

Projekta “Liepāja. Vesels. Aktīvs. Laimīgs” (identifikācijas Nr. 9.2.4.2/16/I/088)

AKTUALITĀTES

Informācija ievietota 2023. gada 1. jūnijā

Liepāja

**Pievienojies
nodarbībām mātes,
bērna un ģimenes
veselības veicināšanai!**



Projekts “Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs” Nr.9.2.4.2/16/I/088

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Vecāki ar bērniem līdz divu gadu vecumam aicināti piedalīties nodarbībās ģimenes veselības veicināšanai

Lai sniegtu jaunas, vērtīgas zināšanas un praktiskus padomus ģimenēm ar bērniem līdz divu gadu vecumam, jūnijā Liepājā tiks organizētas divu veidu bezmaksas nodarbības – atbalsta grupu un informatīvās. Vietu skaits nodarbībās ir ierobežots, tādēļ nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās.

Atbalsta grupu nodarbības jaunajām ģimenēm vadīs pieredzējusi psiholoģe Ieva Pelīte. Nodarbību cikls sastāvēs no četrām tikšanās reizēm brīvā atmosfērā, kas norisināsies darba dienu vakaros, laika posmā no plkst. 18.00 līdz 19.30. Nodarbībās tiks aplūkotas sekojošas tēmas:

- 7. jūnijā – bērna attīstība, pozitīva disciplinēšana un bērna drošība, aizsardzība
- 8. jūnijā – bērna emocionālā audzināšana un viedierīču lietošanas paradumi ģimenē
- 12. jūnijā – atbalsts vecākiem un informācija par pēcdzemdību depresijas profilaksi
- 14. jūnijā – pāra attiecības pēc bērna piedzimšanas un problēmsituāciju risināšana ģimenē.

Arī informatīvo nodarbību cikls sastāvēs no četrām tikšanās reizēm, kurās divu stundu garumā, no plkst. 18.00 līdz 20.00, tiks aplūkotas šādas tēmas:

- 15. jūnijā – uztura speciālistes Annijas Albertiņas vadībā tiks aplūkota tēma par bērna uzturu un ēdināšanu
- 22. jūnijā – psiholoģe Iveta Gēbele vadīs nodarbību par veselīgu emocionālo vidi ģimenē un bērna valodas attīstību
- 26. jūnijā – vecmātes Inetas Vītolas un pediatres Jūlijas Cīrules–Galuzas vadībā tiks apskatītas tēmas par bērna attīstību, vides iekārtošanu un citām praktiskām lietām
- 29. jūnijā – fizioterapeite Anna Reineka sniegs meistarklasi bērna attīstības veicināšanai.

Nodarbības norisināsies klātienē Baltijas rehabilitācijas centra telpās, Krišjāņa Barona ielā 14 (ieeja no sētas puses). Piesakoties nodarbību ciklam, jāapmeklē visas ciklā paredzētās informatīvās nodarbības.

Dalībai nodarbībās nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās, sazinoties ar nodarbību koordinatori Indru Grasi pa tālruni 26 591 363, sūtot sms ar sekojošu informāciju – vārds, uzvārds, nodarbības veids – atbalsta grupa vai informatīvās nodarbības –, un personu skaits no ģimenes, kuras apmeklēs nodarbības.

Grupu nodarbības ģimenes veselības veicināšanai tiek finansētas Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/I/088 “Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs.” ietvaros.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļā, e-pasts veseliba@liepaja.lv.

Liepāja*
Vesels
Aktīvs
Laimīgs

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2023. gada 30. maijā

Liepāja*

**Pievienojies bezmaksas
veselības veicināšanas
aktivitātēm!**



Liepāja* **NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020** **EIROPAS SAVIENĪBA**
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Iedzīvotāji aicināti uz bezmaksas fizisko aktivitāšu nodarbībām vasarā

Lai sniegtu iedzīvotājiem iespēju nodarboties ar daudzveidīgām fiziskajām aktivitātēm brīvā dabā, arī šovasar tiek piedāvātas bezmaksas fizisko aktivitāšu nodarbības vasaras sezonā. Ar 1. jūniju tiks sāktas nodarbības bērniem, vingrošanas nodarbības pludmalē un nūjošanas pamatu apguves nodarbības.

Bērnu fiziskā un emocionālā veselība

Lai uzlabotu bērnu fizisko un emocionālo veselību, kā arī dažādotu brīvā laika pavadīšanu vasarā, aicinām vecākus pieteikt savus bērnus vecumā no 8 līdz 12 gadiem bezmaksas fizisko aktivitāšu nodarbībām brīvā dabā. Pirmā nodarbība notiks 1. jūnijā plkst. 10.00 vingrošanas laukumā Strazdu ielā 16. Nodarbības vadīs treneris Gvido Šalms. Nodarbības notiks līdz augusta beigām divas reizes nedēļā – otrdienās un ceturtdienās no plkst. 10.00 līdz 11.00. Pieteikšanās, sūtot sms uz tālruni 29 746 439, norādot bērna vārdu, uzvārdu un vecumu.

Vingrošanas nodarbības pludmalē

Vingrošanas nodarbības pludmalē notiks Kūrmājas prospekta galā, iepretim piemineklim bojā gājušajiem zvejniekiem un jūrnikiem. Vingrinājumi tiks fokusēti uz dziļajiem muskuļiem, elpošanu, līdzsvaru. Nodarbības ir piemērotas dažādiem vecumiem un sagatavotības līmeņiem. Rīta nodarbības būs dinamiskākas, savukārt vakara nodarbības relaksējošākas. Treneris Konstantīns Volčkovs vadīs nodarbības trīs reizes nedēļā - otrdienās plkst. 7.00, bet ceturtdienās un sestdienās plkst. 18.00. Pieteikšanās rakstot trenerim ziņu WhatsApp aplikācijā uz tālruni 26 757 634.

Nūjošanas nodarbības

Lai iepazīstinātu liepājniekus ar nūjošanu un iemācītu pareizu nūjošanas tehniku, sadarbībā ar biedrību "Nūjo ar vēju" aicinām apgūt nūjošanas pamatus sertificēta nūjošanas instruktora Imanta Ločmeļa vadībā. Viens nodarbību cikls sastāvēs no trīs tikšanās reizēm, kur katrai nodarbībai būs savi uzdevumi, lai pēc visu trīs nodarbību apmeklēšanas dalībnieks pats varētu nūjot patstāvīgi un pareizi. Vasaras periodā norisināsies pieci nodarbību cikli:

- 1. nodarbību cikls: 1., 6., 8. jūnijā;
- 2. nodarbību cikls: 13., 15., 20. jūnijā;
- 3. nodarbību cikls: 22., 27., 29. jūnijā;
- 4. nodarbību cikls: 8., 10., 15. augustā;
- 5. nodarbību cikls: 17., 22., 24. augustā.

Nodarbības sāksies pulksten 17.30 un norisināsies Liepājas Jūrmalas parkā un pludmalē. Tikšanās vieta – Jūrmalas iela 2. Pieteikšanās rakstot sms uz tālruni 26 462 030, norādot savu vārdu, uzvārdu un vēlamo nodarbību ciklu. Visi interesenti tiks nodrošināti ar nūjām.

Uz fizisko aktivitāšu nodarbībām jāierodas laika apstākļiem atbilstošā sporta apģērbā, līdzi ņemot dzeramo ūdeni. Atgādinām saulainā laikā neaizmirst par galvassegu.

Nodarbības tiek finansētas Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/I/088 "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs" ietvaros.

Papildu informācija

Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa
Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija
E-pasts: veselib@liepaja.lv

Liepāja
Vesels
Aktīvs
Laimīgs

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2023. gada 17. maijā

Liepāja

Sirds veselības diena

T/C Kurzeme
27. maijā

- kardiologa lekcija
- uzturs sirds veselībai
- veselības ekspress testi
- balvu izloze

Liepāja
Vesels
Aktīvs
Laimīgs

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



Iedzīvotāji aicināti apmeklēt sirds veselības dienu

Lai parūpētos par savas sirds veselību un izglītos par sirds veselības tēmām, ikviens interesents 27. maijā no plkst. 10.00 līdz 13.00 aicināts apmeklēt Sirds veselības dienu tirdzniecības centrā "Kurzeme".

Pasākuma laikā apmeklētājiem būs iespēja noklausīties kardioloģes dr. Ivetas Šimes lekciju par aktualitātēm sirds un asinsvadu slimību profilaksē, piedalīties meistarklasē – diskusijā par uzturu sirds veselībai ar uztura speciālisti Aneti Plataci, noteikt ķermeņa kompozīciju (muskuļu, tauku un ūdens daudzumu ķermenī) uz bioimpedances svāriem, veikt veselības ekspress testus: izmērīt asinsspiedienu, noteikt kopējo holesterīna un glikozes līmeni. Tāpat apmeklētāji varēs pārbaudīt savas zināšanas un laimēt balvas aktivitātē "Laimes rats" un pasākuma noslēgumā piedalīties Veselīga uztura šķīvja izlozē.

Sirds veselības dienas programma

- 10.00–13.00 - Sirds veselības testi, bioimpedances mērījumi, aktivitāte "Laimes rats"
- 11.30–13.00 - Kardiologa lekcija par sirdij draudzīgu dzīvesveidu
- 10.15–11.00 - Sirdij draudzīga uztura meistarklase-diskusija 1. grupa
- 11.15–12.00 - Sirdij draudzīga uztura meistarklase-diskusija 2. grupa
- 12.15–13.00 - Sirdij draudzīga uztura meistarklase-diskusija 3. grupa
- 13.00–Veselīga uztura šķīvja izloze

Sirds veselības dienu bija plānots organizēt 20. maijā, bet neparedzētu apstākļu dēļ tās norise pārcelta uz 27. maiju.

Sirds veselības dienas aktivitātes tiek finansētas Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/I/088 "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs." ietvaros.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa, e-pasts veseliba@liepaja.lv.



Informācija ievietota 2023. gada 10. maijā



Iedzīvotāji pēc tuvinieka zaudējuma aicināti piedalīties bezmaksas atbalsta nodarbībās

Lai veicinātu liepājnieku garīgo jeb psihisko veselību, Liepājā tiek organizētas bezmaksas atbalsta grupu nodarbības iedzīvotājiem, kuri piedzīvojuši tuvinieka zaudējumu. Pirmā no sešām nodarbībām sāksies jau 15. maijā.

Atbalsta grupu vadīs sertificēta psiholoģe Baiba Pavlovska. Speciālistes vadībā grupa tiksies sešas reizes, apgūstot atbalsta instrumentus, kas kalpos resursu vairošanai un resursu atbalstam tiem iedzīvotājiem, kuri piedzīvojuši smagu zaudējumu.

“Garīgās jeb psihiskās veselības sarežģītumi samazina cilvēka spēju sevi realizēt, veidot veselīgas attiecības ar ģimeni, draugiem, kopienu, piedzīvot profesionālu piepildījumu. Tādēļ ir būtiski laikus padomāt par risinājumiem veselības veicināšanai un garīgās jeb psihiskās saslimšanas profilaksei,” norāda psiholoģe Baiba Pavlovska.

Atbalsta grupu nodarbībām aicināti pieteikties tie pilsētas iedzīvotāji, kuri piedzīvojuši tuvinieka zaudējumu. Nodarbību dalībniekiem tiks sniegts psihoemocionāls atbalsts, kā arī zināšanas un prasmes zaudējuma pieņemšanai un sāpju izdzīvošanai, emociju pašregulācijai, kā arī padomi

apzinātai pārmaiņu plānošanai un iekšējo resursu apzināšanai. Atbalsta grupas pirmā tikšanās reize ir 15. maijs, plkst. 17.30, Kungu ielā 21/21A. Pieteikšanās pa tālr.: 29 326 560, sūtot sms ar norādi "Atbalsta grupa tuvinieka zaudējums, dalībnieka vārds un uzvārds".

Vietu skaits atbalsta grupas nodarbību ciklā ir ierobežots, tāpēc nepieciešama obligāta iepriekšēja pieteikšanās, sazinoties pa norādīto tālruna numuru.

Atbalsta grupas garīgās veselības veicināšanai un psihisko saslimšanu profilaksei tiek finansētas Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/I/088 "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs." ietvaros.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa, e-pasts veseliba@liepaja.lv.

Liepāja
Vesels
Aktīvs
Laimīgs

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



Var pieteikties trešajai bezmaksas veselīga uztura meistarklasei

Sestdien, 13. maijā, interesenti aicināti uz bezmaksas nodarbību ciklu "Veselīgs uzturs skaistumam un labsajūtai". Praktiski noderīgā uztura meistarklase notiks no plkst. 10.00 līdz 17.00 Liepājas Bērnu un jaunatnes centra struktūrvienības "Jauniešu māja" telpās, Kungu ielā 24.

Meistarklasi vadīs pieredzējušī uztura speciāliste Alise Kindzule. Meistarklase sastāvēs no trīs daļām – no teorētiskās sadaļas un praktiskas gatavošanas, kurā dalībnieki apgūs sezonālas, veselīgas un salīdzinoši ātri pagatavojamas receptes, kas būs aktuālas cilvēkiem, kuri vēlas izprast atšķirību starp populārākajām diētām un veselīgu ķermeņa un labsajūtas uzlabošanu ar

uztura palīdzību, bet noslēgumā uztura speciāliste sniegs ieteikumus, kā šķietami neveselīgo padarīt veselīgāku.

“Zaudēt svaru un saglabāt to ilgtermiņā var tikai tad, ja ir skaidri izprotami procesi, kas norisinās organismā, un ir izveidots rīcības plāns. Tādēļ zināšanas par uzturu ir ļoti svarīgas, lai varētu apzināti mainīt ēšanas paradumus ilgtermiņā, vienlaikus izprotot to nozīmi un jēgu,” norāda uztura speciāliste Alise Kindzule.

Nodarbības ir bez maksas un visi nepieciešamie materiāli tiks nodrošināti. Vietu skaits ir ierobežots, tādēļ nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās, aizpildot anketu.

Šogad plānotas vēl sešas veselīga uztura meistarklases par sekojošām tēmām:

- 4. cikls. Veselīgs uzturs – labākās zāles Tavai veselībai.
- 5. cikls. Veselīgs uzturs pusaudžiem un jauniešiem.
- 6. cikls. Uzturs sievietes un bērna veselībai.
- 7. cikls. Kas ietekmē mūsu ēšanas paradumus?
- 8. cikls. Kā neapjukt izvēloties pārtikas produktus veikalā?
- 9. cikls. Veģetārs uzturs.

Nodarbības organizē Liepājas valstspilsētas pašvaldība sadarbībā ar SIA “Divi gani”. Pasākuma laikā var tikt veikta fotografēšana ar mērķi nodrošināt projekta publicitāti. Nodarbības tiek finansētas Eiropas Sociālā fonda projekta Nr. 9.2.4.2/16/I/088 “Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs” ietvaros.



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2023. gada 25. aprīlī

Vecāki ar bērniem līdz divu gadu vecumam aicināti piedalīties bezmaksas nodarbībās ģimenes veselības veicināšanai

Lai sniegtu jaunas zināšanas, atbalstu un praktiskus, pieredzē un zinātnē balstītus padomus ģimenēm ar bērniem, tiek organizētas bezmaksas informatīvās grupu nodarbības. Nodarbības norisināsies maijā Baltijas rehabilitācijas centrā, Krišjāņa Barona ielā 14.

Informatīvo nodarbību ciklam aicināti pieteikties vecāki ar bērniem līdz divu gadu vecumam. Nodarbību cikls sastāvēs no četrām tikšanās reizēm, kurās divu stundu garumā, no plkst. 18.00 līdz 20.00, tiks aplūkotas šādas tēmas:

- 9. maijā – vecmātes Inetas Vītolas un pediatres Jūlijas Cīrules–Galuzas vadībā tiks apskatītas tēmas par bērna attīstību, vides iekārtošanu un citām praktiskām lietām
- 17. maijā – fizioterapeite Anna Reineka sniegs meistarklasi bērna attīstības veicināšanai

- 24. maijā – uztura speciālistes Annijas Albertiņas vadībā tiks aplūkota tēma par bērna uzturu un ēdināšanu
- 25. maijā – psiholoģe Iveta Gēbele vadīs nodarbību par veselīgu emocionālo vidi ģimenē un bērna valodas attīstību.

Nodarbības norisināsies klātienē Baltijas rehabilitācijas centra telpās, Krišjāņa Barona ielā 14 (ieeja no sētas puses). Piesakoties nodarbību ciklam, jāapmeklē visas ciklā paredzētās informatīvās nodarbības.

Dalībai nodarbībās nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās, sazinoties ar Liepājas Reģionālās slimnīcas atbalsta fonda vadītāju Indru Grasi pa tālruni 26 591 363, sūtot sms ar sekojošu informāciju - vārds, uzvārds; nodarbības veids: informatīvās nodarbības; personu skaits no ģimenes, kas apmeklēs nodarbības.

Informatīvās grupu nodarbības tiek finansētas Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/I/088 "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs." ietvaros.

Papildu informācija

Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa
Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija
E-pasts: veseliba@liepaja.lv

Liepāja
Vesels
Aktīvs
Laimīgs

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2023. gada 12. aprīlī



Notiks veselīga uztura meistarklase sportiskā snieguma uzlabošanai

Sestdien, 15. aprīlī, notiks bezmaksas veselīga uztura meistarklase “Veselīgs uzturs fiziski aktīvajiem”, kas būs īpaši noderīga cilvēkiem, kuri ikdienā ir fiziski aktīvi un vēlas uzlabot savus sportiskos mērķus un sasniegumus.

Lai pavasari sagaidītu ar jaunām zināšanām, projekta “Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs” ietvaros pieredzējuša uztura speciāliste dalīsies ar teorētiskām un praktiskām zināšanām par veselīga uztura pamatprincipiem.

Meistarklase “Veselīgs uzturs fiziski aktīvajiem” norisināsies 15. aprīlī no plkst. 10.00 līdz 17.00 Liepājas Bērnu un jaunatnes centra struktūrvienības “Jauniešu māja” telpās, Kungu ielā 24. Meistarklases ietvaros notiks trīs nodarbības, kuras vadīs uztura speciāliste Alise Kindzule.

Katra nodarbība sastāvēs no teorētiskās sadaļas un praktiskas gatavošanas, kurā dalībnieki apgūs sezonālas, veselīgas un salīdzinoši ātri pagatavojamas receptes. 15. aprīļa nodarbību tēmas:

- 10.00–12.00 Uzturs fiziski aktīvajiem: ēdienreižu plānošana, produktu kombinēšana;
- 12.30–14.30 Miega un fiziskās aktivitātes ietekme uz ēšanas paradumiem;
- 15.00–17.00 Uztura nozīme ceļā uz sportiskiem sasniegumiem: mīti un fakti par sportistu uzturu.

“Nodarbojoties ar sportu, mērķi var būt dažādi. Vieni grib sacensībās uzrādīt augstākus rezultātus, sasniegt personīgus rekordus, savukārt citi – uzlabot vai saglabāt fizisko veselību. Ikvienu no šiem mērķiem var palīdzēt sasniegt uzturs, nodrošinot organismu ar nepieciešamo enerģijas daudzumu” norāda uztura speciāliste Alise Kindzule.

Nodarbības ir bez maksas un visi nepieciešamie materiāli tiks nodrošināti. Vietu skaits ir ierobežots, tādēļ nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās, aizpildot anketu.

Kopumā šā gada laikā plānotas vēl septiņas veselīga uztura meistarklases par šādām tēmām:

- 3. cikls. Veselīgs uzturs skaistumam un labsajūtai.
- 4. cikls. Veselīgs uzturs – labākās zāles tavai veselībai.
- 5. cikls. Veselīgs uzturs pusaudžiem un jauniešiem.
- 6. cikls. Uzturs sievietes un bērna veselībai.
- 7. cikls. Kas ietekmē mūsu ēšanas paradumus?
- 8. cikls. Kā neapjukt, izvēloties pārtikas produktus veikalā?
- 9. cikls. Veģetārs uzturs.

Nodarbības organizē Liepājas valstspilsētas pašvaldība sadarbībā ar SIA “Divi gani”. Pasākuma laikā var tikt veiktas fotofiksācijas ar mērķi nodrošināt projekta publicitāti.

Nodarbības tiek finansētas Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/I/088 “Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs” ietvaros.

Papildu informācija

Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa
Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija
E-pasts: veseliba@liepaja.lv

Informācija ievietota 2023. gada 5. aprīlī

Liepāja

**Piesakies bezmaksas
orientēšanās
ievadapmācību
nodarbībām!**

Nodarības tiek finansētas Eiropas Sociālā fonda projekta
Nr.9.2.4.2/16/I/088 "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs" ietvaros



Var pievienoties bezmaksas orientēšanās ievadapmācību nodarbībās

Ņemot vērā orientēšanās sporta pieaugošo popularitāti un Liepājas pilsētvidē pieejamos orientēšanās poligonus, iedzīvotājiem tiek dota iespēja bez maksas apgūt šī sporta pamatprincipus.

Sākoties aktīvajai orientēšanās sezonai, projekta "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs" ietvaros tiek atsāktas ievadapmācību nodarbības, kuras vada sertificēts orientēšanās treneris Edgars Bērziņš. Tās būs gan praktiskas, gan teorētiskas nodarbības, kurās dalībnieki mācīsies lasīt karti un pēc tās pārvietoties apvidū.

Orientēšanās ne tikai papildina ikdienas fiziskās aktivitātes, bet arī pilnveido telpisko domāšanu un attīsta plānošanas un lēmuma pieņemšanas prasmes. Sportiskajai sagatavotībai nav īpašas nozīmes, jo tas ir individuāls sporta veids, kurā distanci var veikt sevis izvēlētā tempā. Tādēļ nepastāv vecuma vai sportiskās sagatavotības ierobežojumi – ikviens interesents var piedalīties un apgūt ko jaunu.

Nodarbības tiek organizētas darba dienu vakaros plkst. 18.00, visbiežāk pirmdienās vai trešdienās. Vienas nodarbības ilgums – 1,5 stundas. Nepieciešamais orientēšanās inventārs tiek nodrošināts. Uz nodarbībām jāierodas ērtā un laikapstākļiem piemērotā sporta apģērbā, līdzi ņemot dzeramo ūdeni.

Lai pieteiktos nodarbībām, jāsaazinās ar treneri Edgaru Bērziņu, sūtot SMS vai whatsapp ziņu uz tālr. 29 357 397, norādot vārdu, uzvārdu un vecumu. Saziņā ar treneri tiks nodota ziņa par tuvākās nodarbības datumu, kurā dalībnieks var pievienoties. Aktuālajam nodarbību grafikam var sekot līdzi sociālā tīkla profilā "Orientēšanās nodarbības Liepājā". <https://www.facebook.com/OrientesanasLiepaja>.

Nodarbības tiek finansētas Eiropas Sociālā fonda projekta Nr. 9.2.4.2/16/I/088 "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs" ietvaros.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas veselības Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļā, rakstot veseliba@liepaja.lv.

Liepāja
Vesels
Aktīvs
Laimīgs

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2023. gada 24. martā



Vecāki ar bērniem līdz divu gadu vecumam aicināti piedalīties bezmaksas nodarbībās

Lai sniegtu jaunas zināšanas, atbalstu un praktiskus, pieredzē un zinātnē balstītus padomus ģimenēm ar bērniem, aprīlī Liepājā tiek organizētas divu veidu nodarbības – bezmaksas atbalsta grupas un informatīvās nodarbības. Nodarbības paredzētas ģimenēm ar bērnu līdz divu gadu vecumam. Vietu skaits nodarbībās ir ierobežots, tādēļ nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās.

Atbalsta grupu nodarbības paredzētas jaunajām ģimenēm ar mazuli līdz gada vecumam. Nodarbības vadīs pieredzējušī vecmāte Ineta Vītola un psiholoģe Ieva Pelīte. Nodarbību cikls sastāvēs no piecām tikšanās reizēm brīvā atmosfērā, kas norisināsies vakaros, laikā no plkst. 18.00 līdz 19.30.

Nodarbībās tiks aplūkotas sekojošas tēmas:

- 1. aprīlī – bērna aprūpe, ikdienas kopšana un barošana;
- 3. aprīlī – bērna attīstība, pozitīva disciplinēšana un drošība;
- 6. aprīlī – bērna emocionālā audzināšana un viedierīču lietošanas paradumi ģimenē;
- 12. aprīlī – atbalsts vecākiem un informācija par pēcdzemdību depresijas profilaksi;
- 17. aprīlī – pāra attiecības pēc bērna piedzimšanas un problēmsituāciju risināšana ģimenē.

Savukārt informatīvo nodarbību ciklā tiks aplūkotas tēmas, kas saistošas vecākiem ar bērnu līdz divu gadu vecumam. Informatīvo nodarbību cikls sastāvēs no četrām nodarbībām divu stundu garumā laikā no plkst. 18.00 līdz 20.00. Tajās tiks apskatītas šādas tēmas:

- 5. aprīlī – vecmātes Inetas Vītoles un pediatres Jūlijas Cīrules-Galuzas vadībā tiks apskatītas tēmas par bērna attīstību, vides iekārtošanu un citām praktiskām lietām;
- 14. aprīlī – uztura speciālistes Annijas Albertiņas vadībā tiks aplūkota tēma par bērna uzturu un ēdināšanu;
- 20. aprīlī – psiholoģe Ieva Gēbele vadīs nodarbību par veselīgu emocionālo vidi ģimenē un valodas attīstību;
- 27. aprīlī – fizioterapeite Anna Reineka sniegs meistarklasi bērna attīstības veicināšanai.

Nodarbības norisināsies klātienē Baltijas rehabilitācijas centra telpās, Krišjāņa Barona ielā 14 (ieeja no sētas puses). Piesakoties nodarbību ciklam, jāapmeklē visas ciklā paredzētās nodarbības.

Dalībai nodarbībās nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās, sazinoties ar Liepājas Reģionālās slimnīcas atbalsta fonda vadītāju Indru Grasi pa tālruni 26 591 363, sūtot sms ar sekojošu informāciju: vārds un uzvārds, nodarbības veids (atbalsta grupa vai informatīvās nodarbības), personu skaits no ģimenes, kas apmeklēs nodarbības.

Atbalsta grupas un informatīvās nodarbības tiek finansētas Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/I/088 "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs." ietvaros.

Papildu informācija

Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija
Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa
E-pasts: veselib@liepaja.lv

Informācija ievietota 2023. gada 20. martā



Iedzīvotāji aicināti pieteikties bezmaksas veselīga uztura meistarklasēm

Lai pavasari sagaidītu veselīgi un ar jaunām zināšanām, projekta “Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs” ietvaros iedzīvotājiem ir iespēja apmeklēt trīs nodarbību ciklu “Veselīga uztura meistarklases”, kur pieredzējušu uztura speciālistu vadībā gūt teorētiskas un praktiskas zināšanas par veselīga uztura pamatprincipiem.

Pilsētas iedzīvotāju ērtībām veselīga uztura meistarklases tiks organizētas brīvdienās. Pirmā meistarklase norisināsies 25. martā no plkst. 10.00 līdz 17.00 Liepājas Bērnu un jaunatnes centra struktūrvienības “Jauniešu māja” telpās, Kungu ielā 24. Meistarklases ietvaros notiks trīs nodarbības, kuras vadīs uztura speciāliste Alise Kindzule. Katrā meistarklases nodarbībā tiks iekļauta gan teorētiskā sadaļa, gan praktiska gatavošanas meistarklase, kur dalībnieki apgūs sezonālas, veselīgas un salīdzinoši ātri pagatavojamas receptes.

Galvenās nodarbību tēmas, kas tiks aplūkotas meistarklasēs, ir uzturs fiziski aktīvajiem, uzturs dažādu hronisko slimību profilaksei, imunitātes stiprināšanai, kā arī uzturs grūtniecības laikā. Dalībnieki uzzinās par uztura stratēģijām un uzturvielu kombinācijām zarnu veselībai, hormonālajam līdzsvaram un vispārējai veselībai. Nodarībās tiks sniegti arī tādi praktiski padomi kā uzglabāt un saldēt produktus, kā pareizi iepirkties un orientēties produktu klāstā.

Meistarklasēs dalībnieki apgūs dažādas desertu, uzkodu, salātu, zupu, dzērienu un citas receptes. Zināšanu nostiprināšanai dalībniekiem tiks nodrošināti izdales materiāli, kas saturēs būtiskāko informāciju par nodarbībās apskatītajām tēmām un meistarklasē gatavoto ēdienu receptes.

Nodarbības ir bez maksas un visi nepieciešamie materiāli tiks nodrošināti. Vietu skaits ir ierobežots, tādēļ nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās, [aizpildot anketu](#).

“Veselīgs uzturs un dzīvesveids nav stāsts par diētām, kādu produktu vai to grupu izolēšanu no uztura. Tas nav tikai par pārtiku un sportu, bet par attieksmi un mīlestību pret sevi. Jo dzīvesveida izmaiņu mērķis nav zaudēto kilogramus skaits, bet gan baudāma, veselīga dzīve, kas tiek iegūta pārmaiņu procesā. Tās ir jaunas atklāsmes par sevi. Apzinātība, klātesamība, mīlestība.” saka uztura speciāliste Alise Kindzule.

Nodarbības organizē Liepājas valstspilsētas pašvaldība sadarbībā ar SIA “Divi gani”. Pasākuma laikā var tikt veiktas fotofiksācijas ar mērķi nodrošināt projekta publicitāti.

Kopumā šī gada laikā plānotas deviņas veselīga uztura meistarklases. Par nākamajām informācija sekos.

Papildu informācija

Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija
Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa
E-pasts: veseliba@liepaja.lv



Informācija ievietota 2023. gada 14. martā



Iedzīvotāji aicināti pieteikties bezmaksas veselīga uztura nodarbībām pieaugušajiem

Lai 2023. gada pavasari sagaidītu veselīgi, projekta “Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs” ietvaros pilsētas iedzīvotājiem ir iespēja apmeklēt četru nodarbību ciklu “Uztura psiholoģija un apzināta ēšana”.

Nodarbību cikla mērķis ir sniegt dalībniekiem zināšanas par uztura psiholoģiju un apzinātu ēšanu, iekļaujot tādas tēmas kā “Veselīgs un pilnvērtīgs uzturs”, kur tiks aplūkoti mīti un patiesība par veselīgu uzturu, sniegti padomi pilnvērtīgam uzturam un nepieciešamajam kaloriju daudzumam atbilstoši katra individuālajām prasībām, un citi ar pareiza ēšanas režīma veidošanu saistīti jautājumi. Nodarbībā “Veido uztura plānu gudri” tiks aplūkotas uzturvielas un to nozīme, sabalansēta uztura principi un informācija par gatavo pārtikas produktu sastāvu, kā arī skaidrojums par tajos esošajām pārtikas piedevām. Savukārt nodarbībā “Psiholoģisko faktoru loma uztura paradumu veidošanā” dalībnieki uzzinās kā personības tips, temperaments, stress un citi psiholoģiskie faktori ietekmē ēšanas paradumu veidošanos. Cikla noslēdzošajā nodarbībā “Apzināta ēšana” tiks aplūkoti gan apzinātas ēšanas pozitīvie aspekti uz veselību, gan emociju ietekme uz pārtikas produktu izvēli.

Nodarbības vadīs uztura speciāliste Anete Platace un psiholoģe Iveta Dugaņeca. Nodarbību norises vieta – Liepājas Valsts 1. ģimnāzija, Ausekļa ielā 9.

- 21.03.2023. plkst. 18.00-19.30 “Veselīgs un pilnvērtīgs uzturs”
- 22.03.2023. plkst. 18.00-19.30 “Veido uztura plānu gudri”
- 28.03.2023. plkst. 18.00-19.30 “Psiholoģisko faktoru loma uztura paradumu veidošanā”
- 29.03.2023. plkst. 18.00-19.30 “Apzināta ēšana”

Nemot vērā to, ka vietu skaits nodarbībās ir ierobežots, interesentiem nepieciešams iepriekš reģistrēties, aizpildot anketu <https://forms.gle/YqGrWuvr5pddUhd4A>

Nodarbības organizē Liepājas valstspilsētas pašvaldība sadarbībā ar SIA “OnPlate”. Dalība nodarbībās ir bez maksas. Pasākuma laikā var tikt veiktas fotofiksācijas ar mērķi nodrošināt projekta publicitāti.

Nodarbības tiek finansētas Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/I/088 “Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs” ietvaros.

Papildu informācija, sazinoties ar Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļu, e-pasts: veselib@liepaja.lv.



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2023. gada 9. martā

Liepāja

Sirds veselības diena

**T/C Kurzeme
18. martā**

- kardiologa lekcija
- uzturs sirds veselībai
- veselības ekspress testi
- balvu izloze

Liepāja
Veselības
Aktīvs
Laimīgs

NACIONĀLAIS
AKTĪVITĀTAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



Iedzīvotāji aicināti apmeklēt sirds veselības dienu 18. martā

Lai parūpētos par savas sirds veselību un izglītos par sirds veselības tēmām, pilsētas dzimšanas dienā, 18. martā, ikviens interesents aicināts apmeklēt Sirds veselības dienu.

Sirds veselības diena 18. martā notiks tirdzniecības centrā “Kurzeme” no plkst. 12.00 līdz 15.00.

Pasākuma apmeklētājiem būs iespēja izglīties par tādām sirds veselības tēmām kā kardiovaskulārie riska faktori un to saistība ar dzīvesstilu un uztura paradumiem, paaugstināts holesterīns kā aterosklerozes cēlonis un aterosklerozes biežāk izraisītās veselības problēmas. Tiks aplūkota arī asinsspiediena saistība ar uzturu un dzīvesstilu, kā arī paaugstināta asinsspiediena biežāk izraisītās veselības problēmas.

Pasākuma laikā apmeklētājiem būs iespēja noklausīties kardiologa Kristapa Šablinska lekciju par aktualitātēm sirds un asinsvadu slimību profilaksē, piedalīties meistarklasē – diskusijā par uzturu sirds veselībai ar uztura speciālisti Aneti Plataci, noteikt ķermeņa kompozīciju (muskuļu, tauku un ūdens daudzumu ķermenī) uz bioimpedances svariem, veikt veselības ekspress testus: izmērīt asinsspiedienu, noteikt kopējo holesterīna un glikozes līmeni, veikt sirds mazspējas testu. Tāpat apmeklētāji varēs pārbaudīt savas zināšanas un laimēt balvas aktivitātē “Laimes rats” un pasākuma noslēgumā piedalīties Veselīga uztura šķīvja izlozē.

Sirds veselības dienas programma

- 12.00–15.00 - Ekspress testi, aktivitāte “Laimes rats”
 - 12.30 – 14.00 - Kardiologa lekcija
 - 12.15 – 13.00 - Uztura meistarklase/ diskusija 1. grupa
 - 13.15 – 14.00 - Uztura meistarklase/ diskusija 2. grupa
 - 14.15 – 15.00 - Uztura meistarklase/ diskusija 3. grupa
- Sirds veselības dienas aktivitātes tiek finansētas Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/I/088 “Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs.” ietvaros.

Papildu informācija

Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas, Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa,
E-pasts: veseliba@liepaja.lv

Liepāja
Vesels
Aktīvs
Laimīgs

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2023. gada 2. martā

Liepāja

Pievienojies bezmaksas
veselības veicināšanas
aktivitātēm!



Liepāja
Vesels
Aktīvs
Laimīgs

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Iedzīvotāji aicināti piedalīties bezmaksas fizisko aktivitāšu nodarbībās Liepājas mikrorajonos

Lai veicinātu kustību prieku un iespēju vingrot brīvā dabā, kā arī motivētu iedzīvotājus būt regulāri fiziski aktīviem, projekta "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs" ietvaros atsākas bezmaksas fizisko aktivitāšu nodarbības Liepājas mikrorajonos.

Nodarbību mērķis ir iesaistīt iedzīvotājus fizisko aktivitāšu nodarbībās, kas norisinās pietuvināti dzīves vietai, tādēļ martā tiek atsāktas vingrošanas nodarbības Dienvidrietumu, Jaunliepājas, Ziemeļu priekšpilsētas, Karostas un Zaļās birzes mikrorajonos.

Dienvidrietumu mikrorajonā nodarbības norisināsies trešdienās un sestdienās plkst. 20:00 brīvā dabā, laukumā Pērkones ielas galā. Nodarbības vadīs trenere Agneta Segliņa. Pieteikšanās nodarbībām Dienvidrietumu mikrorajonā, sūtot sms uz tālruni 27 700 880, norādot vārdu, uzvārdu un mikrorajonu.

Jaunliepājas mikrorajonā nodarbības norisināsies otrdienās plkst. 18:00 un sestdienās plkst. 10:00 Raiņa parkā, pie bērnu rotaļu laukuma. Nodarbības vadīs treneru tandēms Reinis Rozītis un Solveiga Rozentāle. Pieteikšanās nodarbībām, sūtot sms uz tālruni 29 742 832.

Ziemeļu priekšpilsētas mikrorajonā nodarbības vadīs trenere Agneta Segliņa. Treniņi notiks trešdienās un sestdienās plkst. 18:00. Nodarbības norisināsies Ventspils ielas parkā, tikšanās

vieta – pie Kristapa Porziņa basketbola laukuma. Pieteikšanās nodarbībām, sūtot sms uz tālruni 27 700 880, norādot vārdu, uzvārdu un mikrorajonu.

Karostas mikrorajonā nodarbības kopā ar treneri Gvido Šalmu norisināsies piektdienās plkst. 19:30 Liepājas 3. pamatskolas sporta zālē Lazaretes ielā 8, un svētdienās plkst. 18:00 Lāčplēša dārzā, pie bērnu rotaļu laukuma. Pieteikšanās, sūtot sms trenerim uz tālruni 29 746 439.

Zaļās birzes mikrorajonā nodarbības plānotas pirmdienās un trešdienās plkst. 18:00. Nodarbības vadīs pieredzējusi trenere Kristīna Petermane. Treniņi norisināsies sporta laukumā pie Grīzupītes upes, netālu no Kārķu ielas. Pieteikšanās nodarbībām, sūtot sms trenerei uz tālruni 29 849 407.

Mikrorajonu fizisko aktivitāšu nodarbības paredzētas zemā līdz vidējā intensitātē, pielāgojoties laikapstākļiem. Aicinām vingrotgribētājus ierasties uz treniņu laikapstākļiem piemērotā sporta apģērbā un apavos, līdzīgi ņemot dzeramo ūdeni. Nodarbībām aicināti pieteikties arī iesācēji vai cilvēki pēc ilgākas sportošanas pauzes, tikai pirms nodarbības aicinām par to informēt treneri.

Nodarbības tiek finansēts Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/I/088 “Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs” ietvaros.

Papildu informācija, sazinoties ar Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļu pa e-pastu: veseliba@liepaja.lv.

Liepāja
Vesels
Aktīvs
Laimīgs

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2023. gada 22. februārī



Vecāki ar bērniem līdz divu gadu vecumam aicināti piedalīties bezmaksas informatīvajās nodarbībās

Lai sniegtu jaunas zināšanas, atbalstu un praktiskus, pieredzē un zinātnē balstītus padomus ģimenēm ar bērniem, tiek organizētas bezmaksas informatīvās nodarbības.

Nodarbību cikls norisināsies martā Baltijas rehabilitācijas centra telpās, Krišjāņa Barona ielā 14.

Informatīvo nodarbību ciklam aicināti pieteikties vecāki ar bērniem līdz divu gadu vecumam. Informatīvo nodarbību cikls sastāvēs no četrām tikšanās reizēm, kurās divu stundu garumā, no plkst. 18.00 līdz 20.00, tiks apskatītas šādas tēmas:

- 01.03.2023. – vecmātes Inetas Vītolas vadībā tiks aplūkoti jautājumi par bērna attīstību, vides iekārtošanu, palīdzību klepus gadījumā, un citām praktiskām lietām;
- 02.03.2023. – uztura speciālistes Annijas Albertiņas vadībā tiks apskatīta tēma par bērna uzturu un ēdināšanu;
- 16.03.2023. – psiholoģe Iveta Gēbele vadīs nodarbību par veselīgu emocionālo vidi ģimenē, kā arī bērna emocionālo un valodas attīstību;
- 24.03.2023. – fizioterapeite Ieva Vasiljeva sniegs meistarklasi bērna attīstības veicināšanai.

Nodarbības norisināsies klātienē Baltijas rehabilitācijas centra telpās, Krišjāņa Barona ielā 14 (ieeja no sētas puses). Piesakoties nodarbību ciklam, jāapmeklē visas ciklā paredzētās nodarbības.

Vietu skaits ir ierobežots, tādēļ nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās, sazinoties ar Liepājas Reģionālās slimnīcas atbalsta fonda vadītāju Indru Grasi darba laikā pa tālruni 26 591 363, sūtot sms ar sekojošu informāciju:

- vārds, uzvārds
- nodarbības veids: informatīvās nodarbības
- personu skaits no ģimenes, kas apmeklēs nodarbības

Informatīvās nodarbības tiek finansētas Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/I/088 "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs." ietvaros.

Papildu informācija

Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa
Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas
E-pasts: veseliba@liepaja.lv



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2023. gada 6. februārī



Iedzīvotāji aicināti piedalīties bezmaksas atbalsta grupu nodarbībās garīgās veselības veicināšanai

Lai sniegtu zināšanas, atbalstu un praktiskus, pieredzē un zinātnē balstītus padomus īpaši atbalstāmām mērķa grupām garīgās (psihiskās) veselības veicināšanai un psihisko saslimšanu profilaksei, tiek organizētas bezmaksas atbalsta grupu nodarbības.

Atbalsta grupu nodarbībām aicināti pieteikties tie pilsētas iedzīvotāji, kuri ģimenē audzina vienu vai vairākus bērnus ar invaliditāti, iedzīvotāji, kuri piedzīvojuši šķiršanos, kā arī vecāki ar bērniem skolas vecumā. Nodarbības vadīs pieredzējušas, sertificētas psiholoģes Baiba Pavlovskā un Zane Lobānova. Atbalsta grupu nodarbību cikls sastāvēs no sešām tikšanās reizēm brīvā atmosfērā, kas norisināsies darba dienu vakaros, sākot ar 13. februāri. Katras nodarbības ilgums ir 90 minūtes.

- Atbalsta grupā iedzīvotājiem, kuri piedzīvojuši laulības šķiršanu, tiks sniegts psihoemocionāls atbalsts, kā arī zināšanas un prasmes zaudējuma un sāpju pieņemšanai, emociju pārvaldībai un pašregulācijai, kā arī padomi apzinātai pārmaiņu plānošanai un iekšējo resursu apzināšanai.

Atbalsta grupas pirmā tikšanās reize ir 13. februāris, plkst. 17.30, Kungu ielā 21/21A. Pieteikšanās pa tālr. 29 326 560, sūtot sms ar norādi Atbalsta grupa šķiršanās, vārds, uzvārds.

- Atbalsta grupā vecākiem, kuri audzina bērnus ar invaliditāti, psiholoģiski drošā vidē tiks aplūkoti jautājumi par saskarsmes uzlabošanu, jūtu atpazīšanu, emociju un stresa pārvaldību, uzlabojot prasmes konfliktu risināšanā un izdegšanas profilaksē.

Atbalsta grupas pirmā tikšanās reize ir 20. februāris, plkst. 17.30, Kungu ielā 21/21A. Pieteikšanās pa tālr. 29 326 560, sūtot sms ar norādi Atbalsta grupa vecākiem ar bērniem invalīdiem, vārds, uzvārds.

- Savukārt atbalsta grupa vecākiem ar bērniem skolas vecumā ietver sešas nodarbības vecāku un bērnu psihoemocionālajai veselībai, kurās tiks aplūkota agresija ģimenē, robežu nospraušana, emociju pašregulācija, personības resursu apzināšanās un citi aktuāli jautājumi.

Atbalsta grupas pirmā tikšanās reize ir plānota 22. februārī plkst. 18.00 Kūrmājas prospektā 11. Pieteikšanās pa tālr. 28 803 439, sūtot sms ar norādi Atbalsta grupa vecākiem ar bērniem skolas vecumā, vārds, uzvārds.

Vietu skaits katrā atbalsta nodarbību ciklā ir ierobežots, tāpēc nepieciešama obligāta iepriekšēja pieteikšanās, sazinoties pa norādītajiem tālruna numuriem. Atbalsta grupas garīgās (psihiskās) veselības veicināšanai un psihisko saslimšanu profilaksei tiek finansētas Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/I/088 "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs." ietvaros.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa, e-pasts veseliba@liepaja.lv.



Informācija ievietota 2023. gada 27. janvārī



Iedzīvotāji aicināti pieteikties bezmaksas peldēšanas nodarbībām.

Lai veicinātu Liepājas iedzīvotāju veselību, fizisko aktivitāti un peldētprasmi, projekta "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs" ietvaros, sadarbībā ar LOC Baseins un SPA, atsevišķām iedzīvotāju grupām tiek organizētas bezmaksas peldēšanas nodarbības individuāli un grupās.

Sākot ar 1. februāri, pilsētas iedzīvotājiem ar peldētprasmi ir iespēja pieteikties bezmaksas baseina apmeklējumam. Katram dalībniekam ir paredzētas 16 peldbaseina apmeklējuma reizes ar apmeklējuma biežumu vienu līdz divas reizes nedēļā.

Vietu skaits ir ierobežots un tiks proporcionāli sadalīts starp šādām mērķa grupām:

- pieaugušajiem no 54 gadu vecuma;
- bērniem no 14 līdz 17 gadu vecumam;

- personām ar invaliditāti;
- maznodrošinātām un trūcīgām personām.

Individuālajiem apmeklētājiem LOC Baseins un SPA ir pieejams visu darba laiku:

- pirmdiena – piektdiena plkst. 8.00–21.00;
- sestdiena, svētdiena un svētku dienas plkst. 9.00–21.00.

Savukārt bezmaksas peldēšanas apmācību grupu nodarbības cilvēkiem bez peldētprasmes sāksies 5. februārī un ir pieejamas šādām iedzīvotāju grupām:

- pieaugušajiem no 54 gadu vecuma;
- bērniem no 8 līdz 10 gadu vecumam;
- personām ar invaliditāti;
- maznodrošinātām un trūcīgām personām.

Vienas grupas apmācībai tiks veltītas 24 nodarbības ar apmeklējuma biežumu vienu līdz divas reizes nedēļā. Vietu skaits grupās ir ierobežots, tādēļ savlaicīga pieteikšanās ir obligāta.

Gan individuālās, gan grupu nodarbības ilgums ir viena stunda.

Dalība nodarbībās obligāti ir iepriekš jāpiesaka, zvanot [63 480 000](tel:63480000), vai rakstot e-pastu: baseins@loc.lv.

Uz nodarbību līdzī jāņem peldbikses/peldkostīms, čības, dvielis, peldcepure, higiēnās piederumi.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļā, e-pasts veseliba@liepaja.lv.



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2023. gada 17. janvārī



Vecāki ar mazuļiem un bērniem līdz divu gadu vecumam aicināti piedalīties bezmaksas informatīvajās nodarbībās

Lai sniegtu jaunas zināšanas, atbalstu un praktiskus, pieredzē un zinātnē balstītus padomus ģimenēm ar bērniem, tiek organizētas bezmaksas atbalsta grupas un informatīvās nodarbības. Nodarbību cikls norisināsies februārī Baltijas rehabilitācijas centra telpās, Krišjāņa Barona ielā 14.

Atbalsta grupu nodarbībām aicinātas pieteikties jaunās ģimenes ar mazuļiem līdz gada vecumam. Nodarbības vadīs pieredzējuši vecmāte Ineta Vītola un psiholoģe Ieva Pelīte. Atbalsta grupu nodarbību cikls sastāvēs no piecām tikšanās reizēm brīvā atmosfērā, kas norisināsies 6., 8., 13., 15. un 20. februārī no plkst. 18.00 līdz 19.30.

Atbalsta grupā tiks apskatītas tēmas par bērna aprūpi, ikdienas kopšanu un barošanu, bērna attīstību, pozitīvu disciplinēšanu, drošību, bērna emocionālo audzināšanu un viedierīču lietošanas paradumiem ģimenē. Tiks sniegts atbalsts vecākiem un informācija par pēcdzemdību depresijas profilaksi, kā arī pārrunāti jautājumi par pāra attiecībām pēc bērna piedzimšanas un problēmsituāciju risināšanu ģimenē.

Savukārt informatīvo nodarbību ciklam aicināti pieteikties vecāki ar bērniem līdz divu gadu vecumam. Informatīvo nodarbību cikls sastāvēs no četrām nodarbībām, kurās divu stundu garumā, no plkst. 18.00 līdz 20.00, tiks apskatītas šādas tēmas:

- 2. februārī – vecmātes Inetas Vītolas vadībā tiks apskatītas tēmas par bērna attīstību, vides iekārtošanu, palīdzību klepus gadījumā, bērna miega paradumiem un citām praktiskām lietām;
- 3. februārī – uztura speciālistes Anrijas Albertiņas vadībā tiks apskatīta tēma par bērna uzturu un ēdināšanu;
- 16. februārī – psiholoģe Iveta Gēbele vadīs nodarbību par veselīgu emocionālo vidi ģimenē, bērna emocionālo un valodas attīstību;
- 23. februārī – fizioterapeite Ieva Vasiļjeva sniegs meistarklasi bērna attīstības veicināšanai.

Nodarbības norisināsies klātienē Baltijas rehabilitācijas centra telpās, Krišjāņa Barona ielā 14 (ieeja no sētas puses). Piesakoties nodarbību ciklam, jāapmeklē visas ciklā paredzētās nodarbības.

Vietu skaits ir ierobežots, tādēļ nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās, sazinoties ar Liepājas Reģionālās slimnīcas atbalsta fonda vadītāju Indru Grasi darba laikā pa tālruni 26 591 363, sūtot sms ar sekojošu informāciju: vārds, uzvārds, nodarbības veids: atbalsta grupa vai informatīvās nodarbības, personu skaits no ģimenes, kas apmeklēs nodarbības.

Atbalsta grupas un informatīvās nodarbības tiek finansētas Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/I/088 "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs." ietvaros.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļā, e-pasts veselib@liepaja.lv.

Informācija ievietota 2023. gada 11. janvārī



Iedzīvotāji aicināti pieteikties bezmaksas veselīga uztura nodarbībām pieaugušajiem

Lai jauno 2023. gadu uzsāktu veselīgi, projekta “Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs” ietvaros pilsētas iedzīvotājiem ir iespēja apmeklēt četru nodarbību ciklu “Uztura psiholoģija un apzināta ēšana”. Nodarbības vadīs pieredzējuši uztura speciālisti un psihologs.

Nodarbību cikla mērķis ir sniegt dalībniekiem zināšanas par uztura psiholoģiju un apzinātu ēšanu, iekļaujot tādas tēmas kā “Veselīgs un pilnvērtīgs uzturs”, kur tiks aplūkoti mīti un patiesība par veselīgu uzturu, kā arī sniegti padomi par pareiza ēšanas režīma veidošanu. Nodarbībā “Psiholoģisko faktoru loma uztura paradumu veidošanā” dalībnieki uzzinās, kas ietekmē ēšanas paradumus un uztura izvēli – kā personības tips, temperaments, stress un citi psiholoģiskie faktori ietekmē ēšanas paradumu veidošanos. Savukārt nodarbībās “Veido uztura plānu gudri” un “Apzināta ēšana” tiks aplūkoti gan apzinātas ēšanas pozitīvie aspekti uz veselību, gan sniegti skaidrojumi par E-vielām. Turklāt dalībnieki uzzinās arī, kā efektīvi un gudri plānot maltītes.

Nodarbības vadīs uztura speciālistes Anete Platace, Anna Krasikova, Lauma Ilsuma un psiholoģe Iveta Dugaņeca.

Nemot vērā to, ka vietu skaits nodarbībās ir ierobežots, interesentiem nepieciešams iepriekš reģistrēties kādā no divām grupām:

1. grupa:

Norises vieta – Impact Hub Liepāja, Strautu ielā 4

16.01.2023. plkst. 17.30-19.00 “Veselīgs un pilnvērtīgs uzturs”

17.01.2023. plkst. 17.30-19.00 “Psiholoģisko faktoru loma uztura paradumu veidošanā”

23.01.2023. plkst. 17.30-19.00 “Veido uztura plānu gudri”

24.01.2023. plkst. 17.30-19.00 “Apzināta ēšana”

Pieteikšanās, aizpildot anketu: <https://forms.gle/uJuyuSy9ZGfhxAhK6>

2. grupa:

Norises vieta – Liepājas Valsts 1. ģimnāzija, Ausekļa ielā 9

17.01.2023. plkst. 17.30-19.00 “Veselīgs un pilnvērtīgs uzturs”

24.01.2023. plkst. 17.30-19.00 “Veido uztura plānu gudri”

31.01.2023. plkst. 17.30-19.00 “Psiholoģisko faktoru loma uztura paradumu veidošanā”

7.02.2023. plkst. 17.30-19.00 “Apzināta ēšana”

Pieteikšanās, aizpildot anketu: <https://forms.gle/hLS6Wf6WKPttxXNaA>

Nodarbības organizē Liepājas valstspilsētas pašvaldība sadarbībā ar SIA “OnPlate”. Dalība lekcijās ir bez maksas. Pasākuma laikā var tikt veiktas fotofiksācijas ar mērķi nodrošināt projekta publicitāti.

Nodarbības tiek finansētas Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/I/088

“Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs” ietvaros.

Papildu informācija, sazinoties ar Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļu, e-pasts: veseliba@liepaja.lv.

Liepāja
Vesels
Aktīvs
Laimīgs

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2023. gada 2. janvārī



Bērni vecumā no 7 līdz 12 gadiem aicināti piedalīties bezmaksas fizisko aktivitāšu nodarbībās

Lai uzlabotu bērnu fizisko un emocionālo veselību, kā arī dažādotu brīvā laika pavadīšanu, aicinām vecākus pieteikt savus bērnus vecumā no 7 līdz 12 gadiem bezmaksas fizisko aktivitāšu nodarbībām. Pirmā nodarbība jaunajā gadā notiks 2. janvārī 16.00 LOC Tenisa halles Sarkanajā zālē. Nodarbības vadīs pieredzējušu un radošu treneru tandēms – Kristīna Petermane un Dace Dieviņa.

Nodarbības notiks visa gada garumā divas reizes nedēļā – pirmdienās un trešdienās no plkst. 16.00 līdz 17.00.

Nodarbības tiek organizētas jauktā intensitātē, veicinot bērnu interesi par treniņiem. Fizisko aktivitāšu nodarbības palīdz novērst stājas traucējumus, atbrīvo savilkto muskulatūru, stiprina dziļo muskulatūru, kā arī trenē līdzsvaru un uzlabo bērnu fizisko attīstību – koordināciju, spēku, veiklību, ātrumu, izturību un lokanību. Bērniem tiek piedāvāti dažādi nodarbību veidi – vispārattīstošā vingrošana, funkcionālie apļa treniņi un nodarbības spēļu formā, lai dažādotu treniņus un labāk attīstītu dalībnieku spējas.

Lai nodrošinātu nodarbību kvalitāti, dalībnieku skaits nodarbībā ir ierobežots, tāpēc nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās, sazinoties ar treneri Kristīnu Petermani, sūtot SMS uz tālruni 29 849 407, tajā norādot bērna vārdu, uzvārdu un vecumu. Uz nodarbību drīkst ierasties, ja saņemts apstiprinājums no treneres.

Uz nodarbību jāierodas vingrošanai piemērotā apģērbā, līdzī jāņem maiņas sporta apavus, dzeramo ūdeni, kā arī vēlams savs vingrošanas paklājiņš.

Nodarbības tiek finansētas Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/I/088 “Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs” ietvaros.

Atgādinām, ka uz sporta nodarbību nedrīkst ierasties, ja bērnam parādījušās elpceļu infekcijas pazīmes.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas veselības Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļā, rakstot veseliba@liepaja.lv.

Liepāja
Vesels
Aktīvs
Laimīgs

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ