

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

AKTUALITĀTES

Informācija ievietota 2017. gada 18. oktobrī



Skolēnu brīvlaikā norisināsies Veselības dienas riska grupas bērniem

No 23. līdz 26. oktobrim Liepājas pilsētas pašvaldība projekta “Liepāja. Vesels. Aktīvs. Laimīgs” ietvaros organizē Veselības dienas riska grupas bērniem. Projekta mērķis – veidot bērniem izpratni par veselīgu dzīvesveidu un tā ietekmi uz dzīves kvalitāti.

Četrus dienu garumā bērniem tiks piedāvātas izglītojošas nodarbības un dažāda veida fiziskās aktivitātes (stafetes, rotaļas, vingrošana veselībai un labsajūtai). Dalībnieki apgūs veselīga dzīvesveida pamatprincipus, izzinās fizisko aktivitāšu nozīmi ikdienā, mācīsies pieņemt sevi un savu ķermeni, uzzinās par dabas resursu izmantošanas iespējām labsajūtas un veselības nostiprināšanai, spriedīs par vārdbības novēršanu saskarsmē ar vienaudžiem un pieaugušajiem, pētīs drošību interneta vidē, kā arī iedziļināsies labas uzvedības pamatos.

Veselības dienas organizē Liepājas pilsētas pašvaldība sadarbībā ar profesionālās tālākizglītības iestādi “PURE Academy”. Nodarbības vadīs pieredzes bagāti profesionāļi: pedagoģijas doktore Olga Glikasa, psiholoģijas maģistre Vija Zēlerte, pedagoģijas doktore Helēna Vecenāne, izglītības zinātņu maģistre Zita Valka, informācijas tehnoloģiju maģistrs Kaspars Lauris, sociālo zinātņu doktore komunikācijas zinātnē Inga Pūre un pārmaiņu

treneris, seksologs Arturs Šulcs.

Veselības dienās piedalīsies 30 bērni vecumā no 7 līdz 14 gadiem, kuri tika apzināti ar Liepājas pašvaldības Sociālā dienesta palīdzību. Pasākums notiks Draudzīgā aicinājuma Liepājas pilsētas 5. vidusskolas telpās un tās apkārtnē.

Aktivitātes tiek īstenotas specifiskā atbalsta mērķa 9.2.4.2. Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei projekta Nr. 9.2.4.2/16/I/088 "Liepāja. Vesels. Aktīvs. Laimīgs" ietvaros.

Plašāka informācija:

Liene Romaņuka

„PURE Academy” izglītības metodiķe

M.: 26354505

Anete Kopštāla-Kupe

veselības veicināšanas koordinētāja

Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa

Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija

T.: 63 40 4 747



Informācija ievietota 2017. gada 10. oktobrī



Aicina uz bezmaksas veselīga uztura nodarbībām oktobrī

Lai vairotu iedzīvotāju zināšanas par veselīga uztura pamatprincipiem, Liepājas pilsētas pašvaldība projekta "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs" ietvaros organizē izglītojošus publisko lekciju ciklus par veselīgu un sabalansētu uzturu gan bērniem, gan pieaugušajiem.

Abi nodarbību cikli sāksies 17. oktobrī pulksten 18:00 un norisināsies divās vietās - radošajā telpā "Ideju bode," T. Breikša ielā 41/41A un "Red Sun Buffet" jaunajās telpās pludmalē.

Veselīga uztura lekcijās un nodarbībās vecākiem ar bērniem uzmanība vairāk tiks vērsta uz veselīgu uzturu bērniem no 3 gadu vecumu līdz pusaudžu gadiem. Tiks apskatītas tēmas par uztura pamatprincipiem bērniem, par bērnu uztura problēmām - lieko svaru, alerģijām, kā arī tiks runāts par izvēlīgiem ēdājiem, par to, kāds uzturs piemērots strauji augošam organismam u.c. jautājumiem. Gatavošanas meistarklasē būs iespēja mācīties pagatavot veselīgus našķus bērniem.

Nodarbības norisināsies **radošajā telpā "Ideju bode"** (T. Breikša ielā 41/41A), un tās vadīs sertificēta uztura speciāliste **Tatjana Tepo**.

Nodarbību norises grafiks:

- 17. oktobrī plkst. 18.00
- 19. oktobrī plkst. 18.00
- 24. oktobrī plkst. 18.00
- 26. oktobrī plkst. 18.00

Veselīga uztura lekcijās un nodarbībās pieaugušajiem tiks stāstīts par to, kāda ir sabalansēta un daudzveidīga uztura nozīme ikdienā, kā izvairīties no vienvēidīga uztura, kādi pārtikas produkti ir kaitīgi veselībai, kā ierobežot cukura patēriņu ikdienā, kā ieviest vietējās pārtikas izmantošanu savā uzturā un citām tēmām, kas skar veselīga uztura pamatprincipus.

Nodarbību cikls ietver arī praktiskās nodarbības, kurās būs iespēja darboties kā "pārtikas detektīvam," pētot pārtikas produktu etiķetes un to uzturvērtību, uzzināt dažādus individuālos mērījumus, pielietojot bioimpedances svarus, kā arī izveidot savu veselīga uztura šķīvi. Meistarklasē uztura speciāliste demonstrēs, kā pagatavot vienkāršu, taču veselīgu maltīti visai ģimenei.

Nodarbības norisināsies jaunajās **Red Sun Buffet** telpās Peldu ielas galā, aiz koncertzāles "Pūt, vējiņi," pludmalē. Nodarbības vadīs sertificēta uztura speciāliste **Līga Balode**.

Nodarbību norises grafiks:

- 17. oktobrī plkst. 18.00
- 19. oktobrī plkst. 18.00
- 24. oktobrī plkst. 18.00
- 26. oktobrī plkst. 18.00

Uz lekciju ciklu aicināts pieteikties ikviens interesents, iepriekš zvanot pa tālruni 26176117 vai rakstot liga@onplate.lv. Vietu skaits nodarbībās ir ierobežots.

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

Papildu informācija:
Anete Kopštāla-Kupe
veselības veicināšanas koordinētāja
Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa, Liepājas pilsētas pašvaldības
administrācija
T.:6 34 04 747.



Informācija ievietota 2017. gada 9. oktobrī

Kardiologs Andrejs Ērglis izglītos Liepājas skolēnus par sirds veselības jautājumiem

Lai izglītotu skolēnus par sirds veselības pamatiem un izplatītākajiem sirds un asinsvadu riska faktoriem, Latvijas Kardioloģijas centra vadītājs prof. Andrejs Ērglis Liepājas skolēniem pasniegs atvērtu mācību stundu par sirds veselību. Tikšanās notiks 12. oktobrī plkst. 10.00 Liepājas A. Puškina 2. vidusskolā, Liedaga ielā 5.

Ar atvērtu sirds veselības stundu tiks aizsākts izglītojošs projekts, kura ietvaros Liepājas vidusskolu audzēkņi tiks aicināti veikt pētījumu par sirds veselības rādītājiem savās ģimenēs. Pētījuma rezultāti tiks apspriesti mācību stundās kopā ar pedagogiem, lai izvērtētu sirds veselības riskus un apspriestu ieteicamos profilakses pasākumus sirds veselības stiprināšanai.

Kā norāda Prof. A. Ērglis: "Ir pierasts, ka ģimenē vecāki un vecvecāki ir mūsu skolotāji. Bet patiesībā arī bērni ir mūsu skolotāji! Un, runājot par veselību, bērni var būt tie, kuri iedvesmo vecākus veselīgam dzīvesveidam – vairāk kustēties, pareizi ēst, biežāk gatavot mājās un darīt to kopā! Jā, arī pārbaudīt veselību un mērīt asinsspiedienu kopā – kāpēc gan ne? Bērni priecājas par veselīgiem, aktīviem, dzīvespriecīgiem vecākiem, tāpēc ļoti atbalstāma ir radoša skolotāju un jauniešu iesaiste veselīga dzīvesveida popularizēšanā skolās."

Visām skolām tiks izplatīti bezmaksas izglītojošie un informatīvie materiāli par sirds un asinsvadu veselības profilaksi.

Pasākums notiks Liepājas pilsētas pašvaldības projekta "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs." (Nr.9.2.4.2/16/I/088) ietvaros sadarbībā ar pacientu biedrību "ParSirdi.lv". Tā mērķis ir veicināt veselīgu paradumu veidošanos jau agrīnā vecumā, izglītot bērnus un jauniešus par sirds veselību, aktualizēt skolēnu vidū sirds slimību profilakses jautājumus, skaidrojot veselīgu ēšanas paradumu un regulāru fizisku aktivitāšu nozīmi.

Lekcija paredzēta Liepājas vidusskolēniem.

Uzziniet vairāk par sirds un asinsvadu veselību: www.parsirdi.lv.

Papildu informācija: Inese Mauriņa, pacientu biedrības "ParSirdi.lv" vadītāja, tālr. 29197957, kā arī Elīna Tolmačova, Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļas vadītāja, tālr. 63404747, mob. tālr. 28691133.

Informācija ievietota 2017. gada 4. oktobrī

Ar lielu liepājnietu atsaucību aizvadīta Pasaules Sirds diena



Lai kopīgi atzīmētu Pasaules Sirds dienu, šā gada 30. septembrī Liepājas Pētertirgū norisinājās izglītojošs un interaktīvs pasākums Liepājas iedzīvotājiem.

FOTO galerija

Pasākuma ietvaros iedzīvotājiem bija iespēja izmērīt asinsspiedienu un pulsu, noteikt holesterīna un cukura līmeni asinīs, noteikt ķermeņa masas indeksu, kā arī konsultēties ar kardiologu Valteru Stirnu par pārbaužu rezultātiem un saņemt bezmaksas izglītojošos materiālus par sirds un asinsvadu slimību profilaksi. Kopumā mērījumi tika veikti vairāk kā 100 interesentiem.

Tā kā veselīgs ēdiens ir viens no svarīgākajiem faktoriem, lai sirds būtu vesela, ikviens varēja piedalīties veselīga uztura gatavošanas meistarklasē kopā ar uztura speciālisti Lieni Sondori. Tika pagatavoti un degustēti trīs dažādi Vidusjūras ēdieni Liepājnietu gaumē, kuru gatavošanai produkti tika sagādāti turpat Pētertirgū no pašmāju ražotājiem.

Pirmajā meistarklasē aktīvi iesaistījās arī kardiologs Valters Stirna un, kad apmeklētāji tika pacienāti ar meistarklasē pagatavotajiem veselīgajiem našķiem, kardiologs devās tikties ar pasākuma dalībniekiem, lai pārrunātu mērījumu rezultātus.

Visu trīs pasākuma laikā gatavoto ēdienu receptes var atrast biedrības "ParSirdi.lv" mājas lapā www.parsirdi.lv.

Pasākums norisinājās Liepājas pilsētas pašvaldības projekta "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs." ietvaros sadarbībā ar pacientu biedrību ParSirdi.lv.

Kardiologi atgādina - lai izvairītos no sirds un asinsvadu saslimšanām un mazinātu infarkta un insulta risku, ir svarīgi zināt un regulāri pārbaudīt sirds veselības skaitļus:

- asinsspiedienam miera stāvoklī ir jābūt zem 140/90 mmHg;
- pulsam miera stāvoklī ir jābūt līdz 70 sitieniem minūtē;
- holesterīnam – vismaz zem 5,0 mmol/l, bet ar citiem riska faktoriem vēl zemākam;
- cukura līmenim asinīs (tukšā dūšā) ir jābūt 3,3 – 6 mmol/l.

Uzziniet vairāk par sirds un asinsvadu veselību: www.parsirdi.lv

Plašākai informācijai:

Inese Mauriņa

Pacientu biedrības "ParSirdi.lv" vadītāja

M.: 29197957

Elīna Tolmačova

Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļas vadītāja

Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija

T.: 63404747

E.: elina.tolmacova@liepaja.lv



Informācija ievietota 2017. gada 26. septembrī



Aicina uz bezmaksas sirds veselības risku noteikšanu Liepājā

Lai kopīgi atzīmētu Pasaules Sirds dienu, izglītotu Liepājas iedzīvotājus par sirds un asinsvadu slimību riskiem, kā arī sniegtu iespēju iedzīvotājiem veikt bezmaksas

sirds veselības risku pārbaudes, 30. septembrī no pulksten 12.00 - 15.00 Liepājas Pētertirgū, Kuršu ielā 5/7/9, norisināsies izglītojošs un interaktīvs pasākums Liepājas iedzīvotājiem “Pasaules sirds diena Liepājā”.

Pasākuma ietvaros iedzīvotājiem tiks veiktas bezmaksas sirds veselības risku pārbaudes un skaidrota sirds slimību profilakses nozīme. Pasākums norisināsies Liepājas pilsētas pašvaldības projekta “Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs.” (Nr.9.2.4.2/16/I/088) ietvaros. Pasākuma mērķis ir pievērst iedzīvotāju uzmanību sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem un slimību profilaksei, izglītot iedzīvotājus par izplatītākajiem sirds un asinsvadu slimību riskiem, to novēršanu un mazināšanu.

Pasākuma ietvaros iedzīvotājiem būs iespēja:

- izmērīt asinsspiedienu un pulsu, noteikt holesterīna un cukura līmeni asinīs,
- noteikt ķermeņa masas indeksu,
- konsultēties ar kardiologu par pārbaudžu rezultātiem,
- ēst gatavošanas meistarklasē kopā ar uztura speciālisti Lieni Sondori pagatavot un degustēt sirdij veselīgu uzturu liepājnieku gaumē,
- saņemt bezmaksas izglītojošos materiālus par sirds un asinsvadu slimību profilaksi, un gardas un veselīgas receptes.

Lai pasākuma ietvaros veiktie holesterīna un cukura mērījumi būtu pēc iespējas precīzāki, būtu ieteicams 2-3 stundas pirms pasākuma neēst.

Tā kā veselīgs ēdiens ir viens no svarīgākajiem faktoriem, lai sirds būtu vesela, ikvienam būs iespēja piedalīties veselīga uztura gatavošanas meistarklasē, apgūstot kardiologu ieteiktās Vidusjūras diētas pamatprincipus, kā arī degustēt no pašmāju dabas veltēm gatavotos veselīgos našķus.

Liepājas Reģionālās slimnīcas kardiologs Valters Stirna stāsta: “Pasaules Sirds diena ir svētki, kad visas pasaules sirdis apvienojas, lai glābtu vienu – iespējams Tavu sirdi! Un jāsāk to darīt ir jau šodien. Viens no galvenajiem sirds veselības pamatiem ir veselīgs uzturs – tā ir Vidusjūras diēta! Par to un arī citiem sirdij veselīgiem paradumiem pasākumā uzzināsim ko vairāk. Viena sirds, viena pasaule!”

Pasākumā piedalīsies Liepājas pilsētas pašvaldības vadība, Liepājas Reģionālās slimnīcas kardiologs Valters Stirna, sertificēta uztura speciāliste Liene Sondore, Pētertirgus vadītāja Monta Skuja, pacientu biedrības “ParSirdi.lv” vadītāja Inese Mauriņa, Rīgas Stradiņa Universitātes Liepājas filiāles studenti un speciālisti no Liepājas Diabēta biedrības. Pasākumu vadīs Ingars Gudermanis.

Kardiologi atgādina - lai izvairītos no sirds un asinsvadu saslimšanām un mazinātu infarkta un insulta risku, ir svarīgi zināt un regulāri pārbaudīt sirds veselības rādītājumus:

- asinsspiedienam miera stāvoklī ir jābūt zem 140/90 mmHg,
- pulsam miera stāvoklī ir jābūt līdz 70 sitieniem minūtē,
- holesterīnam – vismaz zem 5,0 mmol/l, bet ar citiem riska faktoriem vēl zemākam,
- cukura līmenim asinīs (tukšā dūšā) ir jābūt 3,3 – 6 mmol/l.

Uzziniet vairāk par sirds un asinsvadu veselību: www.parsirdi.lv.

Papildu informācija:

Inese Mauriņa, pacientu biedrības "ParSirdi.lv" vadītāja, tālr. 29197957, kā arī Elīna Tolmačova, Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļas vadītāja, tālr. 63404747, mob. tālr. 28691133.



Informācija ievietota 2017. gada 28. augustā

Aicina uz bezmaksas pilates grupu nodarbībām cilvēkiem ar invaliditāti



Lai sniegtu rehabilitācijas iespējas un nodrošinātu daudzveidīgas fiziskās aktivitātes, Liepājas pilsētas pašvaldība projekta "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs" ietvaros, sākot ar 8.septembri, organizē bezmaksas pilates grupu nodarbības cilvēkiem ar invaliditāti. Nodarības norisināsies Liepājas Neredzīgo biedrības telpās, tās vadīs sertificēta sporta instruktore Kristīne Kleinšmite.

Nodarības norisināsies no septembra līdz decembrim katru piektdienu no plkst. 11.00 līdz 12.00 Liepājas Neredzīgo biedrības telpās, Ganību ielā 197/205.

Pilates nodarbības ir daudzpusīga vingrojumu sistēma, kuras pamatā tiek akcentēta dziļās muskulatūras stiprināšana. Regulāra pilates nodarbību apmeklēšana veicina stājas uzlabošanu, stiprina korsetes muskuļus, atjauno neiro-muskulāro līdzsvaru, kā arī veicina lokanību un koordināciju. Pilates piemērotas dažādiem fiziskās sagatavotības līmeņiem. Pilates vingrinājumi pārsvarā tiek izpildīti sēdus un guļus stāvoklī.

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

Pieteikties nodarbībām var, sazinoties ar projekta koordinatori Zandu Krūmiņu, zvanot pa telefonu 26056026 (darba dienās līdz plkst. 17:00) vai rakstot uz e-pastu info@redzigaismu.lv.

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

Papildu informācija: veselības veicināšanas koordinētāja Anete Kopštāla-Kupe, Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa, Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija, tālr. 6 34 04 747.



Informācija ievietota 2017. gada 28. augustā

Liepājniekus aicina uz bezmaksas nūjošanas nodarbībām septembrī

BEZMAKSAS NŪJOŠANAS PAMATU NODARBĪBAS

- Nodarbību cikls SENIORIEM – 04.09., 06.09., 08.09.
- Nodarbību cikls – 13.09., 15.09., 18.09.

Iepriekšēja pieteikšanās pa tālruni 26 46 20 30 vai e-pastu nujoarveju@inbox.lv
Tikšanās Jūrmalas ielas galā pie skeitparka 18:00

Projekts "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs." (Nr.9.2.4.2/16/I/088)

Logos: LIEPĀJA, NACIONĀLAIS ATTĪSTĪBAS PLĀNS 2020, EIROPAS SAVIENĪBA, and the slogan REGULĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ.

Lai nodrošinātu daudzveidīgas fiziskās aktivitātes, Liepājas pilsētas pašvaldība, sākot ar 4. septembri, aicina ikvienu interesentu uz noslēdzošajām bezmaksas nūjošanas nodarbībām. Nodarbībās nūjotājiem būs atkārtota iespēja iepazīt nūjošanas sporta veidu un apgūt tā pamatprincipus.

Septembrī notiks divi noslēdzošie nodarbību cikli. Uz pirmo nodarbību ciklu, kas norisināsies 4., 6. un 8. septembrī, nūjošanu iepazīt aicināti seniori. Uz otru nodarbību ciklu, kas norisināsies 13., 15. un 18. septembrī aicināts ikviens liepājnieks, kurš vēlas pievērsties veselīgam dzīvesveidam un ieviest savā ikdienā veselības veicinošu kustības soli.

Nūjošanas nodarbības tiek organizētas sadarbībā ar biedrību "Nūjo ar vēju!", nodarbības vada sertificēts instruktors Imants Ločmelis. Uz nodarbībām iepriekš jāpiesakās, zvanot pa tālruni 26462030 (Benita) vai rakstot uz e-pastu nujoarveju@inbox.lv, jo vietu skaits ir

ierobežots. Visi interesenti tiks nodrošināti ar nūjām, kuras tiks pielāgotas katram individuāli.

1.nodarbību cikls SENIORIEM

1.nodarbība	04.09.2017.	plkst. 18.00	tikšanās pie skateparka, Jūrmalas iela 2.
2.nodarbība	06.09.2017.	plkst. 18.00	tikšanās pie skateparka, Jūrmalas iela 2.
3.nodarbība	08.09.2017.	plkst. 18.00	tikšanās pie skateparka, Jūrmalas iela 2.

2.nodarbību cikls

1.nodarbība	13.09.2017.	plkst. 18.00	tikšanās pie skateparka, Jūrmalas iela 2.
2.nodarbība	15.09.2017.	plkst. 18.00	tikšanās pie skateparka, Jūrmalas iela 2.
3.nodarbība	18.09.2017.	plkst. 18.00	tikšanās pie skateparka, Jūrmalas iela 2.

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

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

Papildu informācija: veselības veicināšanas koordinētāja Anete Kopštāla-Kupe, Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa, Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija, tālr. 63404747.



Informācija ievietota 2017. gada 28. augustā

Kungu kvartālā notiks “Smiltsērķšķu balle”



Liepājas Latviešu biedrības nams 19. augustā no plkst. 10.00 līdz 15.00 aicina brīvdienas pavadīt kopā ar ģimeni Kungu ielas radošajā kvartālā (Liepājā, Kungu ielā 24), kurā norisināsies “Smiltsērķšķu balle”. Pasākumā paredzēts mājražotāju un

amatnieku tirdziņš, radošās darbnīcas, izzinošas meistarklases, ogu degustācijas, muzikāli priekšnesumi un lustīgi danči.

“Smiltsērķšķu ballē” vietējo mājražotāju Zaļajā tirdziņā varēs iegādāties smiltsērķšķu produktus, smeķīgus gardumus un čaklo amatu meistaru darinājumus.

Par svētku noskaņojumu un jestriem deju soļiem parūpēsies tautas muzikantu ansamblis “TALS’ TRIMIŠ”, kuri Kungu kvartālā viesosies pirmo reizi. “Tals’ trimiš” folkloras grupā kopā ir seši muzikanti, kas pārsvarā cenšas spēlēt bez notīm, kā tas bija pieņemts senatnē, spēlējot tādus mūzikas instrumentus kā vijoli, akordeonu, cītaru, mandolīnu, bungas un perkusijas.

Paralēli svētku tirdziņam tiks iekurts arī Kungu kvartāla pavards, kur uz dzīvās uguns gatavosies smiltsērķšķu ievārījums, kura pagatavošanas procesā varēs līdzdarboties ikviens apmeklētājs, vēlāk to baudot kopā ar kvartālā pagatavotajām gardajām pankūkām.

Sarp Smiltsērķšķu balles svētku aktivitātēm būs arī ģimenēm draudzīgas radošās darbnīcas – “Dabas smarža tavā istabā”, kurā bērniem kopā ar vecākiem būs iespēja darināt dažādu formu smaržmaisīņus skapim, gultai, telpai un piepildīt tos ar dabas smaržām, taču darbnīcā “T-krekla otrā dzīve” varēs izgatavot pašdarinātu un individuāli izstrādātu iepirkuma maisiņu.

Uzņēmuma “Satori Alfa” valdes loceklis un ārsts Māris Selga sniegs lekciju par smiltsērķšķu nozīmi cilvēku veselībai, dalīsies savā pieredzē par smiltsērķšķu produkta pētījumiem, kā arī interesantiem faktiem par šo vitamīniem bagāto zelta ogu. Tāpat norisināsies arī smiltsērķšķu kokteiļu meistarklases un sezonas ogu degustācijas.

Pasākuma laikā apmeklētājiem būs iespēja apskatīt liepājnieka Jurija Požņina glezniecības personālizstādi.

Aicinām izzināt veselīga uztura noslēpumus, atpūsties no ikdienas steigas un piedalīties aizraujošās darbnīcās un meistarklasēs, kas paredzētas kā lieliem, tā maziem!

Pasākumu atbalsta: Valsts Kultūrkapitāla fonds, Liepājas Kultūras pārvalde, Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija, Liepājas Olimpiskā centra Baseins&SPA, “BB Wakepark”, “Quest House Liepāja”, atpūtas vieta “Gailišķe”, “Archery Liepāja”, “Zumba fitness Liepāja”, “Niknās laivas”, “Satori Alfa”. Meistarklases tiek finansētas Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/I/088 “Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs” ietvaros.

Informāciju sagatavoja:

SIA Liepājas Latviešu biedrības nams

Kultūras pasākumu organizatore

Simona Puiga

Mob.t. 25874480

www.biedribasnams.lv

www.kungukvartals.lv

Informācija ievietota 2017. gada 22. augustā

Aicina uz bezmaksas veselīga uztura nodarbībām



Lai vairotu iedzīvotāju zināšanas par veselīga uztura pamatprincipiem, Liepājas pilsētas pašvaldība projekta “Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs” ietvaros organizē izglītojošu publisko lekciju ciklu par veselīgu un sabalansētu uzturu. Nodarbības sāksies 28. augustā pulksten 18:00 un norisināsies radošajā telpā “Ideju bode,” T. Breikša ielā 41/41A.

Nodarbības vadīs sertificēta uztura speciāliste Līga Balode. Publisko lekciju un nodarbību laikā uztura speciāliste stāstīs par to, kāda ir sabalansēta un daudzveidīga uztura nozīme ikdienā, kā izvairīties no vienvēidīga uztura, kādi pārtikas produkti ir kaitīgi veselībai, kā ierobežot cukura patēriņu ikdienā, kā ieviest vietējās pārtikas izmantošanu savā uzturā un citām tēmām, kas skar veselīga uztura pamatprincipus.

Nodarbību cikls ietver arī praktiskās nodarbības, kurās būs iespēja darboties kā “pārtikas detektīvam,” pētot pārtikas produktu etiķetes un to uzturvērtību, uzzināt dažādus individuālos mērījumus, pielietojot bioimpedances svarus, kā arī izveidot savu veselīga uztura šķīvi. Meistarklasēs uztura speciālisti demonstrēs, kā pagatavot vienkāršu, taču veselīgu maltīti visai ģimenei.

Nodarbības norisināsies radošajā telpā “Ideju bode,” kur par veselīgu uzturu stāstīs pieredzējusi uztura speciāliste un SIA “OnPlate” valdes locekle Līga Balode.

Uz lekciju ciklu aicināts pieteikties ikviens interesents, iepriekš zvanot pa tālruni 26176117 vai rakstot liga@onplate.lv. Vietu skaits nodarbībās ir ierobežots.

Pirmā publisko nodarbību cikla norises laiki:

- 28. augustā plkst. 18.00

- 29. augustā plkst. 18.00
- 30. augustā plkst. 18.00
- 31. augustā plkst. 18.00

Otrais nodarbību cikls norisināsies no 17. līdz 20. oktobrim, trešais no 14. līdz 17. novembrim.

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

Papildu informācija:
 Anete Kopštāla-Kupe
 veselības veicināšanas koordinētāja
 Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa
 Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija
 T.: 6 34 04 747



Informācija ievietota 2017. gada 22. augustā

Pieaugušos ar invaliditāti aicina uz bezmaksas Veselības dienām



Lai sniegtu rehabilitācijas iespējas un nodrošinātu daudzveidīgas fiziskās aktivitātes, Liepājas pilsētas pašvaldība projekta “Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs” ietvaros no 6. līdz 8. septembrim “Dvēseles veldzes dārzā” Ziemupē organizē Veselības dienas pieaugušajiem ar invaliditāti.

Veselības dienas notiks trīs dienu garumā. Aicināti pieteikties cilvēki ar dažāda veida invaliditāti – redzes, kustību, dzirdes traucējumiem un garīgās attīstības traucējumiem.

Veselības dienu norises plānā paredzētas dažādas meistarklases par tēmām veselīgs dzīvesveids, veselīgs uzturs, garīgā veselība, fiziskā slodze – gan darbam, gan veselībai.

Veselības dienu laikā tiks piedāvātas dažādas pielāgotas fiziskās aktivitātes cilvēkiem ar invaliditāti – sporta stafetes, sporta vingrojumi, intelektuālās un galda spēles. Tāpat tiks piedāvātas vingrošanas nodarbības fizioterapeita vadībā, pilates nodarbības, riteņbraukšana, nūjošana, orientēšanās.

Veselības dienas norisināsies sociālās rehabilitācijas un izziņas centrā lauku vidē “Dvēseles veldzes dārzs” Ziemupē ar nakšņošanu un ietvertām ēdienreizēm.

Veselības dienas tiek organizētas sadarbībā ar Liepājas Neredzīgo biedrību.

Lai pieteiktos dalībai Veselības dienām vai iegūtu papildu informāciju, interesenti aicināti zvanīt Liepājas Neredzīgo biedrībai pa tālruni 26 05 60 26 (Jeļena vai Zanda). Dalībnieku skaits ir ierobežots. **Pieteikšanās līdz 1. septembrim.**

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

Papildu informācija:
Anete Kopštāla-Kupe
veselības veicināšanas koordinētāja
Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa
Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija
T.: 6 34 04 747



Informācija ievietota 2017. gada 8. augustā

Aicina uz bezmaksas nodarbību ciklu “Pareiza fizisko aktivitāšu uzsākšana”

VĒLIES SĀKT SPORTOT, TAČU NEZINI KĀ?

NĀC UZ BEZMAKSAS NODARBĪBĀM “PAREIZA FIZISKO AKTIVITĀŠU UZSĀKŠANA!”

PRAKTISKĀS UN TEORĒTISKĀS NODARBĪBAS:

- VESELĪBU VEICINOŠAIS FIZISKAIS FITNESS - KĀ PAREIZI UZSĀKT?
 - DAŽĀDU VINGRINĀJUMU APGŪVE, PILATES METODE
 - VESELĪGA UZTURA PAMATPRINCIPI
 - KINĒTISKO VINGRINĀJUMU PIELIETOŠANA IKDIENĀ
 - ĶERMEĒNA IZJŪTAS TRENĒŠANA
 - LĪDZSVARA UN KOORDINĀCIJAS VINGRINĀJUMI
 - FIZISKĀS AKTIVITĀTES MĀJĀS, DARBA VIETĀ, BRĪVĀ DABĀ
1. nodarbību cikla sākums - 15. augustā, pl. 18.00
2. nodarbību cikla sākums - 5. septembrī, pl. 18.00

Vienā ciklā 4 nodarbības.

Vietu skaits ierobežots. Iepriekšēja pieteikšanās
pa tālruni 20234301 vai rakstot uz iga.apenite@liepu.lv
Nodarību norises vieta Liepājas Universitātes telpās, Lielā ielā 14

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



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

LIEPĀJAS
UNIVERSITĀTE



**Liepājas pilsētas pašvaldība sadarbībā ar Liepājas Universitāti projekta
“Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs” ietvaros ar 15. augustu plkst. 18.00 uzsāks
bezmaksas nodarbību ciklu “Pareiza fizisko aktivitāšu uzsākšana.”**

Uz nodarbību ciklu aicināts ikviens interesents, kas vēlas uzsākt aktīvi nodarboties ar sportu un iekļaut fiziskās aktivitātes savā ikdienā, taču trūkst informācijas, kā to izdarīt, turklāt, kā to darīt pareizi un veselību veicinoši.

Nodarbību mērķis ir informēt iedzīvotājus par to, kā pareizi palielināt ikdienas fizisko aktivitāti un slodzi, kā uzsākt skriet un vingrot pareizi. Sniegt informāciju par fizisko aktivitāšu ietekmi uz sirdsdarbību, pārslodzes riskiem, uzturu, pareizu ūdens daudzuma lietošanu, kā arī citiem ar palielinātu fizisko slodzi saistītiem jautājumiem – pulsa zonām, slodzes kontroli, pareiza uztura pamatprincipiem u.c.

Viena nodarbība sastāv gan no teorētiskās, gan praktiskās daļas. Praktiskajā daļā būs iespēja iepazīties ar dažāda veida vingrinājumiem, pilates metodi, aprēķināt individuālo pamata vielmaiņu un diennaktī nepieciešamo kaloriju daudzumu, apgūt kinētisko vingrinājumu pielietošanu ikdienā u.c.

Nodarbības vadīs fizioterapeite Agnese Krētainē, uztura speciāliste Līga Ēriksone un veselības vingrošanas speciāliste Helēna Vecenāne.

Viens nodarbību cikls sastāv no četrām nodarbībām, norises laiks 18.00 - 20.00:

- 1.nodarbību cikls: 15. augustā, 17. augustā, 21. augustā un 24. augustā
- 2.nodarbību cikls: 5. septembrī, 7. septembrī, 11. septembrī un 13. Septembrī

Vietu skaits nodarbību grupā ierobežots, tāpēc aicinām iepriekš pieteikt dalību, zvanot pa tālruni 20234301 vai rakstot uz liga.apenite@liepu.lv. Dalībniekiem ieteicams ierasties ērtā apģērbā, līdzi ņemot sporta apavus.

Plašāka informācija: <https://www.liepu.lv> . Nodarbības notiks Liepājas Universitātes telpās, Lielajā ielā 14.

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



Informācija ievietota 2017. gada 4. augustā

Sākas bezmaksas mātes un bērna veselības veicināšanas pasākumi Liepājā



BEZMAKSAS NODARBĪBAS GRŪTNIECĒM

- ZĪDĪŠANA
- PĒCDZEMDĪBU LAIKS UN BĒRNA APRŪPE
- GATAVOŠANĀS DZEMDĪBĀM
- DZEMDĪBU NORISE
- PAŠPALĪDZĪBA DZEMDĪBĀS
- PARTNERA PALĪDZĪBA DZEMDĪBĀS

1.nodarbību cikla sākums **jau 8. augustā pl. 18.00**
2.nodarbību cikla sākums 26. septembrī pl. 18.00
3.nodarbību cikla sākums 28. oktobrī pl. 13.00
4.nodarbību cikla sākums 7. novembrī pl. 18.00

Viens cikls ietver 6 nodarbības.
Vietu skaits ierobežots. Iepriekšēja pieteikšanās, zvanot pa tālruni 20078475 vai rakstot e-pastu uz centrsLiepa@gmail.com
Nodarbības norisinās ģimeņu centra "Liepa" telpās Siena ielā 10.

Projekts "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs." (Nr.9.2.4.2/16/V086)

LIEPĀJA  **NACIONĀLAIS ATTĪSTĪBAS PLĀNS 2020.**  **ESROPAS SAVIENĪBA**
European Social Fund

REGULĒTIJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Liepājas pilsētas pašvaldība sadarbībā ar ģimeņu centru "Liepa" projekta "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs" ietvaros ar 8. augustu uzsāk bezmaksas mātes un bērna veselības veicināšanas pasākumu ciklus.

Projekta ietvaros topošajām mammām, jaunajām māmiņām, vecākiem un ģimenēm būs iespēja bez maksas piedalīties vairākos pasākumu ciklos, kas saistīti ar mātes, bērna un ģimenes veselību.

Projekta ietvaros ģimeņu centrs "Liepa" organizēs nodarbību ciklus grūtniecēm, kas ietvers tādas tēmas kā gatavošanās dzemdībām, dzemdību norise, pašpalīdzība dzemdībās, zīdīšana un pēcdzemdību laiks. Pirmā cikla pirmā nodarbība norisināsies jau 8. augustā pulksten 18.00 ģimeņu centra "Liepa" telpās, Siena ielā 10. Nodarbības vadīs dūlas un zīdīšanas speciālistes Ilze Veske un Līga Vasara-Brakmane.

Projekta ietvaros tiks nodrošinātas arī atbalsta grupu nodarbības cikli ģimenēm ar bērniem dažādās vecuma grupās – ģimenēm ar bērniem līdz sešu mēnešu vecumam, ģimenēm ar bērniem vecumā no 6 līdz 11 mēnešiem, kā arī ģimenēm ar bērniem vecumā no viena līdz diviem gadiem. Atbalsta grupās tiks apskatītas tādas tēmas kā bērna aprūpe, bērna barošana, attīstība un drošība, atbalsts vecākiem u.c. Pirmās atbalsta grupas sākums 9. septembrī.

Projekts paredz arī informatīvas grupu nodarbības vecākiem ar bērniem līdz 2 gadu vecumam – šo nodarbību ciklos tiks apskatītas tādas tēmas kā bērna ēšana, bērna valodas attīstība, drošas emocionālās piesaistes veidošana un nodrošināta fizioterapeita meistarklase. Nodarbības vadīs dūla Ilze Veske, fizioterapeite Solveiga Rozentāle, psihoterapeite Liene Vēsmaņa un logopēde Zane Tumševica. Pirmā cikla sākums 9. septembrī.

Vietu skaits grupās ir ierobežots, tāpēc uz nodarbībām nepieciešams iepriekš pieteikties, zvanot pa tālruni 20078475 vai rakstot e-pastu uz centrsLiepa@gmail.com

Projekta ietvaros plānoti vairāki nodarbību cikli, tāpēc aicinām sekot līdzi informācijai, iepazīties ar plānoto nodarbību grafiku un detalizētāku saturu ģimeņu centra "Liepa" mājas lapā <http://centrsLiepa.blogspot.com/>, sociālo tīklu kontos vai sazinoties ar centru.

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

1. nodarbību cikls grūtniecēm:

- 8. augusts pl. 18.00 Zīdīšana
- 22. augusts pl. 18.00 Pēcdzemdību laiks un bērna aprūpe
- 29. augusts pl. 18.00 Gatavošanās dzemdībām
- 5. septembris pl. 18.00 Dzemdību norise
- 12. septembris pl. 18.00 Pašpalīdzība dzemdībās
- 19. septembris pl. 18.00 Partnera palīdzība dzemdībās



Informācija ievietota 2017. gada 1. augustā

Iedzīvotāji aicināti uz bezmaksas fizisko aktivitāšu nodarbībām mikrorajonos



**BEZMAKSAS FIZISKO AKTIVITĀŠU
NODARBĪBAS “VINGROSIM KOPĀ!”
MIKRORAJONOS**

DIENVIDRIETUMU RAJONĀ:

- **Pirmdienās pl. 19.00** (tikšanās pie 2. vsk.)
- **Ceturtdienās pl. 19.00** (tikšanās pie 2. vsk.)

ZIEMEĻU PRIEKŠPILSĒTAS (LAUMAS) RAJONĀ:

- **Trešdienās pl. 19.30** (tikšanās Ventspils ielas parkā)
- **Svētdienās pl. 17.00** (tikšanās pie 15. vsk.)

Papildu informācija pa tel. 29 84 94 07 (Kristīna)
Nodarbības vada trenere Kristīna Petermane

Projekts "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs." [Nr.9.2.4.2/16/I/088]

 **IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ**

Trešdien, 2. augustā, plkst. 19.30 Ventspils ielas parkā notiks pirmais bezmaksas koptreniņš fizisko aktivitāšu ciklā “Vingrosim kopā!”, uz kuru aicināts ikviens liepājnieks un pilsētas viesis. Bezmaksas koptreniņi katru nedēļu norisināsies Dienvidrietumu mikrorajonā un Ziemeļu priekšpilsētas jeb Laumas mikrorajonā.

Nodarbības Dienvidrietumu mikrorajonā notiks pirmdienās un ceturtdienās pulksten 19.00. Tikšanās vieta –Liepājas A. Puškina 2. vidusskolas āra stadions.

Nodarbības Ziemeļu priekšpilsētas mikrorajonā notiks trešdienās pulksten 19.30 (tikšanās

vieta – Ventspils ielas parks) un svētdienās pulksten 17.00 (tikšanās vieta – pie Oskara Kalpaka Liepājas 15. vidusskolas).

Nodarbības vadīs trenere Kristīna Petermane.

“Man ir liels prieks, ka cilvēki ir aktīvi un izvēlas pavadīt darba dienu vakarus lietderīgi un aktīvi – svaigā gaisā un kustoties. Aicinu visus veltīt vismaz stundu sava laika dažas reizes nedēļā sava ķermeņa tonizēšanai un sportam. Gandarījums par šādā veidā pavadītu laiku ir garantēts,” uzsver K. Petermane.

Nodarbības ir bez maksas un ikviens iedzīvotājs ir aicināts piedalīties nodarbībās, lai pavadītu laiku kvalitatīvi un sportiskā garā. Uz nodarbībām var nākt, iepriekš nepiesakoties.

Bezmaksas nodarbībās ikviens aicināts sportot līdz pat gada beigām, arī aukstajos ziemas mēnešos, nepametot vasarā uzsāktās fiziskās aktivitātes.

Plašāka informācija par nodarbībām, zvanot treneri Kristīnai (t. 29849407).

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

Informāciju sagatavoja:

Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Sabiedrisko attiecību un mārketinga daļa



Informācija ievietota 2017. gada 31. jūlijā

Jaunās māmiņas aicinātas uz bezmaksas vingrošanas nodarbībām brīvā dabā

BEZMAKSAS VINGROŠANAS NODARBĪBAS JAUNAJĀM MĀMIŅĀM BRĪVĀ DABĀ

**PIRMDIENĀS, TREŠDIENĀS,
PIEKTDIENĀS PL. 10.30**

Tikšanās vieta Pērkones ielas galā

Pirmā nodarbība trešdien, 2. augustā

Papildu informācija pa tel. 29 84 94 07 (Kristīna)

Nodarbības vada trenere Kristīna Petermane

Projekts "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs." (Nr.9.2.4.2/16/I/088)



Sākot no trešdienas, 2. augusta, jaunās māmiņas kopā ar saviem mazuļiem aicinātas aktīvi pavadīt rītus kopīgās vingrošanas nodarbībās brīvā dabā katru pirmdien, trešdienu un piektdienu pulksten 10.30. Tikšanās vieta – Pērkones ielas galā. Nodarbības vadīs trenere Kristīna Petermane.

Jaunās māmiņas aktīvi pavadīt laiku kopīgos treniņos varēs līdz pat oktobrim. Šī ir lieliska iespēja mammām pavadīt lietderīgu un aktīvu rītu, kamēr bērniņš nododas diendusai ratos.

“Sportot pēc bērna piedzimšanas kopā ar mazuli nav nemaz tik grūti vai neiespējami, kā sākumā liekas. Mammām ir lieliska iespēja apvienot pastaigu svaigā gaisā ar sportošanu. Vingrošana brīvā dabā – svaigs gaiss, socializēšanās gan bērniņam, gan mammai noteikti nāk par labu,” stāsta trenere Kristīna Petermane.

Uz nodarbībām iepriekš nav jāpiesakās un tās ir bez maksas. Ikvienu jaunā mamma aicināta piedalīties aktivitātēs, tādējādi apvienojot patīkamu pastaigu ar lietderīgu izkustēšanos un socializēšanos ar citām mammām.

“Droši pievienojieties vingrot kopā ar bērniem un citām mammām brīvā dabā. Šāda “laukā iešana” ar mazuli ratiņos būs interesanta un atšķirīga kā māmiņai, tā atvasei,” piebilst K. Petermane.

Plašāka informācija par nodarbībām, zvanot treneri Kristīnai pa tālruni 29 84 94 07.

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

Informāciju sagatavoja:

Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Sabiedrisko attiecību un mārketinga daļa



Informācija ievietota 2017. gada 18. jūlijā

Kungu kvartālā notiks “Kartupeļu balle”

22. jūlijā no plkst. 10.00 līdz 15.00 Kungu ielas radošajā kvartālā (Liepājā, Kungu ielā 24) norisināsies “Kartupeļu balle”. Pasākumā paredzēts mājažotāju un amatnieku tirdziņš, radošās darbnīcas, izziņošanas meistarklases, degustācijas, muzikāli priekšnesumi, lustīgi danči, dzīvnieki no lauku sētas, kā arī jauno kartupeļu šķirņu apskate un degustācija. Kā jau ierasts, arī “Kartupeļu ballē” vietējo mājažotāju Zaļajā tirdziņā varēs iegādāties smeķīgus gardumus un čaklo amatu meistarų darinājumus.

Par svētku noskaņojumu un jestriem deju soļiem parūpēsies postfolkloras grupa “RIKŠI” no Rēzeknes, kuri Kungu kvartālā viesosies pirmo reizi. “RIKŠI” ir jauni, atraktīvi un

dzīvespriecīgi jaunieši, kuri ir koncertējuši neskaitāmos pasākumos gan Latvijā, gan ārvalstīs, kuriem piemīt talants „iekustināt” cilvēkus ar lielisku tautasdziesmu apdaru palīdzību. "RIKŠU" mērķis ir pateikt klausītājiem, ka tautasdziesma ir daudz tuvāk un daudz vieglāk sasniedzama, nekā mums pašiem šķiet. Grupas pūrā ir pavisam kopā 2 studijas albumi - "Pa pyrmam" (2014) un "Sieju sovu" (2016).

Neatņemama "Kartupeļu balles" svinību sastāvdaļa ir pats kartupelis, tāpēc paralēli svētku tirdziņam tiks iekurts arī Kungu kvartāla pavards, kur uz dzīvās uguns gatavosies īsts kurzemnieku ēdiens ar seno laiku garšu buketi – kartupeļu kukulīši, kurus nobaudīt varēs ikviens apmeklētājs. Tāpat īstu gardēžu vilinājumu būs sarūpējis uzņēmums "Green Hive", kurš apmeklētājiem piedāvās uz vietas ceptas gardas un kraukšķīgas kartupeļu pankūkas ar čilli medu, kuru tapšanā varēs iesaistīties arī paši pasākuma apmeklētāji, tādējādi apgūstot kartupeļu pankūku gatavošanas iemaņas.

SIA "Māras Lācis" uztura speciāliste Līga Jaunzema lekcijā "Kartupeļi veselībai" pastāstīs interesantus faktus par mūsu latviešu "otro maizi" – kartupeļiem, kuri mūsdienās ir neatņemama ikdienas maltīšu sastāvdaļa, un uzzināsim kādas ir kartupeļu labās īpašības un kā tie ietekmē mūsu veselību.

Starp Kartupeļu balles svētku aktivitātēm būs arī radošās darbnīcas bērniem "Smilšu aplikācijas" un "Kartupeļu figūras un zīmogi", kā arī jauno kartupeļu šķirņu apskate un degustācija.

Pasākuma apmeklētāji varēs izmēģināt savus spēkus kartupeļu ātr-mizošanas un ātr-lasīšanas sacensībās, kur uzvarētājam būs sagatavotas arī pārsteiguma balvas no Kungu kvartāla atbalstītājiem.

Baudīsim mājražotāju sagatavotos labumus, iegādāsimies ar rokām darinātas skaistumlietas, atpūties un svinēsim svētkus kopā!

Pasākumu atbalsta: Valsts Kultūrkapitāla fonds, Liepājas Kultūras pārvalde, Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija, Liepājas Olimpiskā centra Baseins&SPA, "BB Wakepark", "Quest House Liepāja", atpūtas vieta "Gailišķe", "Archery Liepāja", "Zumba fitness Liepāja", "Niknās laivas", kafejnīca "O!Bistro", "Green Hive". Pasākums tiek finansēts Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/I/088 "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs" ietvaros.

Informāciju sagatavoja:

SIA Liepājas Latviešu biedrības nams

Kultūras pasākumu organizatore

Simona Puiga

Mob.t. 25874480

www.biedribasnams.lv

www.kungukvartals.lv

Informācija ievietota 2017. gada 30. jūnijā

Ar iedzīvotāju interesi un atsaucību aizvadīta Liepājas sirds veselības diena



Piektdien, 30. jūnijā no plkst. 15.00 līdz 19.00 t/c Rimi “Ostmala” norisinājās Liepājas sirds veselības diena. Liepājas iedzīvotāju interese un atsaucība bija liela, iespēju veikt sirds veselības rādītāju mērījumus un konsultēties ar kardiologiem izmantoja teju 140 iedzīvotāju dažādās vecuma grupās.

Sirds veselības diena tika atklāta ar Liepājas domes priekšsēdētāja vietnieka Gunāra Anšiņa uzrunu un aicinājumu iedzīvotājus veikt sirds veselības pārbaudes projekta “Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs” ietvaros, Liepājas Reģionālās slimnīcas kardiologa Valtera Stirnas un ārstes-kardioloģijas rezidentes Baibas Luriņas uzrunām, kā arī pacientu biedrības “ParSirdi.lv” vadītājas Ineses Mauriņas iedrošinājuma vārdiem pievērst pastiprinātu uzmanību savas sirds veselībai un piedalīties pasākumā.

Vērtējot kopējo pasākuma apmeklētību un cilvēku interesi, var secināt, ka cilvēki patiesi novērtē projekta sniegtās iespējas bezmaksas veikt sirds veselības risku pārbaudes un labprāt izmanto iespēju konsultēties ar zinošiem un pieredzējušiem speciālistiem bez maksas. Sirds veselības dienas dalībnieku skaits ievērojami pārsniedza prognozēto un ikviens dalībnieks novērtēja iespēju veikt mērījumus, kā arī konsultēties ar kardiologiem Valteru Stirnu un Baibu Luriņu.

Apkopojot dažādos sirds veselības mērījumus, tika secināts, ka salīdzinoši lielai daļai apmeklētāju tika uzrādīts paaugstināts vai augsts asinsspiediens. Kā atzina mērījumu veicēja, Liepājas Diabēta biedrības valdes locekle un RSU Liepājas filiāles lektore Līga Ēriksone: “Cukura līmeņa mērījumu rādītāji kopumā pasākuma apmeklētājiem ir labi, taču negatīvāka tendence ir vērojama holesterīna mērījumu rādītājiem, kas daļai apmeklētāju bija virs normas. Šāda tendence izteikti vērojama pēdējo gadu laikā un sastopama visu vecumu grupās, arī nesaistīti ar paaugstinātu svaru.” Dažiem apmeklētājiem uzrādīti augsti riska rādītāji visos mērījumos, kā rezultātā speciālisti nevilcinoties ieteikuši doties pie ģimenes ārsta, lai uzsāktu savlaicīgu ārstēšanos un slimību profilaksi.

Ikviens dalībnieks saņēma izglītojošu un informatīvu informāciju par sirds slimību profilaksi un veselīgu uzturu sirds veselības nodrošināšanai ilgtermiņā.

“Svarīgi apzināties, ka šāda veida pasākumi ļauj veikt slimību profilaksi un palielina iespēju vismaz daļai iedzīvotāju, kas bija atnākuši, savlaicīgi noteikt sirds veselības riskus, tādējādi pasargājot no slimības ielaišanas vai smagākam sekām,” stāsta Elīna Tolmačova, Liepājas pilsētas pašvaldības Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļas vadītāja.

Pasākuma ietvaros iedzīvotājiem bija iespēja:

- izmērīt asinsspiedienu un pulsu, noteikt holesterīna un cukura līmeni asinīs, kā arī noteikt mirdzaritmijas risku;
- konsultēties ar kardiologu par pārbaūžu rezultātiem;
- pārbaudīt savas zināšanas par insultu, veicot testu ĀTRI;
- saņemt bezmaksas izglītojošos materiālus par sirds un asinsvadu slimību profilaksi.

Liepājas Sirds veselības dienas mērķis ir izglītēt Liepājas iedzīvotājus par sirds un asinsvadu slimību riskiem, kā arī sniegt iespēju iedzīvotājiem veikt bezmaksas sirds veselības risku pārbaudes.

Pasākums norisinājās Liepājas pilsētas pašvaldības projekta “Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs.” (Nr.9.2.4.2/16/I/088) ietvaros sadarbībā ar pacientu biedrību “ParSirdi.lv” un t/c RIMI “Ostmala.”



Informācija ievietota 2017. gada 27. jūnijā

LIEPĀJAS SIRDĶ VESELĪBAS DIENA

Veic bezmaksas sirds veselības pārbaudes

- holesterīna ekspress testi
- cukura līmeņa ekspress testi
- asinsspiediena un pulsa mērīšana
- mirdzaritmijas riska noteikšana

Konsultējies ar kardiologu un saņem izglītojošus materiālus

30.JŪNIJĀ PLKST. 15.00-19.00
T/C "Ostmala" (K.Zāles laukums 8)

Vairāk: www.parsirdi.lv

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



Aicina uz bezmaksas sirds veselības risku noteikšanu Liepājā

30. jūnijā plkst. 15.00 - 19.00 T/c Rimi "Ostmala" Liepājā norisināsies Sirds veselības diena ar devīzi "Zini savus riskus!" Liepājas Sirds veselības dienas mērķis ir izglītēt Liepājas iedzīvotājus par sirds un asinsvadu slimību riskiem, kā arī sniegt iespēju iedzīvotājiem veikt bezmaksas sirds veselības risku pārbaudes.

Pasākuma ietvaros iedzīvotājiem būs iespēja:

- izmērīt asinsspiedienu un pulsu, noteikt holesterīna un cukura līmeni asinīs, kā arī noteikt mirdzaritmijas risku;
- konsultēties ar kardiologu par pārbaudžu rezultātiem;
- pārbaudīt savas zināšanas par insultu, veicot testu ĀTRI;
- saņemt bezmaksas izglītojošos materiālus par sirds un asinsvadu slimību profilaksi.

Lai pasākuma ietvaros veiktie holesterīna un cukura mērījumi būtu pēc iespējas precīzāki, būtu ieteicams 2-3 stundas pirms pasākuma neēst.

Kardiologi atgādina - lai izvairītos no sirds un asinsvadu saslimšanām un mazinātu infarkta un insulta risku, ir svarīgi zināt un regulāri pārbaudīt sirds veselības skaitļus:

- asinsspiedienam miera stāvoklī ir jābūt zem 140/90 mmHg;
- pulsam miera stāvoklī ir jābūt līdz 70 sitieniem minūtē;
- holesterīnam – vismaz zem 5,0 mmol/l, bet ar citiem riska faktoriem vēl zemākam;
- cukura līmenim asinīs (tukšā dūšā) ir jābūt 3,3 – 6 mmol/l.

Sirds un asinsvadu slimības ir viena no lielākajām sabiedrības veselības problēmām Latvijā – tās joprojām ir galvenais nāves iemesls (55% gadījumu no visiem mirušajiem saskaņā ar Slimību profilakses un kontroles centra datiem). Svarīgi apzināties, ka sirds un asinsvadu veselība ir atkarīga ne tikai no iedzimtības un ģenētiskiem faktoriem, bet arī no paradumiem un dzīvesveida, tāpēc profilakses pasākumiem, kā arī riska faktoru novēršanai ir būtiska nozīme šo slimību izplatības mazināšanā.

Liepājas Reģionālās slimnīcas kardiologs Valters Stirna stāsta: "Sirds un asinsvadu slimības attīstās pakāpeniski – daudzu gadu laikā. Riska faktorus iespējams noteikt jau slimības attīstības sākumā vai pat vēl pirms tā vispār sākusī attīstīties, tāpēc svarīgi tos laicīgi atpazīt un likvidēt. Šie riska faktori ir – augsts asinsspiediens, smēķēšana, augsts cukura līmenis asinīs, mazkustīgs dzīvesveids, liekais svars, augsts holesterīns. Būtiski ir arī, tā saucamie, nemodificējamie riska faktori – vecums, dzimums un iedzimtība. Jāatceras, ka tikai savlaicīgi atklāti riska faktori, kas tiek ārstēti, var būtiski attālināt sirds un asinsvadu slimību sākumu vai pat novērst tās vispār."

"Rūpējoties par iedzīvotāju veselību, esam piesaistījuši Eiropas Savienības fonda, kā arī valsts finansējumu projekta "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs." aktivitāšu īstenošanai. Sirds veselības diena ir viena no projekta aktivitātēm, kuras Liepājas pilsētā plānots realizēt līdz 2019. gadam. Aicinu liepājniekus izmantot pašvaldības sniegtās iespējas – veikt bezmaksas veselības pārbaudes un piedalīties veselības veicināšanas pasākumos. Jo veselīgāks un laimīgāks būs katrs liepājnieks, jo attīstītāka būs pilsēta kopumā," pašvaldības sniegtās iespējas aicina izmantot Liepājas domes priekšsēdētāja vietnieks Gunārs Anšņs.

Pasākums norisināsies 30. jūnijā plkst. 15.00 - 19.00 T/c Rimi "Ostmala" (K. Zāles laukums 8). Pasākuma atklāšanā piedalīsies Liepājas reģionālās slimnīcas kardiologs Dr. Valters Stirna, P. Stradiņa Klīniskās Universitātes slimnīcas kardioloģijas rezidente Dr. Baiba Luriņa, Liepājas domes priekšsēdētāja vietnieks Gunārs Anšņš, pacientu biedrības "ParSirdi.lv" vadītāja Inese Mauriņa, kā arī Rīgas Stradiņa Universitātes Liepājas filiāles studenti un speciālisti no Liepājas Diabēta biedrības.

Pasākums norisināsies Liepājas pilsētas pašvaldības projekta "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs." (Nr.9.2.4.2/16/I/088) ietvaros.

Uzziniet vairāk par sirds un asinsvadu veselību: www.parsirdi.lv.

Papildu informācija:

Inese Mauriņa
pacientu biedrības "ParSirdi.lv" vadītāja
M.: 29197957

Elīna Tolmačova
Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļas vadītāja
Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija
T.: 63404747
M.: 28691133



Informācija ievietota 2017. gada 26. jūnijā

BEZMAKSAS PLUDMALES VINGROŠANAS NODARBĪBAS

- OTRDIENĀS 7:30 Pērkones ielas galā
- TREŠDIENĀS 6:30 Pērkones ielas galā un 19:00 pludmalē Zvejnieku alejas galā
- CETURTDIENĀS 8:30 Pērkones ielas galā

Sākums 27.jūnijā

Vada instruktore Zane Frickausa

Papildu informācija: Facebook grupā "Pludmales vingrošana Liepājā"
un pa tālruni 26424330 (Zane Frickausa)

Projekts "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs." (Nr.9.2.4.2/16/I/088)



Aicina uz bezmaksas vingrošanas nodarbībām Liepājas pludmalē

Līdz ar astronomiskās vasaras sākšanos no 27. jūnija katru otrdienu, trešdienu un ceturtdienu ikvienam liepājniekam tiek piedāvāta iespēja apmeklēt bezmaksas

vingrošanas nodarbības Liepājas pludmalē pieredzējušās vingrošanas instruktore Zanes Frickašas vadībā.

Nodarbību cikls notiks visu vasaru – jūnijā, jūlijā un augustā. Nodarbības notiks otrdienās 7.30 Pērkones ielas galā, trešdienās 6.30 Pērkones ielas galā un 19.00 pludmalē Zvejnieku alejas galā, kā arī ceturtdienās 8.30 Pērkones ielas galā.

Vingrošanā uzsvars tiks likts uz ķermeņa izkustināšanu un enerģijas plūsmas atjaunošanu.

Nodarbības ilgums – viena stunda. Visus interesentus aicinām pieteikties pie instruktore Zanes Frickašas, zvanot pa tālruni 26424330, vai sociālās vietnes Facebook grupā “Pludmales vingrošana Liepājā”.

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

Papildu informācija:
Anete Kopštāla-Kupe
veselības veicināšanas koordinētāja
Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa
Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija
tālr. 63404747



Informācija ievietota 2017. gada 14. jūnijā

BEZMAKSAS NŪJOŠANAS PAMATU NODARBĪBAS INSTRUKTORA IMANTA LOČMEĻA VADĪBĀ

- 1. nodarbību cikls SENIORIEM – 21.06., 26.06., 28.06.
- 2. nodarbību cikls – 3.07., 5.07., 7.07.
- 3. nodarbību cikls – 10.07., 12.07., 14.07.

Jūrmalas ielas galā pie skaitļtāla plkst. 18.00

Nūjas tiks nodrošinātas

Iepriekšēja pieteikšanās pa tālruni 26462030
vai e-pastu nujoarveju@inbox.lv

Vietu skaits ierobežots

Projekts "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs." (Nr.9.2.4.2/16/I/088)



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Liepājniekus aicina uz bezmaksas nūjošanas nodarbībām

Sākot ar 21.jūniju, ikvienam interesentam sadarbībā ar biedrību “Nūjo ar vēju!” būs iespēja iepazīt nūjošanas sporta veidu un apgūt tā pamatprincipus sertificēta instruktora Imanta

Ločmeļa vadībā.

Uz pirmo nodarbību ciklu, kas norisināsies 21., 26. un 28.jūnijā, nūjošanu iepazīt aicināti seniori. Uz pārējiem diviem vasaras nodarbību cikliem aicināts ikviens liepājnieks, kurš vēlas pievērsties veselīgam dzīvesveidam un ieviest savā ikdienā veselības veicinošu kustības soli.

Uz nodarbībām iepriekš jāpiesakās, zvanot pa tālruni 26462030 (Benita) vai rakstot uz e-pastu nujoarveju@inbox.lv, jo vietu skaits ir ierobežots. Visi interesenti tiks nodrošināti ar nūjām, kuras tiks pielāgotas katram individuāli.

1.nodarbību cikls SENIORIEM

1.nodarbība	21.06.2017.	plkst. 18.00	tikšanās pie skeitparka, Jūrmalas iela 2.
2.nodarbība	26.06.2017.	plkst. 18.00	tikšanās pie skeitparka, Jūrmalas iela 2.
3.nodarbība	28.06.2017.	plkst. 18.00	tikšanās pie skeitparka, Jūrmalas iela 2.

2.nodarbību cikls

1.nodarbība	03.07.2017.	plkst. 18.00	tikšanās pie skeitparka, Jūrmalas iela 2.
2.nodarbība	05.07.2017.	plkst. 18.00	tikšanās pie skeitparka, Jūrmalas iela 2.
3.nodarbība	07.07.2017.	plkst. 18.00	tikšanās pie skeitparka, Jūrmalas iela 2.

3.nodarbību cikls

1.nodarbība	10.07.2017.	plkst. 18.00	tikšanās pie skeitparka, Jūrmalas iela 2.
2.nodarbība	12.07.2017.	plkst. 18.00	tikšanās pie skeitparka, Jūrmalas iela 2.
3.nodarbība	14.07.2017.	plkst. 18.00	tikšanās pie skeitparka, Jūrmalas iela 2.

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

Augustā tiks izziņotas rudens cikla nodarbības, tāpēc aicinām sekot līdzi informācijai.

Projekts tiek finansēts Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/I/088

“Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs” ietvaros.

Papildu informācija:

Anete Kopštāla-Kupe

veselības veicināšanas koordinētāja

Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa

Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija

T.: 63404747.

Informācija ievietota 2017. gada 14. jūnijā

BEZMAKSAS FIZIOTERAPIJAS GRUPU NODARBĪBAS CILVĒKIEM AR INVALIDITĀTI

Liepājas Neredzīgo biedrībā, Ganību ielā 197/205
pirmdienās no plkst. 10:00 līdz 11:00.

Pirmā nodarbība 19.jūnijā.

Nodarbības vada sertificēta fizioterapeite.

Iepriekšēja pieteikšanās pa tālruni 26056026
vai e-pastu info@redzigaismu.lv.
Vietu skaits ierobežots.

Projekts "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs." (Nr.9.2.4.2/16/I/088).

Aicina uz bezmaksas fizioterapijas grupu nodarbībām cilvēkiem ar invaliditāti

Liepājas pilsētas pašvaldība sadarbībā ar Liepājas Neredzīgo biedrību, sākot ar 19.jūniju, Liepājas Neredzīgo biedrības telpās organizēs bezmaksas fizioterapijas grupu nodarbības cilvēkiem ar invaliditāti. Nodarbības vadīs sertificēta fizioterapeite Līna Heinacka.

Nodarbības norisināsies nelielās grupās, lai nodrošinātu kvalitatīvu uzmanību ikvienam apmeklētājam un vingrinājumi tiktu izpildīti pēc iespējas efektīvāk. Nodarbību mērķis ir uzlabot un saglabāt ķermeņa visu locītavu mobilitāti, muskuļu un saišu elastību, veicināt pareizu stāju, vairot dziļo muskuļu spēku, lokanību un koordināciju.

Nodarbības norisināsies katru pirmdienu no plkst. 10:00 līdz 11:00 jūnijā, jūlijā un augustā Liepājas Neredzīgo biedrības telpās, Ganību ielā 197/205.

Pieteikties nodarbībām var, sazinoties ar projekta koordinatori Zandu Krūmiņu, zvanot pa telefonu 26056026 (darba dienās līdz plkst. 17:00) vai rakstot uz e-pastu info@redzigaismu.lv.

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

Sākot ar septembri, sadarbībā ar speciālistu tiks organizētas arī bezmaksas pilates nodarbības Liepājas Neredzīgo biedrības telpās cilvēkiem ar invaliditāti. Pieteikšanās pilates grupai notiks augusta beigās. Aicinām sekot līdzi informācijai.

Papildu informācija:

Anete Kopštāla-Kupe

veselības veicināšanas koordinētāja

Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa

Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija

T.: 63404747

Informācija ievietota 2017. gada 2. maijā

Sākas ES un valsts finansēts projekts vietējās sabiedrības veselības veicināšanai

2017. gada 2.maijā uzsākts ES un valsts finansēts projekts vietējās sabiedrības veselības veicināšanai "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs". Projekta mērķis ir veicināt Liepājas pilsētas iedzīvotāju, jo īpaši sociālās atstumtības riskam pakļauto iedzīvotāju, veselīgu dzīvesveidu, iesaistot tos veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumos. Projekts tiks īstenots laikā no 2017.-2019.gadam, kopējais finansējums ir 808 962 eiro.

Veselības aprūpes statistika un veselības aprūpes ekspertu (Pasaules Bankas) atzinumi, analizējot slimnīcu apjomus un veselības aprūpes rezultātus, liecina, ka Latvijā dienas laikā vidēji 17 cilvēki mirst no slimībām, kas būtu ārstējamās. Šis rādītājs neliecina tikai par problemātisko situāciju veselības aprūpē un nepietiekamo finansējumu šai nozarei, bet arī par nepietiekamu veselības veicināšanas un slimību profilakses darbu.

PVO dati un pētījumi liecina, ka veselības veicināšana un slimību profilakse ļauj samazināt dzīvesveida izraisītas saslimšanas populācijā, savlaicīgi diagnosticēt saslimšanas un ilgtermiņā mazināt dzīvesveida radītu saslimšanu skaitu. Galvenās saslimšanas, kas bieži vien ir dzīvesveida sekas, ir sirds un asinsvadu slimības, garīgā veselība (tieša korelācija ar atkarību izraisošu vielu lietošanu), daļēji arī onkoloģija un mātes un jaundzimušā veselība. Tās ir atzītas par primārajām veselības jomām, kurām īpaši jāpievērš uzmanība tieši profilaktiskā līmenī.

Veselības veicināšanas darbs rada iespēju iedzīvotājiem palielināt kontroli pār savu veselību un uzlabot to, tādēļ projekts vērsts uz kompleksu programmu un pasākumu izveidi un ieviešanu 3 gadu garumā, kā arī atsevišķiem publiskiem masu pasākumiem, lai veicinātu arī tās sabiedrības daļas apziņas veidošanu, kas nevēlas piedalīties lekcijās un specifiskos informatīvos pasākumos.

Projekta ietvaros nākamo trīs gadu laikā notiks sirds un asinsvadu slimību profilakses pasākumi, garīgo saslimšanu profilakses pasākumi un onkoloģisko slimību profilakses pasākumi, īpašu uzmanību pievēršot riska grupām.

Veselības veicināšanas jomā plānoti pasākumi garīgās veselības veicināšanai, atkarību mazināšanai, fiziskās aktivitātes veicināšanai, veselīga uztura veicināšanai, seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanai, kā arī mātes un bērna veselības veicināšanai.

Visi pasākumi būs bez maksas.

Visas aktualitātes par plānotajiem pasākumiem ir pieejamas Liepājas pašvaldības mājas lapas sadaļā "[Veselība/Aktualitātes](#)" vai zem banera "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs".

Aicinām regulāri sekot līdzi jaunumiem un izmantot iespēju nostiprināt un uzlabot savu veselību.