAVOŠANAI.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
Fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Projekts "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā" (Nr. 9.2.4.2/16/I/065)

Pateicoties ES un valsts atbalstam, nodarbības ir BEZ MAKSAS, projekta “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā” (Nr.9.2.4.2/16/I/065) ietvaros.

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

Aktualitātes veselības veicināšanas projektā (06.03.2019., www.ropazi.lv)

Kopš 2017. gada aprīļa mēneša pašvaldība īstenojusi vairākus veselības veicināšanas pasākumus, pievēršot uzmanību sabiedrības informēšanai, izglītošanai, personisko iemaņu attīstīšanai, paradumu maiņai un veselīga dzīvesveida izkopšanai, sekmējot veselīgas sabiedrības veidošanos.

Nodrošinājusi arī slimību profilakses pasākumu kopumu ar mērķi –novērst un samazināt apstākļus, kas var novest pie veselības pasliktināšanās, kā arī, lai savlaicīgi novērstu veselības traucējumu riskus.

Interese piedalīties šajos pasākumos izrādīta 2469 reizes, kur 1966 ir unikālie dalībnieki. Ar projekta pārskatu un kvantitatīvajiem datiem var iepazīties, atverot dokumentu šajā saitē: [Pārskats par periodu 2017. – 2019. gads](#)

Pasākumi īstenoti projekta “Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Ropažu novadā” (Nr. 9.2.4.2/16/I/065) ietvaros, kura 1.kārtas aktivitātes noslēgušās 2019.gada decembrī. Drīzumā pašvaldība gatavojas uzsākt projekta 2. kārtas pasākumu organizēšanu 2020. – 2023. gadam. Pasākumu intensitāte, sasniedzamo rādītāju un finansējuma apjoms tiks noskaidrots vēl šajā pavasarī, kad tiks saņemts attiecīgais LR Veselības ministrijas ziņojums.

Projekta 2. kārtā plānoti grozījumi, ko paredzēs MK noteikumi Nr.310. Tiklīdz noteikumi tiks izsludināti, sagaidāmi vairāki atviegloti procesi, kas saistīti gan ar birokrātisko slogu projekta vadībā, gan dalībnieku piesaistē un uzskaitē. Nozīmīgākās izmaiņas – atbalstāmo darbību apvienošana un mērķa grupu noteikšana. Tas nozīmē, ka dalībniekam ierodoties pasākumu aktivitātēs (nodarbībās, lekcijās u.c.), kuru ilgums ir zem 8 h, vairs nebūs jāsniedz sensitīva informācija anketās, bet gan būs jāparakstās vien dalībnieku sarakstos. Tāpat arī plānota mērķa grupu apvienošana, kas nozīmē mērķa grupu “visi Latvijas

iedzīvotāji”. Pasākumi gan tiks atsevišķi attiecināti mērķa auditorijām, piemēram, cilvēkiem ar īpašām vajadzībām.

Pasākumu klāsts tiks sastādīts, objektīvi ņemot vērā pieredzi par iedzīvotāju interesēm projekta 1.kārtas īstenošanas laikā, kā arī ņemot vērā Ropažu novada pašvaldības iestāžu pārstāvju ierosinājumus aktivitāšu nepieciešamībai attiecīgajām mērķa auditorijām, piemēram, bērniem, senioriem, ģimenēm u.c.

Līga Mekša,

Ropažu novada pašvaldības

Attīstības daļas projektu vadītāja