



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

**AKTUALITĀTES**

*Informācija ievietota 2022. gada 16. decembrī*



**Topošie vecāki aicināti pievienoties bezmaksas informatīvo nodarbību ciklam**

Lai sniegtu zināšanas un praktiskus, pieredzē un zinātnē balstītus padomus topošajiem vecākiem par bērnīga ienākšanu ģimenē, gatavošanos dzemdībām, dzemdību norisi un pēcdzemdību periodu, tiek organizēts bezmaksas nodarbību cikls topošajiem vecākiem. Pirmā nodarbība norisināsies 3. janvārī un to vadīs pieredzējusi Liepājas Reģionālās slimnīcas Dzemdību nodaļas vecmāte Ineta Vītola.

Topošo vecāku nodarbību cikls sastāvēs no sešām nodarbībām, kas norisināsies:

- 3. janvārī plkst. 18.00
- 10. janvārī plkst. 18.00
- 17. janvārī plkst. 18.00
- 21. janvārī plkst. 10.00
- 24. janvārī plkst. 18.00
- 31. janvārī plkst. 18.00

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

Sešu nodarbību ciklā tiks apskatītas tēmas par gatavošanos dzemdībām, dzemdību norisi, pašpalīdzību dzemdībās, partnera palīdzību dzemdībās, mazuļa zīdīšanu, un pēcdzemdību laiku.

Vietu skaits nodarbību ciklā ir ierobežots, tāpēc nepieciešama iepriekšēja pierakstīšanās, sazinoties ar Liepājas Reģionālās slimnīcas atbalsta fonda vadītāju Indru Grasi darba laikā pa tālruni 26 591 363, sūtot sms ar sekojošu informāciju: vārds, uzvārds, grūtnieču nodarbības un, vai nodarbības piedalīsies partneris, vai kāda cita atbalsta persona.

Informējam, ka nākamais topošo vecāku nodarbību cikls norisināsies 2023. gada martā.

Nodarbības tiek finansēts 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](mailto:veseliba@liepaja.lv).

Liepāja  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

*Informācija ievietota 2022. gada 9. septembrī*



**Vecāki aicināti pieteikt bērnus vecumā no 7 līdz 12 gadiem bezmaksas vingrošanas nodarbībām**

Lai veicinātu bērnu fizisko un emocionālo veselību, kā arī regulāru kustēšanos, vecāki aicināti pieteikt savus bērnus vecumā no septiņiem līdz 12 gadiem bezmaksas vispārattīstošām veselības vingrošanas nodarbībām, kas no 12. septembra norisināsies nodarbību zālē Jūrmalas ielā 22. Nodarbības bērniem vadīs treneres Dace Dieviņa un Kristīna Petermane.

Nodarbības norisināsies divas reizes nedēļā pirmdienās un trešdienās divām grupām – pirmā grupa pulksten 15.00 un otrā grupa pulksten 16.00. Nodarbības ilgums ir 60 minūtes. Uz nodarbību līdzī jāņem savs vingrošanas paklājiņš un dzeramais ūdens, jātērpijas ērtā sporta apģērbā.

Nodarbību mērķis ir uzlabot bērnu fizisko un emocionālo veselību, stiprināt dziļo muskulatūru, uzlabot stāju, veicināt līdzsvaru un koordināciju. Lai nodrošinātu vingrošanas efektivitāti un noturīgāku rezultātu, viens bērns nodarbībās var piedalīties četrus mēnešus.

Lai nodrošinātu precizitāti darbā ar bērniem, vietu skaits nodarbībās ir ierobežots, tāpēc nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās, sazinoties ar treneri Kristīnu Petermani pa tālruni 29 849 407, sūtot SMS ar bērna vārdu, uzvārdu, vecumu un vecāka vārdu, uzvārdu un telefona numuru turpmākai saziņai, kā arī vēlamo nodarbību laiku (15.00 vai 16.00). Uz nodarbību var ierasties, ja saņemts apstiprinājums no treneres.

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

Atgādinām, ka uz nodarbību nevar nākt, ja bērnam parādījušās elpceļu infekcijas pazīmes un ja uz bērnu attiecas pašizolācijas vai karantīnas nosacījumi.

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

---

**Liepāja**  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

*Informācija ievietota 2022. gada 8. septembrī*



### **Septembrī tiek atsāktas bezmaksas fizisko aktivitāšu nodarbības Jaunliepājas un Karostas mikrorajonos**

Lai veicinātu kustību prieku un iespēju vingrot brīvā dabā, kā arī motivētu iedzīvotājus būt regulāri fiziski aktīviem, Jaunliepājas un Karostas mikrorajonos septembrī tiek atsāktas bezmaksas fizisko aktivitāšu nodarbības.

Karostas mikrorajonā no 9. septembra nodarbības kopā ar treneri Gvido Šalmu norisināsies piektdienās pl. 20.00 un svētdienās pl. 18.00 laukumā pie Ziemeļu mola. Pieteikšanās, sazinoties ar treneri pa tālruni 29 746 439. No oktobra nodarbības norisināsies iekštelpās.

Jaunliepājas mikrorajonā no 12. septembra nodarbības norisināsies trīs reizes nedēļā – pirmdienās, trešdienās un piektdienās pl. 19.30 Raiņa parkā, pie bērnu rotaļu laukuma. Nodarbības vadīs trenere Dace Dieviņa. Lai pieteiktos nodarbībām, jāsazinās ar treneri pa tālruni 27 833 180.

Mikrorajonu fizisko aktivitāšu nodarbības paredzētas zemā līdz vidējā intensitātē, pielāgojoties laikapstākļiem. Aicinām vingrotgribētājus sagatavot laikapstākļiem piemērotu sporta apģērbu un apavus, līdzīgi ņemt arī dzeramo ūdeni. Nodarbībām aicināti pieteikties arī iesācēji vai cilvēki pēc ilgākas sportošanas pauzes, tikai pirms nodarbības aicinām par to informēt treneri. Joprojām bezmaksas fizisko aktivitāšu nodarbības norisinās arī Dienvidrietumu, Ziemeļu priekšpilsētas un Zaļās birzes mikrorajonos. Ar nodarbību grafiku un treneru kontaktinformāciju var iepazīties pašvaldības mājaslapā: [www.liepaja.lv/veseliba](http://www.liepaja.lv/veseliba).

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 pa e-pastu: [veseliba@liepaja.lv](mailto:veseliba@liepaja.lv).

---

*Informācija ievietota 2022. gada 10. augustā*



### **Aicina pieteikt bērnus dalībai bezmaksas veselīga dzīvesveida dienas nometnēs**

Lai veicinātu bērnu fizisko un garīgo veselību, kā arī sniegtu jaunas zināšanas veselīgu paradumu apgūšanā, no 22. augusta līdz 26. augustam Liepājas 8. vidusskolas telpās un sporta laukumā norisināsies divas veselības nometnes bērniem divās vecuma grupās – no 7 līdz 10 gadiem un no 11 līdz 13 gadiem.

Nometnēs paredzētas teorētiskas un praktiskas nodarbības par veselīga dzīvesveida jautājumiem: fizisko aktivitāti, veselīgu uzturu, emociju kontroli, vadīšanu un garīgo veselību, drošību, savstarpējo attiecību veidošanu.

Nometņu laikā notiks veselīgu ēdienu gatavošanas meistarklases un nodarbības uztura speciālista vadībā, psihologa nodarbības, sporta spēles, saliedēšanās pasākumi, kā arī gaidāmi dažādi pārsteigumi.

Paralēli notiks divas nometnes divās vecuma grupās - 7 līdz 10 gadus un 11 līdz 13 gadus veciem bērniem.

Nometnes norisināsies piecas dienas pēc kārtas Liepājas 8. vidusskolas telpās un sporta laukumā, Dunikas ielā 9/11 no plkst. 9.00 līdz 16.00. Bērniem tiks nodrošināta bezmaksas ēdināšana trīs reizes dienā.

Vietu skaits nometnē ir ierobežots, tāpēc pieteikšanās tiek organizēta tikai aizpildot pieteikuma anketu:

- 7-10 gadu vecuma grupai - <https://forms.gle/gVtWeJ7rw2iMEBgZ7>
- 11-13 gadu vecuma grupai - <https://forms.gle/3gFSq94VVEF8PvyX8>

Bērni nometnē tiks uzņemti rindas kārtībā. Nometnes organizatori sazināsies ar bērna pārstāvjiem, lai apstiprinātu dalību nometnē.

Svarīgi! Lai piedalītos nometnē, par dalībnieku ir jāiesniedz ne ātrāk kā 7 dienas pirms nometnes sākuma iegūta ģimenes ārsta izziņa, kurā apliecināts, ka dalībniekam nav infekcijas slimību pazīmes un dalībnieks nav bijis kontaktā ar Covid-19 saslimušajiem vai to kontaktpersonām. Bez ārsta izziņas bērns nometnē netiks uzņemts.

Nometnes organizē Liepājas valstspilsētas pašvaldība sadarbībā ar SIA "OnPlate".

Papildu jautājumu gadījumā lūdzam sazināties ar SIA "OnPlate" pārstāvi Līgu Balodi rakstot [liga@onplate.lv](mailto:liga@onplate.lv) vai zvanot 26 176 117.

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



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

*Informācija ievietota 2022. gada 2. augustā*



**Vecāki ar bērniem līdz divu gadu vecumam aicināti uz nodarbību ciklu par bērnu audzināšanu**

Lai sniegtu zināšanas un praktiskus, pieredzē un zinātnē balstītus padomus vecākiem par bērnu līdz divu gadu vecumam audzināšanu, augustā tiek organizēts bezmaksas četru informatīvo nodarbību cikls. Pirmā cikla nodarbība norisināsies 13. augustā.

Informatīvo nodarbību ciklā tiks apskatītas dažādas ģimenēm noderīgas tēmas par bērnu audzināšanu:

- 13. augustā plkst. 10.00 Liepājas Reģionālās slimnīcas vecmātes Inetas Vītolas vadībā tiks apskatītas tēmas par bērna attīstību, jaundzimušā aprūpi, vannošanu, vides iekārtošanu, bērna miegu un citām praktiskām lietām, ar ko saskaras vecāki, audzinot mazuli,
- 18. augustā plkst. 18.00 uztura speciālistes Annijas Albertiņas vadībā tiks apskatīta tēma par bērna uzturu un ēdināšanu,
- 25. augustā plkst. 18.00 fizioterapeite Ieva Vasiļjeva dalīsies ar zināšanām par to, kā pareizi turēt, nēsāt, ģērbt, pārvietot un mazgāt mazuli, kādas rotaļlietas izvēlēties mazuļa fiziskās veselības veicināšanai u. tml. tēmām,
- 26. augustā plkst. 18.00 psiholoģes Ivetas Gēbeles vadībā notiks nodarbība par veselīgu emocionālo vidi ģimenē, bērna emocionālo attīstību u. c. tēmām.

Nodarbības norisināsies klātienē Baltijas rehabilitācijas centra telpās, Krišjāņa Barona ielā 14 (ieeja no sētas puses). Piesakoties nodarbību ciklam, jāapmeklē visas informatīvo nodarbību ciklā ietvertās nodarbības. Vienas nodarbības ilgums ir divas stundas.

Vietu skaits nodarbībās ir ierobežots, tāpēc 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 un personu skaits no ģimenes, kas apmeklēs nodarbības.

Nodarbības tiek finansēts 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, e-pasts [veseliba@liepaja.lv](mailto:veseliba@liepaja.lv).

**Liepāja**  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

*Informācija ievietota 2022. gada 26. jūlijā*



### **Iedzīvotāji augustā aicināti apgūt nūjošanas pamatus bezmaksas nodarbībās**

Lai iepazīstinātu liepājniekus ar nūjošanu kā vienu no fizisko aktivitāšu un brīvā laika pavadīšanas veidiem, un iemācītu pareizu nūjošanas tehniku, Liepājas pilsētas pašvaldība sadarbībā ar biedrību “Nūjo ar vēju” aicina apgūt nūjošanas pamatus sertificēta nūjošanas instruktora Imanta Ločmeļa vadībā.

Nodarbībām aicināts pievienoties ikviens interesents, lai iegūtu jaunas vai nostiprinātu esošās zināšanas par pareizu nūjošanas tehniku. Instruktors palīdzēs identificēt un koriģēt kļūdas nūjošanas tehnikā un parādīt progresa iespējas turpmākajā nūjošanā. Nodarbības veidotas tā, lai pēc ievadnodarbību apgūšanas būtu iespējams nūjot pareizi arī individuāli vai pievienoties regulāro nūjotāju grupām.

Viens nodarbību cikls sastāvēs no trīs praktiskajām nodarbībām, kur katrai nodarbībai būs savi uzdevumi, lai pēc visu trīs nodarbību apmeklēšanas dalībnieks pats varētu nūjot patstāvīgi un pareizi. Lai apgūtu nodarbību ciklā paredzēto, ir jāapmeklē visas trīs vienā nodarbību ciklā plānotās nodarbības. Viena persona var pieteikties vienam nodarbību ciklam. Augustā norisināsies pēdējie divi nūjošanas nodarbību cikli šogad:

- 1. nodarbību cikls: 2., 4., 9. augustā;
- 2. nodarbību cikls: 11., 16., 18. augustā.

Nodarbības sāksies pulksten 17.30 un norisināsies Liepājas Jūrmalas parkā un pludmalē. Tikšanās vieta: Jūrmalas ielas galā, netālu no skeitparka. Vienas nodarbības ilgums ir viena stunda. Visi interesenti tiks nodrošināti ar nūjām.

Vietu skaits nodarbībā ir ierobežots, tāpēc nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās, rakstot īsziņu uz numuru 26 462 030 (Benita), norādot savu vārdu, uzvārdu un vēlamo nodarbību ciklu (nodarbību cikla numurs).

Nūjošana ir augstas efektivitātes sporta veids, kurā tiek izmantota pareiza nūjošanas metodika, soļošanas tehnika un īpašas nūjas vienmērīgai ķermeņa noslogošanai.

Atgādinām, ka uz nodarbību var ierasties tikai iepriekš piesakoties un saņemot apstiprinājumu.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļā, rakstot uz [veseliba@liepaja.lv](mailto:veseliba@liepaja.lv)



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

---

**Liepāja**  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

*Informācija ievietota 2022. gada 25. jūlijā*



**Iedzīvotāji no 54 gadu vecuma un iedzīvotāji ar invaliditāti aicināti piedalīties bezmaksas orientēšanās ievadpamācību nodarbībās**

Lai nodrošinātu iespēju apgūt orientēšanās sporta pamatus dažādām mērķa grupām, augustā uz orientēšanās nodarbībām aicināti iedzīvotāji no 54 gadu vecuma un cilvēki ar invaliditāti. Pirmā cikla nodarbības iedzīvotājiem no 54 gadu vecuma sāksies 28. jūlijā, savukārt cilvēkiem ar invaliditāti pirmā nodarbība notiks 15. augustā. Nodarbības vada orientēšanās treneru tandēms – Edgars Bērziņš un Guntars Kikučs.

Viens apmācību nodarbību cikls sastāv no piecām nodarbībām – katra cikla pirmā nodarbība paredzēta iekštelpās orientēšanās sporta teorijas apgūšanai, nākamās četras nodarbības norisinās pilsētvidē, lai apgūtu orientēšanās sporta praktisko daļu brīvā dabā. Dalībniekiem, lai apgūtu orientēšanās pamatprincipus, jāapmeklē visas piecas nodarbību ciklā ietvertās nodarbības. Vienas nodarbības ilgums – 1,5 stunda.

Pirmais augusta nodarbību cikls paredzēts iedzīvotājiem no 54 gadu vecuma un nodarbības norisināsies 28. jūlijā, 1., 4., 8., un 11. augustā pulksten 18.00. Pirmā teorētiskā nodarbība 28. jūlijā norisināsies LOC manēžas 306. kabinetā, 3. stāvā Brīvības ielā 55. Turpmākās praktiskās nodarbības norisināsies Liepājas Jūrmalas parkā.

Otrais augusta nodarbību cikls cilvēkiem ar invaliditāti tiks organizēts pēc taku orientēšanās principa, pielāgojoties mērķa grupai, un nodarbības norisināsies 15., 18., 22., 25. un 29. augustā.

Nodarbību mērķis ir veicināt mērķa grupas prasmju un iemaņu izveidi un attīstību orientēšanās sportā, vienlaikus uzlabojot dalībnieku vispārējo fizisko sagatavotību.

Lai pieteiktos nodarbībām, jāsazinās ar sertificētu orientēšanās sporta treneri Edgaru Bērziņu (vēlams, sūtot sms) pa tālruni 29 357 397, norādot vārdu, uzvārdu un nodarbību ciklu, uz kuru piesakāties. Vietu skaits grupā ir ierobežots.

Nepieciešamais inventārs orientēšanās nodarbībām tiks nodrošināts. Uz nodarbībām jātērpijas ērtā un laikapstākļiem piemērotā sporta apģērbā, vēlams slēgtos sporta apavos un līdzī nēmt dzeramo ūdeni.

Par turpmākiem orientēšanās ievadapmācību nodarbību cikliem var interesēties pie treneriem, kā arī sekot līdzi informācijai Facebook lapā "Orientēšanās apmācības Liepājā" vai pašvaldības mājaslapas saitē [www.liepaja.lv/veseliba](http://www.liepaja.lv/veseliba).

Orientēšanās ir sporta veids, kurā dalībniekam, izmantojot karti un kompasu, jāatrod kartē atzīmētus un apvidū izvietotus kontrolpunktus.

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](mailto:veseliba@liepaja.lv).

---

*Informācija ievietota 2022. gada 21. jūlijā*



### **Vecāki ar zīdaiņiem aicināti piedalīties bezmaksas atbalsta grupu nodarbībās**

Lai sniegtu zināšanas, atbalstu un praktiskus, pieredzē un zinātnē balstītus padomus ģimenēm ar bērniem līdz 6 mēnešu vecumam, tiek organizēts bezmaksas atbalsta grupu nodarbību cikls vecākiem. Pirmā atbalsta grupa norisināsies 2. augustā Baltijas rehabilitācijas centra telpās, Krišjāņa Barona ielā 14.

Atbalsta grupas nodarbības vadīs pieredzējuši Liepājas Reģionālās slimnīcas Dzemdību nodaļas vecmāte Ineta Vītola un psiholoģe Ieva Pelīte. Atbalsta grupu nodarbību cikls sastāvēs no piecām tikšanās reizēm, kas norisināsies 2., 3., 8., 10. un 15. augustā no pl. 18.00 līdz 19.30.

Atbalsta grupā tiks apskatītas tēmas par zīdaiņa aprūpi, zīdaiņa barošanu, bērna attīstību, bērna pozitīvu disciplinēšanu, bērna drošību, bērna emocionālo audzināšanu, viedierīču paradumu lietošanu ģimenē. Tiks runāts par atbalstu vecākiem, pēcdzemdību depresiju, pāra attiecībām pēc bērna piedzimšanas, ģimenes problēmsituāciju risināšanu u.c.

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

Vietu skaits nodarbību ciklā ir ierobežots, tāpēc 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 un, vai līdzī būs partneris/atbalsta persona un mazulis.

Atbalsta grupas tiek finansēts 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](mailto:veseliba@liepaja.lv).



*Informācija ievietota 2022. gada 20. jūnijā*



### **Topošie vecāki aicināti pievienoties bezmaksas informatīvo nodarbību ciklam**

Lai sniegtu zināšanas un praktiskus, pieredzē un zinātnē balstītus padomus topošajiem vecākiem par gatavošanos bērna ienākšanai ģimenē, gatavošanos dzemdībām, dzemdību norisi un pēcdzemdību periodu, tiek organizēts bezmaksas nodarbību cikls topošajiem vecākiem. Pirmā nodarbību cikla nodarbība norisināsies 5. jūlijā, un to vadīs pieredzējusi Liepājas Reģionālās slimnīcas Dzemdību nodaļas vecmāte Ineta Vītola.

Topošo vecāku nodarbību cikls sastāvēs no sešām nodarbībām, kas norisināsies:

- 5. jūlijā pl. 18.00
- 12. jūlijā pl. 18.00
- 16. jūlijā pl. 10.00

- 19. jūlijā pl. 18.00
- 26. jūlijā pl. 18.00
- 29. jūlijā pl. 18.00

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

Sešu nodarbību ciklā tiks apskatītas tēmas par gatavošanos dzemdībām, dzemdību norisi, pašpalīdzību dzemdībās, partnera palīdzību dzemdībās, mazuļa zīdīšanu, pēcdzemdību laiku.

Vietu skaits nodarbību ciklā ir ierobežots, tāpēc nepieciešama iepriekšēja pierakstīšanās, sazinoties ar Liepājas Reģionālās slimnīcas atbalsta fonda vadītāju Indru Grasi darba laikā pa tālruni 26 591 363, sūtot sms ar sekojošu informāciju: vārds, uzvārds, grūtnieču nodarbības un, vai nodarbības piedalīsies partneris/cita atbalsta persona.

Informējam, ka nākamais topošo vecāku nodarbību cikls norisināsies septembrī.

Nodarbības tiek finansēts 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, e-pasts [veseliba@liepaja.lv](mailto:veseliba@liepaja.lv).

Liepāja  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



## **Vecāki ar bērniem līdz divu gadu vecumam aicināti uz bezmaksas informatīvo nodarbību ciklu par bērnu audzināšanu**

Lai sniegtu zināšanas un praktiskus, pieredzē un zinātnē balstītus padomus vecākiem par bērnu līdz 2 gadu vecumam audzināšanu, tiek organizēts četru nodarbību cikls. Pirmā cikla nodarbība norisināsies 6. jūlijā.

Informatīvo nodarbību ciklā tiks apskatītas dažādas ģimenēm noderīgas tēmas par bērnu audzināšanu:

- 6. jūlijā pulksten 18.00 Liepājas Reģionālās slimnīcas vecmātes Inetas Vītolas vadībā tiks apskatītas tēmas par bērna attīstību, jaundzimušā aprūpi, vannošānu, vides iekārtošanu, bērna miegu un citām praktiskām lietām, ar ko saskaras vecāki, audzinot mazuli,
- 14. jūlijā pulksten 18.00 uztura speciālistes Annijas Albertiņas vadībā tiks apskatīta tēma par bērna uzturu un ēdināšanu.
- 21. jūlijā pulksten 18.00 psiholoģes Ivetas Gēbeles vadībā notiks nodarbība par veselīgu emocionālo vidi ģimenē, bērna emocionālo attīstību u.c. tēmām.
- 22. jūlijā pl. 18.00 fizioterapeite Ieva Vasiļjeva dalīsies ar zināšanām par to, kā pareizi turēt, nēsāt, ģērbt, pārvietot un mazgāt mazuli, kādas rotaļlietas izvēlēties mazuļa fiziskās veselības veicināšanai u.tml. tēmām.

Nodarbības norisināsies klātienē Baltijas rehabilitācijas centra telpās, Krišjāņa Barona ielā 14 (ieeja no sētas puses). Piesakoties nodarbību ciklam, jāapmeklē visas informatīvo nodarbību ciklā ietvertās nodarbības. Vienas nodarbības ilgums ir divas stundas.

Vietu skaits nodarbībās ir ierobežots, tāpēc nepieciešama iepriekšēja pierakstīšanās, sazinoties ar Liepājas Reģionālās slimnīcas atbalsta fonda vadītāju Indru Grasi darba laikā pa tālruni 26 591 363, sūtot sms ar sekojošu informāciju: vārds, uzvārds un personu skaits no ģimenes, kas apmeklēs nodarbības.

Nodarbības tiek finansēts 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](mailto:veseliba@liepaja.lv).

**Liepāja**  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

*Informācija ievietota 2022. gada 9. jūnijā*



### **Iedzīvotāji aicināti piedalīties bezmaksas orientēšanās ievadapmācību nodarbībās**

Nemot vērā orientēšanās sporta pieaugošo popularitāti un Liepājas pilsētvidē pieejamos četrus orientēšanās poligonus, iedzīvotājiem tiek dota iespēja bez maksas apgūt orientēšanās sporta pamatprincipus ievadapmācību nodarbībās. Pirmā cikla nodarbības ģimenēm ar bērniem sāksies 15. jūnijā. Nodarbības vadīs orientēšanās instruktoru tandēms – Edgars Bērziņš un Guntars Kikučs.

Nodarbību cikli tiks organizēti dažādām mērķa grupām – ģimenēm ar bērniem, bērniem dažādos vecumos, iedzīvotājiem vecumā virs 54 gadiem, cilvēkiem ar invaliditāti.

Nodarbību mērķis ir veicināt mērķa grupas prasmju un iemaņu izveidi un attīstību orientēšanās sportā, vienlaikus uzlabojot dalībnieku vispārējo fizisko sagatavotību.

Viens apmācību nodarbību cikls sastāvēs no piecām nodarbībām – katra cikla pirmā nodarbība paredzēta iekštelpās orientēšanās sporta teorijas apgūšanai, nākamās četras nodarbības norisināsies pilsētvidē, lai apgūtu orientēšanās sporta praktisko daļu brīvā dabā. Interesentiem, lai pilnvērtīgi apgūtu orientēšanās pamatprincipus, jāapmeklē visas piecas nodarbību ciklā ietvertās nodarbības. Vienas nodarbības ilgums – 1,5 stunda.

Pirmais nodarbību cikls paredzēts ģimenēm ar bērniem un nodarbības norisināsies 15. jūnijā, 22. jūnijā, 29. jūnijā, 4. jūlijā un 7. jūlijā pulksten 18.00. Pirmā teorētiskā nodarbība 15. jūnijā norisināsies LOC manēžas 306. kabinetā, 3. stāvā Brīvības ielā 55. Turpmākās praktiskās nodarbības norisināsies Liepājas Jūrmalas parkā vai precizējot pie instruktora.

Otrais nodarbību cikls būs paredzēts bērniem vecumā no 10 līdz 13 gadiem un nodarbības norisināsies 11. jūlijā, 14. jūlijā, 18. jūlijā, 21. jūlijā un 25. jūlijā. Pirmā nodarbība norisināsies LOC manēžas 306. kabinetā, 3. stāvā Brīvības ielā 55. Turpmākās praktiskās nodarbības norisināsies Liepājas Jūrmalas parkā vai precizējot pie instruktora.

Par turpmākiem orientēšanās ievadapmācību nodarbību cikliem tiks izziņots atsevišķi vai var interesēties individuāli pie instruktoriem.

Lai pieteiktos nodarbībām, jāsaazinās ar instruktoru Edgaru Bērziņu (vēlams, sūtot sms) pa tālruni 29357397, norādot vārdu, uzvārdu un nodarbību ciklu, uz kuru piesakaties. Vietu skaits grupā ir ierobežots.

Nepieciešamais inventārs orientēšanās nodarbībām tiks nodrošināts. Uz nodarbībām jātērptas ērtā un laikapstākļiem piemērotā apģērbā, līdzi ņemot dzeramo ūdeni.

Orientēšanās ir sporta veids, kurā sportistam (visbiežāk skrienot), izmantojot kompasu, ir iespējami īsākā laikā jāatrod kartē atzīmētus un apvidū izvietotus kontrolpunktus.

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](mailto:veseliba@liepaja.lv).



*Informācija ievietota 2022. gada 23. maijā*



### **Iedzīvotāji aicināti uz bezmaksas vingrošanas nodarbībām Liepājas pludmalē**

Lai sniegtu iedzīvotājiem iespēju nodarboties ar daudzveidīgām fiziskajām aktivitātēm brīvā dabā, arī šovasar pašvaldība organizēs bezmaksas vingrošanas nodarbības Liepājas pludmalē. Pirmā nodarbība notiks 2. jūnijā pludmalē, Liedaga ielas galā. Nodarbības vadīs trenere Dace Dieviņa un jogas instruktore Eva Millere.

Nodarbības pludmalē notiks trīs reizes nedēļā pludmalē Liedaga ielas galā līdz pat augusta beigām:

- pirmdienās pl. 18.00 (instruktore Eva),
- otrdienās pl. 6.30 (trenere Dace),
- ceturtdienās pl. 18.00. (instruktore Eva).



Vingrošanas nodarbībās uzsvars tiks likts uz ķermeņa izkustināšanu un enerģijas atjaunošanu organismā, elpošanas tehnikas vingrinājumu apguvi un dziļās muskulatūras stiprināšanu. Nodarībās tiks pielietoti pilates un jogas vingrinājumi. Nodarības piemērotas dažādiem vecumiem un sagatavotības līmeņiem. Rīta nodarbības būs dinamiskākas, savukārt vakara nodarbības relaksējošas.

Vienas nodarbības norises ilgums ir viena stunda. Sava dalība nodarbībā ir iepriekš jāpiesaka, zvanot vai rakstot sms uz tālruni 28 810 296 treneri Evai Millerei.

Uz nodarbību līdzī jāņem savs paklājiņš vai dvielis, kā arī jātērpjas ērtā apģērbā vingrošanai, kas ir atbilstošs laika apstākļiem.

Nodarības 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](mailto:veseliba@liepaja.lv).

Liepāja  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

*Informācija ievietota 2022. gada 17. maijā*



### **Iedzīvotāji aicināti apgūt nūjošanas pamatus bezmaksas nodarbībās**

Lai iepazīstinātu liepājniekus ar nūjošanu kā vienu no fizisko aktivitāšu un brīvā laika pavadīšanas veidu, un iemācītu pareizu nūjošanas tehniku, Liepājas pilsētas pašvaldība sadarbībā ar biedrību "Nūjo ar vēju" aicina apgūt nūjošanas pamatus sertificēta nūjošanas instruktora Imanta Ločmeļa vadībā.

Nodarbībām aicināts pievienoties ikviens interesents, lai iegūtu jaunas vai nostiprinātu esošās zināšanas par pareizu nūjošanas tehniku. Instruktors palīdzēs identificēt un koriģēt kļūdas nūjošanas tehnikā un parādīt progresa iespējas turpmākā nūjošanā. Nodarbības veidotas tā, lai pēc ievadnodarbību apgūšanas būtu iespējams nūjot pareizi arī individuāli vai pievienoties regulāro nūjotāju grupām.

Viens nodarbību cikls sastāvēs no trīs praktiskajām nodarbībām, kur katrai nodarbībai būs savi uzdevumi, lai pēc visu trīs nodarbību apmeklēšanas dalībnieks pats varētu nūjot patstāvīgi un pareizi. Lai apgūtu nodarbību ciklā paredzēto, ir jāapmeklē visas trīs vienā nodarbību ciklā plānotās nodarbības. Viena persona var pieteikties vienam nodarbību ciklam.

Vasaras periodā norisināsies pieci nodarbību cikli:

- 1. nodarbību cikls: 2., 7., 9. jūnijā,
- 2. nodarbību cikls: 28., 30. jūnijā un 5.jūlijā,
- 3. nodarbību cikls: 7., 12., 14. jūlijā,
- 4. nodarbību cikls: 2., 4., 9. augustā,
- 5. nodarbību cikls: 11., 16., 18. augustā.

Nodarbības sāksies pulksten 17.30 un norisināsies Liepājas Jūrmalas parkā un pludmalē. Tikšanās vieta: Jūrmalas ielas galā, netālu no skeitparka. Vienas nodarbības ilgums ir viena stunda. Visi interesenti tiks nodrošināti ar nūjām.

Vietu skaits nodarbībā ir ierobežots, tāpēc nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās, rakstot īsziņu uz numuru 26 462 030 (Benita), norādot savu vārdu, uzvārdu un vēlamo nodarbību ciklu (nodarbību cikla numurs).

Nūjošana ir augstas efektivitātes sporta veids, kurā tiek izmantota pareiza nūjošanas metodika, soļošanas tehnika un īpašas nūjas vienmērīgai ķermeņa noslogošanai.

Atgādinām, ka uz nodarbību var ierasties, tikai iepriekš piesakoties un saņemot apstiprinājumu.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļā, rakstot uz [veseliba@liepaja.lv](mailto:veseliba@liepaja.lv)

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

Liepāja  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2022. gada 12. maijā



**Bērni vecumā no 8 līdz 12 gadiem aicināti piedalīties bezmaksas fizisko aktivitāšu nodarbībās brīvā dabā**

**Lai uzlabotu bērnu fizisko un emocionālo veselību, kā arī dažādotu brīvā laika pavadīšanas iespējas, aicinām vecākus pieteikt savus bērnus vecumā no 8 līdz 12 gadiem bezmaksas fizisko aktivitāšu nodarbībām brīvā dabā. Nodarbības sāksies jūnijā.**

Pirmā nodarbība notiks pirmdien, 6. jūnijā pulksten 12.00 Liepājas Liedaga vidusskolas sporta laukumā. Nodarbības vadīs treneru tandēms – Kristīna Petermane un Dace Dieviņa.

Nodarbības notiks līdz augusta beigām divas reizes nedēļā – pirmdienās un ceturtdienās no pl. 12.00 līdz 13.00.

Nodarbības plānotas organizēt jauktā intensitātē, veicinot bērnu interesi par treniņiem brīvā dabā, kā arī uzlabojot bērnu fiziskās spējas – koordināciju, spēku, veiklību, ātrumu, izturību un lokanību. Tiks piedāvāti dažādi nodarbību veidi – vispārattīstošā vingrošana, funkcionālie apļa treniņi, nodarbības spēļu formā, lai nodarbības būtu dažādas un bērniem interesantas.

Lai nodrošinātu nodarbību kvalitāti, dalībnieku skaits nodarbībā ir ierobežots, tāpēc nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās, sazinoties ar treneri Kristīnu Petermani, sūtot SMS uz tālruni 29849407, norādot bērna vārdu, uzvārdu un vecumu. Uz nodarbību var nākt tikai tad, ja saņemts apstiprinājums no trenera.

Uz nodarbību jāierodas vingrošanai un laika apstākļiem piemērotā apģērbā, saulainā laikā ar cepuri un līdzī jāņem dzeramais ūdens.

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](mailto:veseliba@liepaja.lv).

---

*Informācija ievietota 2022. gada 25. aprīlī*



### **Vecāki ar bērniem līdz divu gadu vecumam aicināti uz bezmaksas informatīvo nodarbību ciklu**

Lai sniegtu zināšanas un praktiskus, pieredzē un zinātnē balstītus padomus vecākiem par bērnu līdz 2 gadu vecumam audzināšanu, tiek organizēts četru nodarbību cikls. Pirmā cikla nodarbība norisināsies 11. maijā.

Informatīvo nodarbību ciklā tiks apskatītas dažādas ģimenēm noderīgas tēmas par bērnu audzināšanu:

- 11. maijā pl. 18.00 Liepājas Reģionālās slimnīcas vecmātes Inetas Vītolas vadībā tiks apskatītas tēmas par bērna attīstību, jaundzimušā aprūpi, vannošanu, vides iekārtošanu, bērna miegu un citām praktiskām lietām, ar ko saskaras vecāki, audzinot mazuli,
- 12. maijā pl. 18.00 uztura speciālistes Annijas Albertiņas vadībā tiks apskatīta tēma par bērna uzturu un ēdināšanu,
- 19. maijā pl. 18.00 psiholoģes Ivetas Gēbeles vadībā notiks nodarbība par veselīgu emocionālo vidi ģimenē, bērna emocionālo attīstību u.c. tēmām,
- 27. maijā pl. 18.00 fizioterapeite Ieva Vasiljeva dalīsies ar zināšanām par to, kā pareizi turēt, nēsāt, ģērbt, pārvietot un mazgāt mazuli, kādas rotaļlietas izvēlēties mazuļa fiziskās veselības veicināšanai u.tml. tēmām.

Nodarbības norisināsies klātienē Baltijas rehabilitācijas centra telpās, Krišjāņa Barona ielā 14 (ieeja no sētas puses). Piesakoties nodarbību ciklam, jāapmeklē visas informatīvo nodarbību ciklā ietvertās nodarbības. Vienas nodarbības ilgums ir divas stundas.

Vietu skaits nodarbībās ir ierobežots, tāpēc nepieciešama iepriekšēja pierakstīšanās, sazinoties ar Liepājas Reģionālās slimnīcas atbalsta fonda vadītāju Indru Grasi darba laikā pa tālruni 26 591 363, sūtot sms ar sekojošu informāciju: vārds, uzvārds un personu skaits no ģimenes, kas apmeklēs nodarbības.

Nodarbības klātienē tiek organizētas zaļajā režīmā, uzrādot derīgu sadarbspējīgu Covid-19 vakcinācijas vai pārslimošanas sertifikātu.

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



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

*Informācija ievietota 2022. gada 20. aprīlī*



### **Topošie vecāki aicināti pievienoties bezmaksas informatīvo nodarbību ciklam**

Lai sniegtu zināšanas un praktiskus, pieredzē un zinātnē balstītus padomus topošajiem vecākiem par gatavošanos bērnīņa ienākšanai ģimenē, gatavošanos dzemdībām, dzemdību norisi un pēcdzemdību periodu, tiek organizēts bezmaksas nodarbību cikls topošajiem vecākiem. Pirmā cikla nodarbība norisināsies 2. maijā, un nodarbību ciklu vadīs pieredzējusi Liepājas Reģionālās slimnīcas Dzemdību nodaļas vecmāte Ineta Vītola.

Topošo vecāku nodarbību cikls sastāvēs no sešām nodarbībām, kas norisināsies:

- 2. maijā pl. 18.00,
- 7. maijā pl. 10.00,
- 10. maijā pl. 18.00,
- 17. maijā pl. 18.00,
- 24. maijā pl. 18.00,
- 31. maijā pl. 18.00.

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

Sešu nodarbību ciklā tiks apskatītas tēmas par gatavošanos dzemdībām, dzemdību norisi, pašpalīdzību dzemdībās, partnera palīdzību dzemdībās, mazuļa zīdīšanu, pēcdzemdību laiku. Intereses gadījumā iespējams saņemt plašāku aprakstu par katrā nodarbībā apskatītajām tēmām, rakstot uz e-pasta adresi [veseliba@liepaja.lv](mailto:veseliba@liepaja.lv).

Lai nodrošinātu pakalpojuma kvalitāti, vietu skaits nodarbību ciklā ir ierobežots, tāpēc nepieciešama iepriekšēja pierakstīšanās, sazinoties ar Liepājas Reģionālās slimnīcas atbalsta fonda vadītāju Indru Grasi darba laikā pa tālruni 26 591 363, sūtot sms ar šādu informāciju: vārds, uzvārds, grūtnieču nodarbības un, vai nodarbības piedalīsies partneris/cita atbalsta persona.

Nodarbības klātienē tiek organizētas zaļajā režīmā, uzrādot derīgu sadarbspējīgu Covid-19 vakcinācijas vai pārslimošanas sertifikātu.

Informējam, ka 2022. gadā norisināsies vēl divi topošo vecāku nodarbību cikli – jūlijā un septembrī.

Nodarbības tiek finansēts 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](mailto:veseliba@liepaja.lv).

---

**Liepāja**  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

*Informācija ievietota 2022. gada 29. martā*



### **Cilvēki ar invaliditāti aicināti pievienoties bezmaksas vingrošanas nodarbībām**

**Lai nodrošinātu regulāru fizisko aktivitāti un fizisko aktivitāšu dažādību cilvēkiem ar invaliditāti, ar 6. aprīli iedzīvotāji aicināti pievienoties bezmaksas vingrošanas nodarbībām, kas norisināsies Liepājas Neredzīgo biedrībā, Ganību ielā 197/205. Nodarbības vadīs trenere Kristīne Kleinšmite.**

Nodarbības norisināsies trīs reizes nedēļā – pirmdienās, trešdienās un piektdienās pl. 13.30 Liepājas Neredzīgo biedrības telpās Ganību ielā 197/205.

Vingrošanas nodarbības tiks vadītas, pamatojoties uz pilates vingrojumu sistēmu, kur pamatā tiek akcentēta dziļās muskulatūras stiprināšana. Regulāra nodarbību apmeklēšana veicina stājas uzlabošanu, stiprina korsetes muskuļus, atjauno neiromuskulāro līdzsvaru, kā arī veicina lokanību un koordināciju. Nodarbības piemērotas dažādiem fiziskās sagatavotības līmeņiem. Pilates vingrinājumi pārsvarā tiks izpildīti sēdus uz krēsliem un guļus stāvoklī uz paklājiņiem.

Nodarbības cilvēkiem ar invaliditāti pēc iespējas tiek pielāgotas katra funkcionālajam stāvoklim. Lai nodrošinātu lielāku uzmanību katram nodarbību apmeklētājam, vietu skaits grupā ir ierobežots, tāpēc nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās.

Pieteikties nodarbībām var, sazinoties ar Liepājas Neredzīgo biedrības projektu daļu pa tālruni 26 056 026 (darba dienās līdz plkst. 17.00) vai rakstot uz e-pastu [info@redzigaismu.lv](mailto:info@redzigaismu.lv). Nodarbības organizē Liepājas valstspilsētas pašvaldība sadarbībā ar Liepājas Neredzīgo biedrību.

Uz nodarbībām vēlams ierasties īsu brīdi pirms to sākuma ērtā un nodarbībai piemērotā sporta apģērbā.

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

Atgādināt, ka, apmeklējot nodarbības, obligāti jāievēro zemāk esošie noteikumi:

- neapmeklē nodarbības, ja parādījušās elpceļu infekcijas pazīmes,
- ievēro 2 m distanci no citiem nodarbību apmeklētājiem,
- ierašanās uz nodarbību tikai pēc iepriekšējas pieteikšanās,
- jāizvairās no drūzmēšanās, ierodoties un pametot nodarbību,
- nodarbības apmeklēt nevar, ja uz personu attiecas pašizolācijas vai karantīnas nosacījumi,
- izvērtē savu veselības stāvokli, pirms apmeklē nodarbību,
- nodarbību vadītājs ir tiesīgs atteikties nodarbību personai, kas nav ievērojusi noteikumus.

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

Liepāja  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

*Informācija ievietota 2022. gada 24. martā*



**Vecāki aicināti piedalīties bezmaksas atbalsta grupu nodarbībās**

**Lai sniegtu zināšanas, atbalstu un praktiskus, pieredzē un zinātnē balstītus padomus ģimenēm ar bērniem līdz 6 mēnešu vecumam, tiek organizēts pirmais bezmaksas atbalsta grupu nodarbību cikls vecākiem. Pirmā atbalsta grupa norisināsies 6. aprīlī Baltijas rehabilitācijas centra telpās, Krišjāņa Barona ielā 14.**

Atbalsta grupas nodarbības vadīs pieredzējušī Liepājas Reģionālās slimnīcas Dzemdību nodaļas vecmāte Ineta Vītola un psiholoģe Diāna Oļukalne. Atbalsta grupu nodarbību cikls



sastāvēs no piecām tikšanās reizēm, kas norisināsies 6., 11., 13., 25. un 27. aprīlī no pl. 18.00 līdz 19.30.

Atbalsta grupā tiks apskatītas tēmas par zīdaiņa aprūpi, zīdaiņa barošanu, bērna attīstību, bērna pozitīvu disciplinēšanu, bērna drošību, bērna emocionālo audzināšanu, viedierīču paradumu lietošanu ģimenē. Tiks runāts par atbalstu vecākiem, pēcdzemdību depresiju, pāra attiecībām pēc bērna piedzimšanas, ģimenes problēmsituāciju risināšanu u.c.

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

Lai nodrošinātu pakalpojuma kvalitāti un epidemioloģiskās drošības pasākumus, vietu skaits nodarbību ciklā ir ierobežots, tāpēc nepieciešama obligāta iepriekšēja pierakstīšanās, sazinoties ar Liepājas Reģionālās slimnīcas atbalsta fonda vadītāju Indru Grasi darba laikā pa tālruni 26 591 363, sūtot sms ar sekojošu informāciju: vārds, uzvārds un, vai līdzī būs partneris/atbalsta persona un mazulis.

Nodarbības klātienē tiek organizētas zaļajā režīmā, uzrādot derīgu sadarbspējīgu Covid-19 vakcinācijas, balstvakcinācijas vai pārslimošanas sertifikātu.

Nākamie atbalsta grupu nodarbību cikli vecākiem ar bērniem līdz 6 mēnešu vecumam norisināsies jūnijā un augustā. Projekta ietvaros šādas vecāku atbalsta grupas tiks organizētas arī ģimenēm ar bērniem vecumā no 6 līdz 12 mēnešiem un no 1 līdz 2 gadiem.

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

Atgādinām, ka, apmeklējot atbalsta grupas nodarbības, obligāti jāievēro zemāk esošie noteikumi:

- neapmeklē nodarbības, ja parādījušās elpceļu infekcijas pazīmes,
- ievēro 2 m distanci no citiem nodarbību apmeklētājiem,
- ierašanās uz nodarbību tikai pēc iepriekšējas pieteikšanās,
- jāizvairās no drūzmēšanās, ierodoties un pametot nodarbību,
- nodarbības apmeklēt nevar, ja uz personu attiecas pašizolācijas vai karantīnas nosacījumi,
- izvērtē savu veselības stāvokli, pirms apmeklē nodarbību,
- nodarbību vadītājs ir tiesīgs atteikt nodarbību personai, kas nav ievērojusi noteikumus.

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

---

*Informācija ievietota 2022. gada 2. martā*

### **Vecāki aicināti pieteikt bērnus bezmaksas dienas nometnēm pavasara brīvlaikā**

**Lai veicinātu saturīgu un jēgpilnu pavasara brīvlaika pavadīšanu, no 14. līdz 18. martam tiek organizētas divas veselības nometnes bērniem ar nosaukumu “Kustīgs – laimīgs 2022”. Dienas nometnes tiek organizētas bērniem divās vecuma grupās – 7 līdz 9 gadus veciem bērniem un 10 līdz 12 gadus veciem bērniem.**

Veselības nometnes mērķis ir pilnveidot dalībnieku zināšanas par veselīgu dzīvesveidu un dot iespēju bērniem aktīvi darboties kopā, lai veicinātu savu fizisko un emocionālo labsajūtu. Nometnes laikā bērni labāk izpratīs, kāpēc veselīgu dzīvesveidu ir nepieciešams piekopt ikdienā.

Nometne norisināsies piecu dienu garumā no pulksten 9.00 līdz 16.00. Bērniem nometnes laikā tiks nodrošināta plaša aktivitāšu programma:

- rīta izkustēšanās,
- daudzpusīgas nodarbības sevis izzināšanai, veselīga dzīvesveida iepazīšanai,
- interesantas tikšanās ar sporta jomas pārstāvjiem,
- sapņu/mērķu kolāžas izstrāde,
- orientēšanās spēle komandās,
- pārgājiens un pikniks,
- netradicionālas sporta spēles/aktivitātes,
- veselīgas ēdienreizes.

Veselības nometnes organizē Liepājas valstspilsētas pašvaldība sadarbībā ar profesionālās tālākizglītības iestādi SIA “PURE Academy” un aktivitātes bērniem organizēs pieredzējuši nometņu vadītāji sadarbībā ar speciālistiem.

Veselības nometnēs būs iespēja piedalīties 20 bērniem katrā vecuma grupā (20 bērniem no 7 līdz 9 gadiem un 20 bērniem no 10 līdz 12 gadiem).

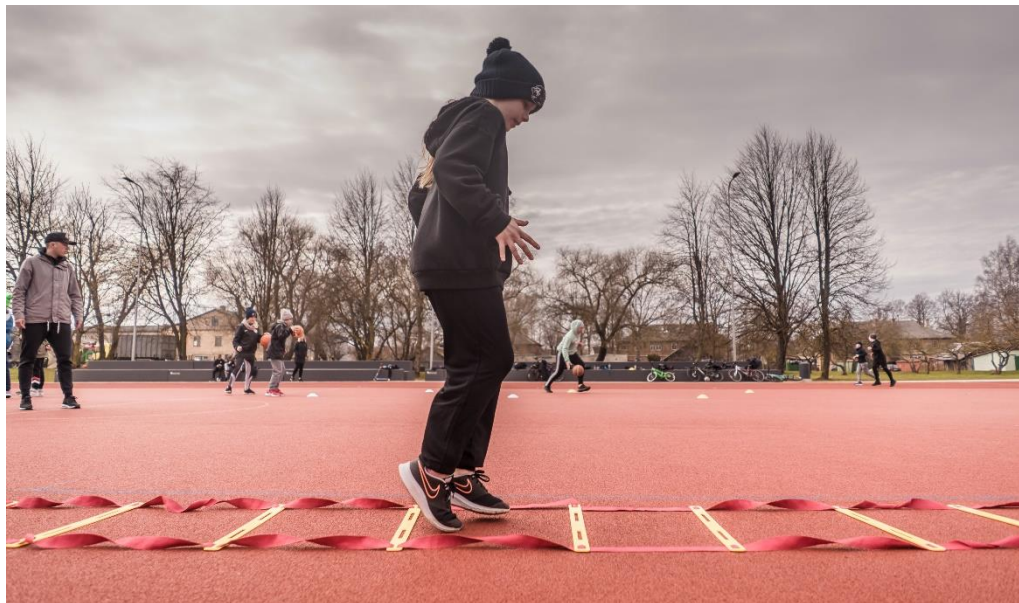
Veselības nometne bērniem “Kustīgs – laimīgs 2022” 7 līdz 9 gadus veciem bērniem notiks SIA “PURE Academy” telpās (Tirgoņu ielā 25, Liepājā), bet 10 līdz 12 gadus veciem bērniem – Draudzīgā aicinājuma Liepājas pilsētas 5. vidusskolas telpās (Rīgas ielā 50, Liepājā).

Tā kā dalībnieku skaits nometnēs ir ierobežots, vecāki bērnus nometnei var pieteikt, elektroniski, aizpildot pieteikumu anketu līdz 7. martam: [https://ej.uz/kustigs\\_laimigs](https://ej.uz/kustigs_laimigs). Jautājumu gadījumā interesenti var zvanīt pa tālruni 26 354 505 vai rakstīt uz [info@pureacademy.lv](mailto:info@pureacademy.lv).

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

---

*Informācija ievietota 2022. gada 23. februārī*



### **Vecāki aicināti pieteikt bērnus vecumā no septiņiem līdz 12 gadiem bezmaksas vingrošanas nodarbībām**

Lai veicinātu bērnu fizisko un emocionālo veselību, kā arī regulāru kustēšanos, vecāki aicināti pieteikt savus bērnus vecumā no septiņiem līdz 12 gadiem bezmaksas vispārattīstošām veselības vingrošanas nodarbībām, kas no 1. marta norisināsies nodarbību zālē Jūrmalas ielā 22. Nodarbības bērniem vadīs trenere Sintija Dance.

Nodarbības norisināsies divas reizes nedēļā otrdienās un ceturtdienās pl. 16.00. Nodarbības ilgums ir 60 minūtes. Uz nodarbību līdzi jāņem savs vingrošanas paklājiņš un dzeramais ūdens.

Nodarbību mērķis ir uzlabot bērnu fizisko un emocionālo veselību, stiprināt dziļo muskulatūru, uzlabot stāju, veicināt līdzsvaru un koordināciju. Lai nodrošinātu vingrošanas efektivitāti un noturīgāku rezultātu, viens bērns nodarbībās var piedalīties četrus mēnešus.

Lai nodrošinātu precizitāti darbā ar bērniem, vietu skaits nodarbībās ir ierobežots, tāpēc nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās, sazinoties ar treneri Sintiju Danci pa tālruni 20 034 240, sūtot SMS ar bērna vārdu, uzvārdu, vecumu un vecāka vārdu, uzvārdu un telefona numuru turpmākai saziņai. Uz nodarbību var ierasties, ja saņemts apstiprinājums no treneres.

Atgādinām, ka uz nodarbību nevar nākt, ja bērnam parādījušās elpceļu infekcijas pazīmes un ja uz bērnu attiecas pašizolācijas vai karantīnas nosacījumi.

Nodarbības tiek finansēts 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, e-pasts [veseliba@liepaja.lv](mailto:veseliba@liepaja.lv).



*Informācija ievietota 2022. gada 14. februārī*

### **Topošie vecāki aicināti pievienoties bezmaksas nodarbību ciklam**

Lai sniegtu zināšanas un praktiskus, pieredzē un zinātnē balstītus padomus topošajiem vecākiem par gatavošanos bērnīņa ienākšanai ģimenē, gatavošanos dzemdībām, dzemdību norisi un pēcdzemdību periodu, tiek organizēts pirmais bezmaksas nodarbību cikls topošajiem vecākiem.

Pirmā nodarbība norisināsies 2. martā un nodarbību ciklu vadīs pieredzējušī Liepājas Reģionālās slimnīcas Dzemdību nodaļas vecmāte Ineta Vītola.

Topošo vecāku nodarbību cikls sastāvēs no sešām nodarbībām, kas norisināsies:

- 2. martā pl. 17.30
- 8. martā pl. 17.30
- 12. martā pl. 10.00
- 15. martā pl. 18.00
- 22. martā pl. 17.30
- 29. martā pl. 17.30

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

Sešu nodarbību ciklā tiks apskatītas tēmas par gatavošanos dzemdībām, dzemdību norisi, pašpalīdzību dzemdībās, partnera palīdzību dzemdībās, mazuļa zīdīšanu, pēcdzemdību laiku. Intereses gadījumā iespējams saņemt plašāku aprakstu par katrā nodarbībā apskatītajām tēmām, rakstot uz e-pasta adresi [veseliba@liepaja.lv](mailto:veseliba@liepaja.lv).

Lai nodrošinātu pakalpojuma kvalitāti un epidemioloģiskās drošības pasākumus, vietu skaits nodarbību ciklā ir ierobežots, tāpēc nepieciešama obligāta iepriekšēja pierakstīšanās, sazinoties ar Liepājas Reģionālās slimnīcas atbalsta fonda vadītāju Indru Grasi darba laikā pa tālruni 26 591 363, sūtot sms ar sekojošu informāciju: vārds, uzvārds, grūtnieču nodarbības.

Nodarbības klātienē tiek organizētas zaļajā režīmā, uzrādot derīgu sadarbspējīgu Covid-19 vakcinācijas, balstvakcinācijas vai pārslimošanas sertifikātu.

Informējam, ka 2022. gadā norisināsies vēl trīs topošo vecāku nodarbību cikli.

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

Atgādinām, ka, apmeklējot nodarbības, obligāti jāievēro zemāk esošie noteikumi:

- neapmeklē nodarbības, ja parādījušās elpceļu infekcijas pazīmes,
- ievēro 2 m distanci no citiem nodarbību apmeklētājiem,
- ierašanās uz nodarbību tikai pēc iepriekšējas pieteikšanās,
- jāizvairās no drūzmēšanās, ierodoties un pametot nodarbību,
- nodarbības apmeklēt nevar, ja uz personu attiecas pašizolācijas, izolācijas vai karantīnas nosacījumi,
- izvērtē savu veselības stāvokli, pirms apmeklē nodarbību,
- nodarbību vadītājs ir tiesīgs atteikties nodarbību personai, kas nav ievērojusi noteikumus.

## Papildu informācija

Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa

Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija

Tālrunis: 63 404 747

E-pasts: [veseliba@liepaja.lv](mailto:veseliba@liepaja.lv)

**Liepāja**  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

*Informācija ievietota 2022. gada 28. janvārī*



**Tiek atsāktas bezmaksas vingrošanas nodarbības brīvā dabā**

## iedzīvotājiem no 54 gadiem

Lai veicinātu kustību prieku un iespēju vingrot brīvā dabā, iedzīvotāji no 54 gadu vecuma aicināti pievienoties bezmaksas vingrošanas nodarbībām kopā ar veselības sporta speciālistēm - Daci Dieviņu un Kristīnu Petermani. Pirmās nodarbības notiks 31. janvārī.

Vingrošanas nodarbības tiek organizētas divās vecuma grupās un nodarbības notiks divas reizes nedēļā Dunikas ielā pie Kristapa Porziņa basketbola laukuma:

- vingrošana personām no 54 līdz 63 gadiem notiks pirmdienās un trešdienās pl. 8.15,
- vingrošana personām no 64 gadiem notiek pirmdienās un trešdienās pl. 9.15.

Nodarbības vadīs divas treneres uz maiņām – pirmdienās trenere Dace, trešdienās trenere Kristīna. Zināms, ka nodarbības notiks līdz 2023. gada decembra beigām.

Pieteikties nodarbībām var, sazinoties ar treneri Daci Dieviņu pa tālruni 27 833 180 (vēlams īsziņas veidā). Saistībā ar valstī noteiktajiem epidemioloģiskās drošības pasākumiem, dalībnieku skaits vienā vingrošanas grupā ir ierobežots – 20 personas un treneris, tāpēc dalība grupā tiks nodrošināta rindas kārtībā.

Nodarbības plānotas zemā intensitātē ar mērķi izkustināt locītavas, trenēt lokanību un līdzsvaru, koordināciju, veikt vispārēju ķermeņa izkustināšanu, uzlabojot fizisko un garīgo labsajūtu. Nodarbību mērķis ir stiprināt dziļo muskulatūru, īpaši vēršot uzmanību muguras pareizai izkustināšanai un tās veselības uzturēšanai. Vienas nodarbības ilgums ir viena stunda.

Atgādinām, ka uz nodarbību var ierasties tikai, iepriekš piesakoties un saņemot apstiprinājumu no trenera.

Atgādinām, ka, apmeklējot nodarbības, obligāti jāievēro zemāk esošie noteikumi:

- neapmeklē nodarbības, ja parādījušās elpceļu infekcijas pazīmes,
- ievēro 2 m distanci no citiem nodarbību apmeklētājiem,
- ierašanās uz nodarbību tikai pēc iepriekšējas pieteikšanās,
- jāizvairās no drūzmēšanās, ierodoties un pametot nodarbību,
- nodarbības apmeklēt nevar, ja uz personu attiecas pašizolācijas, izolācijas vai karantīnas nosacījumi,
- izvērtē savu veselības stāvokli, pirms apmeklē nodarbību,
- nodarbību vadītājs ir tiesīgs atteikties nodarbību personai, kas nav ievērojusi noteikumus.

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, e-pasts: [veseliba@liepaja.lv](mailto:veseliba@liepaja.lv).

*Informācija ievietota 2022. gada 18. janvārī*



### **Iedzīvotāji aicināti piedalīties bezmaksas fizisko aktivitāšu nodarbībās mikrorajonos**

Lai veicinātu kustību prieku un iespēju vingrot brīvā dabā, kā arī motivētu iedzīvotājus būt regulāri fiziski aktīviem, iedzīvotāji aicināti piedalīties bezmaksas fizisko aktivitāšu nodarbībās dažādos pilsētas mikrorajonos – Dienvidrietumu, Jaunliepājas, Ziemeļu priekšpilsētas mikrorajonā un Karostā.

**Dienvidrietumu mikrorajonā** nodarbības norisināsies pirmdienās un trešdienās pl. 18.00 brīvā dabā – laukumā pie āra trenāžieriem Vaiņodes ielas galā, izejā uz jūru. Pirmdienu nodarbības vadīs trenere Dace Dieviņa, savukārt trešdienās apmeklētājus sagaidīs trenere Kristīna Petermane. Lai pieteiktos nodarbībām Dienvidrietumu mikrorajonā, jāsūta SMS treneri Kristīnai uz tālruni 29 849 407.

**Jaunliepājas mikrorajonā** nodarbības norisināsies trešdienās pl. 20.00 un sestdienās pl. 9.00 Raiņa parkā, pie bērnu rotaļu laukuma. Nodarbības vada trenere Sintija Dance. Lai pieteiktos nodarbībām, jāsaazinās ar treneri pa tālruni 20 034 240.

**Ziemeļu priekšpilsētas mikrorajonā** nodarbības vadīs treneru apvienība – Ance Zariņa, Reinis Rozītis un fizioterapeite Solveiga Rozentāle. Treniņi notiks pirmdienās un ceturtdienās pl. 18.00. Līdz 20. janvārim nodarbības norisināsies tiešsaistē, taču no 24. janvāra klātienē brīvā dabā Ventspils ielas parkā. Pieteikšanās nodarbībām, sūtot sms uz tālruni 29 742 832 (Solveiga).

**Karostas mikrorajonā** nodarbības kopā ar treneri Sintiju Danci norisināsies piektdienās pl. 18.30 Lāčplēša dārza, parkā pie bērnu rotaļu laukuma, un svētdienās pl. 9.00 Liepājas 3. pamatskolas sporta laukumā Lazarettes ielā 8. Pieteikšanās, sazinoties ar treneri pa tālruni 20 034 240.

Ar februāri plānots, ka fizisko aktivitāšu nodarbības tiks atsāktas arī Zaļās birzes mikrorajonā, kā arī atkal tiks piedāvātas zemas intensitātes nodarbības personām no 54 līdz 63 gadu vecumam un grupai no 64 gadu vecuma.

Mikrorajonu fizisko aktivitāšu nodarbības paredzētas zemā līdz vidējā intensitātē, pielāgojoties laikapstākļiem. Aicinām vingrotgribētājus sagatavot laikapstākļiem piemērotu sporta apģērbu un apavus. Nodarbībām aicināti pieteikties arī iesācēji vai cilvēki pēc ilgākas sportošanas pauzes, tikai pirms nodarbības aicinām par to informēt treneri.

Uz nodarbību var ierasties tikai tad, ja ir veikta iepriekšēja pieteikšanās un saņemts apstiprinājums no trenera. Dalībnieku skaits grupā ir ierobežots – 20 dalībnieki un treneris.

Fizisko aktivitāšu nodarbības, kas norisinās klātienē, tiek organizētas epidemioloģiski drošā vidē jeb zaļajā režīmā, t.i., apmeklēt nodarbības klātienē var, trenerim uzrādot derīgu sadarbspējīgu Covid-19 vakcinācijas, pārslimošanas vai balstvakcinācijas sertifikātu.

Atgādinām, ka, apmeklējot nodarbības, obligāti jāievēro zemāk esošie noteikumi:

- neapmeklēt nodarbības, ja parādījušās elpceļu infekcijas pazīmes,
- ievēro 2 m distanci no citiem nodarbību apmeklētājiem,
- ierašanās uz nodarbību tikai pēc iepriekšējas pieteikšanās,
- jāizvairās no drūzmēšanās, ierodoties un pametot nodarbību,
- nodarbības apmeklēt nevar, ja uz personu attiecas pašizolācijas, izolācijas vai karantīnas nosacījumi,
- izvērtē savu veselības stāvokli, pirms apmeklēt nodarbību,
- nodarbību vadītājs ir tiesīgs atteikties nodarbību personai, kas nav ievērojusi noteikumus vai nespēj uzrādīt derīgu sadarbspējīgu Covid-19 sertifikātu.

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](mailto:veseliba@liepaja.lv)