

ESF projekta „SVEIKS UN VESELS VENTSPILS
NOVADĀ”

Nr. 9.2.4.2/16/V/054

Semināru/mācību/ pasākumu grafiks **2023.gada DECEMBRI**

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

N.p.k.	Sākuma datums (dd.mm.gggg.)	Beigu datums (dd.mm.gggg.)	Ilgums (st.)	Norises laiks (plkst. no -līdz)	Īstenošanas Vieta	Nosaukums	Piezīmes
1	04.12.2023.	04.12.2023.	1,5	18-19:30	Piltenes pamatskolā, Lielā 13, Piltene, Piltenes pilsēta, LV-3620	Vingrošanas nodarbība pieaugušajiem (darb. Nr.12.4.)	Nodarbības vadīt C kategorijas trenere Zane Boitmane - Priedēna
2	06.12.2023.	06.12.2023.	1,5	18-19:30	Piltenes pamatskolā, Lielā 13, Piltene, Piltenes pilsēta, LV-3621	Vingrošanas nodarbība pieaugušajiem (darb. Nr.12.4.)	Nodarbības vadīt C kategorijas trenere Zane Boitmane - Priedēna
3	10.12.2023.	10.12.2023.	6	12:00-18:30	Popes kultūras namā, "Gobas", Popes pagasts, Ventspils novads, LV-3615	<ul style="list-style-type: none"> • 12:00–13:30 Lekcija Par sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem, preventīvie pasākumi saslimstības mazināšanai, novēršanai (medic. māsa Ivita Pičukane) (1,5h); • 13:45-15:15 Lekcija Par sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem, preventīvie pasākumi saslimstības mazināšanai, novēršanai turpinājums (medic. māsa Ivita Pičukane) (1,5h); • 15:30–17:30 Lekcija Kas ir spriedze, spriedzes ietekme uz veselību (sporta ārsts Dr. Visvaldis Bebrīšs (2 h); • 17:30-18:30 Praktiska nodarbība – Ikdienas vingrojumi spriedzes mazināšanai (sporta ārsts Dr. Visvaldis Bebrīšs (1 h) 	Veselības dienu organizē biedrība "LATVJU PIRTS UN SPA ASOCIĀCIJA"