



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

Nr.p. k.	Sākuma datums (dd.mm.gggg.)	Beigu datums (dd.mm.gggg.)	Ilgums (st.)	Norises laiks (plkst.no-līdz)	Īstenošanas vieta (adrese vai tīmekļa vietnes adrese)	Nosaukums	Piezīmes
Vecāku atbalsta grupu nodarbības							
1	04.11.2025.	04.11.2025.	3	18:00-21:00.	Raganā, Saules ielā 1c, Sociālā dienesta telpās	- Izglītojošu atbalsta grupu „Ceļvedis audzinot pusaudzi” nodarbības	
2	12.11.2025.	12.11.2025.	3	18:00-21:00.	Raganā, Saules ielā 1c, Sociālā dienesta telpās	- Izglītojošu atbalsta grupu „Ceļvedis audzinot pusaudzi” nodarbības	
3	25.11.2025.	25.11.2025.	3	18:00-21:00.	Raganā, Saules ielā 1c, Sociālā dienesta telpās	- Izglītojošu atbalsta grupu „Ceļvedis audzinot pusaudzi” nodarbības	
Fizisko aktivitāšu nodarbības							
SIGULDA							
4	01.11.2025.	01.11.2025.	1	11.00-12.00.	Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda	Peldēšanas nodarbība cilvēkiem ar garīga rakstura invaliditāti	
5	15.11.2025.	15.11.2025.	1	11.00-12.00.	Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda	Peldēšanas nodarbība cilvēkiem ar garīga rakstura invaliditāti	
6	29.11.2025.	29.11.2025.	1	11.00-12.00.	Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda	Peldēšanas nodarbība cilvēkiem ar garīga rakstura invaliditāti	
7	07.11.2025.	07.11.2025.	1	11.00-12.00.	Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda	Vingrošanas nodarbība cilvēkiem ar garīga rakstura invaliditāti	

8	21.11.2025.	21.11.2025.	1	11.00-12.00.	Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda	Vingrošanas nodarbība cilvēkiem ar garīga rakstura invaliditāti	
9	01.11.2025.	01.11.2025.	1	13.00-14.00.	Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda	Fitnessa nodarbības maznodrošinātajiem	Dalībnieku loks var tikt paplašināts, ja ir vietas
10	22.11.2025.	22.11.2025.	1	13.00-14.00.	Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda	Fitnessa nodarbības maznodrošinātajiem	Dalībnieku loks var tikt paplašināts, ja ir vietas
11	01.11.2025.	01.11.2025.	1	14.00-15.00.	Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda	Ūdens nodarbības senioriem	
12	08.11.2025.	08.11.2025.	1	14.00-15.00.	Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda	Ūdens nodarbības senioriem	
13	15.11.2025.	15.11.2025.	1	14.00-15.00.	Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda	Ūdens nodarbības senioriem	
14	22.11.2025.	22.11.2025.	1	14.00-15.00.	Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda	Ūdens nodarbības senioriem	
15	29.11.2025.	29.11.2025.	1	14.00-15.00.	Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda	Ūdens nodarbības senioriem	
16	01.11.2025.	01.11.2025.	1	10.00-11.00.	Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda	VFS nodarbība	
17	22.11.2025.	22.11.2025.	1	10.00-11.00.	Siguldas Sporta centrs, A.Kronvalda 7A, Sigulda	VFS nodarbība	
MĀLPILS							
18	01.11.2025.	01.11.2025.	1	12.00-13.00.	Mālpils Sporta centrs, Sporta iela 1, Mālpils	VFS nodarbība	
19	22.11.2025.	22.11.2025.	1	12.00-13.00.	Mālpils Sporta centrs, Sporta iela 1, Mālpils	VFS nodarbība	
20	02.11.2025.	02.11.2025.	1	18.00-19.00.	Mālpils Sporta centrs, Sporta iela 1, Mālpils	Ūdens nodarbības senioriem	
21	09.11.2025.	09.11.2025.	1	18.00-19.00.	Mālpils Sporta centrs, Sporta iela 1, Mālpils	Ūdens nodarbības senioriem	
22	16.11.2025.	16.11.2025.	1	18.00-19.00.	Mālpils Sporta centrs, Sporta iela 1, Mālpils	Ūdens nodarbības senioriem	
23	23.11.2025.	23.11.2025.	1	18.00-19.00.	Mālpils Sporta centrs, Sporta iela 1, Mālpils	Ūdens nodarbības senioriem	
24	30.11.2025.	30.11.2025.	1	18.00-19.00.	Mālpils Sporta centrs, Sporta iela 1, Mālpils	Ūdens nodarbības senioriem	

ALLAŽI							
25	01.11.2025.	01.11.2025.	1	13.30-14.30.	Allažu Sporta centrs, Skolas iela 5, Allaži	VFS nodarbība	
26	22.11.2025.	22.11.2025.	1	13.30-14.30.	Allažu Sporta centrs, Skolas iela 5, Allaži	VFS nodarbība	
MORE							
27	01.11.2025.	01.11.2025.	1	10.30-11.30.	Mores Tautas nams, Siguldas iela 13, More	VFS nodarbība	
28	22.11.2025.	22.11.2025.	1	10.30-11.30.	Mores Tautas nams, Siguldas iela 13, More	VFS nodarbība	
JŪDAŽI							
29	01.11.2025.	01.11.2025.	1	09.00-10.00.	Jūdažu sabiedriskais centrs, Jūdaži, Siguldas pagasts	VFS nodarbība	
30	22.11.2025.	22.11.2025.	1	09.00-10.00.	Jūdažu sabiedriskais centrs, Jūdaži, Siguldas pagasts	VFS nodarbība	
LĒDURGA							
31	01.11.2025.	01.11.2025.	1	09.30-10.30.	Lēdurgas Sporta centrs, Skola, Lēdurga, Lēdurgas pagasts	VFS nodarbība	
32	15.11.2025.	15.11.2025.	1	09.30-10.30.	Lēdurgas Sporta centrs, Skola, Lēdurga, Lēdurgas pagasts	VFS nodarbība	
INCIEMS							
33	01.11.2025.	01.11.2025.	1	11.00-12.00.	Sporta un atpūtas centrs "Namiņš", Inciems, Krimuldas pagasts	VFS nodarbība	
34	15.11.2025.	15.11.2025.	1	11.00-12.00.	Sporta un atpūtas centrs "Namiņš", Inciems, Krimuldas pagasts	VFS nodarbība	
RAGANA							
35	05.11.2025.	05.11.2025.	1	19.00-20.00.	Krimuldas Sporta centrs, Skolas iela 11A, Ragana, Krimuldas pagasts	VFS nodarbība	
36	19.11.2025.	19.11.2025.	1	19.00-20.00.	Krimuldas Sporta centrs, Skolas iela 11A, Ragana, Krimuldas pagasts	VFS nodarbība	

37	02.11.2025.	02.11.2025.	1	15.00-16.00.	Krimuldas Sporta centrs, Skolas iela 11A, Ragana, Krimuldas pagasts	Ūdens nodarbības senioriem	
38	09.11.2025.	09.11.2025.	1	15.00-16.00.	Krimuldas Sporta centrs, Skolas iela 11A, Ragana, Krimuldas pagasts	Ūdens nodarbības senioriem	
39	16.11.2025.	16.11.2025.	1	15.00-16.00.	Krimuldas Sporta centrs, Skolas iela 11A, Ragana, Krimuldas pagasts	Ūdens nodarbības senioriem	
40	23.11.2025.	23.11.2025.	1	15.00-16.00.	Krimuldas Sporta centrs, Skolas iela 11A, Ragana, Krimuldas pagasts	Ūdens nodarbības senioriem	
41	30.11.2025.	30.11.2025.	1	15.00-16.00.	Krimuldas Sporta centrs, Skolas iela 11A, Ragana, Krimuldas pagasts	Ūdens nodarbības senioriem	
INČUKALNS							
42	11.11.2025.	11.11.2025.	1	19.00-20.00.	Inčukalna Sporta centrs, Zvaigžņu iela 2A, Inčukalns	VFS nodarbība	
43	25.11.2025.	25.11.2025.	1	19.00-20.00.	Inčukalna Sporta centrs, Zvaigžņu iela 2A, Inčukalns	VFS nodarbība	
44	02.11.2025.	02.11.2025.	1	16.30.-17.30.	Inčukalna Sporta centrs, Zvaigžņu iela 2A, Inčukalns	Ūdens nodarbības senioriem	
45	09.11.2025.	09.11.2025.	1	16.30.-17.30.	Inčukalna Sporta centrs, Zvaigžņu iela 2A, Inčukalns	Ūdens nodarbības senioriem	
46	16.11.2025.	16.11.2025.	1	16.30.-17.30.	Inčukalna Sporta centrs, Zvaigžņu iela 2A, Inčukalns	Ūdens nodarbības senioriem	
47	23.11.2025.	23.11.2025.	1	16.30.-17.30.	Inčukalna Sporta centrs, Zvaigžņu iela 2A, Inčukalns	Ūdens nodarbības senioriem	
48	30.11.2025.	30.11.2025.	1	16.30.-17.30.	Inčukalna Sporta centrs, Zvaigžņu iela 2A, Inčukalns	Ūdens nodarbības senioriem	
SUNĪŠI							
49	13.11.2025.	13.11.2025.	1	19.00-20.00.	Sunīšu kopienas māja, Sunīši, Krimuldas pagasts	VFS nodarbība	
50	27.11.2025.	27.11.2025.	1	19.00-20.00.	Sunīšu kopienas māja, Sunīši, Krimuldas pagasts	VFS nodarbība	

Garīgās veselības nodarbības izglītības iestādēs							
51	12.11.2025.	12.11.2025.	2x40min	12.30-14.00	Allažu pamatskola, Skolas 5, Allaži, Allažu pagasts	“Psihohigēnas nozīme pusaudžu ikdienā”	
52	26.11.2025.	26.11.2025.	2x40min	12.30-14.00	Allažu pamatskola, Skolas 5, Allaži, Allažu pagasts	“Psihohigēnas nozīme pusaudžu ikdienā”	
53	13.11.2025.	13.11.2025.	2x40min	10.55-13.25	Mores pamatskola, Siguldas iela 15, More, Mores pagasts	“Psihohigēnas nozīme pusaudžu ikdienā”	
54	21.11.2025.	21.11.2025.	2x40min	9.00-10.30	Inčukalna pamatskola, Zvaigžņu iela 2, Inčukalns, Inčukalna pagasts	“Psihohigēnas nozīme pusaudžu ikdienā”	
55	21.11.2025.	21.11.2025.	2x40min	10.40-12.30	Inčukalna pamatskola, Zvaigžņu iela 2, Inčukalns, Inčukalna pagasts	“Psihohigēnas nozīme pusaudžu ikdienā”	
56	21.11.2025.	21.11.2025.	2x40min	13.00-14.30	Inčukalna pamatskola, Zvaigžņu iela 2, Inčukalns, Inčukalna pagasts	“Psihohigēnas nozīme pusaudžu ikdienā”	
57	28.11.2025.	28.11.2025.	2x40min	10.10-11.40	Mālpils vidusskola, Sporta iela 1, Mālpils, Mālpils pagasts	“Psihohigēnas nozīme pusaudžu ikdienā”	
58	28.11.2025.	28.11.2025.	2x40min	12.20-14.05	Mālpils vidusskola, Sporta iela 1, Mālpils, Mālpils pagasts	“Psihohigēnas nozīme pusaudžu ikdienā”	
59	28.11.2025.	28.11.2025.	2x40min	14.15-15.45	Mālpils vidusskola, Sporta iela 1, Mālpils, Mālpils pagasts	“Psihohigēnas nozīme pusaudžu ikdienā”	