

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

AKTUALITĀTES

Informācija ievietota 2018. gada 12. novembrī

Garīgās veselības nedēļas norises vieta tiek pārcelta uz koncertzāli “Lielais dzintars”

No 22.–25. novembrim Liepājā norisināsies Garīgās veselības nedēļa, kuras ietvaros liepājniekiem būs iespēja uzlabot emocionālo un fizisko labsajūtu. Iedzīvotāju lielās intereses dēļ aktivitāšu norises vieta tiek pārcelta uz koncertzāli “Lielais dzintars”. Lai pēc iespējas vairāk interesentu varētu piedalīties sevis izzināšanas aktivitātēs, vairākas nodarbības notiks divas reizes.

22. novembrī no pulksten 16.00 līdz 18.00 un no pl. 18.30 līdz 20.30 koncertzāles “Lielais dzintars” spoguļzālē Civita Nova (6. stāvā) ikvienam interesentam būs iespēja noklausīties gešaltterapeites Elīnas Zelčānes lekciju “Emocionālā higiēna un psihiskā veselība” un pārrunāt lekcijas saturu. Savukārt Kamerzālē (2. stāvā) no pulksten 18.00 līdz 20.30 norisināsies filmas „Prāta spēles” skatīšanās. Pēc kino seansa Radošā psiholoģijas centra “Ģimenei” psiholoģe Iveta Gēbele un psihoterapeite Lora Priedola analizēs kino saturu un palīdzēs skatītājiem apzināties emociju lomu viņu dzīvē.

23. novembrī koncertzāles Kamerzālē (2. stāvā) grāmatas “No perfekcionisma uz mīlestību” autore un gešaltterapeite Elīna Zelčāne lasīs lekciju „Kā izkļūt no perfekcionisma slazda”. Lekcijas lasījumi notiks no pulksten 16.00 līdz 18.00 un no 18.30 līdz 20.30, tā īpaši noderēs tiem, kuri allaž visu grib izdarīt nevainojumi, bet, nespēdami to paveikt, mokās pašpārmētos. Savukārt spoguļzālē Civita Nova (6. stāvā) no pulksten 18.00 līdz 20.00 norisināsies fiziska, emocionāli un enerģētiski atbrīvojoša un attīroša prakse, ko vadīs sievietu fizisko un garīgo prakšu speciāliste Evita Eglīte. Divas stundas pirms šīs nodarbības vēlams neēst un uz nodarbību līdzī jāņem paklājiņš, pleds, ērts vingrošanas tērps, čības un divielītis.

24. novembris būs diena, kuru liepājnieki varēs veltīt sava ķermeņa labsajūtai. Visas nodarbības notiks koncertzāles spoguļzālē Civita Nova (6. stāvā). No pulksten 09.00 līdz 11.00 sievietu fizisko un garīgo prakšu speciāliste Evita Eglīte ļaus iegrimt sievišķās dabas dejā. Dejas notiks garos svārkos vai kleitās, zeķītēs vai basām kājām. Līdzī vēlams ņemt arī paklājiņu un pledu. No pulksten 11.00 līdz 12.00 un no 12.00 līdz 13.00 interesenti aicināti uz jogas un apzinātas elpošanas nodarbību, kuru vadīs vingrošanas instruktore Zane Frickausa. No pulksten 13.00 līdz 14.00 un no 14.00 līdz 15.00 fizioterapeite Elīza Kandere-Salmiņa iepazīstinās ar vingrošanas elementiem sievietes labsajūtai un sievišķībai. Bet no pulksten 15.00 līdz 16.30 un no 16.30 līdz 18.00 notiks miera joga un čella meditācija, kuru vadīs jogas un veselīgas kustības skolotāja Ilze Jēče un čelliste Ieva Šķendere. Uz nodarbībām no 11.00 līdz 18.00, lūgums ņemt līdzī ērtu vingrošanas tērpu un paklājiņu.

25. novembrī no pulksten 12.00 līdz 16.00 koncertzāles Kamerzālē (2. stāvā), vecāki, vecvecāki un pedagogi ir aicināti uz darbnīcu “Kā palīdzēt bērnam mācīties pašam risināt problēmas”. Darbnīcu vadīs interneta vietnes www.uzvediba.lv veidotāja, „Latvijas Autisma apvienības” vadītāja un trīs bērnu mamma Līga Bērziņa.

Visas lekcijas un nodarbības ir bez maksas, taču, tā kā vietu skaits ir ierobežots, nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās, zvanot vai sūtot sms uz tālruni: 25 404 241.

Pasākuma informatīvais atbalstītājs Kurzemes Radio.

Pasākuma programma pieejama mājaslapā <https://www.liepaja.lv/garigas-veselibas-nedelas-norises-vieta-tiek-parcelta-uz-koncertzali-lielais-dzintars/>

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa, tālr. 63 404 747, e-pasts veseliba@liepaja.lv.

Liepāja
Vesels
Aktīvs
Laimīgs

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2018. gada 5. novembrī



Nebijusi iespēja liepājniekiem – bezmaksas lekcijas un nodarbības sevis izzināšanai

No 22.–25. novembrim Liepājā, viesnīcā „Libava”, norisināsies Garīgās veselības nedēļa, kuras ietvaros liepājniekiem būs iespēja iesaistīties dažādās aktivitātēs, kuras vērstas uz dziļāku sevis iepazīšanu, savu vajadzību apzināšanos, emocionālās un fiziskās labsajūtas uzlabošanu.

22. novembrī no pulksten 18.00 līdz 20.30 viesnīcas „Libava” Kamīnzālē ikvienam interesentam būs iespēja noklausīties gešaltterapeites Elīnas Zelčānes lekciju “Emocionālā higiēna un psihiskā veselība” un pārrunāt lekcijas saturu. Paralēli Banketu zālē norisināsies filmas „Prāta spēles” skatīšanās. Pēc kino seansa Radošā psiholoģijas centra “Ģimenei” psiholoģe Iveta Gēbele un psihoterapeite Lora Priedola analizēs redzēto un palīdzēs skatītājiem apzināties emociju lomu viņu dzīvē.

23. novembrī no pulksten 18.00 līdz 20.00 viesnīcas „Libava” Kamīnzālē grāmatas “No perfekcionisma uz mīlestību” autore un gešaltterapeite Elīna Zelčāne lasīs lekciju „Kā izkļūt no perfekcionisma slazda”. Lekcija īpaši noderēs tiem, kuri allaž visu grib izdarīt nevainojumi, bet, nespējami to paveikt, mokās pašpārmetumos. Paralēli Banketu zālē norisināsies fiziska, emocionāli un enerģētiski atbrīvojoša un attīroša prakse, ko vadīs sieviešu fizisko un garīgo prakšu speciāliste Evita Eglīte. Divas stundas pirms šīs nodarbības vēlams neēst un uz nodarbību līdzī jāņem paklājīņš, pleds, ērts vingrošanas tērps, čības un dvieļītis.

24. novembris būs diena, kuru liepājnieki varēs veltīt sava ķermeņa labsajūtai. Visas nodarbības notiks viesnīcas „Libava” Banketu zālē. Pulksten 12.00 interesenti aicināti uz jogas un apzinātas elpošanas nodarbību, kuru vadīs vingrošanas instruktore Zane Frickausa. Pulksten 13.00 notiks miera joga un čella meditācija, kuru vadīs jogas un veselīgas kustības skolotāja Ilze Jēče un čelliste Ieva Šķendere. Pulksten 14.30 fizioterapeite Elīza Kandere-Salmiņa iepazīstinās ar vingrošanas elementiem sievietes labsajūtai un sievišķībai. Uz nodarbībām lūgums ņemt līdzī ērtu vingrošanas tērpu un paklājīņu. Bet pulksten 15.30 sieviešu fizisko un garīgo prakšu speciāliste Evita Eglīte ļaus ieģrimt sievišķās dabas dejā. Dejas notiks garos svārkos vai kleitās, zeķītēs vai basām kājām. Līdzī vēlams ņemt arī paklājīņu un pledu.

25. novembrī no pulksten 12.00 līdz 16.00 viesnīcas „Libava” Banketu zālē vecāki, vecvecāki un pedagogi ir aicināti uz darbnīcu “Kā palīdzēt bērnam mācīties pašam risināt problēmas”. Darbnīcu vadīs interneta vietnes <http://www.uzvediba.lv/> veidotāja, „Latvijas Autisma apvienības” vadītāja un trīs bērnu mamma Līga Bērziņa.

Visas lekcijas un nodarbības ir bez maksas, taču, tā kā vietu skaits ir ierobežots, nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās, zvanot vai sūtot sms uz tālruni: 25 404 241.

Pasākuma informatīvais atbalstītājs Kurzemes Radio.

Pasākuma programma pieejama mājaslapā <https://www.liepaja.lv/nebijusi-iespeja-liepajniekiem-bezmaksas-lekcijas-un-nodarbibas-sevis-izzinasanai/>

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa, tālr. 63 404 747, e-pasts veseliba@liepaja.lv.

Informācija ievietota 2018. gada 30. oktobrī



Bezmaksas mikrorajonu sporta nodarbības turpinās joprojām – tagad iekšelpās

Lai veicinātu iedzīvotāju fizisko aktivitāti arī rudens un ziemas periodā, mikrorajona sporta nodarbības joprojām turpinās. Neprognozējamo laika apstākļu dēļ nodarbības no brīvās dabas tiek pārceltas uz iekšelpām. Nodarbību norises vietas tiek saglabātas katrā mikrorajonā, un tās turpināsies līdz pat decembra beigām.

Dienvidrietumu rajonā, sākot ar 1. novembri, nodarbības notiks pirmdienās pl. 19.30 un ceturtdienās pl. 19.30 Liepājas 8. vidusskolas aktu zālē. Nodarbības veidotas kā funkcionāls vidēji augstas intensitātes treniņš, kuru vada trenere Kristīna Petermane.

Jaunliepājas rajonā nodarbības no 6. novembra notiks otrdienās pl. 19.00 un ceturtdienās pl. 20.00 Liepājas Draudzīgā aicinājuma 5. vidusskolas sporta zālē. Nodarbības vadīs trenere Marta Kravčenko, tās paredzētas kā funkcionāls vidēji augstas intensitātes spēka treniņš, kas piemērots gan pieredzējušiem vingrotājiem, gan iesācējiem. Trenere vingrinājumus pielāgos dažādiem fiziskās sagatavotības līmeņiem.

Laumas rajonā (Ziemeļu priekšpilsētas rajons), sākot ar 5. novembri, nodarbības notiks pirmdienās pl. 19.30 un otrdienās pl. 18.30 Liepājas Valsts tehnikuma sporta zālē (Ventspils iela 51). Nodarbības vada treneris Gvido Šalms. Nodarbības tiek organizētas kā sporta spēles bērniem, jauniešiem un ģimenēm, iekļaujot skriešanas un vingrošanas elementus vidējā intensitātē.

Savukārt **Karostā** nodarbības notiek otrdienās un piektdienās pl. 18.30 Liepājas 3. pamatskolas sporta zālē. Nodarbības vada trenere Sintija Dance. Šīs būs vidēji intensīva un vispārattīstoša vingrošana pieaugušajiem.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa, tālr. 63 404 747 vai e-pasts veseliba@liepaja.lv.

Informācija ievietota 2018. gada 29. oktobrī



Veselīga uztura lekcijās novembrī apgūs uzturvielu nozīmi un veselīgu uzkladu gatavošanu

Lai veicinātu zināšanas par veselīgu uzturu un rosinātu ieviest veselīga uztura paradumus arī ikdienā, Liepājas pilsētas pašvaldība novembrī piedāvā vairākas veselīga uztura lekcijas un ēst gatavošanas meistarības nodarbības. Visas nodarbības notiks Liepājas Olimpiskā centra Saules zālē, un tās vadīs uztura speciāliste Līga Jaunzema. Uz nodarbībām aicināts ikviens interesents.

3. novembrī notiks divas lekcijas par tēmu "Uztura bagātinātāji. Biežākie uzturvielu deficīti". Pirmā lekcija sāksies pl. 11.00, uz to aicināts ikviens interesents. Savukart otrā lekcija par šo pašu tēmu sāksies 14.00, uz to īpaši aicināti iedzīvotāji, kuru vecums ir 54 un vairāk gadu. Lekcijās varēs uzzināt par vitamīnu, fitovieli, minerālvielu avotiem uzturā, uzturu bagātinātāju lietderību, to saturu un kvalitāti. Tiks stāstīts, kā kritiski izvērtēt uztura bagātinātāju reklāmas.

Tā kā lekcijas tiek rīkotas dažādām vecuma grupām, nodarbību saturs tik pielāgots konkrētai mērķauditorijai, izglītojot dalībniekus par savam vecumam nepieciešamajām uzturvielām.

17. novembrī pl. 11.00 iedzīvotāji aicināti uz uztura meistarības nodarbību "Veselīgas uzkladas" Tās laikā būs iespēja uzzināt un iemācīties, kā sarūpēt ātras un veselīgas uzkladas: tiks gatavotas sēklu sausmaizītes, grauzdētas pupiņas un zirņi, biezpiena-kliju mafini un augļu salāti.

24. novembrī pl. 11.00 paredzēta lekcija par tēmu "Uzturs un menopauze" sievietēm vecumā no 54 gadiem. Nodarbību dalībniecēm būs iespēja uzzināt par piena produktu un omega taukskābju nozīmi uzturā, par aizcietējumu korekciju ar uztura palīdzību, par sausumu mutē un šķidrums nepieciešamību uzturā, par osteoporozi un uzturu, uzturvielu deficītu.

Uz visām nodarbībām nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās pa tālr. 28 612 877 (Līga), sūtot SMS ar vārdu, uzvārdu un izvēlētas nodarbības datumu vai rakstot uz e-pastu liga.iaunzema@gmail.com . Lekciju un meistarklašu ilgums ir divas stundas.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa, tālr. 63 404 747, e-pasts: veseliba@liepaja.lv .



Informācija ievietota 2018. gada 18. oktobrī



Iedzīvotāji aicināti uz bezmaksas onkoloģisko slimību profilaksei veltītu dienu “Vēzim nē”

Lai veicinātu iedzīvotāju veselību un bagātinātu zināšanas onkoloģisko slimību profilaksē, iedzīvotāji aicināti uz onkoloģisko saslimšanu profilakses dienu “Vēzim nē” 27. oktobrī tirdzniecības namā (TN) “Kurzeme”.

Pasākuma ietvaros ikvienam būs iespēja noklausīties speciālistu ieteikumus veselības veicināšanai un piedalīties uztura meistarklasēs, savukārt sievietēm būs iespēja apgūt arī krūšu pašpārbaudi. Īpašu muzikālu sveicienu visiem sniegs postfolka grupa “Saule i tuvāk”.

Pasākuma aktivitātes paredzētas no plkst. 11 līdz 15 un tās notiks vairākos TN “Kurzeme” stāvos. 1.stāvā norisināsies speciālistu lekcijas, 2. stāvā būs iespēja apgūt krūšu pašpārbaudi, savukārt 4. stāvā notiks uztura meistarklases. Ar precīzu pasākuma programmu, lektoriem un saturu var iepazīties pašvaldības mājas lapā www.liepaja.lv.

Sarunās ar speciālistiem varēs uzzināt ne vien krūts vēža, bet arī onkoloģisko slimību profilakses un diagnostikas iespējas kopumā. Kā zināms, stress ir viens no vispārzināmiem faktoriem, kas veicina dažādas saslimšanas, tāpēc kopīgi tiks apgūtas arī dažādas stresa vadības tehnikas. Ar savu pieredzi dalīsies divas krūts vēža patientes.

Krūšu pašpārbaudes punktā speciālista vadībā būs iespēja apgūt krūšu pašpārbaudes tehniku, lai varētu to pielietot ikdienā kā profilaktisku ikmēneša krūšu veselības rituālu. Uztura meistarklasēs būs iespēja uzzināt par veselīga uztura pamatprincipiem un apgūt jaunas, veselīgas receptes, ko ieviest ikdienas ēdienkartē. Lielu daļu saslimšanu ar vēzi izraisa nepareizs dzīvesveids, nepiemēroti darba apstākļi un uzturs, tāpēc pasākuma laikā klātesošie saņems informāciju, kā šīs saslimšanas novērst.

Uztura meistarklases vadīs uztura speciālistes Linda Rocēna un Madara Nebote, par krūts vēža riska faktoriem un profilaksi stāstīs ginekologs Armands Treimanis, krūšu pašpārbaudes punktu vadīs onkoloģiskās aprūpes māsa Solvita Rubene, par onkoloģisko slimību profilakses iespējām vēstīs onkoloģiskās aprūpes māsa Rigonda Kalna, savukārt par stresa ietekmi uz veselību stāstīs gešaltterapeite Elīna Zelčāne.

Ņemot vērā, ka uz lekcijām un uztura meistarklasēm ir ierobežots dalībnieku skaits, aicinām tām iepriekš pieteikties, zvanot pa tālruņa numuru 29 347 998, norādot vārdu, uzvārdu un interesējošo aktivitāti. Visas aktivitātes pasākuma laikā ir bez maksas.

Informējam, ka pasākuma laikā tiks veikta fotografēšana. Fotoattēli var tikt izvietoti Liepājas pilsētas pašvaldības portālā www.liepaja.lv un pašvaldības sociālo tīklu facebook.com, twitter.com un instagram.com kontos.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa, tālr. 63 404 747, e-pasts: veseliba@liepaja.lv.

Informācija ievietota 2018. gada 3. oktobrī



Aicina uz veselīga uztura lekcijām un ēst gatavošanas meistarklasi oktobrī

Lai veicinātu veselīga uztura paradumu ieviešanu ikdienā, Liepājas pilsētas pašvaldība sadarbībā ar uztura speciālisti Līgu Jaunzemu oktobrī organizēs vairākas lekcijas un meistarklasi par veselīgu uzturu.

Pirmā lekcija ar nosaukumu “Saldumi, saldumiņi” notiks 6. oktobrī pl. 11.00. Lekcijas laikā tiks pārrunātas tēmas par cukura ietekmi uz organismu, par cukura dienas normu pieaugušajiem un bērniem, par ogļhidrātu nozīmi organismā. Tiks doti padomi, kā mazināt kāri pēc saldumiem, varēs apgūt praktisku produktu marķējumu analīzi.

Otrā veselīga uztura lekcija “Vai veikalā nepieciešama lupa? Pārtikas marķējumi” notiks 20. oktobrī pl. 11.00. Šajā lekcijā uztura speciāliste stāstīs par dažādu pārtikas vielu atšifrējumu produktu marķējumos – piesātinātie un nepiesātinātie tauki, transtaukskābes, cukurs, sāls, šķiedrvielas un to dienas devas. Lekcijas apmeklētāji varēs uzzināt pārtikas piedevu īsu raksturojumu.

Savukārt mēneša noslēgumā, 27. oktobrī, pl. 11.00. ikviens interesents aicināts apmeklēt meistarklasi “Gatavošanas knifi uzturvielu saglabāšanā”. Meistarklases laikā tiks pārrunāti uzturvielu zuduma veicinošie faktori, tiks sniegti ieteikumi to saglabāšanai, kā arī varēs iegūt jaunas zināšanas par virtuves tehnoloģiju izmantošanu uzturvielu saglabāšanai. Tiks gatavota sautēta vistas gaļa, tomātu-pupiņu zupa un WOK dārzeņi, demonstrējot, kā maksimāli saglabāt vērtīgās uzturvielas.

Visas nodarbības notiks Liepājas Olimpiskā centra Saules zālē. Uz nodarbībām nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās pa tālr. 28 612 877 (Līga) vai e-pastu liqa.jaunzema@gmail.com.
Lekciju un meistarklašu ilgums ir divas stundas.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa, tālr. 63 404 747, e-pasts: veseliba@liepaja.lv .



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2018. gada 18. septembrī

Iedzīvotāji aicināti apmeklēt Sirds veselības dienu un veikt bezmaksas sirds veselības risku mērījumus



Atzīmējot Pasaules Sirds dienu, 22. septembrī no plkst. 12.00 līdz 15.00 Liepājas Pētertirgū norisināsies Pasaules Sirds veselības dienas svinības ar devīzi “Vesels uz visiem 100!”.

Sirds veselības dienas mērķis ir pievērst iedzīvotāju uzmanību sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem un slimību profilaksei, izglītot iedzīvotājus par izplatītākajiem riskiem, to novēršanu un mazināšanu. Aktivitātes rīko Liepājas pašvaldība sadarbībā ar pacientu biedrību “ParSirdi.lv”.

Pasākuma laikā iedzīvotājiem būs iespēja veikt sirds veselības riska faktora mērījumus (asinsspiediena, pulsa, holesterīna un cukura līmeņa mērījumus). Mērījumus veiks Rīgas Stradiņu Universitātes Liepājas filiāles jaunie mediķi. Lai veiktie mērījumi būtu pēc iespējas precīzāki, būtu ieteicams 2-3 stundas pirms pasākuma neēst.

Pasākuma laikā interesenti varēs aprunāties ar Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas kardioloģi Baibu Luriņu un uz klausīt ieteikumus sirds veselības uzlabošanai.

Kopā ar uztura speciālisti Zandu Mihailovsku notiks veselīga uztura meistarklase, kurā pasākuma apmeklētāji varēs uzzināt, kā pagatavot gardu un sirdij draudzīgu maltīti no pašmāju labumiem. Tāpat varēs nodegustēt gardu un sirdij veselīgu ēdienu un saņemt bezmaksas izglītojošos materiālus par sirds veselību, iemācīties gardas un veselīgas receptes, uz klausīt speciālistu ieteikumus par fizisko aktivitāšu veikšanu.

Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas kardioloģe Baiba Luriņa atzīst, ka šāds pasākums ir ļoti noderīgs sirds un asinsvadu slimību profilaksē: “Pat, ja esat veseli un šobrīd jūtaties labi, būtu vēlams reizi gadā noskaidrot savu holesterīna skaitli un cukura līmeni, kā arī jāizmēra asinsspiediens un jāpārbauda pulss. Ceļš uz 100% veselu sirdi būs raitāks, ja rūpēsieties par veselību arī ikdienā, nodarbojoties ar regulārām fiziskām aktivitātēm, ēdot veselīgu ēdienu un atsakoties no kaitīgiem ieradumiem.”

Informējam, ka pasākuma laikā tiks veikta fotografēšana. Fotoattēli var tikt izvietoti Liepājas pilsētas pašvaldības portālā www.liepaja.lv un pašvaldības sociālo tīklu [facebook.com](https://www.facebook.com), [twitter.com](https://www.twitter.com) un [instagram.com](https://www.instagram.com) kontos.

Informācijai:

Ik gadu septembra beigās (29. septembrī) tiek atzīmēt Pasaules Sirds diena, kuras mērķis ir vērst uzmanību sirds un asinsvadu slimībām, to profilaksei un ārstēšanai.

Uzziniet vairāk par sirds un asinsvadu veselību pacientu biedrības “ParSirdi.lv” mājaslapā: www.parsirdi.lv.

Papildu informācija

Inese Mauriņa
pacientu biedrības “ParSirdi.lv” vadītāja
Mobilais tālrunis: 29 197 957

Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas
Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa
Tālrunis: 63 404 747
E-pasts: veseliba@liepaja.lv

Informācija ievietota 2018. gada 17. septembrī



Ģimenes aicinātas uz Ģimenes veselības dienu

Lai veicinātu ģimeņu kopābūšanu un aktualizētu ģimenes veselības veicināšanas tēmu, Liepājas pašvaldība aicina visas Liepājas ģimenes apmeklēt Ģimenes veselības dienu sestdien, 29. septembrī, no pl. 11.00 Liepājas Olimpiskajā centrā.

Visas dienas garumā pasākuma apmeklētājiem būs iespēja apmeklēt dažādas izglītojošas lekcijas un nodarbības, kā arī aizraujošas stafetes visai ģimenei. Šī ir iespēja bez maksas pavadīt aktīvu dienu kopā ar visu ģimeni un iegūt jaunas zināšanas. Reģistrēšanās dalībai pasākumā sākot no pulksten 11.00, Ģimenes veselības dienas atklāšana: 11.45, bet aktivitāšu sākums – 12.00.

Ģimenes veselības dienā klātienē varēs iepazīties ar dažādiem Liepājas veselības jomas speciālistiem – ārstiem, fizioterapeitiem, fitnesa treneriem, veselības skolotājiem un citiem profesionāļiem, – uz klausīt speciālistu ieteikumus veselības veicināšanai un stiprināšanai ikdienā, kā arī rast atbildes uz sev interesējošiem jautājumiem.

Īpaši organizētā Liepājas mikrorajonu savigrošanās laikā varēs apmeklēt Liepājas fitnesa treneru piedāvātās nodarbības. Topošās un jaunās māmiņas uzzinās par iespējām parūpēties gan par savu fizisko un garīgo veselību, gan apgūt jaunas zināšanas par mazuliem. Savukārt senioriem būs iespēja piedalīties uztura meistarklasēs. Radošas aktivitātes par veselības tēmām būs pieejamas arī bērniem. Savukārt vismazākajiem apmeklētājiem būs pieejama bērnu rotaļu telpa. Atsevišķā zonā notiks nodarbības un lekcijas garīgajai veselībai.

Visas dienas garumā darbosies arī momentfoto stūrītis, kur kopā ar saviem mīļajiem ikviens pasākuma apmeklētājs varēs uzņemt jautrus un atmiņā paliekošus foto. Vietējo mājražotāju tirdziņš priecēs ar labumiem, varēs gan nodegustēt, gan arī iegādāties dažādus veselīgus produktus.

Visiem apmeklētājiem būs iespēja veikt arī vairākus veselības rādītāju eksprestestus, bet dienas beigās sekos lielā izloze ar dažādām balvām. Visas aktivitātes pasākuma laikā ir bez maksas. Gaidīsim ciemos uz aktīvu ģimenes dienu Liepājā!

Vairāk informācijas un sīkāka pasākuma programma: <https://www.liepaja.lv/gimenes-aicinatas-uz-gimenes-veselibas-dienu/>. Pasākuma informatīvais atbalstītājs Kurzemes Radio.

Informējam, ka pasākuma laikā tiks veikta fotografēšana. Fotoattēli var tikt izvietoti Liepājas pilsētas pašvaldības portālā www.liepaja.lv un pašvaldības sociālo tīklu [facebook.com](https://www.facebook.com), [twitter.com](https://www.twitter.com) un [instagram.com](https://www.instagram.com) kontos.



Informācija ievietota 2018. gada 5. septembrī

Notiks bezmaksas veselīga uztura lekcijas un meistarklase



Lai veicinātu veselīga uztura paradumu ieviešanu ikdienā, Liepājas pilsētas pašvaldība septembrī organizēs vairākas lekcijas un meistarklasi par veselīgu uzturu. Nodarbības vadīs uztura speciāliste Līga Jaunzema.

Pirmā bezmaksas lekcija "Pārtikas nepanesības un alerģijas" notiks **8. septembrī plkst. 12.00** Liepājas Olimpiskā centra Saules zālē. Nodarbībā tiks apskatīti jautājumi par alerģiju un nepanesību diagnostiku, ādas kopšanu, gremošanas trakta simptomu atvieglošanu, nepamatotu beztermiņa diētas ietekmi uz bērna augšanu u.c. tēmas, kā arī varēs veikt pārtikas provokācijas testu.

15. septembrī plkst. 11.00 Liepājas Olimpiskā centra Saules zālē ikviens interesents aicināts apmeklēt meistarklasi “Veselīgi našķi bērniem”. Meistarklases ietvaros paredzēta praktiska ēdienu gatavošana un veselīga bērna uztura principu pārrunāšana (cukura un sāls norma uzturā, uztura šķīvja principi, E piedevas). Vecāki uz meistarklasi var ierasties arī kopā ar bērniem.

Savukārt **22. septembrī plkst. 12.00** Liepājas Olimpiskā centra Saules zālē norisināsies vēl vienas veselīga uztura nodarbība – “Uzturs un sports”. Uz šo lekciju īpaši aicinātas personas, kas uzsākušas vai plāno uzsākt sporta aktivitātes un vēlas uzzināt, kādam ir jābūt uzturam, veicot regulāru fizisko slodzi. Nodarbībā tiks pārrunāti jautājumi par uztura izvēli pirms un pēc treniņa, kilokaloriju apjomu, nepieciešamo šķidruma daudzumu ikdienā un sportojot, ikdienas sportotāju uzturvielu vajadzībām u.c.

Uz visām nodarbībām nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās pa tālr. 28 612 877 (Līga) vai e-pastu liga.jaunzema@gmail.com . Lekciju un meistarklašu ilgums ir divas stundas.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa, tālr. 63 404 747, e-pasts: veseliba@liepaja.lv .



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2018. gada 28. augustā

ledzīvotāji aicināti uz bezmaksas nūjošanas pamatu apguves nodarbībām



Lai iepazītos ar nūjošanas sporta veidu un apgūtu tā pamatprincipus, Liepājas pašvaldība organizē bezmaksas nūjošanas pamatu apguves nodarbības, kurās var piedalīties ikviens interesents. Divi noslēdzošie nodarbību cikli notiks septembrī, pirmā nodarbība – 3. septembrī.

Katrs nodarbību cikls sastāvēs no trīs nodarbībām un notiks šādos datumos:

- viens cikls norisināsies 3., 5. un 10. septembrī,
- otrs cikls norisināsies 17., 19. un 21. septembrī.

Nodarbībās var piedalīties ikviens interesents un apgūt pamata prasmes pareizā nūjošanā. Nodarbības vada biedrības “Nūjo ar vēju” vadītājs un sertificēts nūjošanas instruktors Imants Ločmelis.

Uz nodarbībām iepriekš jāpiesakās, zvanot pa tālruni 26 462 030 (Benita) vai rakstot uz e-pastu nujoarveju@inbox.lv, jo vietu skaits nodarbībās ir ierobežots. Visi interesenti tiks nodrošināti ar nūjām, kuras tiks pielāgotas katram individuāli.

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

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa, tālr. 63 404 747 vai e-pasts veseliba@liepaja.lv .



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2018. gada 1. augustā



Festivālā “Summer Sound” darbosies arī Veselības izziņas telts

Festivāla “Summer Sound” apmeklētājiem, kā arī citiem interesentiem sestdien, 4. augustā, no plkst. 13.00 līdz 16.00 būs iespēja piedalīties Veselības izziņas telts piedāvātajās aktivitātēs, kuras organizē Liepājas pilsētas pašvaldība projekta “Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs” ietvaros.

Veselības izziņas telts darbības laikā Rīgas Stradiņa universitātes Liepājas filiāles speciālisti jebkuram interesentam veiks asinsspiediena un pulsa mērījumus, būs iespēja noteikt muskuļu spēku, kā arī skābekļa daudzumu un alkohola koncentrāciju asinīs.

Ar atkarību profilakses speciālistu būs iespēja pārrunāt jautājumus, kas saistīti ar atkarību veidošanos un to profilaksi, kā arī garīgo veselību. Savukārt Valsts policijas Kurzemes reģiona pārvaldes pārstāvji informēs par sekām un atbildību, lietojot apreibinošas vielas, kā arī apmeklētājiem piedāvās dažādas aktivitātes.

Veselības izziņas teltī būs pieejami dažādi informatīvi un izglītojoši materiāli par atkarību un garīgās veselības tēmām, kā arī būs iespēja saņemt bezmaksas prezervatīvus.

Veselības izziņas telti bez maksas var apmeklēt jebkurš interesents, tā atradīsies pasākuma teritorijā netālu no pieminekļa bojā gājušajiem zvejniekiem un jūrniekiem.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa, tālr. 63 404 747, e-pasts: veseliba@liepaja.lv.

Liepāja
Vesels
Aktīvs
Laimīgs

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2018. gada 17. jūlijā



Pieaugušos ar invaliditāti aicina uz bezmaksas Veselības dienām

Lai sniegtu rehabilitācijas iespējas, iepazīstinātu ar veselības veicināšanas pamatiem un nodrošinātu daudzveidīgas fiziskās aktivitātes, Liepājas pilsētas pašvaldība sadarbībā ar Liepājas Neredzīgo biedrību no 8. līdz 10. augustam sociālās rehabilitācijas un izziņas centrā “Dvēseles veldzes dārzs” Ziemeļpē organizē Veselības dienas pieaugušajiem ar invaliditāti.

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

Veselības dienu norises laikā paredzētas dažādas meistarklases par tēmām veselīgs dzīvesveids un uzturs, garīgā veselība, teorētiskas un praktiskas zināšanas par veselīgu vingrošanu, pareiza nūjošana, peldēšana u.c.

Veselības dienu laikā tiks piedāvātas arī dažādas pielāgotas fiziskās aktivitātes cilvēkiem ar invaliditāti – vingrošana fizioterapeita vadībā, pilates nodarbības, riteņbraukšana (t. sk. ar tandēmriteni), nūjošana, peldēšana, orientēšanās.

Veselības dienu laikā dalībnieki tiks nodrošināti ar ēdināšanu un nakšņošanu teltīs (teltis un guļammaisi tiks nodrošināti).

Interesenti aicināti **pieteikties Veselības dienām līdz 30. jūlijam**, zvanot Liepājas Neredzīgo biedrībai pa tālruni 26 056 026 (Jeļena vai Zanda) darba dienās no plkst. 10.00 līdz 16.00. Dalībnieku skaits nometnē ir ierobežots.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija, Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa, tālr.: 63 404 747, e-pasts: veseliba@liepaja.lv.

Informācija ievietota 2018. gada 11. jūlijā



Jūras svētkos darbosies Veselības izziņas telts

Lai sniegtu iedzīvotājiem iespēju bez maksas veikt sirds veselības riska faktoru mērījumus, Liepājas pašvaldība 14. jūlijā, Jūras svētku laikā, piedāvās iespēju izmantot Veselības izziņas telts pakalpojumus.

Veselības izziņas telts darbosies no pl. 12.00 līdz 15.00.

Veselības izziņas telts darbības laikā Rīgas Stradiņa universitātes Liepājas filiāles speciālisti jebkuram interesentam veiks asinsspiediena, pulsa, holesterīna un cukura līmeņa mērījumus. Būs iespēja noteikt arī muskuļu spēku un skābekļa daudzumu asinīs. Speciālisti sniegs veikto mērījumu rezultātu skaidrojumu un rekomendācijas veselības stāvokļa uzturēšanai vai uzlabošanai.

Veselības izziņas teltī būs pieejami arī dažādi informatīvi un izglītojoši materiāli.

Veselības izziņas telti bez maksas var apmeklēt jebkurš interesents bez iepriekšējas pieteikšanās, un tā atradīsies pasākuma 8. zonā jeb Muitas mājas stāvlaukumā (Vecā ostmala 54).

Veselības izziņas telts tiek finansēta Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/I/088 "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs" ietvaros, telts pakalpojumi tiek nodrošināti sadarbībā ar Rīgas Stradiņa universitātes Liepājas filiāles speciālistiem.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa, tālr. 63 404 747, e-pasts: veseliba@liepaja.lv.

Informācija ievietota 2018. gada 10. jūlijā



Notiks bezmaksas nometne bērniem ar invaliditāti

Lai nodrošinātu aktīvu atpūtu un veselību veicinošas aktivitātes bērniem ar invaliditāti un viņu ģimenes locekļiem, Liepājas pašvaldība sadarbībā ar biedrību "Aktīvists" rīko bezmaksas četru dienu diennakts nometni. Tā norisināsies no 29. jūlija līdz 1. augustam atpūtas kompleksā "Albatross" Ķesterciemā, Engures pagastā. Ģimenes aicinātas pieteikt dalību nometnē līdz 23. jūlijam.

Veselības veicināšanas nometnē speciālistu vadībā notiks dažādas grupu nodarbības, nodrošinot fiziskās aktivitātes, intelektuālās spēles, saliedēšanās pasākumus, radošās darbnīcas, atpūtu un nodarbības pie jūras. Visas aktivitātes tiks pielāgotas dalībnieku funkcionālajām spējām un vajadzībām.

Dalībniekiem tiks nodrošināts transports nokļūšanai uz nometni un atpakaļ, kā arī četras ēdināšanas reizes dienā. Uzturēšanās nometnē paredzēta 1-2 istabu numuros (3-4 cilvēki istabā).

Ģimenes aicinātas pieteikt dalību nometnē līdz 23. jūlijam, reģistrējoties biedrības "Aktīvists" mājaslapā šeit: <http://aktivists.lv/klientiem/liepaja-vasaras-nometne-berniem-ar-invaliditati/>.

Dalībai nometnē var pieteikt bērnu ar invaliditāti vecumā no 12 līdz 18 gadiem, kopā ar bērnu nometni var apmeklēt arī viens no vecākiem.

Papildu jautājumu vai neskaidrību gadījumā lūdzam sazināties biedrību "Aktīvists," zvanot pa tālruni 27 22 81 81 vai rakstot info@aktivists.lv. Vietu skaits nometnē ir ierobežots.

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

Informācija ievietota 2018. gada 4. jūlijā



Notiks bezmaksas informatīvas nodarbības onkoloģiskās modrības prasmes veicināšanai

Lai rastu iespēju pacientiem ar onkoloģiskām saslimšanām un arī ikvienam interesentam iepazīties ar veidiem kā uzlabot veselību, Liepājas pašvaldība sadarbībā ar onkoloģisko pacientu biedrību “Dzīvības koks” organizē bezmaksas nodarbības onkoloģiskās modrības prasmes veicināšanai.

Pirmā informatīvā nodarbība notiks 11. jūlijā pulksten 14.00 Klaipēdas ielā 96a (ieeja no jūras puses), kurā ar priekšlasījumu par fizisko aktivitāšu nozīmi hronisko slimību gadījumā un vingrošanas nodarbību viesosies ergoterapeits Rūdolfs Cešeiko no Rīgas.

Rūdolfs Cešeiko uzsver, ka regulāras fiziskās aktivitātes darbojas kā preventīvs pasākums pret 26 hroniskām slimībām, ieskaitot vēzi. Ilgus gadus ārstu vidū ir valdījis uzskats, ka vēža pacientiem ir jāizvairās no fiziskas piepūles, lai neradītu papildu stresu jau tā nomocītajam organismam. Tomēr fiziskā pasivitāte vēl vairāk veicina fizisko spēju kritumu un pastiprina jau tā izteikto nogurumu. Aktualizējoties šim jautājumam, mūsdienās ārsti sāk rekomendēt fizisko aktivitāti, lai saglabātu un uzlabotu personas fiziskās spējas.

Interesenti aicināti ierasties ērtā apģērbā un apavos, kā arī paņemt līdzi dzeramo ūdeni.

Papildu informācija un pieteikšanās nodarbībai, sazinoties ar onkoloģisko pacientu atbalsta biedrības “Dzīvības koks” Liepājas nodaļas vadītāju Ilzi Vainovsku pa tālruni 28 343 138 vai e-pastu liepaja@dzivibaskoks.lv.

Savukārt 27. septembrī pl. 14.00 Kūrmājas prospektā 7 viesosies Igors Kudrjavcevs, ciguna instruktors iepazīstinās ar slimību profilakses pamatelementiem un ārstniecisko Cigun praksi veselības veicināšanā.

Arī turpmākos mēnešus notiks līdzīgas informatīvas nodarbības, kuras vadīs uztura speciāliste Katrīna Spuleniece-Aišpure, onkoloģe Zinaīda Štara, psiholoģe Raisa Immere un dermatoloģe Zinaīda Plavoka.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas veselības Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļā, zvanot pa tālruni 63 404 747 vai rakstot veseliba@liepaja.lv.



Informācija ievietota 2018. gada 3. jūlijā



Daudzbērnu ģimenes var pieteikt bērnus bezmaksas nometnei

Ģimenes, kurās aug trīs un vairāk bērni, var pieteikt savas 7 līdz 12 gadus vecās atvases četru dienu ilgai nometnei, kas Liepājā notiks no 6. līdz 9. augustam. Dalība nometnē ir bez maksas.

Nometne norisināsies katru dienu no plkst. 9.00 līdz 16.00 Liepājas baptistu Pāvila draudzes telpās, Siena ielā 10. Savukārt āra aktivitātes norisināsies Liepājas Jūrmalas parkā un pludmalē. Nometnes laikā bērni tiks nodrošināti ar trīs ēdienreizēm dienā.

Nometnes galvenais mērķis ir bērniem saprotamā un interesantā veidā veicināt izpratni par veselīga dzīvesveida nepieciešamību un izglītēt bērnus par drošības jautājumiem.

Nometnes laikā notiks gan teorētiskas, gan praktiskas nodarbības par fizisko aktivitāšu nepieciešamību, par veselīga uztura nozīmi, par atkarību jautājumiem, par savstarpējo attiecību veidošanu. Nometnes ceturtajā dienā būs ekskursija, kuras laikā bērniem būs iespēja iepazīt

dabu un dzīvniekus, kā arī apgūt izdzīvošanas pamatprincipus un uzzināt, kā sagatavoties dienas pārgājienam.

Daudzbērnu ģimeņu vecāki savus bērnus vecumā no 7 līdz 12 gadiem nometnei var pieteikt līdz 27. jūlijam, zvanot pa tālruni: 26 442 462 (Lelde) vai rakstot uz e-pastu: lelde@saliedet.lv. Viena ģimene var pieteikt vairākas savas atvases, ja tās iekļaujas minētajā vecuma grupā. Vēršam uzmanību, ka dalībnieku skaits nometnē ir ierobežots, tāpēc dalība nometnē iepriekš jāpiesaka.

Daudzbērnu ģimenes ir tādas ģimenes, kurās aug trīs vai vairāk nepilngadīgi bērni vai aizbilstamie. Par daudzbērnu ģimenēm uzskatāmas arī tādas ģimenes ar trīs un vairāk bērniem, kurās viens vai vairāki bērni ir vecumā no 18 līdz 24 gadiem un turpina mācīties kādā no vispārējās, profesionālās vai augstākās izglītības iestādēm.

Nometne tiek finansēta Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/l/088 "Liepāja. Vesels. Aktīvs. Laimīgs" ietvaros. Nometne tiek organizēta Liepājas pašvaldības sadarbībā ar nometņu organizētāju "Izdzīvošanas skola".



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2018. gada 20. jūnijā



Notiks bezmaksas atbalsta nodarbības onkoloģijas pacientiem

Lai rastu iespēju pacientiem ar onkoloģiskām saslimšanām iepazīties ar dažādiem pašpalīdzības veidiem un saņemt psiholoģisku atbalstu, Liepājas pilsētas pašvaldība sadarbībā ar onkoloģisko pacientu atbalsta biedrību “Dzīvības koks,” sākot ar 26. jūniju organizēs atbalsta grupu nodarbības onkoloģijas pacientiem, viņu ģimenes locekļiem un atbalsta personām.

Pirmā nodarbība notiks 26. jūnijā pulksten 18.00 Dārza ielā 46. Tās laikā varēs iepazīties ar keramiku – vienu no veidiem, ar kā palīdzību veicināt un pilnveidot psiholoģisko atbalstu gan sev, gan tuviniekiem onkoloģisko saslimšanu gadījumā. Nodarbības vadīs keramiķe Antra Mazika. VĒL divas keramikas nodarbības notiks 30. oktobrī un 27. novembrī.

6. jūlijā, 11. jūlijā un 1. augustā pulksten 17.00 plānotas ieskata nodarbības kanisterapijā Ingara Gudermaņa vadībā, lai iepazītos ar iespēju gūt psiholoģisku atbalstu sadarbībā ar īpaši apmācītiem suņiem. Nodarbības notiks Stendera ielā 5.

Rudens un ziemas mēnešos plānotas atbalsta grupu nodarbības ar iespēju iepazīt drāmas terapiju, ko vadīs terapeite Liene Rūja-Lāma. Savu atbalstu un padomu sniegs arī psiholoģe Raisa Immere.

Atbalsta grupu nodarbībās dalībniekiem būs iespēja iepazīties ar dažādiem pieejamajiem pašpalīdzības veidiem, piemeklējot sev piemērotāko, kā arī socializēties ar citiem pacientiem un to atbalsta personām.

Atbalsta grupas ir svarīgs mehānisms savstarpējā atbalsta veidošanā gan slimības laikā, gan pēc tās. Atbalsta grupās aicināti tikties cilvēki ar onkoloģisku saslimšanu, viņu tuvinieki un atbalsta personas.

Papildu informācija un pieteikšanās atbalsta grupām, sazinoties ar onkoloģisko pacientu atbalsta biedrības “Dzīvības koks” Liepājas nodaļas vadītāju Ilzi Vainovsku pa tālruni 28 343 138 vai e-pastu liepaja@dzivibaskoks.lv.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas veselības Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļā, zvanot pa tālruni 63 404 747 vai rakstot veseliba@liepaja.lv.

Informācija ievietota 2018. gada 6. jūnijā

Iedzīvotāji vecumā no 54 gadiem aicināti uz bezmaksas vingrošanas nodarbībām



Lai nodrošinātu kvalitatīvu un regulāru fizisko aktivitāti cilvēkiem no 54 gadu vecuma, Liepājas pilsētas pašvaldība no 13. jūnija organizēs bezmaksas vingrošanas nodarbības sertificētu instruktoru pavadībā.

Nodarbības norisināsies trešdienās pl. 18.00 biedrības "Dižvanagi" nodarbību zālē, K. Barona ielā 14. Nodarbības ilgums ir viena stunda. Nodarbības vadīs sertificētas instruktore Zane Frickausa un Ilze Jēče, un tās norisināsies līdz pat gada beigām.

Vingrošanas nodarbības noritēs mierīgā tempā, pielietojot jogas un pilates vingrošanas sistēmu elementus. Nodarbību mērķis ir stiprināt dziļo muskulatūru, īpaši vēršot uzmanību muguras pareizai izkustināšanai un tās veselības uzturēšanai. Nodarbību vadītājas nodarbību laikā piedāvās arī sēdošo jogu, kur vingrinājumi tiek izpildīti, sēžot uz krēsla.

Lai nodrošinātu pilnvērtīgu uzmanību vingrošanas grupas dalībniekiem, vietu skaits grupā ir ierobežots, tāpēc aicinām iedzīvotājus iepriekš pieteikties pie treneres Zanes pa tālruni 26 424 330.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas veselības Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa tālr.: 63 404 747, e-pasts: veseliba@liepaja.lv.

Informācija ievietota 2018. gada 31. maijā

Iedzīvotāji aicināti uz bezmaksas vingrošanas nodarbībām Liepājas pludmalē



Lai sniegtu iedzīvotājiem iespēju nodarboties ar daudzveidīgām un daudzpusīgām fiziskām aktivitātēm, Liepājas pilsētas pašvaldība, sākot ar 4. jūniju, organizē bezmaksas vingrošanas nodarbības Liepājas pludmalē.

Nodarbības notiks pludmalē no 4. līdz 30. jūnijam trīs reizes nedēļā:

- pirmdienās pl. 18.00 Zvejnieku alejas galā,
- ceturtdienās pl. 18.00 Zvejnieku alejas galā,
- sestdienās pl. 9.00 Pērkones ielas galā.

Savukārt jūlijā pludmales nodarbības norisināsies piecas reizes nedēļā:

- pirmdienās pl. 18.00 Zvejnieku alejas galā,
- otrdienās pl. 6.30 Pērkones ielas galā,
- ceturtdienās pl. 6.30 Pērkones ielas galā un 18.00 Zvejnieku alejas galā,
- sestdienās 9.00 Pērkones ielas galā.

Nodarbības turpināsies arī augustā. Vienas nodarbības norises ilgums ir viena stunda. Nodarbības vadīs jogas un vingrošanas instruktore Ilze Jēče un Zane Frickausa.

Vingrošanā uzsvars tiks likts uz ķermeņa izkustināšanu un enerģijas plūsmas atjaunošanu, elpošanas vingrinājumiem un dziļās muskulatūras stiprināšanu. Nodarbības piemērotas dažādiem vecumiem un sagatavotības līmeņiem. Rīta nodarbības būs dinamiskākas, savukārt vakara – relaksējošas.

Nodarbībām var pievienoties ikviens interesents bez iepriekšējas pieteikšanās. Aktuālai informācijai par nodarbību norisi, laiku un vietu iespējams sekot līdzi sociālās vietnes Facebook pludmales vingrošanas grupā "Pludmales vingrošana Liepājā", kā arī sazinoties ar nodarbību instruktori Zani Frickausu pa tālruni 26 424 330.

**Notiks bezmaksas veselīga uztura lekcija cukura diabēta
un nieru mazspējas pacientiem**



Lai izglītotu iedzīvotājus ar cukura diabētu un nieru mazspēju par veselīgu uzturu, Liepājas pilsētas pašvaldība 2. jūnijā pl. 11.00 Liepājas Diabēta biedrības telpās organizē veselīga uztura lekciju, uz kuru aicināti pacienti ar minētajiem veselības sarežģījumiem. Lekciju vadīs uztura speciāliste Līga Dobravaļska.

Divu stundu garajā lekcijā uztura speciāliste pastāstīs par uztura lomu sekmīga diabēta kontrolē un ar diabētu saistīto komplikāciju aizkavēšanā. Nodarbības otrā daļa tiks veltīta uztura sabalansēšanai nieru mazspējas gadījumā.

Īpaša uzmanība tiks pievērsta pazīmēm, kas var liecināt par paaugstinātu cukura līmeni asinīs vai kādas komplikācijas attīstību.

Uz lekciju aicināts ikviens interesents, īpaši cukura diabēta un nieru mazspēja pacienti vai viņu tuvinieki. Dalība lekcijā ir bez maksas. Vietu skaits ir ierobežots, tāpēc lūdzam iepriekš pieteikties, zvanot pa tālruni 28 612 877 (Līga).

Projekta "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs" ietvaros šogad tiks organizētas vairākas veselīga uztura publiskās nodarbības un meistarklases par dažādām tēmām, kā, piemēram, uzturs, plānojot mazuli, aktuālās diētas un to mīti, uzturs un sports, pārtikas nepanesamība un alerģijas, saldumi, uztura bagātinātāji u.c. tēmas.

Aicinām sekot līdzi aktuālajai informācijai Liepājas pilsētas pašvaldības mājas lapā <https://www.liepaja.lv/veseliba>.

Papildu informācija:

Uztura speciāliste Līga Dobravaļska

Tālrunis: 28 612 877

Pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa

Tālrunis: 63 404 747

E-pasts: veseliba@liepaja.lv

Informācija ievietota 2018. gada 30. maijā



Aicina pievienoties bezmaksas fitnesa nodarbībām pludmalē

Lai piedāvātu iedzīvotājiem iespēju papildināt ikdienas dzīves ritmu ar fiziskām aktivitātēm un veicinātu veselīga dzīvesveida piekopšanu, Liepājas pilsētas pašvaldība, sākot ar 2. jūniju, organizē aizraujošas un daudzpusīgas fitnesa nodarbības Liepājas pludmalē interesentiem ar dažādiem fiziskās sagatavotības līmeņiem. Nodarbības vadīs pieredzējušu treneru komanda no Liepājas sporta kluba “Ballistic Boxing Club”.

Nodarbības norisināsies trīs reizes nedēļā Kūrmājas prospektā pie pieminekļa bojā gājušajiem jūrniekiem un zvejniekiem vai pludmalē netālu no pieminekļa:

- otrdienās pl. 7.30 rīta vingrošana “Možums” – vingrošana rīta mundrumam ar stiepšanās un pilates elementiem, dziļās muskulatūras stiprināšanu un vispārēju ķermeņa atmodināšanu jaunam dienas cēlienam,
- ceturtdienās pl. 20.00 funkcionāls treniņš visam ķermenim “Spēks” – nodarbība vērsta uz vispārēju ķermeņa spēka attīstīšanu ar savu ķermeņa svaru, pielietojot funkcionālus vingrinājumus visa ķermeņa tonizēšanai,
- sestdienās pl. 10.00 funkcionāls treniņš “Jauda” – treniņš visam ķermenim ar kimboksa elementiem.

Treniņi paredzēti ikvienam interesentam, tiem var pievienoties bez iepriekšējas pieteikšanās. Nodarbības norisināsies visas vasaras garumā.

Nodarbības vadīs pieredzējuši treneri – kīkboksa treneris Aleksandrs Maslovs, treneres Ilona Jēce un Kristīna Petermane, fizioterapeite Santa Āboliņa, trenere Veronika Parfjonova, jogas instruktors Māris Madars un fitnesa treneris Pēteris Vītols.

Papildu informāciju par treniņu norisi var iegūt, sazinoties ar treneri Aleksandru Maslovu pa tālruni 26 871 358.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa, tālr.: 63 404 747 vai e-pasts: veseliba@liepaja.lv.

Informācija ievietota 2018. gada 24. maijā

Iedzīvotāji aicināti uz bezmaksas brīvdabas gatavošanas meistarklasi Pētertirgū



Liepājas pilsētas pašvaldība šo sestdien, 26. maijā, no pulksten 10.00 līdz 12.00 Liepājas Pētertirgū organizē brīvdabas gatavošanas meistarklasi “Pavasara možums brokastu šķīvī,” ko vadīs šefpavāre un uztura speciāliste Līga Dobravaļska.

Katram interesentam būs iespēja pašam pagatavot sev piemērotākās brokastis speciālista uzraudzībā. Tā ir lieliska iespēja uzdot sev interesējošus jautājumus par uztura tēmām un izzināt restorānu pavāru ēdienu gatavošanas paņēmienus.

Gatavošanas meistarklasē tiks pievērsta uzmanība ātru un sabalansētu brokastu pagatavošanai, dalībniekiem būs iespēja iepazīties ar veselīgu brokastu principiem – uztura šķīvja pamatprincipiem, cukura, sāls normas, salikto ogļhidrātu, olbaltumvielu patēriņu ikdienā un to ietekmi uz sāta sajūtu.

Uz meistarklasi aicināts ikviens interesents un dalība ir bez maksas. Vietu skaits ir ierobežots, tāpēc lūdzam iepriekš pieteikties, zvanot pa mobilo tālruni 28 612 877 (Līga).

Projekta "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs" ietvaros šogad tiks organizētas vairākas veselīga uztura publiskās nodarbības un meistarklases par dažādām tēmām, kā, piemēram, uzturs, plānojot mazuli, aktuālās diētas un to mīti, uzturs un sports, pārtikas nepanesamība un alerģijas, saldumi, uztura bagātinātāji u.c. tēmas.

Aicinām sekot līdzi aktuālajai informācijai Liepājas pilsētas pašvaldības mājas lapā www.liepaja.lv/veseliba.

Papildu informācija

Līga Dobravaļska
Uztura speciāliste
Mobilais tālrunis: 28 612 877

Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa
Tālrunis: 63 404 747
E-pasts: veseliba@liepaja.lv



Informācija ievietota 2018. gada 24. maijā

Iedzīvotāji aicināti uz bezmaksas Veselības izziņas telti



Liepājas pilsētas pašvaldība nūjošanas festivāla "Vēju maršs" laikā šo sestdien, 26. maijā, no pulksten 11.00 līdz 14.00 piedāvās iedzīvotājiem iespēju iepazīties ar Veselības izziņas telti

pakalpojumiem – veikt sirds veselības pārbaudes, kā arī konsultēties ar fizioterapeiti un uztura speciālisti par sev aktuālajiem veselības jautājumiem.

Veselības izziņas telts programma un speciālistu konsultāciju laiki

- 11.00 darbu sāks Rīgas Stradiņa universitātes Liepājas filiāles speciālisti, lai veiktu sirds veselības pārbaudes – asinsspiediena, pulsa, holesterīna un cukura līmeņa mērījumus,
- 12.30 būs iespēja konsultēties ar fizioterapeiti Santu Āboliņu,
- 13.00 ar veselīga uztura pamatprincipiem ģimenei iedzīvotājus iepazīstinās uztura speciāliste Līga Dobravaļska.

Veselības izziņas telti bez maksas var apmeklēt jebkurš interesents bez iepriekšējas pieteikšanās.

Atgādinām, ka 26. maijā no pulksten 11.00 Liepājas Jūrmalas parkā pretī Jūrmalas ielai 2 norisināsies ģimenes nūjošanas festivāls "[Vēju maršs 2018](#)", ko organizē Liepājas pilsētas pašvaldība sadarbībā ar biedrību "Nūjo ar vēju".

Papildu informācija

Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa
Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija
Tālrunis: 63 404 747
E-pasts: veseliba@liepaja.lv

Veselības izziņas telts un nūjošanas festivāls "Vēju maršs 2018" tiek finansēta Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/I/088 "[Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs](#)" ietvaros.



Informācija ievietota 2018. gada 18. maijā

Ar lielu iedzīvotāju atsaucību aizvadīta Liepājas Sirds veselības diena



Lai izglītotu Liepājas iedzīvotājus par sirds mazspēju, sirds un asinsvadu veselību un sniegtu iespēju bez maksas noteikt sirds veselības riskus, 17. maijā T/C “Ostmala” norisinājās Sirds veselības diena ar devīzi “Sirds mazspēja – zini un rīkojies!”, kas pulcēja lielu interesentu skaitu. Pasākumā sirds veselības riskus noteica vairāk nekā 100 Liepājas iedzīvotāju.

Apmeklētāji bez maksas izmērīja asinsspiedienu un pulsu, noteica holesterīna un cukura līmeni asinīs, saņēma speciālistu skaidrojumu par sirds veselības rādītājiem un ieteikumus sirds veselības stiprināšanai. Kā atzina mediķi, kas veica iedzīvotāju sirds veselības mērījumus, aptuveni pusei no visiem apmeklētājiem bija paaugstināts asinsspiediens un holesterīna līmenis. Daudzi apmeklētāji atzina, ka sen nav veikuši sirds veselības pārbaudes, tāpēc bija priecīgi par iespēju veikt visus mērījumus vienuviet un bez maksas. Lielu interesi izpelnījās arī iespēja aprunāties ar kardiologiem gan par sirds un asinsvadu slimību profilaksi, gan par sirds mazspēju – slimību, kas bija šā gada Sirds veselības dienas uzmanības centrā.

Maijā pasaulē atzīmē Sirds mazspējas dienu. Šogad tās ietvaros 40 pasaules pilsētās tiek rīkota starptautiska kampaņa “Sirds mazspēja – negaidi un rīkojies!” (“Acting on Heart Failure”). Par vienu no starptautiskās kampaņas galvaspilsētām šogad kļuva Liepāja.

Pasākums tika atklāts, simboliski iededzot “Sirds mazspējas simptomu luksoforu”. Sirds veselības dienā liepājniekus uzrunāja Liepājas pilsētas domes priekšsēdētāja vietnieks pilsētas attīstības un sadarbības jautājumos Gunārs Anšņš, Latvijas Kardiologu biedrības Sirds mazspējas darba grupas vadītāja kardioloģe Ginta Kamzola, Liepājas Reģionālās slimnīcas kardioloģe Iveta Šime un pacientu biedrības “ParSirdi.lv” vadītāja Inese Mauriņa.

Atklājot pasākumu, Latvijas Kardiologu biedrības Sirds mazspējas darba grupas vadītāja kardioloģe Ginta Kamzola atzina: “Sirds mazspēja ir slimība, kas var attīstīties jebkuras savlaicīgi nediagnosticētas un neārstētas sirds slimības rezultātā. Izplatītākie slimības simptomi ir pieaugoša tūska kājās, sākot no potītēm uz augšu, elpas trūkums, nogurums un nespēks, paātrināta sirdsdarbība miera stāvoklī. Lai laicīgi diagnosticētu iespējamu sirds mazspēju, kardiologi iesaka regulāri pārbaudīt sirds veselību, uzmanību pievēršot pulsam, kam miera stāvoklī ir jābūt aptuveni 60 sitieniem minūtē, un asinsspiedienam, kam jebkurā vecumā būtu jābūt tuvu 120/80 mmHg.”

Papildu informācija:
Inese Mauriņa,
pacientu biedrības "ParSirdi.lv" vadītāja,
Mobilais tālrunis: 29 197 957

Elīna Tolmačova,
Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas
Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļas vadītāja
Tālrunis: 63 404 747
Mobilais tālrunis: 28 691 133

Vairāk par sirds un asinsvadu veselību var uzzināt pacientu biedrības "ParSirdi.lv" mājaslapā
www.parsirdi.lv.

Informācija ievietota 2018. gada 18. maijā



Iedzīvotāji aicināti uz bezmaksas vingrošanas nodarbībām mikrorajonos

Lai nodrošinātu iedzīvotājiem iespēju nodarboties ar daudzveidīgām fiziskām aktivitātēm, Liepājas pašvaldība, sākot ar 23. maiju, organizē bezmaksas vingrošanas nodarbības četros dažādos pilsētas mikrorajonos – Dienvidrietumu rajonā, Jaunliepājā, Laumas rajonā un Karostā.

Nodarbības paredzētas ikvienam interesentam, un tās tiek organizētas cilvēkiem ar dažādiem fiziskās sagatavotības līmeņiem. Nodarbību grupām var pievienoties jebkurā laikā bez iepriekšējas pieteikšanās, tāpēc ikviens iedzīvotājs laipni aicināts izmantot iespēju un pievienoties vingrotājiem. Nodarbības plānotas visa gada garumā.

Dienvidrietumu rajonā nodarbības notiks pirmdienās un ceturtdienās no plkst. 18.30 līdz 19.30 stadionā pie A. Puškina 2. vidusskolas. Nodarbības paredzētas kā funkcionāls vidējas intensitātes treniņš, kuru vadīs trenere Kristīna Petermane. Papildu informācija, zvanot treneri pa tālruni 29 849 407. Pirmā nodarbība 28. maijā pulksten 18.30.

Jaunliepājā nodarbības notiks pirmdienās un trešdienās no plkst. 18.30 līdz 19.30. Norises vieta: Raiņa parkā pie bērnu rotaļu laukuma. Nodarbības vadīs trenere Marta Kravčenko, tās paredzētas kā funkcionāls spēka treniņš, kas piemērots gan iesācējiem, gan pieredzējušiem vingrotājiem. Papildu informācija, zvanot treneri pa tālruni 26 420 788. Sākums 23. maijā pulksten 18:30.

Laumas rajonā (Ziemeļu priekšpilsētas rajons) nodarbības notiks trešdienās un svētdienās no plkst. 18.00 līdz 19.30 laukumā pie O. Kalpaka Liepājas 15. vidusskolas. Nodarbības tiks organizētas kā sporta spēles bērniem, jauniešiem un ģimenēm, iekļaujot skriešanas un

vingrošanas elementus. Treiņus vadīs treneris Gvido Šalms, papildu informācija, zvanot pa tālruni 29 746 439. Sākums 23. maijā plkst. 18.00.

Karostā, pludmalē pie Ziemeļu mola pretī kafejnīcai “Rietumkrasts”, nodarbības notiks otrdienās pulksten 8.00 un ceturtdienās pulksten 19.00. Šīs nodarbības plānotas kā vispārattīstoša vingrošana pieaugušajiem, un tās vadīs trenere Sintija Dance. Papildu informācija pa tālruni 20 034 240. Pirmā nodarbība notiks 5. jūnijā plkst. 8.00.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa, tālrunis 63 404 747 vai e-pasts veseliba@liepaja.lv.



Informācija ievietota 2018. gada 17. maijā



Iedzīvotāji aicināti uz bezmaksas nūjošanas pamatu apguves nodarbībām

Liepājas pilsētas pašvaldība projekta “Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs” ietvaros, sākot ar 28. maiju, organizē bezmaksas nūjošanas pamatu apguves nodarbības, kurās var piedalīties ikviens interesents, lai iepazītos ar nūjošanas sporta veidu un apgūtu tā pamatprincipus.

Nodarbības vadīs biedrības “Nūjo ar vēju” vadītājs un sertificēts nūjošanas instruktors Imants Ločmelis.

Projekta ietvaros notiks vairāki nodarbību cikli, kur viens cikls sastāv no trīs nodarbībām:

- 1. nodarbību cikls: 28. maijs, 30. maijs un 1. jūnijs,
- 2. nodarbību cikls: 4. jūnijs, 6. jūnijs un 11. jūnijs,
- 3. nodarbību cikls: 18. jūnijs, 20. jūnijs, 27. jūnijs.

Uz nodarbību cikliem aicināts ikviens iedzīvotājs, kurš vēlas pievērsties veselīgam dzīvesveidam un ieviest savā ikdienā veselības veicinošu aktivitāti. Nodarbībām iepriekš jāpiesakās, zvanot pa tālruni 26 462 030 (Benita) vai rakstot uz e-pastu nujoarveju@inbox.lv, jo

vieta skaits nodarbībās ir ierobežots. Visi interesenti tiks nodrošināti ar nūjām, kuras tiks pielāgotas katram individuāli.

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

Septembrī norisināsies vēl divi nodarbību cikli, tāpēc aicinām sekot līdzi aktuālajai informācijai mājaslapas sadaļā www.liepaja.lv/veseliba.

Papildu informācija

Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas
Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa
Tālrunis: 63 404 747
E-pasts: veseliba@liepaja.lv



Informācija ievietota 2018. gada 16. maijā



Jaunās māmiņas aicinātas uz bezmaksas vingrošanas nodarbībām brīvā dabā

Liepājas pilsētas pašvaldība projekta “Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs” ietvaros jau otro gadu organizē bezmaksas vingrošanas nodarbības jaunajām māmiņām brīvā dabā.

Pirmā nodarbība notiks pirmdien, 21. maijā, pulksten 10.30 Pērkones ielas galā. Nodarbības vadīs trenere Kristīna Petermane.

Nodarbības uzbūve plānota kā funkcionāls treniņš visa ķermeņa tonizēšanai sievietēm pēcdzemdību periodā un arī vēlākā periodā, īpašu uzmanību vēršot uz muguras un vēdera muskulatūras stiprināšanu un attīstīšanu. Trenere Kristīna Petermane atgādina, ka uzsākt nodarboties ar fiziskām aktivitātēm māmiņas var ne ātrāk kā 6 nedēļas pēc dzemdībām.

Māmiņas uz nodarbībām aicinātas ierasties kopā ar saviem mazuliem ratiņos, apvienojot pastaigu ar mazuli kopīgā treniņā ar citām mammām. Vingrinājumi tiks pielāgoti, ja mazulis jātur rokās vai slingā.

Nodarbības notiks katru pirmdienu un ceturtdienu pulksten 10.30 līdz pat rudenim. Tikšanās vieta Pērkones ielas galā (pie Pērkones ielas parka). Šī ir lieliska iespēja mammām pavadīt lietderīgu un aktīvu rītu, kamēr bērniņš nododas diendusai ratiņos.

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.

Plašāka informācija par nodarbībām, zvanot treneri Kristīnai, mobilais tālrunis: 29 849 407.



Informācija ievietota 2018. gada 14. maijā



Aicina nūjot Liepājas nūjošanas festivālā “Vēju maršs”

Biedrība “Nūjo ar vēju!” un Liepājas pilsēta aicina visus aktīvos nūjotājus pievienoties 26. maija Liepājas nūjošanas festivālam “Vēju maršs”. Šogad nūjošanas festivāls būs vienlīdz draudzīgas un ģimeniskas sacensības, kuras pasākuma otrajā daļā tiks papildinātas ar nūjošanas un veselības speciālistu konsultācijām, kā arī seno latvju spēlēm bērniem.

Festivāla sportiskajā daļā nūjotāji mājaslapā nujoarveju.lv var bez maksas reģistrēties kādai no trīs distancēm - 6km, 12km vai 18km. “Vēju marša” trase vīsies pludmalē Bernātu virzienā un atpakaļ ar dzeršanas punktiem trasē. Kopējais starts visām distancēm tiks dots Liepājas Jūrmalas parkā, Jūrmalas ielā 2. Visi dalībnieki, kuri savu distanci būs veikuši kontrollaikā, saņems finišētāja medaļu.

“Šāda veida nūjošanas pasākums Liepājā norisināsies jau otro reizi,” norāda biedrības “Nūjo ar vēju!” vadītājs un sertificēts nūjošanas instruktors Imants Ločmelis. “Vēju marša” otrajā daļā, sākot ar 6 km finišētāju ierašanos, ar savu pieredzi un zināšanām dalīsies gan nūjošanas, gan veselības speciālisti.”

Liepājas nūjošanas festivālā tiek īpaši gaidīti gan Liepājas nūjotāji, gan nūjošanas draugi no citām Latvijas vietām un Lietuvas.

Pasākuma laikā ikvienam interesantam būs arī iespēja instruktora vadībā apgūt pirmās nūjošanas iemaņas. Interesentiem, iepriekš piesakoties, tiks nodrošinātas nūjas. Nūju pieteikšana pa tālruni: 27 077 950 (Imants Ločmelis) vai e-pastu: nujoarveju@inbox.lv.

“Vēju maršā” arī ir paredzētas izklaides bērniem un grupas “Zari” koncerts, lai radītu pozitīvu noskaņojumu gan dalībniekiem, gan citiem pasākuma apmeklētājiem.

“Vēju maršs” iekļauts Latvijas Nūjošanas balvas (LNB) ieskaitē un LNB dalībniekiem dod 6,12 vai 18 LNB ieskaites punktus. Plašāk par LNB mājaslapā nujo.lv/Inb/.

Liepājas nūjošanas festivāla “Vēju maršs” nolikums, reģistrācija un cita informācija par nūjošanu pieejama mājaslapā nujoarveju.lv.

Ģimenes nūjošanas festivālu “Vēju maršs 2018” organizē biedrība “Nūjo ar vēju” sadarbībā ar Liepājas pilsētu. Pasākums tiek finansēts Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/I/088 “Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs” ietvaros.

Papildu informācija
Imants Ločmelis
Biedrības “Nūjo ar vēju!” vadītājs
Mobilais tālrunis: 27 077 950
E-pasts: nujoarveju@inbox.lv



Informācija ievietota 2018. gada 14. maijā

Iedzīvotāji aicināti uz bezmaksas sirds veselības risku noteikšanu

Lai izglītotu Liepājas iedzīvotājus par sirds mazspēju, sirds un asinsvadu veselību un sniegtu iespēju bez maksas noteikt sirds veselības riskus, 17. maijā no plkst. 16.00 līdz 19.00 T/C “Ostmala” notiks Sirds veselības diena ar devīzi “Sirds mazspēja – zini un rīkojies!”.

Aktivitātes rīko Liepājas pilsētas pašvaldība sadarbībā ar pacientu biedrību “ParSirdi.lv”.

Ik gadu maijā pasaulē atzīmē Sirds mazspējas dienu. Šogad tās ietvaros 40 pasaules pilsētās tiek rīkota starptautiska kampaņa "Sirds mazspēja – negaidi un rīkojies!" ("Acting on Heart Failure"). Tās mērķis ir pievērst sabiedrības uzmanību sirds mazspējas profilaksei, aicināt cilvēkus pārbaudīt sirds veselību un nepieciešamības gadījumā savlaicīgi vērsties pie ārsta. Par vienu no starptautiskās kampaņas galvaspilsētām ir kļuvusi Liepāja, rīkojot Sirds veselības dienu saviem iedzīvotājiem.

Sirds veselības dienā bez maksas būs iespējams:

- izmērīt asinsspiedienu un pulsu,
- noteikt holesterīna un cukura līmeni asinīs,
- saņemt kardiologu konsultācijas par sirds mazspēju un sirds un asinsvadu slimību profilaksi,
- saņemt izglītojošus materiālus.

Lai pasākuma ietvaros veiktie holesterīna un glikozes līmeņa asinīs mērījumi būtu pēc iespējas precīzāki, ieteicams 2 – 3 stundas pirms pasākuma neēst un nedzert (izņemot ūdeni).

Liepājas domes priekšsēdētājs Uldis Sesks norāda, ka Liepāja vienmēr ir rūpējusies par veselības aprūpes pieejamības uzlabošanu, labāko speciālistu piesaisti un, kas ir vissvarīgākais, domājusi par to, kā veicināt liepājnieku veselību, organizējot sabiedrības veselības veicināšanas pasākumu. "Esam gandarīti, ka Liepājas kardiologi, īpaši pēdējo 10 gadu laikā, ir sasnieguši visaugstāko līmeni sirds slimību ārstēšanā un cilvēku dzīvību glābšanā! Tāpēc man ir liels gods kļūt par kampaņas "Sirds mazspēja – negaidi un rīkojies" vēstnesi, mudinot iedzīvotājus aizdomāties par savas sirds veselību, pārbaudīt to un rūpēties par to," uzsver domes priekšsēdētājs.

"Liepāja ir lielisks piemērs gan sirds slimību ārstēšanas, gan sabiedrības veselības veicināšanas jomā. Tomēr pamats visam ir ieinteresētība savas veselības uzturēšanā un uzlabošanā. Zināt savus veselības rādītājus, atteikties no kaitīgiem ieradumiem, būt kustīgiem un aktīviem – ir katra mūsdienīga cilvēka ikdienas nepieciešamība," norāda Latvijas Kardiologu biedrības prezidents un Latvijas Kardioloģijas centra vadītājs Andrejs Ērglis.

Sirds veselības dienā liepājniekus uzrunās Liepājas pilsētas domes priekšsēdētāja vietnieks pilsētas attīstības un sadarbības jautājumos Gunārs Ansiņš, Latvijas Kardiologu biedrības Sirds Mazspējas darba grupas vadītāja kardioloģe Ginta Kamzola, Liepājas Reģionālās slimnīcas kardioloģe Iveta Šime un pacientu biedrības "ParSirdi.lv" vadītāja Inese Mauriņa.

Papildu informācija: Inese Mauriņa, pacientu biedrības "ParSirdi.lv" vadītāja, mobilais tālrunis: 29 197 957, kā arī Elīna Tolmačova, Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļas vadītāja, tālrunis: 63 404 747, mobilais tālrunis: 28 691 133

Informācijai

- Sirds mazspēja ir progresējošs, potenciāli dzīvībai bīstams stāvoklis, kas skar vairāk nekā 60 miljonus cilvēku visā pasaulē.
- Cilvēkiem ar sirds mazspēju ir raksturīga dzīves kvalitātes pasliktināšanās, biežas hospitalizācijas (aptuveni 2 – 5% no visām neatliekamajām hospitalizācijām) un augsta mirstība.

- Sirds mazspēja ir biežākais hospitalizācijas iemesls cilvēkiem virs 65 gadiem.
- Sirds mazspēja var būtiski ietekmēt cilvēka dzīves kvalitāti, taču, ja to laicīgi atklāj un efektīvi ārstē, cilvēks var dzīvot ar šo diagnozi daudzus gadus.

Vairāk par sirds un asinsvadu veselību var uzzināt pacientu biedrības "ParSirdi.lv" mājaslapā <http://www.parsirdi.lv/>.

Informāciju sagatavoja

Kristīne Čabikina
 Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas
 Sabiedrisko attiecību un mārketinga daļas
 sabiedrisko attiecību speciāliste
 Tālrunis: 63 404 775
 E-pasts: kristine.cabikina@liepaja.lv



Informācija ievietota 2018. gada 27. aprīlī

Atsāksies bezmaksas mātes un bērna veselības veicināšanas aktivitātes

Ar maiju projekta "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs" ietvaros Liepājā atsākas bezmaksas mātes un bērna veselības veicināšanas aktivitātes, kas tiek organizētas sadarbībā ar "Ģimeņu centrs "Liepa"".

8. maijā tiek uzsākts 4 informatīvās grupu nodarbības vecākiem ar bērniem līdz 2 gadu vecumam. Informatīvajās nodarbībās tiks ietvertas šādas tēmas: fizioterapeita meistarklases, veselīgas emocionālās vides veidošana, bērna uzturs un ēdināšana, bērnu valodas attīstība un citi ar bērnu veselības veicināšanu saistīti jautājumi. Nodarbību sākums pl. 12.00.

9. maijā tiek uzsākti divi atbalsta grupu cikli ar 5 nodarbībām ģimenēm ar bērniem dažādās vecuma grupās: pulksten 10.00 atbalsta grupa ģimenēm ar bērniem no 6 mēnešiem līdz gada vecumam; pulksten 13.00 atbalsta grupa ģimenēm ar bērniem no viena līdz divu gadu vecumam.

Atbalsta grupu laikā tiks pārrunātas tēmas par bērna aprūpi, barošanu, attīstību un drošību, atbalstu vecākiem, depresijas profilaksi, bērna pozitīvu disciplinēšanu, pāra attiecībām pēc bērna piedzimšanas, kā arī problēmsituāciju risināšanu;

Savukārt 15. maijā tiek uzsākts 6 nodarbību cikls grūtniecēm, kuru laikā tiks apskatītas tēmas par gatavošanos dzemdībām, dzemdību norisi, pašpalīdzību dzemdībās, partnera palīdzību dzemdībās, zīdīšanu un pēcdzemdību laiku. Nodarbību sākums pl. 18.00.

Vietu skaits grupās ir ierobežots, tāpēc uz nodarbībām nepieciešams iepriekš pieteikties, zvanot pa tālruni 20078475 vai rakstot e-pastu uz centrsliepa@gmail.com. Nodarbības notiek Ģimeņu centrs "Liepa" telpās, Siena ielā 10, Liepājā.

Papildu informācija iegūstama, sazinoties ar Ģimeņu centru "Liepa" vai Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļu pa tālruni 63 404 747 vai rakstot veseliba@liepaja.lv.