



**VALMIERA**

Dzīvojam zaļi!  
Evergreen city!

# 94,8%

apmierināti ar dzīvi  
Valmierā



**VALMIERA**

# Projekts Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Valmierā

Projekta kopējais finansējums EUR 257 049

Projekta kopējais pasākumu skaits 21

Pasākumos iesaistītā mērķauditorija:

- 1) bērni līdz skolas vecumam
- 2) skolēni
- 3) personas ar GRT
- 4) seniori
- 5) topošās māmiņas
- 6) dažāda auditorija

**VALMIERA**



# Pasākumi bērniem līdz skolas vecumam

Sporta diena

Peldētapmācība 5-6 gadus veciem bērniem

Vingrošanas nodarbības 5-6 gadus veciem bērniem

Interaktīva nodarbība par veselīgu uzturu

**VALMIERA**



# Pasākumi skolēniem

Nodarbība, vairāk uzturā izvēlamies augļus un dārzeņus

1.-3.klašu peldētapmācības nodarbības

4.klašu slidotapmācības nodarbības

1.-7. klašu vingrošanas nodarbības

Nometnes:

- Labākai rītdienai, bērniem no 10-13 gadiem
- Bērniem, jo īpaši, bērniem no trūcīgām un maznodrošinātām ģimenēm, vecums 7-9 gadi

**VALMIERA**



# Pasākumi skolēniem

## Lekcijas:

- Esi saprātīgs un nosvērts
- Tu kļūsti pieaudzis
- Kā pasargāt sevi no atkarību izraisošām vielām
- Gatavojos eksāmeniem, uzturvielām bagāts uzturs eksāmenu sesijas laikā



# Pasākumi personām ar garīga rakstura traucējumiem

Sporta spēles “Mēs varam”,  
pasākumā vidēji piedalās 180  
bērni un jaunieši



**VALMIERA**

# Pasākumi senioriem

Vingrošanas nodarbības (vienā nodarbībā piedalās 6 seniori, katra grupa vingro 1 mēnesi, vienā periodā vingro divas grupas)

Peldēšana un vingrošanas nodarbības ūdenī, vienā grupā ir 25 seniori, katrai grupai paredzētas 8 nodarbības, vienā periodā nodarbības notiek divām grupām.

**VALMIERA**





# Pasākumi topošajām māmiņām

Vigrošanas nodarbības, lēni relaksējoši vingrojumi (vienai māmiņai 4 nodarbības)

Teorētiskās nodarbības, 4 nodarbības, katrā nodarbībā sava tēma:

- grūtniecības gaitu
- sievietes sagatavošanos dzemdībām fiziski un emocionāli
- dzemdību norisi
- jaundzimušā zīdīšanu un kopšanu

**VALMIERA**



# Pasākumi visiem iedzīvotājiem

Vesels un radošs Valmierā (maini cigareti pret augli)

Informatīvs pasākums ģimenēm (lekcijas un sarunas vecākiem, bērniem radošās darbnīcas, sporta skolotāja vai trennera vadīta nodarbība, parādot vecākiem un bērniem vienkāršus vingrojumus, kurus var veikt mājās apstākļos

Ergoterapeiti apmeklē Valmieras pilsētas iestādes un uzņēmumus (projekta laikā 30 iestādes un uzņēmumi)

**VALMIERA**



**Paldies par uzmanību**

WWW.VALMIERA.LV

Attīstības pārvaldes Attīstības nodaļas

projektu vadītāja Marika Pitura

[marika.pitura@valmiera.lv](mailto:marika.pitura@valmiera.lv)

26117691

**VALMIERA**  
♦