



**Projekta "Esi vesels Siguldas novadā!" (Nr.4.1.2.2/1/24/I/015)**  
**semināru/mācību/citu pasākumu grafiks 2025.gada \_\_\_\_\_ DECEMBRA \_\_\_\_\_ mēnesim**

| Nr.p.k.                       | Sākuma datums<br>(dd.mm.gggg.) | Beigu datums<br>(dd.mm.gggg.) | Ilgums<br>(st.) | Norises laiks<br>(plkst.no-līdz) | Īstenošanas vieta<br>(adrese vai tīmekļa vietnes adrese)     | Nosaukums                                                            | Piezīmes                                           |
|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-----------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1                             | 02.12.2025.                    | 02.12.2025.                   | 3               | 18:00-21:00.                     | Krimuldas Tautas nams, Parka iela 1, Ragana, Siguldas novads | - Izglītojošu atbalsta grupu „Ceļvedis audzinot pusaudzi” nodarbības |                                                    |
| Fizisko aktivitāšu nodarbības |                                |                               |                 |                                  |                                                              |                                                                      |                                                    |
| SIGULDA                       |                                |                               |                 |                                  |                                                              |                                                                      |                                                    |
| 2                             | 13.12.2025.                    | 13.12.2025.                   | 1               | 11.00-12.00.                     | Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda              | Peldēšanas nodarbība cilvēkiem ar garīga rakstura invaliditāti       |                                                    |
| 3                             | 27.12.2025.                    | 27.12.2025.                   | 1               | 11.00-12.00.                     | Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda              | Peldēšanas nodarbība cilvēkiem ar garīga rakstura invaliditāti       |                                                    |
| 4                             | 05.12.2025.                    | 05.12.2025.                   | 1               | 11.00-12.00.                     | Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda              | Vingrošanas nodarbība cilvēkiem ar garīga rakstura invaliditāti      |                                                    |
| 5                             | 19.12.2025.                    | 19.12.2025.                   | 1               | 11.00-12.00.                     | Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda              | Vingrošanas nodarbība cilvēkiem ar garīga rakstura invaliditāti      |                                                    |
| 6                             | 06.12.2025.                    | 06.12.2025.                   | 1               | 13.00-14.00.                     | Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda              | Fitnesa nodarbības maznodrošinātajiem                                | Dalībnieku loks var tikt paplašināts, ja ir vietas |
| 7                             | 20.12.2025.                    | 20.12.2025.                   | 1               | 13.00-14.00.                     | Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda              | Fitnesa nodarbības maznodrošinātajiem                                | Dalībnieku loks var tikt paplašināts, ja ir vietas |
| 8                             | 06.12.2025.                    | 06.12.2025.                   | 1               | 14.00-15.00.                     | Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda              | Ūdens nodarbības senioriem                                           |                                                    |

|         |             |             |   |              |                                                          |                            |  |
|---------|-------------|-------------|---|--------------|----------------------------------------------------------|----------------------------|--|
| 9       | 13.12.2025. | 13.12.2025. | 1 | 14.00-15.00. | Siguldas Sporta centrs,<br>A.Kronvalda 7A, Sigulda       | Ūdens nodarbības senioriem |  |
| 10      | 20.12.2025. | 20.12.2025. | 1 | 14.00-15.00. | Siguldas Sporta centrs,<br>A.Kronvalda 7A, Sigulda       | Ūdens nodarbības senioriem |  |
| 11      | 27.12.2025. | 27.12.2025. | 1 | 14.00-15.00. | Siguldas Sporta centrs,<br>A.Kronvalda 7A, Sigulda       | Ūdens nodarbības senioriem |  |
| 12      | 06.12.2025. | 06.12.2025. | 1 | 10.00-11.00. | Siguldas Sporta centrs,<br>A.Kronvalda 7A, Sigulda       | VFS nodarbība              |  |
| 13      | 20.12.2025. | 20.12.2025. | 1 | 10.00-11.00. | Siguldas Sporta centrs,<br>A.Kronvalda 7A, Sigulda       | VFS nodarbība              |  |
| MĀLPILS |             |             |   |              |                                                          |                            |  |
| 14      | 06.12.2025. | 06.12.2025. | 1 | 12.00-13.00. | Mālpils Sporta centrs, Sporta iela<br>1, Mālpils         | VFS nodarbība              |  |
| 15      | 20.12.2025. | 20.12.2025. | 1 | 12.00-13.00. | Mālpils Sporta centrs, Sporta iela<br>1, Mālpils         | VFS nodarbība              |  |
| 16      | 07.12.2025. | 07.12.2025. | 1 | 18.00-19.00. | Mālpils Sporta centrs, Sporta iela<br>1, Mālpils         | Ūdens nodarbības senioriem |  |
| 17      | 14.12.2025. | 14.12.2025. | 1 | 18.00-19.00. | Mālpils Sporta centrs, Sporta iela<br>1, Mālpils         | Ūdens nodarbības senioriem |  |
| ALLAŽI  |             |             |   |              |                                                          |                            |  |
| 18      | 06.12.2025. | 06.12.2025. | 1 | 13.30-14.30. | Allažu Sporta centrs, Skolas iela<br>5, Allaži           | VFS nodarbība              |  |
| 19      | 20.12.2025. | 20.12.2025. | 1 | 13.30-14.30. | Allažu Sporta centrs, Skolas iela<br>5, Allaži           | VFS nodarbība              |  |
| MORE    |             |             |   |              |                                                          |                            |  |
| 20      | 06.12.2025. | 06.12.2025. | 1 | 10.30-11.30. | Mores Tautas nams, Siguldas iela<br>13, More             | VFS nodarbība              |  |
| 21      | 20.12.2025. | 20.12.2025. | 1 | 10.30-11.30. | Mores Tautas nams, Siguldas iela<br>13, More             | VFS nodarbība              |  |
| JŪDAŽI  |             |             |   |              |                                                          |                            |  |
| 22      | 06.12.2025. | 06.12.2025. | 1 | 09.00-10.00. | Jūdažu sabiedriskais centrs,<br>Jūdaži, Siguldas pagasts | VFS nodarbība              |  |

|                                                  |             |             |   |              |                                                                           |                            |  |
|--------------------------------------------------|-------------|-------------|---|--------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|
| 23                                               | 20.12.2025. | 20.12.2025. | 1 | 09.00-10.00. | Jūdažu sabiedriskais centrs,<br>Jūdaži, Siguldas pagasts                  | VFS nodarbība              |  |
| LĒDURGA                                          |             |             |   |              |                                                                           |                            |  |
| 24                                               | 06.12.2025. | 06.12.2025. | 1 | 09.30-10.30. | Lēdurgas Sporta centrs, Skola,<br>Lēdurga, Lēdurgas pagasts               | VFS nodarbība              |  |
| 25                                               | 20.12.2025. | 20.12.2025. | 1 | 09.30-10.30. | Lēdurgas Sporta centrs, Skola,<br>Lēdurga, Lēdurgas pagasts               | VFS nodarbība              |  |
| INCIEMS                                          |             |             |   |              |                                                                           |                            |  |
| 26                                               | 06.12.2025. | 06.12.2025. | 1 | 11.00-12.00. | Sporta un atpūtas centrs<br>"Namiņš", Inciems, Krimuldas<br>pagasts       | VFS nodarbība              |  |
| 27                                               | 20.12.2025. | 20.12.2025. | 1 | 11.00-12.00. | Sporta un atpūtas centrs<br>"Namiņš", Inciems, Krimuldas<br>pagasts       | VFS nodarbība              |  |
| RAGANA                                           |             |             |   |              |                                                                           |                            |  |
| 28                                               | 03.12.2025. | 03.12.2025. | 1 | 19.00-20.00. | Krimuldas Sporta centrs, Skolas<br>iela 11A, Ragana, Krimuldas<br>pagasts | VFS nodarbība              |  |
| 29                                               | 07.12.2025. | 07.12.2025. | 1 | 15.00-16.00. | Krimuldas Sporta centrs, Skolas<br>iela 11A, Ragana, Krimuldas<br>pagasts | Ūdens nodarbības senioriem |  |
| 30                                               | 14.12.2025. | 14.12.2025. | 1 | 15.00-16.00. | Krimuldas Sporta centrs, Skolas<br>iela 11A, Ragana, Krimuldas<br>pagasts | Ūdens nodarbības senioriem |  |
| INČUKALNS                                        |             |             |   |              |                                                                           |                            |  |
| 31                                               | 09.12.2025. | 09.12.2025. | 1 | 19.00-20.00. | Inčukalna Sporta centrs,<br>Zvaigžņu iela 2A, Inčukalns                   | VFS nodarbība              |  |
| 32                                               | 07.12.2025. | 07.12.2025. | 1 | 16.30-17.30. | Inčukalna Sporta centrs,<br>Zvaigžņu iela 2A, Inčukalns                   | Ūdens nodarbības senioriem |  |
| 33                                               | 14.12.2025. | 14.12.2025. | 1 | 16.30-17.30. | Inčukalna Sporta centrs,<br>Zvaigžņu iela 2A, Inčukalns                   | Ūdens nodarbības senioriem |  |
| SUNĪŠI                                           |             |             |   |              |                                                                           |                            |  |
| 34                                               | 11.12.2025. | 11.12.2025. | 1 | 19.00-20.00. | Sunīšu kopienas māja, Sunīši,<br>Krimuldas pagasts                        | VFS nodarbība              |  |
| Garīgās veselības nodarbības izglītības iestādēs |             |             |   |              |                                                                           |                            |  |