



ĀDAŽU NOVADA PAŠVALDĪBAS LABĀS PRAKSES PIEMĒRI

Annija Dukāte

Ādažu novada pašvaldības

Attīstības un projektu nodaļas

vecākā eksperte

PAR ĀDAŽU NOVADU



Novadu veido Ādažu pilsēta,
Ādažu pagasts un Carnikavas
pagasts



Novadu veido Ādažu
pilsēta un 21 ciems



23 988 iedzīvotāju



Veselības veicināšana Ādažu novada pašvaldībā



Eiropas Sociālā fonda projekti



Iedzīvotāju iniciatīvu projekti



Projektu konkurss "Sabiedrība ar dvēseli"



Jauniešu iniciatīvu projekti



Sporta nodaļas īstenotie pasākumi

EIROPAS SOCIĀLĀ FONDA PROJEKTI





**Pasākumi vietējās
sabiedrības veselības
veicināšanai Ādažu
novada pašvaldības
Ādažu pagastā
Nr. 9.2.4.2/16/I/001**

715

pasākumi
2020-2023

963

pasākumi
2017-2020

1678

pasākumi
2017-2023



Projekta finansējums
187 922,57 EUR



Fiziskās aktivitātes



Veselīgs uzturs



Atkarību profilakse



Garīgā veselība



Seksuālā un reproduktīvā veselība

Pasākumu skaits

1239

61

62

186

130

% no visiem pasākumiem

73,8%

3,6%

3,7%

11,1%

7,8%

Aptvertā mērķauditorija %

26%

8%

21%

22%

21%

Fiziskās aktivitātes- 97% cikliskas, regulāras nodarbības



Nodarbības skolēniem- veselīgs uzturs, garīgā veselība, atkarību profilakse, seksuālā un reproduktīvā veselība



Atbalsta grupu nodarbības jauniešiem ar atkarību risku un vecākiem, kuri audzina pusaužus



Atbalsta grupu nodarbības pusaudžu vecākiem

Dalība nodarbībās ir
bezmaksas!

Nodarbības vadīs
psiholoģe Evita Ozoliņa

Nodarbību laikā tiks veiktas fotofiksācijas
Projekta publicitātes mērķu nodrošināšanai.

Otrdienās, sākot ar
28.martu

plkst. 18:30-20:30.

Nodarbību datumi: 28.03., 04.04., 11.04.,
18.04., 25.04., 02.05., 09.05., 16.05.

Norises vieta: tiešsaistē

Pieteikšanās: aizpildot Google
veidlapu vai zvanot 67398061

Pieteikšanās notiek uz
visu nodarbību ciklu - 8
nodarbībām.
Vietu skaits ierobežots!

Nodarbības tiek īstenotas projekta "Pasākumi vietējās
sabiedrības veselības veicināšanai Ādažu novada pašvaldībā
Ādažu pagastā", Nr.9.2.4.2/16/I/001, ietvaros.



REGULĒJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



Tematiskie pasākumi



**28.novembrī
plkst. 18.00-20.00**

**BEZMAKSAS LEKCIJA VECĀKIEM PAR BĒRNU
IZGLĪTOŠANU PAR SEKSUĀLĀS UN REPRODUKTĪVĀS
VESELĪBAS JAUTĀJUMIEM**

Dalība pasākumā ir bez maksas!

tiešsaistē
zoom

Pieslēšanās saiti meklējiet pavadošajā rakstā, Ādažu novada pašvaldības mājas lapā, Facebook kontā facebook.com/adazilv vai pieslēdzieties izmantojot QR kodu.

Lekciju vadīs **IVETA KELLE**
no biedrības "Papardes zieds"

LEKCIJAS MĒRKIS: PALĪDZĒT VECĀKIEM SAPRAST BĒRNA SEKSUĀLO ATTĪSTĪBU ATTIECĪGĀJĀ VECUMA POSMĀ UN VĒRST UZMANĪBU BŪTISKĀJĀM TĒMĀM, KURAS JĀPĀRRUNĀ AR BĒRNIEM

**ATKARĪBAS DAŽDĀS SEJAS –
pasākums pieaugušajiem, tostarp
vecākiem, par atkarību izraisošo vielu un
procesu mazināšanu**

**18.oktobrī
plkst. 18.00-20.00**

tiešsaistē
zoom

Dalība pasākumā ir bez maksas!

Pieslēdzies izmantojot QR kodu:

Pasākumu vadīs SIA "VESELĪBAS CENTRS VIVENDI"
PSIHOLOGE
DAICA ZADINĀNE



**Pasākumi vietējās
sabiedrības veselības
veicināšanai un slimību
profilaksei Ādažu
novada pašvaldības
Carnikavas pagastā
Nr. 9.2.4.2/16/I/046**

604

pasākumi
2020-2023

736

pasākumi
2017-2020

1340

pasākumi
2017-2023



Projekta finansējums
117 962 EUR



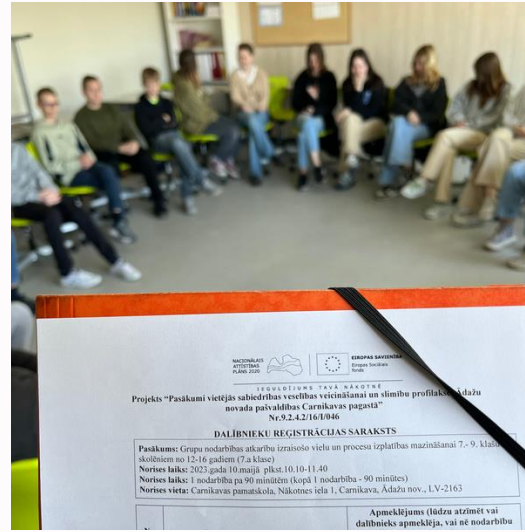
Fiziskās aktivitātes



Veselīgs uzturs



Atkarību profilakse



Garīgā veselība



Seksuālā un reproduktīvā veselība



Slimību profilakse (lielie pasākumi)

Pasākumu skaits

1266

13

11

12

13

25

% no visiem pasākumiem

95%

<1%

<1%

<1%

<1%

1,9%

Aptvertā mērķauditorija %

23%

5%

2%

2%

1,5%

17%

Fiziskās aktivitātes- 93% cikliskas, regulāras nodarbības



**ĀRA VINGROŠANAS
NODARBĪBAS**
PIEAUGUŠAJIEM
CARNIKAVĀ UN KALNGALĒ

OTRDIENĀS 18:00
CARNIKAVAS PARKĀ
(ZVEJNIEKU IELĀ 3)
26.09. NODARBĪBA NOTIKS KALNGALĒ (CĪRUĻU IELĀ 8)

CETURTDIENĀS 18:00
KALNGALĒ
(CĪRUĻU IELĀ 8)

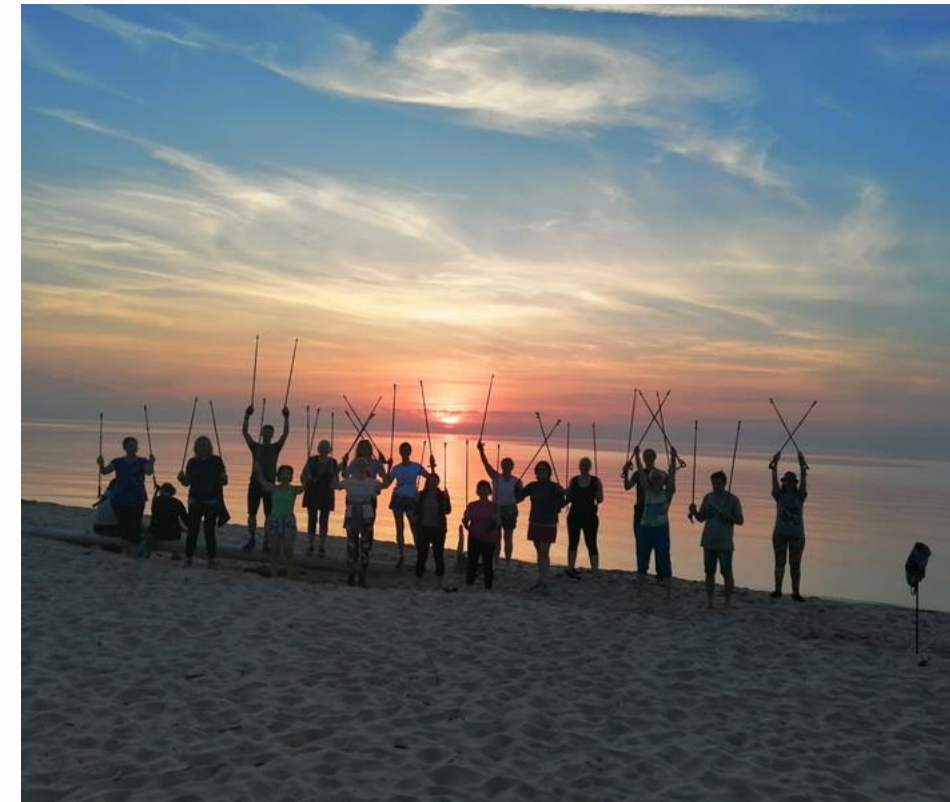
Vingrinājumu intensitāte tiek pielāgota dalībnieku sagatavotības līmenim, tāpēc laipni tiek aicināti arī vīrieši.
Nodarbībās tiek izmantots dažāds inventārs- TRX, espendera gumijas, hanteles, pildbumbas u.c.

**NODARBĪBAS VADA SERTIFICĒTA TRENERE-
IEVA BĒRZIŅA**
(PIETEIKŠANĀS PA TĀLRUNI- 26111845)

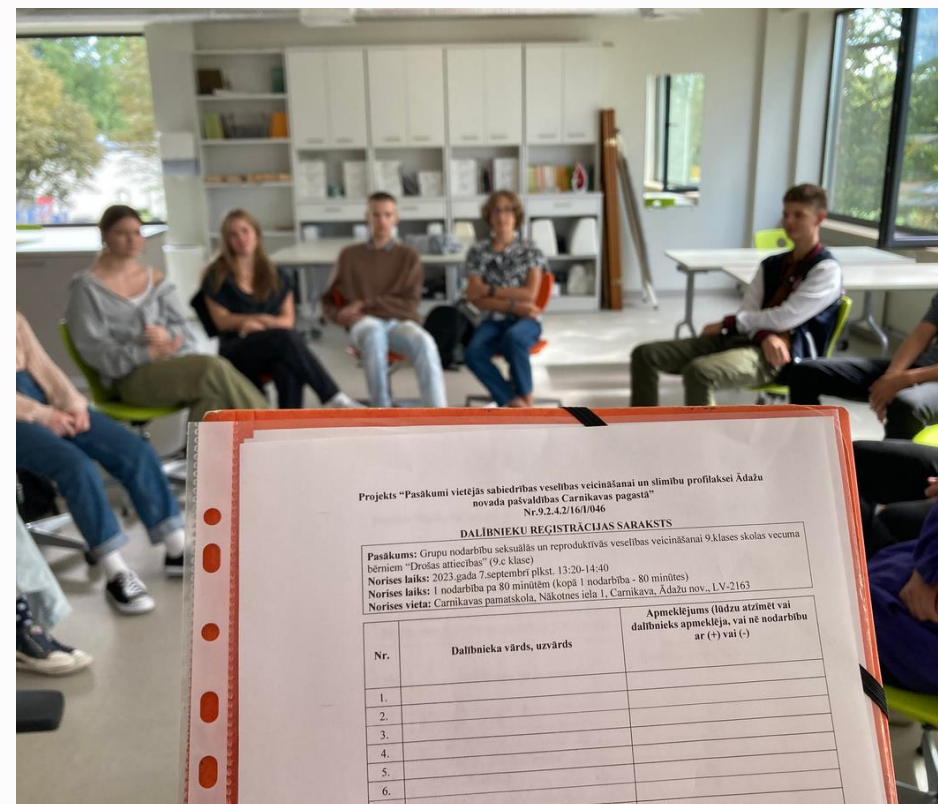
Nodarbības tiek īstenotas projekta "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei Ādažu novada pašvaldības Carnikavas pagastā", Nr.9.2.4.2/16/1/046, ietvaros.

REGULĒJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



Nodarbības skolēniem- veselīgs uzturs, garīgā veselība, atkarību profilakse, seksuālā un reproduktīvā veselība



Veselības dienas



2022.gada 20.augustā

VESELĪBAS DIENA

Norises vieta:
Carnikavas stadions, Smilšu iela 1, Carnikava

Pasākuma programma:

10:00 - 15:00	Veselības stāvokļa novērtējošo testu veikšana - holesterīna un cukura līmeņa noteikšana - asinsspiediena mērīšana - bioimpedances mērījumu veikšana	
10:00 - 15:00	Sporta aktivitātes ģimenēm ar bērniem	
10:00 - 11:30	Pasākums bērniem par veselīgu uzturu kopā ar uztura speciālisti Aneti Plataci - veselīga uztura cirks - smūtiju gatavošanas meistarklase	



IEDZĪVOTĀJU INICIATĪVU PROJEKTI

2022.-2023.gada iedzīvotāju iniciatīvu projekti

Vingrošana senioriem



Joga senioriem



Cigun



2022.-2023.gada iedzīvotāju iniciatīvu projekti

Ģimeņu tikšanās Carnikavā



Disku golfs



Kaimiņu dienas Kalngalē





PROJEKTU KONKURSS "SABIEDRĪBA AR DVĒSELI"

"Sabiedrība ar dvēseli" projekti (2022)

"Veselā miesā – vesels gars"



Tika turpināts pilnveidot BMX parku Kadagā – izveidojot vingrošanas kompleksu, lai nodrošinātu novada bērniem drošu vidi, kur nodarboties ar sportiskajām aktivitātēm.

"Ar velosipēdu uz sporta nodarbībām"



Lai popularizētu, veicinātu sporta centra un stadiona apmeklētāju, kā arī visu Ādažu novada iedzīvotāju aktīvāku pārvietošanos ar velosipēdu ikdienā un uzlabotu dzīves kvalitāti fiziskajā jomā, Ādažu Sporta centra pieguļošajā teritorijā tika izgatavots un uzstādīts velostatīvs

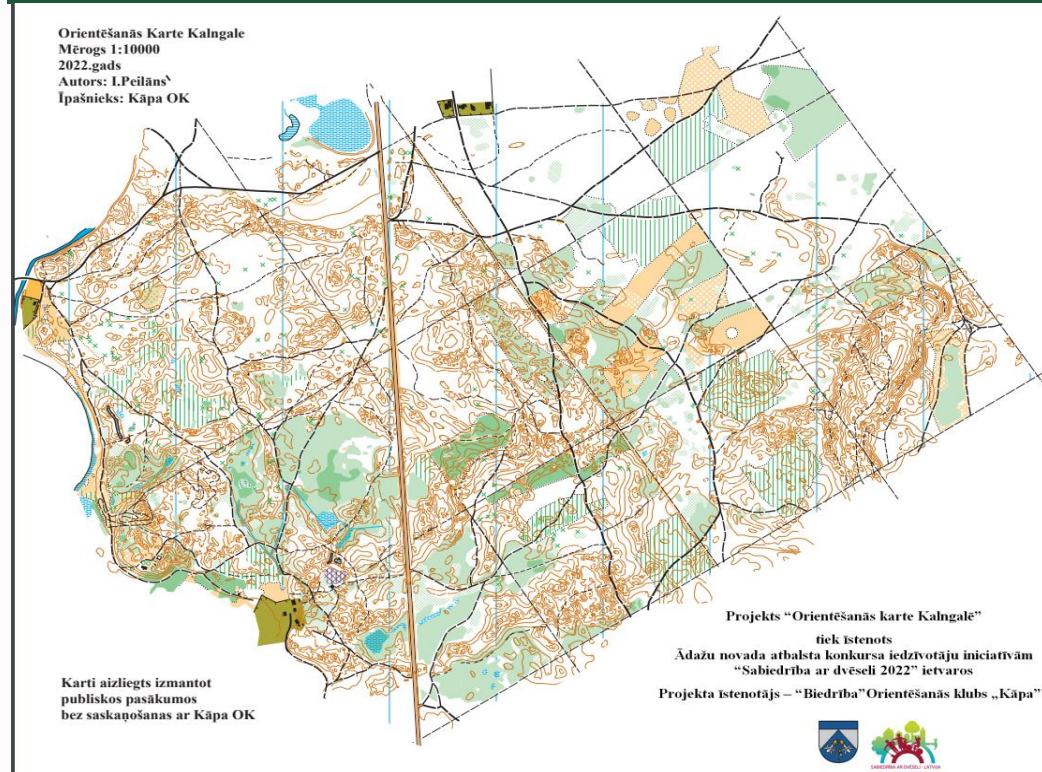
"Džungļi ienāk skolā"



Ādažu sākumskolas telpas tika padarītas skolēniem saistošākas, izvietojot skolas telpās starp mākslas un mūzikas kabinetiem, un datorikas un speciālo pedagogu kabinetiem grīdas uzlīmes.

"Sabiedrība ar dvēseli" projekti (2022)

"Orientēšanās karte Kalngalē"



Projekta ietvaros orientēšanās klubam "Kāpa" uzlabojās materiāli tehniskā bāze (tika izveidota Kalngales orientēšanās karte 3,5km² platībā), lai projekta laikā varētu noorganizēt 3 orientēšanās pasākumus Kalngalē

"Izglītojošu spēļu izstrāde par veselīga uztura pamatprincipiem pirmsskolas vecuma bērniem"



Ādažu novada pirmsskolas vecuma bērniem tika izstrādātas izglītojošas spēles par veselīga uztura pamatprincipiem. Tika izgatavotas spēles "Veselīga uztura piramīda", "Veselīga uztura šķīvis", "Veselīga uztura labirints", "Veselīgu dārgumu medības".

"Radošas, izklaidējošas un izglītojošas aktivitāšu sienas bērniem"



PII "Pasaku valstība" bērnu āra rotaļu laukumi un iekštelpas tika papildināti ar aktivitāšu sienām, kas ir izklaidējošas, radošumu rosinošas un arī izglītojošas

"Sabiedrība ar dvēseli" projekti (2023)

Ja peldēt, tad droši!
INFORMATĪVIE STENDI



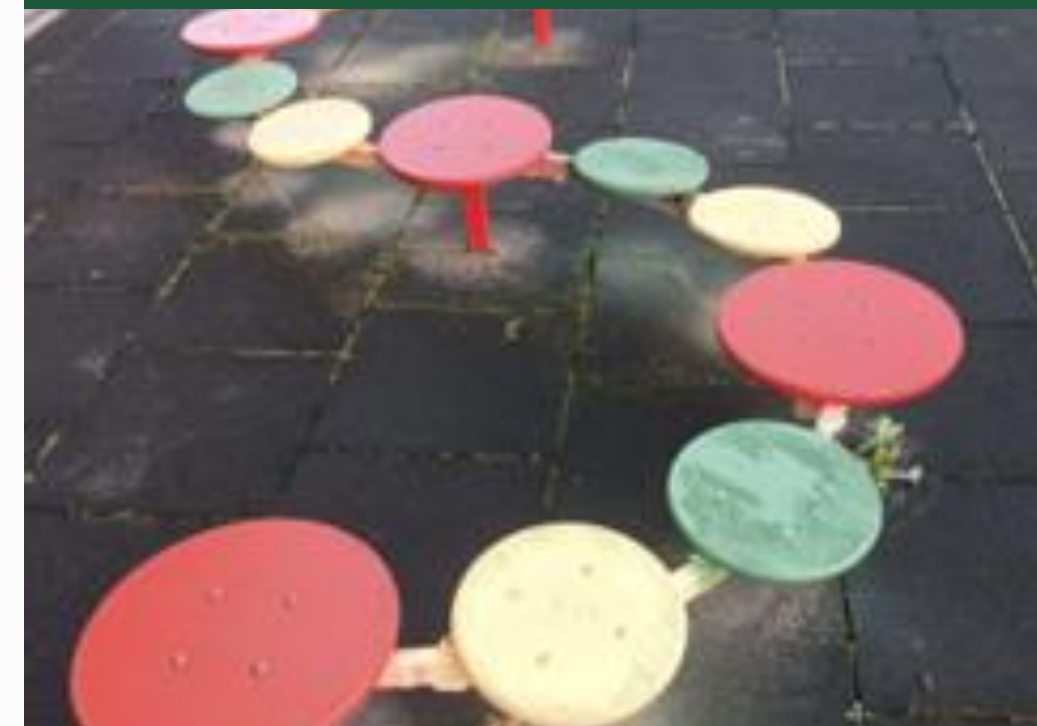
Informatīvu stendu par drošu uzvedību ūdens tuvumā un glābšanas inventāra izvietošana peldvietās sabiedrības izglītošanas nolūkā.

Saturīga brīvā laika pavadīšana
starpbrīžos "Brīvbrīdis"



Galvenais projekta mērķis – saturīga brīvā laika pavadīšana skolas starpbrīžos.

"Lai bērniem laba dzīve Ādažos"



Projekta mērķis ir radīt drošu un daudzveidīgu rotaļu un aktivitāšu vidi bērniem Ūbeļu ielas 15 āra laukumā.



JAUNIEŠU INICIATĪVU PROJEKTI

Jauniešu iniciatīvu projekti (2022)

"Tautas bumbas turnīrs"



"Spēlošana"



"Jauniešu Parlamentu
apvienotā talka"



Jauniešu iniciatīvu projekti (2023)

"Piedzīvojums Ādažos"



Lai veicinātu veselīgu dzīvesveidu un piedāvātu lietderīgu brīvā laika pavadīšanu, Ādažos tika izveidota piedzīvojuma trase, kurā izmantojot mobilo aplikāciju, varēs pildīt dažādus uzdevumus un iepazīt Ādažu pilsētu

"Carnikavas pērles"



Jaunieši tika aicināti piedalīties foto orientēšanas pasākumā Carnikavā

"Padel tenisa iepazīšanās treniņi"



Tika organizēti bezmaksas atklātie iepazīšanas padel tenisa treniņi jauniešiem, lai veicinātu jauniešiem un viņu vecākiem izpratni par padel tenisu.



SPORTA NODAĻAS ĪSTENOTIE PASĀKUMI

Sporta nodaļas īstenotie pasākumi

Veselības skrējiens



Dalībnieki sacentās septiņos posmos, skrienot gan Ādažu stadionā, gan sporta un aktīvās atpūtas parkā "Zibeņi"

"MTB riteņbraukšana"



Sportisti sacenšas četrās distancēs – bērnu, jauniešu, tautas un sporta.

"Ādaži sporto"



Strītbols, pludmales volejbols, nūjošana, orientēšanās, piepūšamās atrakcijas, šķēršļu trase, spēles bērniem

Sporta nodaļas īstenotie pasākumi

Kaimiņu dienas Kalngalē



Volejbols, futbols, strītbols un spēka cīņas, aktivitātes bērniem.

Garkalnes ciema sporta festivāls




Pludmales volejbols, mini futbols, bērnu mini futbols, divcīņa, stipro skrējiens, šaušana mērķī, velošķēršļi bērniem u.c.

"Ģimenes dienas" Kadagā



Džinsu bikšu mešana tālumā. Veiklās rokas. Pelnušķītes uzdevums. Disku golfs. 10 minūtes armijā. 60m skrējiens ar ķerru. Kurš gudrāks? Virves vilkšana.



INFRASTRUKTŪRA

Veselību veicinoša infrastruktūra

Disku golfa parks "Zibeņi"



Sporta un aktīvās atpūtas parks "Zibeņi"



Velo pumpu trase Ādažos



Veselību veicinoša infrastruktūra

Āra trenāžieri Carnikavā



Ādažu vidusskolas stadions



Carnikavas stadions



Veselību veicinoša infrastruktūra

Atpūtas vieta Lilastē



Carnikavas promenāde



Garciema dabas taka



Veselību veicinoša infrastruktūra

Gaujas aizsargdambis
Carnikavā



Gaujas aizsargdambis Ādažos



Piejūras dabas parks



PALDIES PAR
UZMANĪBU!



ĀDAŽU
NOVADS