













- nodarbība notiek klātienē
- nodarbība notiek brīvā dabā
- nodarbība notiek attālināti
- nodarbība tiek atcelta



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Semināru/mācību/citu pasākumu grafiks veselības veicināšanai un slimību profilaksei Ogres novada iedzīvotājiem 2021.gada februāra mēnesim

| Nr. p.k. | Sākuma datums (dd.mm.gggg.) | Beigu datums (dd.mm.gggg.) | Ilgums (st.) | Norises laiks (plkst.no-līdz) | Īstenošanas vieta (adrese) | Nosaukums  | Piezīmes                      | Pasākumu finansē |
|----------|-----------------------------|----------------------------|--------------|-------------------------------|----------------------------|--|-------------------------------|------------------|
| 1        | 02.02.2021.                 | 02.02.2021.                | 1h           | 18.00-19.00                   | tiešsaistē                 | Vingrošanas nodarbību cikls darbspējīgiem "Vesela mugura"              | 6 nodarbību cikla 1.nodarbība |                  |
| 2        | 03.02.2021.                 | 03.02.2021.                | 50 min       | 10.30 - 11.20                 | tiešsaistē                 | Vingrošanas nodarbība topošajām māmiņām (grūtniecēm)                   |                               |                  |
| 3        | 03.02.2021.                 | 03.02.2021.                | 30 min       | 12.05 - 12.35                 | tiešsaistē                 | Vingrošanas nodarbība pusdienu pārtraukumā                             |                               |                  |
| 4        | 04.02.2021.                 | 04.02.2021.                | 1h           | 18.00-19.00                   | tiešsaistē                 | Vingrošanas nodarbību cikls darbspējīgiem "Vesela mugura"              | 6 nodarbību cikla 2.nodarbība |                  |
| 5        | 06.02.2021.                 | 06.02.2021.                | 1h           | 09.00-10.00                   | tiešsaistē                 | Vingrošanas nodarbību cikls darbspējīgiem "Vesela mugura"              | 6.nodarbību cikla 2.nodarbība |                  |
| 6        | 06.02.2021.                 | 06.02.2021.                | 1,5 h        | 9.30 - 11.00                  | brīvā dabā                 | Nūjošanas tehnikas apmācības nodarbība                                 |                               |                  |
| 7        | 06.02.2021.                 | 06.02.2021.                | 1,5 h        | 10.30 - 12.00                 | tiešsaistē                 | Saruna ar psihologu par bērnu un pusaudžu psihoemocionālo veselību     | Otrā daļa                     |                  |
| 8        | 09.02.2021.                 | 09.02.2021.                | 1h           | 18.00-19.00                   | tiešsaistē                 | Vingrošanas nodarbību cikls darbspējīgiem "Vesela mugura"              | 6.nodarbību cikla 3.nodarbība |                  |
| 9        | 10.02.2021.                 | 10.02.2021.                | 50 min       | 10.30 - 11.20                 | tiešsaistē                 | Vingrošanas nodarbība topošajām māmiņām (grūtniecēm)                   |                               |                  |
| 10       | 10.02.2021.                 | 10.02.2021.                | 30 min       | 12.05 - 12.35                 | tiešsaistē                 | Vingrošanas nodarbība pusdienu pārtraukumā                             |                               |                  |
| 11       | 11.02.2021.                 | 11.02.2021.                | 1h           | 18.00-19.00                   | tiešsaistē                 | Vingrošanas nodarbību cikls darbspējīgiem "Vesela mugura"              | 6.nodarbību cikla 4.nodarbība |                  |
| 12       | 13.02.2021.                 | 13.02.2021.                | 1h           | 09.00-10.00                   | tiešsaistē                 | Vingrošanas nodarbību cikls darbspējīgiem "Vesela mugura"              | 6.nodarbību cikla 3.nodarbība |                  |
| 13       | 15.02.2021.                 | 15.02.2021.                | 1,5 h        | 19.00 - 20.30                 | tiešsaistē                 | Veselīga dzīvesveida nodarbība "Diētu istā seja jeb kā pareizi tievēt" | Pirmā daļa                    |                  |
| 14       | 16.02.2021.                 | 16.02.2021.                | 1h           | 18.00-19.00                   | tiešsaistē                 | Vingrošanas nodarbību cikls darbspējīgiem "Vesela mugura"              | 6.nodarbību cikla 5.nodarbība |                  |
| 15       | 17.02.2021.                 | 17.02.2021.                | 50 min       | 10.30 - 11.20                 | tiešsaistē                 | Vingrošanas nodarbība topošajām māmiņām (grūtniecēm)                   |                               |                  |
| 16       | 17.02.2021.                 | 17.02.2021.                | 30 min       | 12.05 - 12.35                 | tiešsaistē                 | Vingrošanas nodarbība pusdienu pārtraukumā                             |                               |                  |
| 17       | 18.02.2021.                 | 18.02.2021.                | 1h           | 18.00-19.00                   | tiešsaistē                 | Vingrošanas nodarbību cikls darbspējīgiem "Vesela mugura"              | 6 nodarbību cikla 6.nodarbība |                  |
| 18       | 20.02.2021.                 | 20.02.2021.                | 1h           | 09.00-10.00                   | tiešsaistē                 | Vingrošanas nodarbību cikls darbspējīgiem "Vesela mugura"              | 6.nodarbību cikla 4.nodarbība |                  |
| 19       | 22.02.2021.                 | 22.02.2021.                | 1,5 h        | 18.00 - 19.30                 | brīvā dabā                 | Nūjošanas tehnikas apmācības nodarbība                                 |                               |                  |
| 20       | 22.02.2021.                 | 22.02.2021.                | 1,5 h        | 19.00 - 20.30                 | tiešsaistē                 | Veselīga dzīvesveida nodarbība "Diētu istā seja jeb kā pareizi tievēt" | Otrā daļa                     |                  |
| 21       | 23.02.2021.                 | 23.02.2021.                | 1h           | 18.00-19.00                   | tiešsaistē                 | Vingrošanas nodarbību cikls darbspējīgiem "Vesela mugura"              | 6 nodarbību cikla 1.nodarbība |                  |

|    |             |             |        |               |                   |   |                               |  |
|----|-------------|-------------|--------|---------------|-------------------|---|-------------------------------|--|
| 22 | 24.02.2021. | 24.02.2021. | 50 min | 10.30 - 11.20 | <b>tiešsaistē</b> | Vingrošanas nodarbība topošajām māmiņām (grūtniecēm)      |                               |                            |
| 23 | 24.02.2021. | 24.02.2021. | 30 min | 12.05 - 12.35 | <b>tiešsaistē</b> | Vingrošanas nodarbība pusdienu pārtraukumā                |                               |                            |
| 24 | 24.02.2021. | 24.02.2021. | 3h     | 18.30-21.30   | <b>tiešsaistē</b> | Nodarbību cikls "Mēs būsim vecāki"                        | 3 nodarbību cikla 1.nodarbība |  <br>INOVĀCIJAS TĀVA VĀRDĀ |
| 25 | 25.02.2021. | 25.02.2021. | 1h     | 18.00-19.00   | <b>tiešsaistē</b> | Vingrošanas nodarbību cikls darbspējīgiem "Vesela mugura" | 6 nodarbību cikla 2.nodarbība |  <br>INOVĀCIJAS TĀVA VĀRDĀ |
| 26 | 25.02.2021. | 25.02.2021. | 3h     | 18.30-21.30   | <b>tiešsaistē</b> | Nodarbību cikls "Mēs būsim vecāki"                        | 3 nodarbību cikla 2.nodarbība |  <br>INOVĀCIJAS TĀVA VĀRDĀ |
| 27 | 27.02.2021. | 27.02.2021. | 1h     | 09.00-10.00   | <b>tiešsaistē</b> | Vingrošanas nodarbību cikls darbspējīgiem "Vesela mugura" | 6.nodarbību cikla 5.nodarbība |  <br>INOVĀCIJAS TĀVA VĀRDĀ |