



**Sportiski aktīvs  
Mārupes uzņēmējs –  
veiksmīgs uzņēmējs!**

## VALDES PRIEKŠSĒDĒTĀJAS SLEJA

Veselīgs un sportiski aktīvs dzīvesveids ir pamats labai pašsajūtai un veiksmīgai uzņēmējdarbībai. Regulāra sportošana tonizē organismu un nodrošina labu izskatu, dod vairāk enerģijas un spēj pasargāt no slimībām. Sports nostiprina veselību, ja sporto regulāri un ar individuāli pielāgotu slodzi. Ilgstošu un regulāru treniņu rezultātā palielinās organisma darba spējas, kuras lietī noder ikvienam uzņēmējam, veicot darba pienākumus.

Nodrošinot garīgo veselību, svarīgi rūpēties par sava ķermeņa fizisko veselību, un otrādi. Daudziem sports palīdz pārvarēt stresu un satraukumu, kā arī sagādā pozitīvas emocijas.

Ikdienā, sēžot pie darbagalda, tiek nodarbinātas tikai smadzenes, bet ķermenis visu laiku atrodas neērtā, piespiedu pozā, un ar laiku rodas galvassāpes, redzes problēmas, savilkti muskuļi utt. Sportojot var ne tikai nostiprināt veselību, bet arī iegūt labu pašsajūtu un izskatu, veidojot slaidu, vingru augumu. Nav svarīgi, vai tā ir dejošana vai basketbols, galvenais būt fiziski aktīvam!

Sports disciplinē ikvienu. Ir jāiemācās saplānot un sadalīt savu laiku starp ģimeni, uzņēmējdarbību un sportu. Ikdienā mērķtiecīgi un ātri jāietiek galā ar darba pienākumiem, lai treniņā varētu par tiem neuztraukties, bet sportot ar pilnu atdevi. Tieši no sporta var mācīties disciplinēt sevi arī biznesā.

Tāpat kā biznesā, arī sportojot svarīgi ievērot spēles/sacensību noteikumus, pieņemt lēmumus un cienīt citus dalībniekus/biznesa partnerus. Noteikumi sportā nodrošina godīgu cīņu un visiem sportistiem vienādu apstākļu, bet ne vienmēr tā notiek uzņēmējdarbības vidē, taču mums ir, no kā mācīties, – no sporta. Sporta sacensībās ir ievēroti vispārējie principi – vārda un uzskatu brīvība, rezultātu salīdzinājums, iespēja atkārtot un pārspēt jau sasniegto rezultātu. Arī biznesā mēs varam iedvesmoties no tiem, kuri sasnieguši vairāk, un tajā pašā laikā mums visiem ir iespēja kļūt vēl labākiem un veiksmīgākiem.

Liels paldies visiem tiem uzņēmējiem, kuri bija ar mums 4. Latvijas Uzņēmēju sporta spēlēs!

Lai sportiski aktīvs dzīvesveids ir Jūsu ikdiena!

**Ar cieņu  
Evita Sondore**

biedrības «Mārupes uzņēmēji» valdes priekšsēdētāja

## FOKUSĀ

# Uzņēmēji – veselīga un aktīva dzīvesveida paraugs

Uzņēmēju sporta spēlēs Mārupes uzņēmēju komanda otro gadu pēc kārtas ieņem septīto vietu starp gandrīz pussimt organizācijām

Jūnija pirmā dekāde tradicionāli noslēdzās ar lielāko sporta pasākumu uzņēmējiem un viņu darba kolektīviem. Abas lielākās uzņēmēju organizācijas – Latvijas Tirdzniecības un rūpniecības kamera (LTRK) un Latvijas Darba devēju konfederācija (LDDK) – jau ceturto gadu sporta spēlēs pulcēja teju pussimt uzņēmumu un vairākus tūkstošus sportotāju ar ģimenēm un līdzjutējiem. Otro gadu pēc kārtas Uzņēmēju sporta spēles notika Kuldīgas novadā, atpūtas bāzē «Lejastiezumi». Biedrības «Mārupes uzņēmēji» komanda, demonstrējot stabilitāti, otro gadu pēc kārtas ieņēma augsto 7. vietu šogad 47. komandu konkurencē. Gadu iepriekš arī bijām septītie starp 49. komandām.

Jāatzīst, ka attieksme pret veselību un sportiskām aktivitātēm iet roku rokā ar izglītības un ar to saistīto ienākumu līmeni. Mārupes novads to tikai apliecina. Savukārt uzņēmēji ir tie, kuri, iespējams, kalpo par paraugu pārējiem mārupiešiem fizisko aktivitāšu daudzumā. Rudens-pavasara periodā uzņēmēji un viņu ģimenes locekļi sporto Mārupes sporta bāzēs, savukārt vasarā fiziskās aktivitātes notiek brīvdabas laukumos. Volejbols, futbols, basketbols, riteņbraukšana un skriešana ir populārākās aktivitātes, jo tajās var piedalīties abu dzimumu un dažādu vecumu sportisti.

Šīs vasaras pozitīvais atklājums ir sporta bāze «JIP Mārupīte» – biedrības dalībnieks Ilmārs Jasinskis un viņa SIA «Elgust» savulaik izstrādāto kūdras ieguves lauku pakāpeniski pārveido par aktīvās

atpūtas bāzi. Šogad ir iekārtota peldvieta un pludmales volejbola laukums, projektā ir futbola u.c. sporta veidu infrastruktūra. Jāpiebilst, ka Ilmārs Jasinskis kopā ar Evitu Sondori, biedrības valdes priekšsēdētāju,

atsevišķu komandu spēlēs piedalījās biedrības loceklis SIA «Bewe RIX» (28. vieta kopvērtējumā) un bijušais biedrības dalībnieks SIA «Wess» (38. vieta). Bez biedrības «Mārupes uzņēmēji» spēlēs piedalījās



Biedrība «Mārupes uzņēmēji». Komandā ir spēks!

un Silvestru Savicki, biedrības sporta dzīves koordinators, piedalījās novada sporta stratēģijas izstrādē un ir pārstāvēti domes oficiālajā darba grupā, kas uzrauga šīs stratēģijas ieviešanu.

Dalība ikgadējās Uzņēmēju sporta spēlēs gan ir kā nosacīta mērķa sportisko aktivitāšu intensitātei. Biedrības komandu veido ne tikai ikdienā kopā sportojošie uzņēmēji, bet arī tie biedrības uzņēmumos strādājošie, kuri papildus mārupiešu piedāvātajām iespējām sporto arī citviet. No aptuveni 70 biedrībā pārstāvētajiem uzņēmumiem šogad biedrības krāsas sporta spēlēs aizstāvēja ducis 10 komandā bija vairāk nekā 30 sportistu un vēl tikpat līdzjutēju. Kā katru gadu, arī šogad visvairāk dalībnieku bija no «Termex». Jāpiebilst, ka ar

arī citas reģionālo uzņēmēju organizācijas – Ogres novada uzņēmēju biedrība (17. vieta), Rīgas uzņēmēju biedrība (30. vieta) un Zemgales uzņēmēji (45. vieta).

Biedrības sponsori palīdzēja ne tikai nosegt dalības maksu spēlēs, bet arī tikt pie jauniem «Nike» sporta tērpiem un biedrības nometnes iekārtojuma spēļu norises vietā «Lejastiezumos». Tāpēc liels paldies visiem mūsu sponsoriem ne tikai par finansiālo ieguldījumu, bet arī morālo atbalstu, kas noteikti veicinās sportotāju un aktīvā dzīvesveida piekritēju skaita pieaugumu. Uzņēmēju biedrībai ir ne tikai gods, bet arī pienākums rādīt piemēru gan mārupiešiem, gan visai Latvijai. Jo tikai veselā miesā var mājot vesels gars, bet tas, kā zināms, ir uzņēmējdarbības pamats. ■

## 4. Uzņēmēju sporta spēles faktos

- 10.–12. jūnijs, «Lejastiezumi», Kuldīgas nov., Rendas pag.
- 47 komandas
- ~2500 sportistu un līdzjutēju
- 24 sporta veidi (13 komandu un 11 individuālie)
- Plaša kultūras un izklaides programma
- Intara Busuļa un «Abonementa orķestra» koncerts

## Sporta spēļu TOP 10

1. Latvijas dzelzceļš
2. Lattelecom
3. Liepājas papīrs
4. AM Furnitūra
5. Sonora
6. Mailigen
7. Mārupes uzņēmēji
8. RTU
9. Bucher Ventspils
10. Rīgas Būvserviss

## «Mārupes uzņēmēju» panākumus kaldināja

- Vairāk nekā 30 sportistu komanda
- Piedalīšanās VISOS sporta veidos – gan komandu, gan individuālo!
- 1. vieta riteņbraukšanā – Emilam Ūdrim
- 2. vieta florbola metienos – Ivaram Auniņam
- 4. vieta tenisa jauktajās dubultspēlēs – Evitai Sondorei un Jurim Goveiko
- 6. vieta sportlīdzekļa vilkšanā
- Vismaz viena uzvara komandu sporta veidos (visas komandu spēles notika pēc play-off principa): stritbolā, futbolā un florbolā
- Sponsori: Termex, Prolux, Metāla Studija, Kreiss, EDS, Elgust



**AUTO**  
MAZGĀTAVA 124



Precīza auto skalošana ar augstspiediena ūdens strūklu

Rūpīga mazgāšana ar putojošu birsti

7/24

Iespēja nomazgāt auto jebkurā laikā

TĪRS AUTO no

1 EUR =

2 MIN

Dažas lietas vislabāk ir darīt pašam.

PIEMĒRAM, KĀRTĪGI NOMAZGĀT SAVU AUTO.

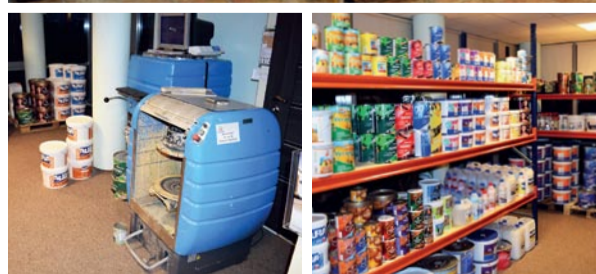
Kantora iela 124

tāl. +371 29231562

**APB.LV**  
BŪVMATERIĀLI

**AKCIJA**

PIEGĀDE MĀRUPĒ UN JAUNMĀRUPĒ VISĀM PRECĒM BEZ MAKSAS!



Darba laiks: P., O., T., C., P. 8.00–18.00, S. 9.00–15.00, Sv. brīvs  
Tāl. 67385170, 29209183, 29468135

[www.apb.lv](http://www.apb.lv)



## BIEDRĪBAS IESNIEGTAIS PROJEKTS SAŅĒMIS ATBALSTU!

Biedrība «Mārupes uzņēmēji» LMT projektu konkursā bija iesniegusi projektu par velostācijas izveidi pie Mārupes vidusskolas, un tas ir saņēmis atbalstu 2000 eiro apmērā.



Paredzēts, ka stacija sastāvēs no riepu sūkņa un velosipēdu remonta stenda. Apkopes stacija būs stacionāra, pieejama velobraucējiem 24 stundas diennaktī septiņas dienas nedēļā un veidota kā vides objekts, paredzot tam nepieciešamos drošības standartus, tai skaitā vandalisma gadījumu mazināšanu. Ieguvēji no projekta būs velobraucēji – visu paaudžu aktīvā dzīvesveida piekritēji –, gan Mārupes novada iedzīvotāji, gan novada viesi. Šobrīd uzsāks darbs pie projekta realizācijas.

Paldies visiem, kuri balsoja par šī projekta realizāciju!

## BIEDRĪBAS DALĪBNIKI APMEKLĒ NACIONĀLO BIBLIOTĒKU

30. maija vakarā biedrības «Mārupes uzņēmēji» dalībnieki pulcējās kuplā skaitā, lai kopīgi apmeklētu Latvijas Nacionālo bibliotēku un gida pavadībā izstaigātu tās plašās telpas. Visiem Latvijas iedzīvotājiem šādas ekskursijas pieejamas bez maksas – izmantojiet iespēju, lai apskatītu mūsu visu Gaismas pili! Jau jūlijā biedrības dalībnieki apmeklēs jaunatklāto Latvijas Nacionālo mākslas muzeju, lai turpinātu izglīties un iepazītu ievērojamākās Latvijas celtnes.



## TIKŠANĀS AR MĀRUPES NOVADA DOMES VADĪBU

Jūnija sākumā biedrības «Mārupes uzņēmēji» valdes locekļi un aktivisti tikās ar Mārupes novada domes vadību, lai runātu par diviem aktuāliem

## SLUDINĀJUMS

Veicam biroja telpu uzkopšanas darbus, kā arī varam aizvietot jūsu apkopšanas atvaļinājumu laikā. SIA «Rev.eko uzkopšanas serviss», tālr. 29850373, reveko@reveko.lv

[Rev.eko](http://Rev.eko)

## LABIE DARBI

Paldies itāļu restorānam «Trattoria da NIKO» par sirsnīgo uzņemšanu uzņēmēju brokastu pasākumā!

Paldies biznesa augstskolai «Turība» par iepazīstināšanu ar jauno biznesa inkubatora koncepciju un viesmīlīgo uzņemšanu valdes sēdes laikā!

Biedrība «Mārupes uzņēmēji»

jautājumiem – Uzņēmējdarbības atbalsta konsultatīvās padomes nolikuma izstrādi un Uzņēmēju dienu norisi Mārupē. Sanāksme aizritēja veiksmīgi, un tika noslēgta vienošanās par Uzņēmēju dienas organizēšanu šī gada rudenī; par to informēsim jau nākamajā laikraksta «Uzņēmēju Vēstis» izdevumā septembrī.

Par reklāmas un sludinājumu ievietošanu rakstiet vai zvaniet biedrības koordinatorei Elīnai Grāvei:  
[info@marupesuznemeji.lv](mailto:info@marupesuznemeji.lv)  
22516333

## «Uzņēmēju Vēstis»

Izdevējs: biedrība «Mārupes uzņēmēji»  
[www.marupesuznemeji.lv](http://www.marupesuznemeji.lv)  
Daugavas iela 29, Mārupe, LV-2167

Metiens: 7200 eksemplāru  
Izplatīšana: kopā ar Mārupes novada pašvaldības laikrakstu «Mārupes Vēstis»

Šis izdevums nodrukāts ar

**BEKER**  
GROUP

atbalstu.

**PALDIJS!**



MĀRUPES LOGI



## SEZONAS PIEDĀVĀJUMS

**KOMFORTAM**  
INSEKTU SIETI



PASŪTI UN NOMAINI **pats!**

- Telpas bez insektiem
- Vēdināšana 24 stundas diennaktī
- Viegla uzstādīšana

**DROŠĪBAI**  
BĒRNU FURNITŪRA



- 1 Atslēgts rokturis - atvērts logs
- 2 Aizslēgts rokturis - tikai vēdināšanas režīms

Birojs/Ražotne: Mazcenu aleja 43b, Jaunmārupe  
+ 371 26306633 info@marupeslogi.lv

[www.marupeslogi.lv](http://www.marupeslogi.lv)

## BLĪDENES STĀDU CENTRĀ MĀRUPĒ

**1000 STĀDU VEIDU!**  
„Mārupes stādu centrs“, Braslas ielā 20, Mārupē  
27840382 - Sanita, 26139804 - Marika



## Jūlijs PUĶU UN ZIEDU mēnesis!

Ziemcietēm **gada lielākā izvēle** un daudz jaunumu, atlaides - **15%**

Vasaras puķēm - **20%**

Lapu krūmiem - **15%**

Tūju un citām akcijām sekojiet mūsu mājas lapā: [www.stadiblidene.lv](http://www.stadiblidene.lv)



1.92 Eur

VĀRPJU VERONIKA „ROTFUCHS“

## IZVĒLIES STABILITĀTI

Rimi Mārupe aicina darbā kasierus, pārdevējus, pavārus, maizniekus un citus darbiniekus.

Pievienojies mūsu komandai!  
Mārupē, Daugavas ielā 31  
Tālrunis: 26303929 - veikala vadītājs  
[www.rimi.lv/karjera](http://www.rimi.lv/karjera)

MĒS CIENĀM  
TAVU IZVĒLI!



Elegantais jumta segums Adamante un ūdensnotekas ar **25% atlaidi**

Pieprasi tūlīt [www.ruukkijumti.lv](http://www.ruukkijumti.lv) un saņem konsultāciju 2 stundu laikā!

Piedāvājums spēkā jumta komplektam kopā ar ūdensnotekām līdz 31.08.2016.

ORIGINAL QUALITY  
**50**  
GADU GARANTĪJA  
RUUKKI

Jumtam virs 100m<sup>2</sup>  
difūzijas plēve  
PAR BRĪVU!

**RUUKKI**