



- 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 janvāra 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	12.01.2021.	12.01.2021.	1h	18.00-19.00	tiešsaistē	Vingrošanas nodarbību cikls darbspējīgiem "Vesela mugura"	6 nodarbību cikla 1.nodarbība	
2	13.01.2021.	13.01.2021.	50 min	10.30 - 11.20	tiešsaistē	Vingrošanas nodarbība topošajām māmiņām (grūtniecēm)		
3	13.01.2021.	13.01.2021.	30 min	12.05 - 12.35	tiešsaistē	Vingrošanas nodarbība pusdienu pārtraukumā		
4	14.01.2021.	14.01.2021.	1h	18.00-19.00	tiešsaistē	Vingrošanas nodarbību cikls darbspējīgiem "Vesela mugura"	6 nodarbību cikla 2.nodarbība	
5	18.01.2021.	18.01.2021.	1h	19.00-19.45	tiešsaistē	Veselīga uztura veicināšanas pasākums izglītības iestādē "Veselīgs uzturs skolā un mājās"		
6	19.01.2021.	19.01.2021.	1h	18.00-19.00	tiešsaistē	Vingrošanas nodarbību cikls darbspējīgiem "Vesela mugura"	6.nodarbību cikla 3.nodarbība	
7	20.01.2021.	20.01.2021.	50 min	10.30 - 11.20	tiešsaistē	Vingrošanas nodarbība topošajām māmiņām (grūtniecēm)		
8	20.01.2021.	20.01.2021.	30 min	12.05 - 12.35	tiešsaistē	Vingrošanas nodarbība pusdienu pārtraukumā		
9	20.01.2021.	20.01.2021.	1,5h	18.00-19.30	brīvā dabā	Nūjošanas tehnikas apmācības nodarbība		
10	21.01.2021.	21.01.2021.	1h	18.00-19.00	tiešsaistē	Vingrošanas nodarbību cikls darbspējīgiem "Vesela mugura"	6 nodarbību cikla 4.nodarbība	
11	21.01.2021.	21.01.2021.	1h	19.00-19.45	tiešsaistē	Veselīga uztura veicināšanas pasākums izglītības iestādē "Veselīgs uzturs skolā un mājās"		
12	23.01.2021.	23.01.2021.	3 h	9.00 - 12.00	tiešsaistē	Pasākums "Vingro vesels Ogrē!"		
13	25.01.2021.	25.01.2021.	1h	19.00-19.45	tiešsaistē	Veselīga uztura veicināšanas pasākums izglītības iestādē "Veselīgs uzturs skolā un mājās"		
14	26.01.2021.	26.01.2021.	1h	18.00-19.00	tiešsaistē	Vingrošanas nodarbību cikls darbspējīgiem "Vesela mugura"	6 nodarbību cikla 5.nodarbība	
15	27.01.2021.	27.01.2021.	50 min	10.30 - 11.20	tiešsaistē	Vingrošanas nodarbība topošajām māmiņām (grūtniecēm)		
16	27.01.2021.	27.01.2021.	30 min	12.05 - 12.35	tiešsaistē	Vingrošanas nodarbība pusdienu pārtraukumā		
17	28.01.2021.	28.01.2021.	1h	18.00-19.00	tiešsaistē	Vingrošanas nodarbību cikls darbspējīgiem "Vesela mugura"	6.nodarbību cikla 6.nodarbība	
18	30.01.2021.	30.01.2021.	1h	09.00-10.00	tiešsaistē	Vingrošanas nodarbību cikls darbspējīgiem "Vesela mugura"	6.nodarbību cikla 1.nodarbība	
19	30.01.2021.	30.01.2021.	1,5 h	10.00 - 11.30	tiešsaistē	Saruna ar psihologu par bērnu un pusaudžu psihoemocionālo veselību	Pirmā daļa	