**Veselības veicināšanas pasākumu grafiks 2018.gada MAIJAM**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Pasākums** | **Vieta** | **Laiks** | **Pieteikšanās** |
| Vingrošana "Līdzsvars un balanss" | Zemgales Olimpiskais centrs, Kronvalda iela 24 | 20:00 – 21:00 (otrdienās)19:00 – 20:00 (ceturtdienās) **līdz 10.maijam** | Pieteikšanās nav nepieciešama |
| Vingrošana "Active&Strong" | Zemgales Olimpiskais centrs, Kronvalda iela 24 | 19:00 – 20:00 (pirmdienās, trešdienās) **līdz 9. maijam** | Pieteikšanās nav nepieciešama |
| Vingrošana “Enerģija” | Jelgavas 1.internātpamatskolas sporta laukums, Institūta iela 4 |  **no 14.maija**19:00-20:00 (pirmdienās, trešdienās) | Pieteikšanās nav nepieciešama |
| Vingrošana "Miers" | Valdekas parks | **no 17.maija** 19:00-20:00 (ceturtdienās) | Pieteikšanās nav nepieciešama |
| Nūjošana  | Pasta sala | 18:00-19:30 (trešdienās) | Iespēja saņemt nūjasPieteikšanās nav nepieciešama |
| Nūjošana | Jelgavas 1.internātpamatskola, Institūta iela 4 | 9:00 – 10:30 (svētdienās) | Iespēja saņemt nūjasPieteikšanās nav nepieciešama |
| Skriešanas koptreniņš | Pasta sala | 18:00-19:00 (ceturtdienās)17:00-18:00 (svētdienās) | Pieteikšanās nav nepieciešama |
| Vingrošana senioriem | Skvērs pie Sabiedrības integrācijas pārvaldes, Skolotāju ielā 8 | **no 15.maija**19:00-20:00 (otrdienās) | Pieteikšanās nav nepieciešama |
| Vingrošana "Māmiņām" | LLU Sporta stadions Raiņa ielā | **no 16.maija**14:00-15:00 (trešdienās) | Pieteikšanās nav nepieciešama |
| Crossfit treniņš jauniešiem | Skvērs pie Sabiedrības integrācijas pārvaldes/Vakarskolas/ Jauniešu centra, Skolotāju ielā 8 | 17:30 – 18:30 (piektdienās) | Pieteikšanās nav nepieciešama |
| Crossfit treniņš jauniešiem | Tehnoloģiju vidusskola, Meiju ceļš 9 | 17:30-18:30 (pirmdienās) | Pieteikšanās nav nepieciešama |
| Veselību veicinošas vingrošanas grupu nodarbības iedzīvotājiem virs 54 gadu vecuma, 8 nodarbību cikls | Jelgavas poliklīnika, Sudrabu Edžus iela 10,Zemgales veselības centrs, Zemgales prospekts 15 | dažādi | Pieteikšanās un informācija: 28701015 |
| Veselību veicinošas vingrošanas grupu nodarbības bērniem, 8 nodarbību cikls | Jelgavas poliklīnika, Sudrabu Edžus iela 10,Zemgales veselības centrs, Zemgales prospekts 15 | dažādi | Pieteikšanās un informācija: 28701015 |
| Veselību veicinošas vingrošanas grupu nodarbības grūtniecēm, 8 nodarbību cikls | Jelgavas poliklīnika, Sudrabu Edžus iela 10 | dažādi | Pieteikšanās un informācija: 28701015 |
| Peldēšana iedzīvotājiem vecumā virs 54 gadiem | Latvijas Lauksaimniecības universitātes peldbaseins, Raiņa iela 1 | dažādi | Visas vietas aizņemtas |
| Peldētapmācības nodarbības pirmsskolas vecuma bērniem | pii "Kāpēcīši" peldbaseins, Ganību iela 62, Jelgava | dažādi | Slēgta grupa |
| Deju nodarbības iedzīvotājiem virs 54 gadu vecuma | Raiņa iela 28 | 18:30 – 19:30 (otrdienās, piektdienās) | Pieteikšanās: 25758333 |
| Slidotapmācības nodarbības pirmsskolas vecuma bērniem | Rīgas iela 11, Jelgava | 10:15 – 11:15 (ceturtdienās, piektdienās) | Slēgta grupa |
| Fizisko aktivitāšu nodarbības bērniem un jauniešiem | Jelgavas 4. sākumskola, Pulkveža Oskara Kalpaka iela 34 | 18:30 – 19:30 (otrdienās, trešdienās) | Slēgta grupa |
| Vingrošana iedzīvotājiem virs 54 gadu vecuma un personām ar invaliditāti  | Kalnciema ceļš 109 | 16:00-17:00 (trešdienās) | Slēgta grupa |
| Nodarbība "Emocionālā veselība un ņirgāšanās" | ZRKAC Veselības laboratorija, Svētes iela 33 | dažādi | Slēgta grupa |
| Nodarbība "Seksuālā veselība" | ZRKAC Veselības laboratorija, Svētes iela 33 | dažādi | Slēgta grupa |
| Semināru cikls par veselīgu, pilnvērtīgu un ekonomisku uzturu iedzīvotājiem virs 54 gadu vecuma  | Jelgavas Tehnikums, Pulkveža Oskara Kalpaka iela 37 | **22., 24. maijs**15:00 – 17:15 | Pieteikšanās un informācija: 22149204 vai zanda@onplate.lv |
| Semināru cikls par veselīgu, pilnvērtīgu un ekonomisku uzturu iedzīvotājiem virs 54 gadu vecuma | Jelgavas sociālo lietu pārvalde, Pulkveža Oskara Kalpaka iela 9 | **22., 24. maijs**18:00-20:15 | Pieteikšanās un informācija: 22149204 vai zanda@onplate.lv |
| Topošo vecāku skola | ZRKAC, Svētes iela 33 | dažādi | Pieteikšanās un informācija:63082101, 29222737 |
| Semināru cikls par veselīgu uzturu un ēšanas paradumu veidošanu "Ēd vesels!" | ZRKAC, Svētes iela 33 | dažādi | Grupa nokomplektēta |
| Izglītojoša fizisko aktivitāšu programma par darbspēju saglabāšanu un regulāru fizisko aktivitāšu nozīmi "Strādā vesels!" | ZRKAC, Svētes iela 33 | dažādi | Pieteikšanās un informācija:63082101, 29222737 |

***Nodarbības notiek*** *ESF projekta "Kompleksu veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana Jelgavas pilsētā, 1.kārta" (Nr. 9.2.4.2/16/I/085) ietvaros*

**Pasākumi Veselības veicināšanas ideju konkursa ietvaros**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Pasākums** | **Vieta** | **Laiks** | **Pieteikšanās** |
| Vingrošana biroju darbiniekiem | VZD Zemgales reģionālā nodaļa, Akadēmijas iela 19 | 17.maijs | Slēgta grupa |
| Vingrošana biroju darbiniekiem | SIA “Fortum Jelgava”, Pasta iela 47 | 24.maijs | Slēgta grupa |