

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

### AKTUALITĀTES

Informācija ievietota 2019. gada 11. novembrī



### **Jau šonedēļ norisināsies Garīgās veselības nedēļa**

Kā ziņots iepriekš, no 14. līdz 17. novembrim koncertzālē “Lielais dzintars” norisināsies Garīgās veselības nedēļa, kurā zinošu speciālistu vadībā četrus dienu garumā būs iespēja piedalīties dažādās izglītojošās, sevis izzinošās praktiskās nodarbībās, lekcijās un diskusijās.

Atsaucība pasākumam liepājnieku vidū ir bijusi ļoti liela, un šobrīd vēl var pieteikties dalībai tikai dažām nodarbībām:

- 14. novembrī pulksten 19.30 lekcijai par zāļu tēju lietošanu uzturā, vannās un pirtīs,
- 15. novembrī pulksten 18.00 dejas improvizācijai,
- 16. novembrī pulksten 16.30 un 17.15 smieklu jogai un pulksten 18.00 lekcijai “Ilgstoši apspiestu emociju ietekme uz ķermeni”,
- 17. novembrī pulksten 12.00 lekcijai “Ko mums vēsta mūsu sapņi” un pulksten 15.00 lekcijai “Ķermenis – palīgs ceļā uz pašizziņu”.

Uz nodarbībām un lekcijām nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās, sūtot sms uz tālruni: 26 118 444, norādot vārdu, uzvārdu un interesējošās aktivitātes.

Tāpat vēlamies atgādināt dažas būtiskas nianšes pirms pasākuma norises tiem iedzīvotājiem, kas pasākumam jau ir pieteikušies:

- lūgums apstiprināt vai atteikt savu dalību pasākumā līdz 12. novembra pulksten 18.00, sūtot īsziņu uz tālruni 26 118 444,
- uz praktiskajām nodarbībām līdzī jāņem ērts maiņas apģērbs un apavi (dejas improvizācijai un Cigun meistarklasei), ērts apģērbs un paklājiņš (smieklu jogai), paklājiņš, spilvens un pleds (gongu meditācijai),
- paralēli lekcijām, nodarbībām un meistarklasēm četru dienu garumā darbosies arī bērnu radošās un rotaļu darbnīcas, tāpēc ir iespēja ņemt līdzi arī bērnus vecumā virs 5 gadiem,
- paralēli lekcijām, nodarbībām un meistarklasēm rindas kārtībā varēs iepazīties ar hennas mākslu un iegūt hennas tetovējumu,

[Pasākuma programmu un aktivitāšu norises laiki](#)

Informējam, ka pasākuma laikā tiks veikta fotografēšana. Fotoattēli var tikt izvietoti Liepājas pilsētas pašvaldības portālā [www.liepaja.lv](http://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.

Pasākuma informatīvais atbalstītājs: Kurzemes Radio.

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



*Informācija ievietota 2019. gada 6. novembrī*



**Vīrieši aicināti uz slimību profilaksei veltītu bezmaksas pasākumu**

Lai sniegtu iespēju stiprā dzimuma pārstāvjiem uzzināt, kā veicināt savu veselību un izvairīties no nevēlamām slimībām, trešdien, 13. novembrī pl. 16.00 Jūrnieku centrā, Celtnieku ielā 21

norisināsies onkoloģisko slimību profilaksei veltīts pasākums “Vīrietim veselam būt”, akcentējot rūpēs par vīriešu veselību.

Tā kā novembrī visā pasaulē tieši vīriešu veselībai tiek pievērsta pastiprinātā uzmanība, tad šoreiz onkoloģisko slimību profilakses nolūkos notiks sarunas par P veselību – kā nosargāt plaušas un prostatu.

Pasākuma laikā ikvienam apmeklētājam būs iespēja aprunāties ar uroloģi, Kurzemes uroloģijas centra virsārsti Dzintru Litavnieci, kā arī par plaušu veselību vairāk uzzināt sarunā ar Liepājas reģionālās slimnīcas pneimonologu Andri Kristonu.

Pasākumā ar savu pieredzes stāstu uzstāsies arī onkoloģisko pacientu un tuvinieku atbalsta biedrības “Dzīvības koks” mentors Agris Freibergs. “Parasti sievietes ir tās, kas aktīvi komunicē un visu pārrunā, bet arī vākiem ir, par ko parunāt. Un svarīgi, lai būtu rezultāts,” norāda Agris.

Tāpat pasākuma laikā ikviens vīrietis varēs bez maksas nodot asinis prostatas specifiskā antigēna (PSA) noteikšanai. Analīzes nodrošina un finansē NMS laboratorija.

Papildu informācija vai pieteikšanās pasākumam, sazinoties ar onkoloģisko pacientu atbalsta biedrības “Dzīvības koks” Liepājas nodaļas vadītāju Ilzi Vainovsku pa tālruni: 28 343 138 vai e-pastu: [liepaja@dzivibaskoks.lv](mailto:liepaja@dzivibaskoks.lv).

Vēl atgādinām, ka onkoloģisko slimību pacientiem un to atbalsta personām ir iespēja pievienoties bezmaksas atbalsta grupai, ko vada mūzikas terapeite Iluta Dreimane. Tuvākās atbalsta grupas notiks 20. novembrī un 11. decembrī Sociālā dienesta Jauniešu dienas centra zālē, T. Breikša ielā 16/20 pl. 17.00.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas veselības Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļā, zvanot pa tālruni: 63 404 747 vai rakstot uz e-pastu: [veseliba@liepaja.lv](mailto:veseliba@liepaja.lv).



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

*Informācija ievietota 2019. gada 30. oktobrī*



### **Veselīga uztura lekcijās diskutēs par personības iezīmju saistību ar uztura paradumiem un mācīsies par biežākajiem uzturvielu deficītiem**

Lai veicinātu veselīga uztura paradumu ieviešanu ikdienā un izpratni par uztura ietekmi uz veselību, šo sestdien, 2. novembrī, notiks divas veselīga uztura lekcijas. Lekcijas vadīs uztura speciāliste Līga Jaunzema.

Pirmā lekcija norisināsies Liepājas Olimpiskā centra Saules zālē pl. 11.00, un tās tēma ir “Uztura bagātinātāji un biežākie uzturvielu deficīti”, savukārt otra lekcija norisināsies Liepājas Diakonijas centrā, F. Brīvzemnieka ielā 54 pl. 14.00 par tēmu “Personības iezīmes un uztura paradumi.”

Lekcijā “Uztura bagātinātāji un biežākie uzturvielu deficīti” varēs uzzināt par vitamīnu, fito vielu, minerālvielu avotiem uzturā, uzturu bagātinātāju lietderību, to saturu un kvalitāti. Tiks stāstīts, kā kritiski izvērtēt uztura bagātinātāju reklāmas, kā arī uzzināt, kuras ir tās uzturvielas, kas visbiežāk mūsu organismā trūkst un kā to labot.

Savukārt lekcijas “Personības iezīmes un uztura paradumi” laikā tiks meklētas atbildes uz jautājumiem, vai visiem der vienas uztura rekomendācijas un svara korekcijas metodes, kas ir sociālā un stresa ēšana, kāda ir katra individuālā motivācija veselīgam dzīvesveidam. Notiks praktiska savu ēšanas paradumu izvērtēšana un uztura paradumu analīze saistībā ar personības iezīmēm.

Uz lekcijām tiek aicināts ikviens interesents un dalība ir bez maksas. Vietu skaits ir ierobežots, tāpēc lūdzam iepriekš pieteikties, zvanot vai sūtot īsziņu uz tālruni 28 612 877 (Līga).

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

---

*Informācija ievietota 2019. gada 28. oktobrī*



### **Norisināsies Garīgās veselības nedēļa – saglabā mieru un harmoniju ikdienā**

No 14. līdz 17. novembrim koncertzālē “Lielais dzintars” norisināsies Garīgās veselības nedēļa, kurā ziņošu speciālistu pavadībā četrus dienu garumā būs iespēja piedalīties dažādās izglītojošās, sevis izzinošās praktiskās nodarbībās, lekcijās un diskusijās.

**14. novembrī** ikviens interesents varēs apmeklēt deju un kustību terapijas nodarbību pie sertificētas deju un kustību terapeites Ievas Rasas. Šo terapiju izmanto, lai uzlabotu fizisko, emocionālo, kognitīvo un sociālo veselību. Tāpat šajā dienā tēju pazinēja Zigrīda Manteja stāstīs par zāļu tēju lietošanu uzturā, vannās un pirtīs, kā arī būs iespēja nodegustēt bioloģiskajā saimniecībā ievāktas zāļu tējas un medu.

**15. novembrī** kopā ar horeogrāfi Kristīni Brīniņu ikvienam būs iespēja ļauties dejas improvizācijai. Dejas improvizācija vairo brīvību un prieku dzīvē, paplašinot ķermeņa valodu. Līdzī jāņem ērts maiņas apģērbs un apavi, dejot var arī zeķītēs vai basām kājām. Otrā aktivitātē šajā dienā būs mākslas terapijas nodarbība, kuru vadīs sertificēta mākslas terapeite Laura Danilāne. Ikviens pasākuma apmeklētājs varēs savas domas un jūtas atveidot ar māla un dabas veļņu palīdzību.

**Savukārt 16. novembrī** paredzētas četras aktivitātes. Par aromterapijas burvību un ēterisko eļļu pozitīvo ietekmi uz veselību stāstīs māksliniece, aromaterapeite Ilze Dātava. Meistarklasē varēs iepazīties ar aromdiagnostikas metodi, kā arī pagatavot dziedinošo ēteru maisījumu. Psihodrāmas nodarbībā, kuru vadīs psihodrāmas speciāliste Jolanta Klišāne, ikviens varēs

izzināt un atspoguļot savas emocijas, iemācīties labāk kontrolēt savas emocijas un mainīt attieksmi pret dzīvi. J. Klišāne pielietos „dvēsele darbībā” metodi, kas ir viena no dziļākajām un reizē atraktīvākajām grupas psihoterapijas metodēm. Pēc tam kārtīga izsmiešanās plānota divās smieklu jogas nodarbībās, kuras vadīs smieklu jogas pamatlicējs Latvijā Artūrs Laimīgais. Smieklu joga ir smieklus izraisošu vingrinājumu un jogas dziļās elpošanas paņēmieni apvienojums ar vieglu stiepšanos un aerobiskām kustībām. Dienas noslēgumā Rīgas Stradiņu universitātes Psihosomatikas klīnikas ārsts-psihoterapeits Dr. Artūrs Miksons vadīs lekciju-diskusiju par ilgstoši apspiestu emociju ietekmi uz ķermeni.

Garīgās veselības nedēļas noslēdzošajā dienā, **17. novembrī**, gešaltterapeite Elīna Zelčāne palīdzēs izprast sapņu vēstījumus. Terapeite runās par procesiem, kas norisinās miega laikā un kāpēc sapņiem ir jāpievērš uzmanība, it īpaši tiem, kas atkārtojas. Tāpat ikviens aicināts uz Cigun meistarklasi, ko vadīs sertificēta Cigun skolotāja Maira Gūtmane. Nodarbībā tiks apgūtas īpašas kustības un saskaņota elpošana, uzmanības koncentrēšana kā saruna ar savu ķermeni. Vēlāk gešaltterapeite Elīna Zelčāne pasniegs lekciju “Ķermenis – palīgs ceļā uz pašizziņu”, kurā terapeite runās par to, kā ieklausīties un izprast savu ķermeni, kā arī rast prāta un ķermeņa savstarpēji veiksmīgu funkcionēšanu un harmoniju. Noslēgumā ikviens aicināts piedalīties Gongu meditācijā. Tajā skanēs Tibetas un kristāla dziedošie trauki, planetārie gongi, kokle, okeāna bungas, šruti, dažādi zvaniņi un citi instrumenti, kas veidos skaņu stāstu. Gongu meditāciju vadīs gongu meistare, skaņas terapeite, reiki skolotāja Inga Rancāne.

Uz meditāciju līdzī jāņem paklājiņš, spilvens un pleds.

Paralēli lekcijām, nodarbībām un meistarklasēm darbosies bērnu radošās un rotaļu darbnīcas.

Visas lekcijas, nodarbības un meistarklases ir bez maksas, taču, tā kā vietu skaits ir ierobežots, nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās, zvanot vai sūtot sms uz tālruni: 26 118 444, norādot vārdu, uzvārdu un interesējošās aktivitātes.

Informējam, ka pasākuma laikā tiks veikta fotografēšana. Fotoattēli var tikt izvietoti Liepājas pilsētas pašvaldības portālā [www.liepaja.lv](http://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.

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

Informācija ievietota 2019. gada 15. oktobrī



### Bezmaksas lekcijā stāstīs par pārtikas nepanesībām un alerģijām

Lai veicinātu veselīga uztura paradumu ieviešanu ikdienā un izpratni par uztura ietekmi uz veselību, sestdien, 19. oktobrī pl. 11.00 Liepājas Olimpiskā centra Saules zālē notiks lekcija par pārtikas nepanesību un alerģijām.

Divu stundu garajā lekcijā un diskusijā uztura speciāliste Līga Jaunzema pastāstīs par uztura lomu pārtikas alerģiju, pārtikas nepanesību un citu alerģisku simptomu ārstēšanā. Lekcijā “Pārtikas nepanesības un alerģijas” tiks apskatīti arī ar alerģiju profilaksi saistītie jautājumi par ādas kopšanu, gremošanas trakta simptomu atvieglošanu, nepamatotu beztermiņa diētas ietekmi uz bērna veselību u.c. alerģiju saistīto komplikāciju aizkavēšanā.

Uz lekciju tiek aicināts ikviens interesents, jo īpaši tie, kuriem ir aktuāli ar uzturproduktu nepanesību saistīti jautājumi, kā arī alerģiju pacienti vai viņu tuvinieki. Dalība lekcijā ir bez maksas. Vietu skaits ir ierobežots, tāpēc lūdzam iepriekš pieteikties, zvanot vai sūtot īsziņu uz tālruni 28 612 877 (Līga).

Projekta “Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs” ietvaros tiek organizētas dažādas veselīga uztura meistarklases un publiskās lekcijas par dažādām tēmām, piemēram, uzturs, plānojot mazuli, aktuālās diētas un to mīti, uzturs un sports, saldumi, uztura bagātinātāji u.c.

Aicinām sekot līdzi aktuālajai informācijai Liepājas pilsētas pašvaldības mājaslapā:  
[www.liepaja.lv/veseliba](http://www.liepaja.lv/veseliba).

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

Liepāja  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

*Informācija ievietota 2019. gada 9. oktobrī*



**Informācija ievietota 2019. gada 23. septembrī Slimību profilaksei veltītais pasākums  
“Krūšu veselības diena!” jau šo sestdien**

Jau šo sestdien, 12. oktobrī, no pulksten 11.00 līdz 15.00 ikviens tiek aicināts piedalīties slimību profilaksei veltītā pasākumā “Krūšu veselības diena” Liepājā, t/n “Kurzeme”. Dienas laikā norisināsies dažādas aktivitātes – būs iespēja uz klausīt veselības jomā praktizējošu speciālistu padomus un ieteikumus, smelties zināšanas izglītojošās lekcijās, veikt mamogrāfijas izmeklējumu, satikt onkoloģisko biedrību pārstāvjus, kā arī piedalīties praktiskās uztura meistarklasēs.

Pasākuma laikā ikviens apmeklētājs varēs:

- uz klausīt onkoloģijas medmāsas Solvitas Rubenes stāstu par krūšu pašpārbaudes nepieciešamību un atsevišķā kabinetā apgūt krūšu pašpārbaudes apmācību,
- saņemt psihoterapeites Ainas Poišas ieteikumus, kā emocionāli pārvarēt grūtības, pieņemt realitāti par uzstādīto diagnozi un kur rast resursus dzīves kvalitātes uzlabošanai. Skatīt tematisko rakstu [Kā sadzīvot ar diagnozi un pieņemt realitāti](#),
- uzzināt krūts vēža pacientu atbalsta biedrības “VITA” vadītājas Irīnas Janumas personīgo pieredzes stāstu,



- apmeklēt Piejūras slimnīcas Onkoloģijas klīnikas galvenās māsas Rigondas Kalnas lekciju par onkoloģijas pacientu ikdienas dzīves kvalitāti un fiziskā diskomforta aspektiem,
- būt klāt uztura speciālistes un grāmatas “Ar uzturu uz tu” autore Alises Kindzules lekcijā “Veselīga uztura nozīme slimību profilaksē”, kurā uztura speciāliste ieteiks, kā ēst veselīgāk un garšīgāk,
- piedalīties vairākās Alises Kindzules un Agritas Spēlmanes vadītajās praktiskajās uztura meistarklasēs un apgūt veselīgas un gardas uzkožu receptes,
- apmeklēt gešaltterapeites un grāmatas “No perfekcionisma uz mīlestību” autore Elīnas Zelčānes lekciju par stresa ietekmi uz mūsu emocionālo un fizisko pašsajūtu un saņemt praktiskus padomus stresa mazināšanai ikdienā.

Visas dienas garumā pasākuma norises vietā varēs satikt krūts vēža pacientu atbalsta biedrības “VITA” vadītāju Irīnu Janumu, kā arī onkoloģisko pacientu atbalsta biedrības “Dzīvības koks” vadītāju Ilzi Vainovsku.

Pasākumā par muzikālu noskaņu rūpēsies talantīgā džeza dziedātāja Katrīna Kabiņecka, kā arī darbosies “Laimes rats” ar pārsteiguma balvām ikvienam apmeklētājam.

Ārpusē, pie tirdzniecības nama “Kurzeme”, no pulksten 10.00 līdz 17.00 ar Nacionālā veselības dienesta uzaicinājuma vēstuli, ģimenes ārsta vai cita speciālista nosūtījumu būs iespēja bez maksas veikt augstvērtīgu krūšu dziedzeru mamogrāfijas izmeklējumu MFD mobilajā mamogrāfā.

Vietu skaits lekcijās, meistarklasēs un uz mamogrāfijas izmeklējumu ir ierobežots, tāpēc lūgums iepriekš pieteikties, zvanot vai sūtot īsziņu uz tālruni: 26 118 444. Lūgums norādīt vārdu, uzvārdu un interesējošo lekciju vai uztura meistarklasi.

Informējam, ka pasākuma laikā tiks veikta fotografēšana. Fotoattēli var tikt izvietoti Liepājas pilsētas pašvaldības portālā [www.liepaja.lv](http://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.

Pasākums tiek finansēts Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/l/088 “Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs” ietvaros. Pasākuma informatīvais atbalstītājs: Kurzemes Radio.

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

Informācija ievietota 2019. gada 23. septembrī



### **Bezmaksas vingrošanas nodarbības mikrorajonos turpmāk notiks iekštelpās**

Iestājoties vēsākam un tumšākam laikam, bezmaksas mikrorajonu nodarbības turpmāk norisināsies iekštelpās. Tāpat kā līdz šim, tās apmeklēt tiek aicināt ikviens interesents, kurš vēlas uzlabot vispārējo fizisko sagatavotību un nodarboties ar dažādām fiziskām aktivitātēm.

**Laumas mikrorajonā nodarbības no 30. septembra** notiks Liepājas Valsts tehnikuma sporta zālē (Ventspils ielā 51) pirmdienās pl. 19.30 un otrdienās pl. 18.30. Nodarbības tiek organizētas kā sporta spēles bērniem, jauniešiem un ģimenēm, iekļaujot skriešanas un vingrošanas elementus. Treniņus vada treneris Gvido Šalms, papildu informācija, zvanot pa tālruni: 29 746 439.

**Jaunliepājas mikrorajonā nodarbības no 24. septembra** norisināsies otrdienās pl. 19.00 Liepājas Draudzīgā aicinājuma 5. vidusskolas sporta zālē (pagrabstāvā) un ceturtdienās pl. 8.40 Liepājas Olimpiskā centra Saules zālē. Nodarbības paredzētas dziļās muskulatūras attīstīšanai un vispārējās fiziskās sagatavotības uzlabošanai. Nodarbības vada fizioterapeite Solveiga Rozentāle. Papildu informācija, zvanot pa tālruni: 29 742 832.

**Karostā** vingrošanas nodarbības rudens un ziemas periodā notiek Liepājas 3. pamatskolas sporta zālē trešdienās pl. 19.00 un piektdienās pl. 18.30. Nodarbību intensitāte – zema līdz vidēja, nodarbības vada trenere Sintija Dance. Papildu informācija pa tālruni: 20 034 240.

**Dienvidrietumu rajonā** nodarbības līdz **3. novembrim** norisināsies kā ierasts pirmdienās un ceturtdienās pl. 18.30 Vaiņodes ielas galā, pie ielu trenāžieriem. **Sākot ar 3. novembri**, viena nodarbība notiks svētdienās pl. 18.00 Liepājas 8. vidusskolas sporta zālē, savukārt otra – ceturtdienās pl. 18.00 brīvā dabā Vaiņodes ielas galā, pie ielu trenāžieriem. Nodarbības tiek vadītas kā funkcionāls vidējas līdz augstas intensitātes treniņš, kuru pasniedz trenere Kristīna Petermane. Papildu informācija, zvanot treneri pa tālruni: 29 849 407.

Uz nodarbībām nav nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās, taču jārēķinās, ka telpās vietu skaits ir ierobežots. Nodarbības ilgst vienu stundu, bet Laumas rajonā nodarbības ilgums ir pusotra stunda.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas veselības Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļā, zvanot pa tālruni: 63 404 747 vai rakstot uz e-pastu: [veseliba@liepaja.lv](mailto:veseliba@liepaja.lv).

Liepāja  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

*Informācija ievietota 2019. gada 17. septembrī*



### **Iedzīvotāji aicināti uz slimību profilaksei veltītu pasākumu “Krūšu veselības diena”**

Lai veicinātu iedzīvotāju veselību un bagātinātu zināšanas onkoloģisko slimību profilaksē, 12. oktobrī no pulksten 11.00 līdz 15.00 Liepājā, tirdzniecības namā “Kurzeme”, norisināsies slimību profilaksei veltīts pasākums “Krūšu veselības diena”. Tās ietvaros ikvienam liepājniekiem būs iespēja satikt veselības jomā praktizējošus speciālistus, uz klausīt viņu padomus un ieteikumus, smelties zināšanas izglītojošās lekcijās, kā arī piedalīties praktiskās uztura meistarklasēs.

Onkoloģijas medmāsa Solvita Rubene stāstīs par krūšu pašpārbaudes nepieciešamību un aicinās pasākuma apmeklētājus doties kopā uz krūšu pašpārbaudes punktu, kur dalīsies zināšanās par ikmēneša rituālu – krūšu pašpārbaudi, ko var veikt katra sieviete pati un uzzināt, kādām izmaiņām jāpievērš pastiprināta uzmanība. Krūšu pašpārbaudes apmācība tiks veikta atsevišķā kabinetā.

Īpašā viešņa psihoterapeite Aina Poiša dalīsies ar ieteikumiem, kā emocionāli pārvarēt grūtības un pieņemt realitāti par uzstādīto diagnozi, neiegrimstot bezcerībā, un kur rast resursus dzīves kvalitātes uzlabošanai pat tad, ja tie ir ļoti ierobežoti. Savukārt, vienmēr dzīvespriecīgā un pozitīvā krūts vēža pacientu atbalsta biedrības "VITA" vadītāja Irīna Januma dalīsies savā personīgajā un iedvesmojošā pieredzes stāstā.

Piejūras slimnīcas Onkoloģijas klīnikas galvenā māsa Rigonda Kalna, kura ikdienā strādā ar onkoloģijas pacientiem, savā lekcijā runās par viņu ikdienas dzīves kvalitāti un fiziskā diskomforta aspektiem.

Ikviens ir aicināts uz uztura speciālistes Alises Kindzules lekciju "Veselīga uztura nozīme slimību profilaksē", kurā uztura speciāliste ieteiks, kā ēst veselīgāk un garšīgāk. Visas dienas garumā būs iespēja piedalīties arī vairākās praktiskās uztura meistarklasēs un apgūt veselīgas un gardas uzskodu receptes. Uztura meistarklases vadīs uztura speciālistes Alise Kindzule un Agrita Spēlmane.

Gešaltterapeite Elīna Zelčāne savā lekcijā vēstīs par stresa ietekmi uz mūsu emocionālo un fizisko pašsajūtu, sniedzot praktiskus padomus stresa mazināšanai ikdienā.

Visas dienas garumā par īpašu noskaņu rūpēsies talantīgā džeza dziedātāja Katrīna Kabiņecka, kā arī pasākuma laikā darbosies "Laimes rats" ar pārsteiguma balvām ikvienam.

Vietu skaits lekcijās un meistarklasēs ir ierobežots, tāpēc lūgums iepriekš pieteikties, zvanot vai sūtot īsziņu uz tālruni: 26 188 444. Lūgums norādīt vārdu, uzvārdu un interesējošo lekciju vai uztura meistarklasi.

Informējam, ka pasākuma laikā tiks veikta fotografēšana. Fotoattēli var tikt izvietoti Liepājas pilsētas pašvaldības portālā [www.liepaja.lv](http://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.

Pasākums tiek finansēts Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/I/088 "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs" ietvaros. Pasākuma informatīvais atbalstītājs: Kurzemes Radio.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas veselības Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļā, zvanot pa tālruni 6 34 04 747 vai rakstot [veseliba@liepaja.lv](mailto:veseliba@liepaja.lv).

Informācija ievietota 2019. gada 17. septembrī

### Iedzīvotāji aicināti uz Sirds veselības dienu

21. septembrī no plkst. 12.00 līdz 15.00 Liepājas Pētertirgū (Kuršu ielā 7/9) jau trešo gadu pēc kārtas Liepājas pilsētas pašvaldība sadarbībā ar pacientu biedrību "ParSirdi.lv" organizē Sirds veselības dienu, atzīmējot Pasaules sirds dienu, ko ik gadu pasaulē atzīmē 24. septembrī.

Aicinām ikvienu Liepājas iedzīvotāju izmantot iespēju bez maksas veikt sirds veselības riska faktoru mērījumus, kā arī par pārbaūžu rezultātiem aprunāties ar pasākuma laikā pieejamajiem speciālistiem.

Paula Stradiņa Klīniskās Universitātes slimnīcas ārstu kardioloģijas rezidents Kristaps Šablinskis: "Man ir tiešām liels prieks, ka liepājnieki ir tik ļoti aktīvi un allaž ir liela interese par iespēju veikt bezmaksas sirds veselības riska faktoru pārbaudes, kā arī aprunāties ar speciālistiem. Mēs varam mudināt spert pirmo soli, dot ieteikumus un pārbaudīt savus riska faktorus.

Tā kā sirds un asinsvadu slimību profilaksē liela nozīme ir veselīgam uzturam un regulārām fiziskām aktivitātēm, pasākuma ietvaros interesentiem būs iespēja uzzināt vairāk par to, kāds ir sirdij veselīgs uzturs, kā arī piedalīties uztura gatavošanas meistarklasēs kopā ar uztura ekspertu Lieni Sondori, saņemt uztura speciālista ieteikumus un uzzināt vairāk par sirds veselībai ieteicamām sportiskām aktivitātēm.

K. Šablinskis piemetina: "Atcerieties - nekad nav par vēlu sākt ārstēties un izmeklēties un mainīt savu dzīvesveidu. Tāpēc aicinu ikvienu nākt uz sirds veselības dienu un uzzināt, kā stiprināt savu sirdi!"

#### Pasākuma programmā

- Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas kardiologa - rezidenta Kristapa Šablinska ieteikumi sirds veselībai;
- sirds veselības riska faktoru mērījumi iedzīvotājiem (asinsspiediena, pulsa, holesterīna un cukura līmeņa mērījumi);
- uztura ekspertes Lienes Sondores veselīgo uzskodu meistarklases;
- gardu un sirdij veselīgu ēdienu degustācijas;
- iespēja saņemt bezmaksas izglītojošos materiālus, gardas un veselīgas receptes, kā arī ieteikumus fiziskām aktivitātēm.

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).

Uz mērījumiem iepriekš nav jāpierakstās, mērījumi tiks veikti rindas kārtībā.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas veselības Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļā, zvanot pa tālruni 6 34 04 747 vai rakstot [veseliba@liepaja.lv](mailto:veseliba@liepaja.lv).

*Informācija ievietota 2019. gada 26. augustā*



### **Iedzīvotāji vecumā no 54 līdz 63 gadiem aicināti uz bezmaksas vingrošanas nodarbībām**

Lai nodrošinātu iespēju regulāri izkustēties speciālista vadībā, tiek organizētas nodarbības pilsētas iedzīvotājiem vecumā no 54 gadiem līdz 63 gadiem. Iedzīvotāji aicināti pieteikties rudenī vingrošanas grupai, kas norisināsies biedrības “Dižvanagi” nodarbību zālē K. Barona ielā 14 trešdienās pulksten 18.00. Pirmā nodarbība 11. septembrī.

Vingrošanas nodarbības tiek plānotas pārsvarā mierīgā tempā, pielietojot jogas un pilates vingrošanas sistēmu elementus. Nodarbību mērķis ir stiprināt dziļo muskulatūru, īpaši vēršot uzmanību muguras pareizai izkustināšanai un veselības uzturēšanai. Nodarbībās tiks apgūta arī sēdošā joga, kur vingrinājumi tiek izpildīti, sēžot uz krēsla.

Nodarbības vadīs instruktore Zane Frickausa, un nodarbības ilgums ir viena stunda. Šajā vingrošanas grupā aicinātas pievienoties personas vecumā no 54 līdz 63 gadiem. Kopā vienā nodarbību ciklā notiks 12 nodarbības.

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 līdz 30. augustam. Priekšroka tiek dota dalībniekiem, kuri vingrošanai pievienojas pirmo reizi.

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

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas veselības Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļā, zvanot pa tālruni 6 34 04 747 vai rakstot [veseliba@liepaja.lv](mailto:veseliba@liepaja.lv).



*Informācija ievietota 2019. gada 23. augustā*



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

Liepājas pilsētas pašvaldība septembrī aicina iedzīvotājus apgūt nūjošanas pamatus trīs nodarbību ciklā sertificēta nūjošanas instruktora Imanta Ločmeļa vadībā. Nodarbībām aicināts pievienoties ikviens interesents, lai iegūtu jaunas pareizas nūjošanas tehnikas zināšanas vai nostiprinātu esošās.

Uz nodarbību cikliem aicināts ikviens liepājnieks, kurš vēlas pievērsties veselīgam dzīvesveidam un ieviest savā ikdienā nūjošanu. Nodarbības veidotas tā, lai pēc ievadnodarbību apgūšanas būtu iespējams nūjot pareizi arī individuāli vai pievienoties regulāro nūjotāju grupām.

Septembrī notiks divi nodarbību cikli:

- nodarbību cikls: 2., 4. un 6. septembris,
- 2. nodarbību cikls: 9., 11. un 16. septembris.

Nodarbības sāksies pulksten 18.00, tikšanās vieta – Jūrmalas ielas galā, netālu no skeitparka. Vienas nodarbības ilgums – 1 stunda un 30 minūtes.

Uz nodarbībām iepriekš jāpiesakās, zvanot pa tālruni 26 462 030 (Benita) vai rakstot uz e-pastu [nujoarveju@inbox.lv](mailto:nujoarveju@inbox.lv), jo vietu skaits nodarbībās ir ierobežots. Visiem nodarbību apmeklētājiem tiks nodrošinātas nūjas, 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.

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

Veselības izziņas telts tiek finansēta Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/I/088 “Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs” ietvaros.



*Informācija ievietota 2019. gada 22. augustā*



**Riteņbraukšanas sacensību “Liepājas velodiena” laikā darbosies arī Veselības izziņas telts**



Lai sniegtu iedzīvotājiem iespēju bez maksas veikt sirds veselības riska faktoru mērījumus, Liepājas pašvaldība sadarbībā ar Rīgas Stradiņa universitātes Liepājas filiāles speciālistiem 24. augustā riteņbraukšanas sacensību "Liepājas velodiena" 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 savas kompetences ietvaros.

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

Veselības izziņas telti bez maksas var apmeklēt jebkurš interesents bez iepriekšējas pieteikšanās, un tā atradīsies sacensību norises vietā Vētru ielas rajonā, pie auto stāvlaukuma.

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

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

---

**Liepāja**  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

*Informācija ievietota 2019. gada 20. augustā*



### **Ar bezmaksas lekciju par onkoloģisko slimību profilaksi Liepājā viesosies profesors Anatolijs Danilāns**

Lai dotu iespēju Liepājas iedzīvotājiem iepazīties ar daudzveidīgu informāciju, kā veicināt savu veselību un izvairīties no nevēlamām slimībām, 24. augustā pl. 14.00 Liepājas Latviešu biedrības namā ar lekciju par veselības veicināšanu uzstāsies daudziem atpazīstamais ārsts-gastroenterologs profesors Anatolijs Danilāns.

Uz bezmaksas lekciju aicināts ikviens interesents. Profesors savā lekcijā stāstīs par to, ko darīt savas veselības labā un kā mainīt dzīvesveidu, lai nodzīvotu ilgu un laimīgu mūžu. Profesors Danilāns piebilst: "Neticu, ka kādā citā pasaulē mēs būsīm truši. Bet ticu, ka šinī pasaulē mums dota tikai viena dzīve. Nodzīvosim to skaisti!"

Papildu informācija vai pieteikšanās lekcijai, sazinoties ar onkoloģisko pacientu atbalsta biedrības "Dzīvības koks" Liepājas nodaļas vadītāju Ilzi Vainovsku pa tālruni: 28 343 138 vai e-pastu: [liepaja@dzivibaskoks.lv](mailto:liepaja@dzivibaskoks.lv).

Vēl atgādinām, ka onkoloģisko slimību pacientiem un to atbalsta personām ir iespēja pievienoties bezmaksas atbalsta grupai, ko vada psiholoģe Diāna Oļukalne. Nākamās atbalsta grupas notiks 10. septembrī un 8. oktobrī Sociālā dienesta telpās Veidenbauma ielā 3 pl. 17.30.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas veselības Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļā, zvanot pa tālruni: 63 404 747 vai rakstot uz e-pastu: [veseliba@liepaja.lv](mailto:veseliba@liepaja.lv).

Informācija ievietota 2019. gada 6. augustā



### **Aicina pieteikties vasaras nometnei bērniem ar invaliditāti**

**Lai uzlabotu bērnu ar invaliditāti pašsajūtu, emocionālo stāvokli un pašapziņu, Liepājas pilsētas pašvaldība no 12. līdz 15. augustam organizē vasaras nometni "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs 2019", kurā vēl ir brīvas vietas, uz kurām interesenti aicināti pieteikties.**

Visas aktivitātes nometnē plānotas tā, lai bērni spētu atpūsties, justies brīvi un nepiespiesti, bet vienlaikus gūtu praktiskas un dzīvē noderīgas zināšanas un iemaņas.

Nometne interesentiem ir bez maksas un prognozējamais dalībnieku skaits tajā ir 20 bērni. Nometne paredzēta bērniem vecumā no 10 līdz 17 gadiem. Nometnei var pieteikties aizpildot elektronisko pieteikuma anketu.

Nometne norisināsies atpūtas kompleksā "Albatross", Ķesterciemā, Engures pagastā. No Liepājas tiks organizēta nokļūšana uz nometni, nodrošināta dzīvošana 1-2 istabu numuros (3-4 cilvēki istabā), ēdināšana četras reizes, aktivitāšu programma un visas tajā iekļautās radošās darbnīcas/meistarklases, viss nepieciešamais sporta inventārs, diennakts medicīnas aprūpe un teritorijas apsardze, pieredzējuši pedagogi un treneri.

Par nometnes aktivitātēm rūpēsies biedrība "AKTĪVISTS". Telpas sporta un intelektuālajam aktivitātēm, kā arī sporta laukumi tiks nodrošināti ar visu nepieciešamo aprīkojumu, gan bērniem un pieaugušajiem, gan cilvēkiem ar kustību traucējumiem.

Nometnes laikā visas nodarbības un aktivitātes būs savstarpēji saistītas un atbilst nometnes mērķiem, ņemot vērā dalībnieku vecumu, intereses un fizisko veselības stāvokli. Nometnes dalībniekiem tiks nodrošināta arī ēdienkartes izstrādāšanu atbilstoši nometņu dalībnieku vajadzībām un veselības stāvoklim. Nometnes darba valoda pēc nepieciešamības būs gan latviešu, gan krievu valoda.

Nometnes programma:

- Nodarbības pludmalē – peldēšanās;
- Pastaigas gar jūras krastu
- Konkursi (labāka deja, kostīms, zīmējums utt.);
- Tūrisma un orientēšanās skola;
- Sacensības dažādos sporta veidos un stafetes;
- Parodiju vakars;
- Diskotēkas;
- Mājas kinozāle;
- Radošā darbnīca;
- Karoga veidošana;
- Gala koncerts;
- Pikniks.

Dienas kārtība:

- 8:00–8:15 celšanās
- 8:15–8:45 rīta rosme
- 8:45–9:00 istabu sakārtošana
- 9:00–10:00 brokastis
- 10:00–11:30 treniņnodarbība nr. 1
- 11:30–13:00 brīvais laiks
- 13:00–14:00 pusdienas
- 14:00–15:00 klusā stunda
- 15:00–16:00 treniņnodarbība nr. 2
- 16:00–16:30 launags
- 16:30–19:00 pludmales aktivitātes
- 19:00–19:30 vakariņas
- 19:30–22:00 brīvais laiks futbols, volejbols, tautas bumba, kinozāle
- 22:00–8:00 naktsmiers

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

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa, tālrunis: 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 2019. gada 31. jūlijā*



### **Daudzbērnu ģimeņu vecāki aicināti pieteikt bērnus bezmaksas veselības nometnēm**

Lai veicinātu bērnu fizisko un garīgo veselību, no 12. līdz 16. augustam Liepājā norisināsies divas bezmaksas dienas veselības nometnes bērniem divās vecuma grupās. Nometnes mērķa grupa ir bērni no daudzbērnu ģimenēm.

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

Nometnes tiks organizētas divās vecuma grupās: vecumā no 7 līdz 10 gadiem un vecumā no 11 līdz 14 gadiem. Katrai vecuma grupai notiks viena nometne. Bērniem tiks nodrošināta ēdināšana 3 reizes dienā. Ar precīzu nometnes saturu un aktivitātēm var iepazīties Liepājas pilsētas mājaslapā šeit: <https://www.liepaja.lv/daudzbernu-ģimenu-vecaki-aicinati-pieteikt-bernus-bezmaksas-veselibas-nometnem/>, kā arī SIA "OnPlate" mājaslapā <http://onplate.eu>.

Nometnes norisināsies Draudzīgā aicinājuma Liepājas pilsētas 5. vidusskolā, Rīgas ielā 50, no pl. 9.00 līdz 16.00.

Pieteikšanās nometnei līdz 8. augustam, sūtot e-pastu uz adresi: [liga@onplate.lv](mailto:liga@onplate.lv). E-pastā jānorāda, kādai vecuma grupai bērnu vai bērnus piesaka, kā arī jānorāda kopējais bērnu skaits ģimenē. Vietu skaits ierobežots (30 bērni vienā nometnē). Bērni tiks uzņemti nometnē e-pastu iesūtīšanas kārtībā.

Nometnes organizē Liepājas pilsētas pašvaldība sadarbībā ar SIA "OnPlate". Veselības nometnes tiek finansētas Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/I/088 "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs" ietvaros.

Papildu informācija: SIA "OnPlate" Līga Balode, tālr.: 26 176 117 vai Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa, tālr.: 63 404 747, e-pasts: [veseliba@liepaja.lv](mailto:veseliba@liepaja.lv).

Informācija ievietota 2019. gada 11. jūlijs



### Jūras svētkos darbosies arī Veselības izziņas telts

Lai sniegtu iedzīvotājiem iespēju bez maksas veikt sirds veselības riska faktoru mērījumus, Liepājas pašvaldība sadarbībā ar Rīgas Stradiņa universitātes Liepājas filiāles speciālistiem 13. 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 savas kompetences ietvaros sniegs apmeklētājiem veikto mērījumu rezultātu skaidrojumu un rekomendācijas veselības stāvokļa uzturēšanai vai uzlabošanai.

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

Veselības izziņas telti bez maksas var apmeklēt jebkurš interesents bez iepriekšējas pieteikšanās, tā atradīsies Jūras svētku norises vietā, koncertzāles "Lielais dzintars" automašīnu stāvlaukumā pa labi no gājēju pārejas, ejot no koncertzāles puses.

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

Liepāja  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2019. gada 28. maijā



### Iedzīvotāji aicināti uz bezmaksas vingrošanas nodarbībām Liepājas pludmalē

Lai sniegtu iedzīvotājiem iespēju nodarboties ar daudzveidīgām fiziskām aktivitātēm brīvā dabā, arī šogad pašvaldība, sākot ar 6. jūniju, organizē bezmaksas vingrošanas nodarbības Liepājas pludmalē.

Nodarbības pludmalē notiks trīs reizes nedēļā:

- pirmdienās pl. 17.00 pludmalē, Kūrmājas prospekta galā,
- otrdienās pl. 7.00 pludmalē, Kūrmājas prospekta galā,
- ceturtdienās pl. 18.30 pludmalē, Pērkones ielas galā.

Vingrošanas nodarbībās uzsvars tiks likts uz ķermeņa izkustināšanu un enerģijas atjaunošanu organismā, elpošanas tehnikas vingrinājumu apguvi un dziļās muskulatūras stiprināšanu.

Nodarbības piemērotas dažādiem vecumiem un sagatavotības līmeņiem. Rīta nodarbība būs dinamiskāka, savukārt vakara nodarbības – relaksējošas.

Pirmā nodarbība notiks ceturtdien, 6. jūnijā, pl. 18.30 pludmalē, Pērkones ielas galā. Nodarbības notiks līdz pat augusta beigām. Vienas nodarbības norises ilgums ir viena stunda, un nodarbības vadīs treneres Sintija Dance un Ilona Jēce.

Nodarbībām var pievienoties ikviens interesents bez iepriekšējas pieteikšanās. Uz nodarbību līdzī jāņem savs paklājiņš vai dvieļis, kā arī ērts apģērbs vingrošanai.

Papildu informācija par nodarbībām, zvanot treneri Sintijai pa tālruni: 20 034 240 vai Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļai pa tālr.: 63 404 747 un e-pastu: [veseliba@liepaja.lv](mailto:veseliba@liepaja.lv).

Liepāja  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

*Informācija ievietota 2019. gada 22. maijā*



### **Topošās māmiņas aicinātas uz bezmaksas lekciju par veselīgu uzturu**

Lai paplašinātu zināšanas par veselīgu uzturu, plānojot vai gaidot mazuli, topošās māmiņas 1. jūnijā plkst. 11.00 Liepājas Olimpiskā centra Saules zālē aicinātas apmeklēt bezmaksas lekciju. Lekciju pasniegs uztura speciāliste Līga Jaunzema.



Lekcijas nosaukums ir "Uzturs, plānojot un gaidot mazuli". Šajā lekcijā tiks aplūkotas tādas tēmas kā uzturvielu nozīme mazuļa plānošanas laikā, biežākie uzturvielu deficīti pirms grūtniecības un grūtniecības periodā, izvairīšanās no uzturvielu deficīta, iespējami bīstamas vielas grūtniecības laikā un sabalansēta uztura šķīvja principi.

Uz lekcijām nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās pa tālruni 28 612 877 (Līga), sūtot īsziņu ar vārdu, uzvārdu un izvēlētais nodarbības datumu. Lekcijas 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](mailto:veseliba@liepaja.lv).



Informācija ievietota 2019. gada 16. maijā



### **Nūjošanas festivāla "Vēju maršs" laikā darbosies Veselības izziņas telts**

Nūjošanas festivāla "Vēju maršs" dalībniekiem, līdzjutējiem, kā arī jebkuram citam interesentam šo sestdien, 18. maijā, no plkst. 12.00 līdz 15.00 festivāla norises vietā būs iespēja izmantot Veselības izziņas telts pakalpojumus.

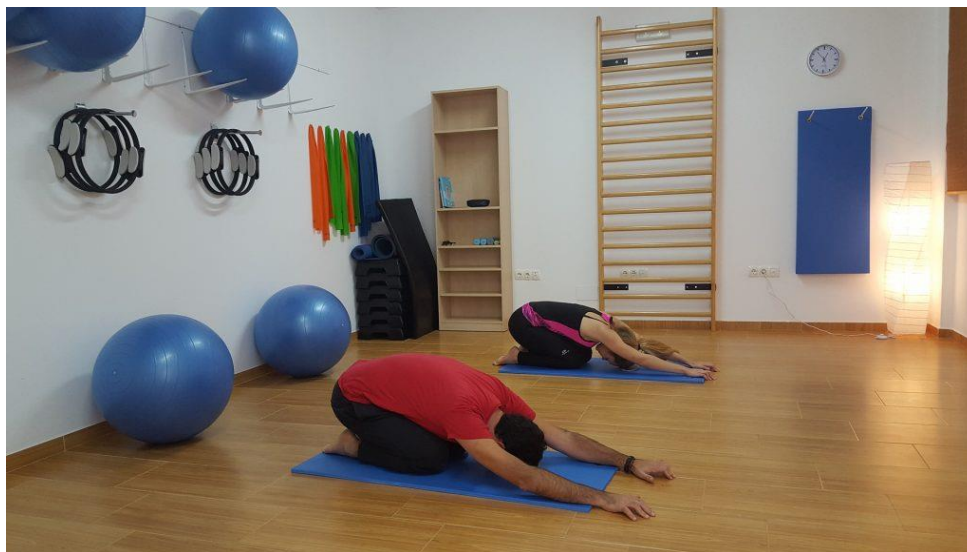
Veselības izziņas telti bez maksas var apmeklēt jebkurš interesents bez iepriekšējas pieteikšanās. Telts atradīsies Jūrmalas parkā, pie bērnu rotaļu laukuma.

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 koncentrāciju 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 par fizisko aktivitāti, sirds veselību un veselīgu uzturu.

Papildu informācija: Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa, Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija, tālrunis: 63 404 747, e-pasts: [veseliba@liepaja.lv](mailto:veseliba@liepaja.lv)



*Informācija ievietota 2019. gada 15. maijā*



### **Iedzīvotāji vecumā no 54 gadiem aicināti pieteikties vasaras vingrošanas grupai**

Lai pilsētas iedzīvotājiem vecumā no 54 līdz 63 gadiem nodrošinātu iespēju regulāri izkustēties speciālista vadībā, Liepājas pašvaldība organizē bezmaksas vingrošanas nodarbības, kas norisināsies trešdienās plkst. 17.30 biedrības “Dižvanagi” nodarbību zālē, K. Barona ielā 14. Pirmā nodarbība – 5. jūnijā.

Vingrošanas nodarbības tiek plānotas pārsvarā 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. Tāpat tiks piedāvāta sēdošā joga, kad vingrinājumi tiek izpildīti, sēžot uz krēsla.

Nodarbības vadīs instruktore Ilze Jēče. Nodarbības ilgums ir viena stunda. Vienā nodarbību ciklā ir 12 nodarbības.

Lai nodrošinātu pilnvērtīgu uzmanību vingrošanas grupas dalībniekiem, vietu skaits grupā ir ierobežots, tāpēc aicinām iedzīvotājus iepriekš pieteikties pie treneres Ilzes, zvanot pa tālruni: 29 592 832.

Papildu informācija: Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa, Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija, tālrunis: 63 404 747, e-pasts: [veseliba@liepaja.lv](mailto:veseliba@liepaja.lv)

Liepāja  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

*Informācija ievietota 2019. gada 13. maijā*



### **Aicina uz bezmaksas lekciju par uzturu sirds un asinsvadu slimību profilaksei**

Lai vairotu iedzīvotāju zināšanas par veselīgu uzturu sirds un asinsvadu slimību profilaksei, 18. maijā pulksten 11.00 Liepājas Olimpiskā centra Saules zālē tiek organizēta bezmaksas lekcija sadarbībā ar uztura speciālisti Līgu Jaunzemu.

Lekcija paredzēta personām, kuru vecums ir 54 un vairāk gadu.

Lekcijas tēma ir "Uzturs sirds un asinsvadu slimību profilaksei." Lekcijas laikā speciāliste pastāstīs par holesterīna ietekmi uz sirds un asinsvadu slimību attīstību, liekā svara ietekmi uz šo nozīmīgo orgānu sistēmu, par uztura tauku dažādību, par kalcija un šķiedrvielu nozīmi uzturā. Vēl lekcijas laikā būs iespēja darboties praktiski un izveidot sabalansētu uztura šķīvi ar dažādu produktu kartītēm.

Uz lekciju nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās pa tālr.: 28 612 877 (Līga), sūtot īsziņu ar vārdu, uzvārdu. Lekcijas ilgums ir divas stundas.

Papildu informācija: Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa, Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija, tālrunis: 63 404 747, e-pasts: [veseliba@liepaja.lv](mailto:veseliba@liepaja.lv)

Liepāja  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020

EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2019. gada 7. maijā



### Sirds veselības dienā aicina bez maksas noteikt sirds veselības riska faktorus

Lai izglītotu Liepājas iedzīvotājus par biežākajiem sirds un asinsvadu slimību iemesliem, sirds veselību un sniegtu iespēju bez maksas noteikt galvenos sirds veselības risku faktorus, piektdien, 10. maijā no pl. 14.00 līdz 17.00 t/n “Kurzeme” notiks Sirds veselības diena.

Sirds veselības dienai šogad dota devīze “Augsts holesterīns un augsts asinsspiediens – bīstams pāris!”

Sirds veselības dienā bez maksas būs iespējams:

- izmērīt asinsspiedienu un pulsu;
- noteikt holesterīna un cukura līmeni asinīs;
- konsultēties ar speciālistiem par mērījumu rezultātiem;
- uz klausīt kardiologu ieteikumus sirds veselības stiprināšanai;
- iepazīties ar jaunu aplikāciju asinsspiediena kontrolēšanai;
- saņemt izglītojošus materiālus.

“Augsts holesterīna līmenis un augsts asinsspiediens ir divi izplatītākie infarkta un insulta cēloņi. Tie veicina holesterīna uzkrāšanos artēriju sienās un agrīnu asinsvadu novecošanos, tāpēc šos riska faktorus ir svarīgi laikus atklāt un ārstēt, lai novērstu iespējamās veselības komplikācijas. Pateicoties mūsdienu tehnoloģijām un medicīnas attīstībai, mūsdienās šos riska faktorus ir viegli atklāt un efektīvi ārstēt. Tāpēc aicinām Liepājas iedzīvotājus bez maksas pārbaudīt sirds veselības riska faktorus un saņemt speciālistu ieteikumus sirds veselības stiprināšanai,” mudina Pacientu biedrības “ParSirdi.lv” vadītāja Inese Mauriņa.

**UZMANĪBU!** 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). Uz mērījumiem iepriekš nav jāpierakstās, mērījumi tiks veikti rindas kārtībā.

Uzzināt vairāk par sirds un asinsvadu veselību var mājaslapā <http://www.parsirdi.lv/>

Pasākums tiek finansētas Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/l/088 “Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs” ietvaros un tā mērķis ir pievērst iedzīvotāju uzmanību sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem un slimību profilaksei, kā arī izglītot iedzīvotājus par izplatītākajiem sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem un to mazināšanu.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļā, zvanot pa tālruni: 63 404 747 vai rakstot uz e-pastu: [veseliba@liepaja.lv](mailto:veseliba@liepaja.lv).

**Liepāja**  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

*Informācija ievietota 2019. gada 3. maijā*



## Iedzīvotāji no 63 gadu vecuma aicināti pievienoties bezmaksas vingrošanas nodarbībām

Lai nodrošinātu kvalitatīvu un regulāru fizisko aktivitāti pilsētas iedzīvotājiem, kā arī atsaucoties uz lielo pieprasījumu, Liepājas pilsētas pašvaldība no 14. maija organizēs bezmaksas vingrošanas nodarbības personām, kuru vecums ir 63 un vairāk gadu.

Nodarbības norisināsies otrdienās pl. 16.00 koncertzāles "Lielais dzintars" Civita Nova zālē (6. stāvā). Nodarbības ilgums ir viena stunda, un tās vadīs trenere Sintija Dance.

Nodarbības plānotas zemā intensitātē ar mērķi izkustināt locītavas, trenēt lokanību un līdzsvaru, koordināciju, veikt vispārēju ķermeņa izkustināšanu, veicinot fizisko un garīgo labsajūtu. Nodarbību mērķis ir stiprināt dziļo muskulatūru, īpaši vēršot uzmanību muguras pareizai izkustināšanai un tās veselības uzturēšanai. Trenere nodarbību laikā piedāvās arī vingrinājumus, kas tiks izpildīti, sēžot uz krēsla.

Lai nodrošinātu pilnvērtīgu uzmanību vingrošanas grupas dalībniekiem, vietu skaits grupā ir ierobežots, tāpēc aicinām iedzīvotājus iepriekš pieteikties pie treneres Sintijas pa tālruni: 20 034 240. Viena persona nodarbībās var piedalīties trīs mēnešus.

Atgādinām, ka nodarbības personām, kuru vecums ir 54 un vairāk gadi, norisinās ceturtdienās pl. 18.00 biedrības "Dižvanagi" nodarbību zālē, K. Barona ielā 14. Šīs nodarbības vada instruktore Ilze Jēče un Zane Frickausa. Ja dalībnieks jau ir pieteicies un darbojas šajā grupā (54+), otrajā vecuma grupā (63+) priekšroka tiks dota pavisam jauniem dalībniekiem konkrētajā vecuma grupā.

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



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

*Informācija ievietota 2019. gada 2. maijā*



### **Jaunās māmiņas aicinātas uz bezmaksas vingrošanas nodarbībām brīvā dabā**

Liepājas pilsētas pašvaldība sadarbībā ar treneri Sintiju Danci arī šogad organizē bezmaksas vingrošanas nodarbības jaunajām māmiņām brīvā dabā. Pirmā nodarbība notiks piektdien, 10. maijā, pulksten 10.00 Jūrmalas parkā, pie Pieminekļa bojā gājušajiem jūrniekiem un zvejniekiem.

Nodarbība plānota kā visa ķermeņa tonizēšana sievietēm pēc bērnīga laišanas pasaulē, īpašu uzmanību vēršot muguras un vēdera muskulatūras stiprināšanai. Nodarbību laikā tiks pievērsta uzmanība arī dziļās muskulatūras stiprināšanai, kā arī lokanības un koordinācijas attīstīšanai. Nodarbību intensitāte – vidēja.

Māmiņas uz nodarbībām aicinātas ierasties kopā ar saviem mazuļiem ratiņos, apvienojot pastaigu ar mazuli kopīgā treniņā ar citām mammām. Uz nodarbībām aicināti pievienoties arī tēti. Atgādinām, ka jaunās māmiņas uzsākt nodarboties ar fiziskām aktivitātēm var ne ātrāk kā 6 nedēļas pēc dzemdībām.

Nodarbības notiks katru otrdienu un piektdienu pulksten 10.00 līdz pat oktobrim. Tikšanās vieta: Jūrmalas parkā, pie Pieminekļa bojā gājušajiem jūrniekiem un zvejniekiem. Šī ir lieliska iespēja vecākiem 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, lietderīgi izkustēties un socializēties ar citām mammām.

Papildu informācija par nodarbībām, zvanot treneri Sintijai pa tālruni: 20 034 240.

Informācija ievietota 2019. gada 30. aprīlī



### **Topošās māmiņas aicinātas pievienoties bezmaksas vingrošanas nodarbībām**

Lai nodrošinātu vingrošanas nodarbības Liepājā arī topošajām māmiņām un rūpētos par viņu labsajūtu gaidību laikā, grūtnieces aicinātas pievienoties vingrošanas nodarbībām, kas norisināsies no 8. maija Liepājas Olimpiskajā centrā. Nodarbības vadīs fizioterapeites Solveiga Rozentāle un Ieva Vasiļjeva.

Nedēļā tiks organizētas divas nodarbības. Viena nodarbība notiks ceturtdienās pl. 10.30 Liepājas Olimpiskā centra Saules zālē un uz šo nodarbību aicinātas pievienoties topošās māmiņas, kuras jau atrodas dekrēta atvaļinājumā (grūtniecības 3. trimestris). Rīta nodarbības vadīs fizioterapeite Solveiga Rozentāle.

#### **Pirmā nodarbība: 9. maijā.**

Savukārt uz otru nodarbību, kas notiks trešdienās pl. 18.00 Liepājas Olimpiskā centra 3. stāva komforta ložā aicinātas grūtnieces, kas vēl nav devušās dekrēta atvaļinājumā (grūtniecības 2. trimestris). Šo nodarbību vadīs fizioterapeite Ieva Vasiļjeva. Pirmā nodarbība notiks 8. maijā.

Nodarbību mērķis ir palīdzēt grūtniecēm sagatavoties dzemdībām, uzlabot viņu vispārējo fizisko un emocionālo labsajūtu grūtniecības laikā.

Nodarbību laikā tiks apgūtas elpošanas un atslābināšanās tehnikas (relaksācijas pozas), ko grūtnieces var pielietot dzemdībās, stiprināta muskulatūra (uzsvaru liekot uz iegurņa un muguras muskulatūru), izkustinātas locītavas u.tml.

Nodarbībām var pievienoties grūtnieces no 13. grūtniecības nedēļas un, atnākot uz pirmo nodarbību, jaunajai māmiņai jāuzrāda uzraugošā ārsta vai vecmātes atļauja piedalīties vingrošanas nodarbībās.



Vietu skaits nodarbībā ir ierobežots. Papildu informācija vai pieteikšanās nodarbībām, sazinoties ar fizioterapeiti Solveigu Rozentāli pa tālruni: 29 742 832 (rīta nodarbības) vai Ievu Vasiljevu pa tālruni: 29 734 876 (vakara nodarbības).

Liepāja  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2019. gada 30. aprīlī



### **Pasākuma “Velobums” laikā darbosies Veselības izziņas telts**

Aktīvās velosezonas atklāšanas pasākuma “Velobums” apmeklētājiem, kā arī citiem interesentiem trešdien, 1. maijā, no pl. 14.00 līdz 16.00 būs iespēja izmantot Veselības izziņas telts pakalpojumus.

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 koncentrāciju 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. Telts atradīsies Liepājas Jūrmalas parkā pie bērnu rotaļu laukuma.

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

---

Liepāja  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

*Informācija ievietota 2019. gada 29. aprīlī*



### **Aicina pieteikties bezmaksas veselības vingrošanas nodarbībām bērniem**

Liepājas pilsētas pašvaldība sadarbībā ar Liepājas Reģionālās slimnīcas atbalsta fondu aicina vecākus pieteikt dažāda vecuma bērnus bezmaksas vispārattīstošajām veselības vingrošanas nodarbībām.

Nodarbību mērķis ir uzlabot bērnu fizisko un emocionālo veselību, stiprināt dziļo muskulatūru un uzlabot stāju. Nodarbības notiks Liepājas Olimpiskajā centrā. Nodarbības notiks trīs vecuma grupās: bērniem vecumā no 2 līdz 3 gadiem, no 4 līdz 6 gadiem un no 7 līdz 12 gadiem.

Nodarbībās, kas paredzētas bērniem vecumā no 2 līdz 3 gadiem, ietilpst vispārattīstošie vingrojumi visām muskuļu grupām. Vingrojumus izmanto stājas korekcijai un uztveres spēju palielināšanai, motorikas trenēšanai, koordinācijas un līdzsvara attīstīšanai. Vingrošana notiks bērniem piemērotā veidā, pielietojot spēļu elementus.

Nodarbības norisināsies vienu reizi nedēļā Liepājas Olimpiskajā centrā pirmdienās pl. 17.00, tās vadīs fizioterapeite Ieva Vasiļjeva. Pirmā nodarbība notiks 13. maijā.

Bērniem no 4 līdz 6 gadu vecumam nodarbības tiks organizētas kā vispārattīstošas vingrošanas nodarbības ar spēļu elementiem. To mērķis ir vispārīgi attīstīt ķermeni, bērna uztveres spējas, atmiņu, motoriku (koordināciju, līdzsvaru), stāju u.tml. Nodarbības norisināsies vienu reizi nedēļā Liepājas Olimpiskajā centrā pirmdienās pl. 18.00, tās vadīs fizioterapeite Ieva Vasiļjeva. Pirmā nodarbība notiks 13. maijā.

Bērniem no 7 līdz 12 gadu vecumam nodarbību laikā pastiprināta uzmanība tiks pievērsta stājas jautājumiem. Nodarbību laikā ar piemērotiem vingrinājumiem tiks veicināta pareiza stāja, atbrīvota savilkta muskulatūra, stiprināta dziļā muskulatūra, trenēts līdzsvars un koordinācija u.tml. Šajā vecuma grupā paredzētas divas vingrošanas grupas katra savā laikā – piektdienās pl. 17.00 un pl. 18.00. Nodarbības norisināsies vienu reizi nedēļā katrai vingrošanas grupai (kopā divas grupas) Liepājas Olimpiskajā centrā un tās vadīs fizioterapeite Santa Āboliņa. Pirmā nodarbība notiks 10. maijā.

Lai nodrošinātu efektivitāti un noturīgāku rezultātu vingrošanai, viens bērns nodarbībās var pedalīties piecus mēnešus.

Lai nodrošinātu precizitāti darbā ar bērniem, vietu skaits nodarbībās ir ierobežots, tāpēc nepieciešama iepriekšēja pierakstīšanās tālruni: 26 591 363 (Indra Grase, Liepājas Reģionālās slimnīcas atbalsta fonda vadītāja).

Liepāja  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

*Informācija ievietota 2019. gada 23. aprīlī*



### **Bezmaksas vingrošanas nodarbības mikrorajonos notiek brīvā dabā**

lestājoties siltākiem un patīkamākiem laika apstākļiem, bezmaksas mikrorajonu nodarbības norisinās brīvā dabā. Lai nodrošinātu fizisko aktivitāšu dažādību un iespēju iedzīvotājiem

nodarboties ar uzlabot savu vispārējo fizisko sagatavotību, uz nodarbībām pievienoties aicināts ikviens interesents.

Dienvidrietumu rajonā nodarbības notiek pirmdienās un ceturtdienās pl. 18.30 Vaiņodes ielas galā, pie ielu trenāžieriem pirms izejas uz jūru. Nodarbības tiek vadītas kā funkcionāls vidējas līdz augstas intensitātes treniņš, kuru pasniegs trenere Kristīna Petermane. Papildu informācija, zvanot treneri pa tālruni: 29 849 407.

Karostā vingrošanas nodarbības notiek piektdienās pl. 18.30 un svētdienās pl. 17.00 pludmalē, pie kafejnīcas Rietumkrasts. Nodarbību intensitāte – zema līdz vidēja, nodarbības vada trenere Sintija Dance. Papildu informācija pa tālruni: 20 034 240.

Laumas rajonā nodarbības notiek pirmdienās pl. 19.30 Liepājas Valsts tehnikuma stadionā un trešdienās pl. 18.00 Ventspils ielas parkā. Nodarbības tiks organizētas kā sporta spēles bērniem, jauniešiem un ģimenēm, iekļaujot skriešanas un vingrošanas elementus. Treniņus vada treneris Gvido Šalms, papildu informācija, zvanot pa tālruni: 29 746 439.

Jaunliepājas mikrorajonā nodarbības norisināsies otrdienās pl. 19.00 un ceturtdienās (sākot no 2. maija) pl. 8.40 Raiņa parkā, pie bērnu rotaļu laukuma. 25. aprīļa nodarbība vēl norisināsies Liepājas Olimpiskā centra Saules zālē pl. 8.40. Nodarbības paredzētas dziļās muskulatūras attīstīšanai un vispārējās fiziskās sagatavotības uzlabošanai. Nodarbības vada fizioterapeite Solveiga Rozentāle. Papildu informācija, zvanot pa tālruni: 29 742 832.

Nodarbības ikvienam pilsētas iedzīvotājam ir bez maksas un nodarbības ilgst vienu stundu, bet Laumas rajonā nodarbības ilgums ir pusotra stunda.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas veselības Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļā, zvanot pa tālruni: 63 404 747 vai rakstot uz e-pastu: [veseliba@liepaja.lv](mailto:veseliba@liepaja.lv) .

---

**Liepāja**  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

*Informācija ievietota 2019. gada 18. aprīlī*



### **Septīto klašu skolēnu vecāki aicināti uz nodarbību par smēķēšanas novēršanu jauniešu vidū**

Lai izglītotu 7. klašu skolēnu vecākus par smēķēšanas atkarību un tās novēršanu bērnu un jauniešu vidū, tiek organizēta diskusijas tipa nodarbība sadarbībā ar atkarību profilakses speciālisti Madaru Lapsu. Nodarbība notiks 25. aprīlī pl. 18.00 Liepājas J. Čakstes 10. vidusskolā (31. kabinetā), Alejas ielā 16. Uz to aicināts ikviens vecāks, kam šī tēma ir aktuāla.

Nodarbībā tiks apspriesti praktiski padomi un mūsdienīgas metodes smēķēšanas novēršanai jauniešu vidū, akcentējot tabakas nelietošanas ieguvumus, nevis koncentrējoties uz to, cik smēķēt ir slikti. Nodarbībā vecāki varēs saņemt padomus un uzzināt par instrumentiem, kā labāk runāt ar bērnu vai jauniešu, lai novērstu smēķēšanas uzsākšanu vai palīdzētu smēķēšanu atmest.

Tiks runāts par smēķēšanas iemesliem un atkarību veidošanās mehānismiem, smēķētāju uzvedību un paradumiem, smēķēšanas atmešanai nepieciešamajiem resursiem un motivācijas jautājumiem.

Madara Lapsa norāda, ka vecāks var būt liels atbalsts un palīgs savam bērnam ikvienā dzīves periodā, kas saistīts ar smēķēšanu. "Diskutēsim par to, kā novērst smēķēšanas uzsākšanas riskus, kā veicināt jau smēķējoša bērna smēķēšanas atmešanas procesu un kā palīdzēt neatgriezties pie cigaretēm atkārtoti."

Uz nodarbību-diskusiju var pieteikties iepriekš, zvanot: 26 308 079 (Madara) vai rakstot uz e-pastu: [madara.lapsa@gmail.com](mailto:madara.lapsa@gmail.com), taču ierasties var arī bez iepriekšējas pieteikšanās.

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

---

*Informācija ievietota 2019. gada 18. aprīlī*



### **Aicina uz bezmaksas lekciju par uzturu diabēta gadījumā**

Lai vairotu iedzīvotāju zināšanas par veselīgu uzturu diabēta un prediabēta gadījumā, tiek organizēta bezmaksas veselīga uztura lekcija par uzturu diabēta pacientiem. Lekcija notiks 27. aprīlī pl. 11.00 Liepājas Olimpiskā centra Saules zālē un tā paredzēta personām, kuru vecums ir 54 un vairāk gadu. Lekciju pasniegs uztura speciāliste Līga Jaunzema.

Lekcijas tēma ir “Uzturs prediabēta un 2. tipa cukura diabēta gadījumā”. Nodarbības laikā speciāliste izglītots par vēlamu uzturu diabēta un prediabēta gadījumā, par saslimšanu simptomiem un attīstības mehānismiem. Lekcijas laikā tiks apgūta praktiska mazkaloriju un samazināta cukura daudzuma produktu marķējumu izpēte. Uztura speciāliste īpašu uzmanību veltīs sabalansēta uztura šķītvja veidošanai diabēta gadījumā.

L. Jaunzema norāda, ka slāpes, pastiprināta tualetes apmeklēšana, nogurums un palielināta apetīte, iespējams, ir pirmie signāli, kas liecina par cukura diabēta veidošanos un tos nevajadzētu atstāt bez ievēribas. “Saslimšanu var atvieglot ar uzturu. Lekcija būs interesanta arī tiem, kuriem jau ir konstatēts cukura diabēts, jo visu kopīgais mērķis ir dzīvot pilnvērtīgi, izvairīties no cukura diabēta radītajām komplikācijām un nenonākt līdz insulīna injekcijām,” uzsver uztura speciāliste.

Uz lekciju nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās pa tālr.: 28 612 877 (Līga), sūtot īsziņu ar vārdu, uzvārdu. Lekcijas 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](mailto:veseliba@liepaja.lv).



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2019. gada 22. martā

**Liepāja**

**BEZMAKSAS INFORMATĪVĀS NODARBĪBAS  
ONKOĻĪSKĀS MODRĪBAS  
PRASMES VEICINĀŠANAI**

**Stresa vadība – kā pārvarēt  
bailes no nezināmā**  
28. martā pl. 17.30 Stendera ielā 5

Papildu informācija un pieteikšanās  
☎ 28 343 138 ✉ [liepaja@dzivibaskoks.lv](mailto:liepaja@dzivibaskoks.lv)

Informatīvā nodarbība tiek finansēta Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.2.4.2/16/0/088 "Liepāja Veselīgs, Aktīvs, Laimīgs" ietvaros.

**Liepāja** Veselīgs Aktīvs Laimīgs  
**NACIONĀLAIS ATTĪSTĪBAS PLĀNS 2020**  
**EIROPAS SAVIENĪBA** Eiropas Sociālais fonds

REGULĀCIJUMA TĀVĀ NĀKOTNĒ

[www.liepaja.lv/veseliba](http://www.liepaja.lv/veseliba)

### **Notiks bezmaksas informatīva nodarbība onkoloģiskās modrības prasmes veicināšanai “Stresa vadība – kā pārvarēt bailes no nezināmā”**

Lai rastu iespēju pacientiem ar onkoloģiskām saslimšanām un arī ikvienam interesentam iepazīties ar veidiem, kā veicināt emocionālo un fizisko veselību, novēršot iespējamās saslimšanas, aicinām apmeklēt bezmaksas nodarbību onkoloģiskās modrības prasmes veicināšanai “Stresa vadība – kā pārvarēt bailes no nezināmā.”

Bezmaksas informatīvā nodarbība onkoloģiskās modrības prasmes veicināšanai notiks 28. martā pulksten 17.30 Stendera ielā 5, tās vadīs psiholoģe Liene Šīle.

Psiholoģe L. Šīle norāda, ka bailes ir neatņemama cilvēka iezīme, un tām ir eksistenciāla nozīme dzīvē. Bailes ir draudu situācijas novērtējums tagadnē, bet pārvarēt bailes traucē trauksme – negatīvs nākotnes paredzējums. Uz informatīvo nodarbību aicināts ikviens interesents, kurš vēlas uzzināt, kā sadzīvot ar bailēm, kā tās pārvarēt, kā mazināt trauksmi ikdienā, tādējādi novēršot iespējamās veselības problēmas, kuras izraisa stress, ar kuru sastopamies mūsu ikdienā.”

Papildu informācija vai 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](mailto: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](mailto:veseliba@liepaja.lv).



Informācija ievietota 2019. gada 19. martā



### **Izstādes "Uzņēmēju dienas Kurzemē 2019" laikā darbosies Veselības izziņas telts**

Izstādes "Uzņēmēju dienas Kurzemē 2019" apmeklētājiem, kā arī citiem interesentiem 22. un 23. martā no pl. 11.00 līdz 15.00 Liepājas Olimpiskā centra arēnā būs iespēja izmantot Veselības izziņas telts pakalpojumus.

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 koncentrāciju 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. Tā atradīsies uzreiz pa kreisi, ienākot Liepājas Olimpiskā centra arēnā.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa, tālrunis: [63 404 747](tel:63404747), e-pasts: [veseliba@liepaja.lv](mailto:veseliba@liepaja.lv).



Informācija ievietota 2019. gada 18. martā



### **Aicina uz bezmaksas uztura lekciju par gremošanas traucējumiem**

Lai paplašinātu zināšanas un veidotu izpratni par veselīgu uzturu saistībā ar gremošanas traucējumiem, aicinām personas vecumā no 54 gadiem un vairāk apmeklēt bezmaksas veselīga uztura lekciju 23. martā pl. 11.00 Liepājas Olimpiskā centra Saules zālē. Lekciju pasniegs uztura speciāliste Līga Jaunzema.

Lekcijas tēma ir “Uzturs un gremošanas problēmas, rīšanas traucējumi”. Uz lekciju aicinātas personas ar šāda veida traucējumiem, kā arī to atbalsta personas. Nodarbībā tiks apskatītas tēmas par ēdiena konsistenci, sausumu mutē, gastrītu, par uzturu barības vada atvēršanas gadījumā, uzturu aizkuņģa dziedzera iekaisuma gadījumā u.c. Nodarbības laikā uztura speciāliste sniegs praktiskus padomus, kā mainīt ēdiena konsistenci, iepazīstinās ar ēdiena iebiezināšanas vielām.

L. Jaunzema par lekciju: “Nodarbībā pārrunāsim, kā ēst un gatavot, ja ir rīšanas un/vai košļāšanas grūtības, piemēram, pēc pārciesta insulta, vai arī, ja ir, piemēram, Parkinsona vai multiplās sklerozes diagnoze. Uz nodarbību aicinātas arī atbalsta personas, lai uzzinātu, kā palīdzēt organizēt uzturu pie šādiem stāvokļiem. Apskatīsim arī tēmu par uzturvielu deficītu personām, kurām ir 54 gadi un vairāk.”

Uz lekciju nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās pa tālr. 28 612 877 (Līga), sūtot īsziņu ar vārdu, uzvārdu. Lekcijas 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](mailto:veseliba@liepaja.lv).

Liepāja  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

*Informācija ievietota 2019. gada 25. februārī*



### **Tiek atsāktas bezmaksas vingrošanas nodarbības mikrorajonos**

Lai nodrošinātu fizisko aktivitāšu dažādību un iespēju iedzīvotājiem uzlabot savu vispārējo fizisko sagatavotību, februārī tiek atsāktas bezmaksas mikrorajonu sporta nodarbības. Nodarbības paredzētas plašam iedzīvotāju lokam un nodarbības tiek vadītas dažādos intensitātes līmeņos.

**Dienvidrietumu rajonā** nodarbības notiek pirmdienās un ceturtdienās pl. 19.30 Liepājas 8. vidusskolas aktu zālē. Nodarbības tiks veidotas kā funkcionāls vidēji augstas intensitātes treniņš, kuru vada trenere Kristīna Petermane. Papildu informācija, zvanot treneri pa tālruni: 29 849 407.

**Karostā** vingrošanas nodarbības notiek piektdienās pl. 18.30 un svētdienās pl. 17.00 Liepājas 3. pamatskolas aktu zālē. Nodarbību intensitāte – zema līdz vidēji augsta, nodarbības vada trenere Sintija Dance. Papildu informācija pa tālruni: 20 034 240.

**Laumas rajonā** nodarbības notiek pirmdienās pl 19.30 un otrdienās pl. 18.30 Liepājas Valsts tehnikuma sporta zālē Nodarbības tiks organizētas kā sporta spēles bērniem, jauniešiem un

ģimenēm, iekļaujot skriešanas un vingrošanas elementus. Treniņus vada treneris Gvido Šalms, papildu informācija, zvanot pa tālruni: 29 746 439.

**Jaunliepājas mikrorajonā** nodarbības notiek otrdienās pl. 19.00 Liepājas Olimpiskā centra Komforta ložā (3. stāvā) un ceturtdienās pl. 8.40 Liepājas Olimpiskā centra Saules zālē. Nodarbības paredzētas dziļās muskulatūras attīstīšanai un vispārējās fiziskās sagatavotības uzlabošanai. Nodarbības vada fizioterapeite Solveiga Rozentāle. Papildu informācija, zvanot pa tālruni: 29 742 832.

Aukstajā periodā nodarbības notiek iekštelpās, taču, atsākoties siltākām pavasara dienām, nodarbību norises vietas visos mikrorajonos tiks pārceltas uz ārtelpām, brīvā dabā. Nodarbības ikvienam pilsētas iedzīvotājam ir bez maksas un nodarbības ilgst vienu stundu, bet Laumas rajonā nodarbības ilgums ir pusotra stunda.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas veselības Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļā, zvanot pa tālruni: 63 404 747 vai rakstot uz e-pastu: [veseliba@liepaja.lv](mailto:veseliba@liepaja.lv).



Informācija ievietota 2019. gada 13. februārī



### **Slimību profilaksei veltītais pasākums “Aktīvs šodien, vesels rīt!” jau šo sestdien!**

Šo sestdien, 16. februārī Liepājas Olimpiskā centra Manēžā notiks slimību profilaksei veltīts pasākums “Aktīvs šodien, vesels rīt!”. Laikā no plkst. 12.00 līdz 16.30 būs iespēja bez maksas piedalīties vingrošanas nodarbībās un pārbaudīt savus spēkus dažādās sporta aktivitātēs, izglītot sevi, klausoties speciālistu lekcijas, pagatavot gardus un veselīgus ēdienus uztura meistarklasēs un saņemt speciālistu konsultācijas.

Apmeklētāji varēs papildināt savas zināšanas veselīga uztura jomā: ikviens ir aicināts uz uztura speciālistes Alises Kindzules lekciju “Veselība virtuvē”, kurā uztura speciāliste pastāstīs, kā ēst veselīgi un garšīgi. Pasākuma laikā būs iespēja piedalīties arī praktiskās uztura meistarklasēs, kurās varēs apgūt veselīgas un gardas salātu, smūtiju un uzkodu receptes.

Ģeštaltrapeite Elīna Zelčāne vadīs diskusiju par veselību un sevis mīlestību. Rezidente onkoloģijā un ķīmijterapijā Ļubova Blumberga stāstīs par onkoloģijas profilaksi ilgam mūžam. No pulksten 12.00 norisināsies dažādas fiziskās aktivitātes, kas piemērotas visiem vecumiem un fiziskās sagatavotības līmeņiem.

Manēžas labajā pusē Ģimeņu centra “Augam kopā” speciālisti pasniegs gan bērniem, gan vecākiem kopīgu vingrošanu – jogu bērniem no 3 gadu vecuma līdz pat pusaudžu vecumam, kā arī atjaunojošu jogu pieaugušajiem muguras veselībai, iekšējam līdzsvaram un harmonijai. Manēžas kreisajā pusē notiks vingrošanas nodarbības senioriem, kuras vadīs sporta instruktore Kristīne Kleinšmite, kā arī vingrošanas sievietēm kopā ar fizioterapeiti Elīzi Kanderi-Salmiņu.

Ielu vingrošanas aktīvists un sporta skolotājs Gvido Šalms ir sagatavojis aktivitāti jauniešiem ar ielu vingrošanas elementiem, kā arī fizisku pārbaudījumu visām paaudzēm “Pārnesums”. Tāpat ikviens apmeklētājs visu pasākuma laiku varēs pārbaudīt savus spēkus klinšu kāpšanas sienā, trenāžieros, kopīgās stafetēs un volejbola laukumā.

Vietu skaits pasākuma aktivitātēm ir ierobežots, tāpēc aicinām iepriekš pieteikties, zvanot pa tālruni: 25 404 241. Skatīt: [pasākuma programma](#)

Pasākuma apmeklētājus, kas nolēmuši piedalīties vingrošanas un sporta aktivitātēs, aicinām ģērbties ērtā apģērbā, ņemt līdzi sporta/maiņas apavus un vingrošanas paklājiņu, ja ir tāda iespēja.

Informējam, ka pasākuma laikā tiks veikta fotografēšana. Fotoattēli var tikt izvietoti Liepājas pilsētas pašvaldības portālā [www.liepaja.lv](http://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.

Pasākuma informatīvais atbalstītājs: Kurzemes Radio.

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

---

*Informācija ievietota 2019. gada 8. februārī*



### **Iedzīvotāji aicināti bez maksas pārbaudīt veselību**

Lai iedrošinātu liepājniekus rūpēties par savu veselību un veikt regulāras veselības profilaktiskās pārbaudes, onkoloģisko slimību profilakses dienā “Aktīvs šodien, vesels rīt!” 16. februārī pasākuma apmeklētājiem būs iespēja bez maksas pārbaudīt aizdomīgas dzimumzīmes un plaušu veselības stāvokli, sievietes varēs iemācīties, kā ikdienā veikt krūšu pašpārbaudi.

Onkoloģisko slimību profilakses dienā no pulksten 12.00 līdz 16.30 Liepājas Olimpiskā centra Manēžā pasākuma apmeklētājiem būs iespēja konsultēties ar dermatoloģi Natalju Jocieni un Gerdu Pētersoni, pulmonologu Mārci Kristonu un krūts vēža vēstnesi Latvijā, onkoloģijas māsu Solvitu Rubeni.

Pasākuma ietvaros pie LOC Manēžas jau no pulksten 10.00 līdz 18.00 ar Nacionālā veselības dienesta uzaicinājuma vēstuli, ģimenes ārsta vai cita speciālista nosūtījumu bez maksas būs iespēja veikt arī augstvērtīgu krūšu dziedzeru mamogrāfijas izmeklējumu MFD mobilajā mamogrāfā.

Uz visām speciālistu pārbaudēm un MFD mobilo mamogrāfu rezervējiet savu laiku iepriekš, zvanot pa tālruni: 25 404 241, jo vietu skaits ir ierobežots.

Iepriekš ziņots, ka 16. februārī nosisināsies onkoloģisko slimību profilakses diena. Pasākuma programma ir piemērota visām paaudzēm – visas dienas garumā ikviens interesents varēs apmeklēt speciālistu lekcijas, uztura meistarklases un dažādas fiziskās aktivitātes veselībai, emocionālam līdzsvaram un harmonijai. Visas aktivitātes ikvienam apmeklētājam būs pieejamas bez maksas. Pasākums norisināsies Pasaules vēža dienas kontekstā, ko februārī atzīmē visā pasaulē.

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

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

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

Liepāja  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

*Informācija ievietota 2019. gada 5. februārī*



### **Bezmaksas veselīga uztura lekcijas februārī**

Lai paplašinātu zināšanas par veselīgu uzturu, plānojot bērnu, kā arī izprastu saistību starp personības iezīmēm un uztura paradumiem, aicinām apmeklēt bezmaksas veselīga uztura lekcijas 9. un 23. februārī Liepājas Olimpiskā centra Saules zālē. Veselīga uztura lekcijas pasniegs uztura speciāliste Līga Jaunzema.

9. februārī pl. 11.00 notiks lekcija "Uzturs, plānojot bērniņu". Šajā lekcijā tiks aplūkotas šādas tēmas: uzturvielu nozīme mazuļa plānošanas laikā, biežākie uzturvielu deficīti pirms

grūtniecības un grūtniecības periodā, kā izvairīties no uzturvielu deficīta, iespējami bīstamas vielas grūtniecības laikā un sabalansēta uztura šķīvja principi.

23. februārī pl. 11.00 ikviens iedzīvotājs aicināts uz lekciju par tēmu "Personības iezīmes un uztura paradumi". Lekcijas laikā tiks meklētas atbildes uz jautājumiem, vai visiem der vienas uztura rekomendācijas un svara korekcijas metodes, kas ir sociālā un stresa ēšana, kāda ir katra individuālā motivācija veselīgam dzīvesveidam. Notiks praktiska savu ēšanas paradumu izvērtēšana un uztura paradumu analīze saistībā ar personības iezīmēm.

Uz lekcijām nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās pa tālr. 28 612 877 (Līga), sūtot īsziņu ar vārdu, uzvārdu un izvēlētais nodarbības datumu. Lekcijas ilgums ir divas stundas.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas, Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa, Tālrūnis: 63 404 747, e-pasts: [veseliba@liepaja.lv](mailto:veseliba@liepaja.lv)

Liepāja  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

*Informācija ievietota 2019. gada 16. janvārī*



### **Veselīga uztura lekcijā diskutēs par diētām**

Lai veicinātu zināšanas par veselīgu uzturu un rosinātu ieviest veselīga uztura paradumus arī ikdienā, 26. janvārī pl. 11.00 Liepājas Olimpiskā centra Saules zālē notiks veselīga uztura lekcijas par dažādām diētām. Uz lekciju aicināts ikviens interesents.

Veselīga uztura lekcijas vadīs uztura speciāliste Līga Jaunzema. Lekcijā ar nosaukumu “Diētu veidi. Kā saprast, vai diēta nekaitē?” tiks apskatītas tādas tēmas kā uzturvielu loma organismā, iespējamās sekas, izslēdzot no uztura kādu no uzturvielu grupām, pamatvielmaiņas traucējumi, ievērojot nesabalansētas diētas. Lekcijas laikā tiks runāts par sabalansēta uztura šķīvi un praktiski sastādīts sabalansēta uztura šķīvja saturs. Lekcijas dalībniekiem būs iespēja noskatīties animācijas īsfilmu par modernām diētām, kā arī sarunā ar uztura speciālisti izvērtēt informāciju par diētām masu medijos un internetā.

Februārī norisināsies vēl divas lekcijas saistībā ar veselīgu uzturu, un lekciju tēmas būs “Uzturs, plānojot bērniņu” (9. februārī) un “Personības iezīmes un uzturs” (23. februārī).

Uz lekciju nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās pa tālr.: 28 612 877 (Līga), sūtot īsziņu ar vārdu, uzvārdu un izvēlētais nodarbības datumu, vai arī, rakstot uz e-pastu: [liga.jaunzema@gmail.com](mailto:liga.jaunzema@gmail.com). Lekcijas 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](mailto:veseliba@liepaja.lv).

Liepāja  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
Fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

*Informācija ievietota 2019. gada 14. janvārī*



**Vecāki aicināti pieteikties bezmaksas bērnu garīgās veselības veicināšanas nodarbībām**



Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija organizē nodarbības vecākiem par bērnu garīgās veselības veicināšanu. Nodarbības vadīs pieredzējuši speciālisti, un to mērķis ir izglītēt vecākus par bērnu emocionālo attīstību un uzlabot vecāku un bērnu savstarpējās attiecības. Kopumā notiks divi nodarbību cikli: nodarbības vecākiem, kuru bērni ir pusaudžu vecumā, un vecākiem, kuru bērni ir vecumā no dzimšanas līdz septiņiem gadiem.

Nodarbību cikls, kas paredzēts vecākiem, kuru bērni ir pusaudžu vecumā (10–16 gadi), tiks uzsākts 28. janvārī pl. 18.00 Radošā psiholoģijas centra “Ģimenei” telpās, Brīvības ielā 9. Nodarbību cikls sastāvēs no 10 nodarbībām, un tās notiks pirmdienās no pl. 18.00 līdz 20.00. Nodarbības vadīs vecāku programmas “Ceļvedis, audzinot pusaudzi” sertificēta vadītāja Ilze Niedre.

Katra nodarbība būs par savu tēmu, piemēram, pusaudžu un vecāku tiesības, pienākumi un atbildība, veselīgs dzīvesveids, emociju pašregulācija, disciplinēšana, dzīves prasmes, pusaudžu seksualitāte u.c.

Otrais nodarbību cikls “Bērna emocionālā audzināšana” vecākiem, kuru bērni ir vecumā no dzimšanas līdz septiņiem gadiem tiks uzsākts 7. februārī pulksten 18.00 Radošā psiholoģijas centra “Ģimenei” telpās. Arī šis nodarbību cikls sastāv no 10 nodarbībām, kuras notiks ceturtdienās no pl. 18.00 līdz 20.00. Lekcijas pasniegs sociālā pedagoģe un sertificētas programmas “Bērnu emocionālā audzināšana” vadītāja Ineta Jaunskalže.

Nodarbībās tiks aplūkotas daudzveidīgas tēmas, piemēram, kā veicināt bērnos spēlēšanās prasmi un fantāziju, kā disciplinēt bērnu, kā veicināt ķermeņa kontroli un pozitīvu pašvērtējumu, drošu piesaisti. Tiks runāts arī par bērna attīstību un temperamentu. Visām desmit lekcijām būs atšķirīgas tēmas.

Nodarbībās dalībnieku vietu skaits ir ierobežots, tāpēc aicinām iepriekš pieteikties, rakstot uz e-pastu: [jankovska.laura@gmail.com](mailto:jankovska.laura@gmail.com), norādot vārdu, uzvārdu un izvēlēto nodarbību ciklu – bērni vai pusaudži.

Papildu jautājumu gadījumā lūgums zvanīt pa tālruni: 28 692 840 (Laura).

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, tālrunis: 63 404 747, e-pasts: [veseliba@liepaja.lv](mailto:veseliba@liepaja.lv).

---

Liepāja\*  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

*Informācija ievietota 2019. gada 4. janvārī*

## **Aicina uz informatīvo nodarbību par onkoloģisko slimību profilaksi ar surdotulkojumu**

Piektdien, 11. janvārī, plkst. 17.00 Latvijas Nedzirdīgo savienības Liepājas reģionālajā biedrībā, 1905. gada ielā 35, ikviens interesents, jo īpaši cilvēki ar dzirdes traucējumiem un zudumu, aicināti uz informatīvu lekciju par onkoloģisko slimību profilaksi. Nodarbību vadīs onkoloģe Zinaīda Štara un tā tiks nodrošināta ar surdotulkojumu.

Lekcijas nosaukums ir "Kopā pret vēzi - profilakse, skrīnings, ārstniecība. Valsts un sabiedrības atbalsts." Lekciju organizē Liepājas pilsētas pašvaldība projekta "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs" ietvaros sadarbībā ar onkoloģisko pacientu atbalsta biedrību "Dzīvības koks".

Savukārt, lai nodrošinātu nepieciešamo atbalstu un zināšanas onkoloģiskajiem pacientiem, viņu ģimenes locekļiem un atbalsta personām, interesenti tiek aicināti piedalīties atbalsta grupās.

17. janvārī plkst. 17.30 Stendera ielā 5 notiks atbalsta grupa par tēmu "Problēmas apzināšana un risināšana. Krīzes situācijas". Atbalsta grupu vadīs psiholoģe Raisa Immere. Vēl šīs atbalsta grupas kopā ar psiholoģi Raisu Immeri norisināsies arī 28. martā un 12. aprīlī.

8. un 22. februārī plkst. 18.00 Bāriņu ielā 15 ("Krāsu karuseļa" telpās) notiks atbalsta saskarsmes grupas nodarbības, kuru vadīs sertificēta ambulatorās aprūpes māsa Liene Rūja-Lāma.

Atbalsta grupas nodarbības ir iespēja iepazīties ar dažāda veida pieejamajiem pašpalīdzības veidiem, piemeklējot sev piemērotāko, kā arī iespēja dalīties un socializēties ar citiem pacientiem un to atbalsta personām. Savukārt informatīvās nodarbības paredzētas, lai veicinātu onkoloģisko modrības prasmi pilsētas iedzīvotāju vidū.

Papildu informācija un pieteikšanās atbalsta grupām un informatīvajai 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](mailto: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](mailto:veseliba@liepaja.lv)

**Liepāja**  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

*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, nespējami 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 sieviešu 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 dvieļītis.

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 sieviešu 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](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/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](mailto:veseliba@liepaja.lv) .