

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

AKTUALITĀTES

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 pieredzējusi 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 Annijas 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 Vasiļeva 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 veseliba@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”. Daļība 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.



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