

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

AKTUALITĀTES

Informācija ievietota 2020. gada 18. decembrī



Topošās māmiņas aicinātas pievienoties bezmaksas vingrošanas nodarbībām tiešsaistē

Lai turpinātu nodrošināt vingrošanas nodarbības topošajām māmiņām arī Covid-19 pandēmijas laikā, grūtnieces aicinātas pievienoties vingrošanas nodarbībām tiešsaistē platformā Zoom. Nodarbības norisināsies trešdienās, sākot ar 23. decembri. Nodarbības vadīs fizioterapeites Solveiga Rozentāle un Ieva Vasiljeva.

Nedēļā tiks organizētas divas nodarbības. Uz nodarbību trešdienās pl. 11.00 aicinātas pievienoties topošās māmiņas, kuras jau atrodas dekrēta atvaļinājumā (grūtniecības 3. trimestris), šo nodarbību vadīs Solveiga Rozentāle.

Uz otru nodarbību, kas arī notiks trešdienās, bet pl. 18.00, aicinātas grūtnieces, kas vēl nav devušās dekrēta atvaļinājumā (grūtniecības 2. trimestris). Šo nodarbību vadīs fizioterapeite Ieva Vasiljeva.

Lai pievienotos nodarbībām, nepieciešams:

- nosūtīt pieteikumu Whatsapp vai SMS veidā fizioterapeitei Solveigai Rozentālei (3. trimestris) uz tālruni 29 742 832 vai fizioterapeitei Ievai Vasiljevai (2. trimestris) uz tālruni 29 734 876, norādot savu vārdu, uzvārdu, e-pasta adresi,

- saņemt no grūtniecības uzraugošā ārsta vai vecmātes atļauju piedalīties vingrošanas nodarbībās, kas jāuzrāda fizioterapeitiem,
- savā datorā vai viedierīcē jālejupielādē Zoom.us programma.

Lai pievienotos nodarbībai, pirms katras nodarbības tiks nosūtīta saite, uz kuras uzspiežot un ievadot pieejas datus, varēs pievienoties nodarbībai.

Vingrošanai nepieciešams ērts apģērbs un paklājiņš.

Nodarbību mērķis ir palīdzēt grūtniecēm sagatavoties dzemdībām, uzlabot 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 ar grūtniecības uzraugošā ārsta vai vecmātes atļauju vingrot.

Papildu informācija: Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas veselības Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļā, rakstot veseliba@liepaja.lv.

Liepāja
Vesels
Aktīvs
Laimīgs

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2020. gada 4. septembrī



Cilvēki ar invaliditāti aicināti uz bezmaksas vingrošanas nodarbībām

Lai nodrošinātu fiziskās aktivitātes cilvēkiem ar invaliditāti, iedzīvotāji aicināti pievienoties bezmaksas vingrošanas nodarbībām, kas, sākot ar 14. septembri, norisināsies Liepājas Neredzīgo biedrībā. Nodarbības vadīs vingrošanas instruktore Kristīne Kleinšmite.

Pirmā cikla nodarbības norisināsies no 14. septembra līdz 30. decembrim katru pirmdienu un trešdienu pl. 12.30 Liepājas Neredzīgo biedrības telpās, Ganību ielā 197/205.

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

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

Pieteikties nodarbībām var, sazinoties ar Liepājas Neredzīgo biedrības projektu daļu pa tālruni 26 056 026 (darba dienās līdz plkst. 15.00) vai rakstot uz e-pastu info@redzigaismu.lv.

Nodarbības organizē Liepājas pilsētas pašvaldība sadarbībā ar Liepājas Neredzīgo biedrību.

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

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

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

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

Papildu informācija

Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija

Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa

E-pasts: veseliba@liepaja.lv

Informācija ievietota 2020. gada 2. septembrī



Iedzīvotāji no 54 līdz 63 gadu vecumam aicināti pievienoties bezmaksas vingrošanas nodarbībām vakara grupā

Lai nodrošinātu kvalitatīvu un regulāru fizisko aktivitāti pilsētas iedzīvotājiem vecumā no 54 līdz 63 gadiem, iedzīvotāji aicināti pieteikties vingrošanas nodarbībām vakaros. Nodarbības sāksies 14. septembrī, un tās norisināsies Siena ielā 10.

Vakara vingrošanas grupa tiksies pirmdienās un piektdienās pl. 17.30, nodarbības vadīs fizioterapeite Solveiga Rozentāle. Iedzīvotāji aicināti pieteikties, zvanot vai sūtot sms treneri uz tālruni 29 742 832. Vingrošanu apmeklēt var tikai ar iepriekšēju pieteikšanos.

Priekšroka tiek dota iedzīvotājiem, kas vēl nav piedalījušies bezmaksas vingrošanas nodarbībās. Viena grupa vingros četrus mēnešus.

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

Lai nodrošinātu pilnvērtīgu uzmanību vingrošanas grupas dalībniekiem un ievērotu epidemioloģiskās drošības pasākumus, vietu skaits nodarbībās ir ierobežots. Uz nodarbību jāņem līdzi savs vingrošanas paklājiņš.

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

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

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

Papildu informācija

Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija

Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa

E-pasts: veselib@liepaja.lv

Liepāja
Vesels
Aktīvs
Laimīgs

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2020. gada 21. augustā



Aicina pieteikties bezmaksas veselības vingrošanas nodarbībām bērniem no 4 līdz 6 gadu vecumam

Aicinām vecākus pieteikt bērnus vecumā no 4 līdz 6 gadiem bezmaksas vispārattīstošajām veselības vingrošanas nodarbībām. Pirmās nodarbības jaunajā vingrošanas nodarbību ciklā notiks 31. augustā Liepājas Olimpiskajā centrā (LOC), Brīvības ielā 39.

Nodarbības notiks LOC Galda tenisa zālē (2. stāvs, 204. kabinets). Augustā un septembrī nodarbības notiks divas reizes nedēļā – pirmdienās un trešdienās – divām grupām. Vecākiem ir iespēja pieteikt bērnus uz grupu, kas sākas pl. 17.00 vai pl. 18.15. Savukārt sākot ar oktobri, nodarbība notiks vienu reizi nedēļā – pirmdienā. Nodarbības vadīs fizioterapeite Ieva Vasiļjeva vai Ieva Jurjāne.

Nodarbības norisināsies kā vispārattīstošā vingrošana ar spēļu elementiem. Nodarbību mērķis ir vispārīgi attīstīt ķermeni, uztveres spējas, atmiņu, motoriku (koordināciju, līdzsvaru), stāju u.tml. Viens bērns var piedalīties 18 nodarbību ciklā.

Joprojām ir iespēja pieteikt bērnus arī vingrošanai vecuma grupā no 7 līdz 12 gadiem. Šajā vecuma grupā arī tiek organizētas divas vingrošanas grupas vienreiz nedēļā – otrdienās pl. 17.00 un pl. 18.15 LOC Galda tenisa zālē.

Lai nodrošinātu precizitāti darbā ar bērniem un epidemioloģiskās drošības pasākumus, vietu skaits nodarbībās ir ierobežots, tāpēc nepieciešama obligāta iepriekšēja pierakstīšanās, sazinoties ar Liepājas Reģionālās slimnīcas atbalsta fonda vadītāju Indru Grasi darba laikā pa tālruni 26 591 363, sūtot sms ar sekojošu informāciju: bērna vārds, uzvārds, vecums, vēlamais nodarbības laiks, vecāka vārds, uzvārds un telefona numurs turpmākai saziņai. Uz nodarbību jāņem līdzī savs vingrošanas paklājiņš vai neliels dvieļis.

Nodarbības organizē Liepājas pilsētas pašvaldība sadarbībā ar Liepājas Reģionālās slimnīcas atbalsta fondu.

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

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

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

Papildu informācija

Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija

Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa

E-pasts: veseliba@liepaja.lv

Informācija ievietota 2020. gada 20. augustā



Iedzīvotāji no 54 līdz 63 gadu vecumam aicināti pievienoties bezmaksas vingrošanas nodarbībām

Lai nodrošinātu kvalitatīvu un regulāru fizisko aktivitāti pilsētas iedzīvotājiem vecumā no 54 līdz 63 gadiem, iedzīvotāji aicināti pieteikties jaunajam vingrošanas nodarbību ciklam, kas tiks uzsākts 4. septembrī.

Bezmaksas vingrošanas nodarbības iedzīvotājiem no 54 gadu vecuma līdz 63 gadu vecumam norisināsies divās grupās Liepājas Olimpiskajā centrā (LOC), Brīvības ielā 39.

Pirmās divas nedēļas nodarbības abām grupām norisināsies piektdienā - 4. septembrī un 11. septembrī. Šīs abas piektdienas viena grupa vingros pl. 10.00 un otra grupa pl. 11.15.

Savukārt no 15. septembra un turpmāk abas grupas vingros otrdienās un ceturtdienās pl. 10.00 un pl. 11.15.

Nodarbības norisināsies LOC Saules zālē. Nodarbības vadīs fizioterapeite Solveiga Rozentāle. Iedzīvotāji minētajā vecuma grupā aicināti pieteikties uz sev vēlamo nodarbības laiku, zvanot vai sūtot sms trenerei uz tālruni 29 742 832. Nodarbības apmeklēt var tikai ar iepriekšēju pieteikšanos.

Priekšroka tiek dota iedzīvotājiem, kuri vēl nav piedalījušies bezmaksas vingrošanas nodarbībās.

Nodarbības plānotas zemā intensitātē ar mērķi izkustināt locītavas, trenēt lokanību un līdzsvaru, koordināciju, veikt vispārēju ķermeņa izkustināšanu, uzlabojot fizisko un garīgo labsajūtu.

Nodarbību mērķis ir stiprināt dziļo muskulatūru, īpaši vēršot uzmanību muguras pareizai izkustināšanai un tās veselības uzturēšanai.

Lai nodrošinātu pilnvērtīgu uzmanību vingrošanas grupas dalībniekiem un ievērotu epidemioloģiskās drošības pasākumus, vietu skaits nodarbībās ir ierobežots. Viena grupa vingros četrus mēnešus. Uz nodarbību jāņem līdzī savs paklājiņš un dvieļi.

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

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

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

Papildu informācija

Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija

Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa

E-pasts: veseliba@liepaja.lv

Liepāja
Vesels
Aktīvs
Laimīgs

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2020. gada 3. augustā

Aicina pieteikties bezmaksas veselības vingrošanas nodarbībām bērniem no 7 līdz 12 gadu vecumam

Liepājas pilsētas pašvaldība sadarbībā ar Liepājas Reģionālās slimnīcas atbalsta fondu aicina vecākus pieteikt bērnus vecumā no 7 līdz 12 gadiem bezmaksas vispārattīstošajām veselības vingrošanas nodarbībām, kas norisinās Liepājas Olimpiskajā centrā, Brīvības ielā 39.

Nodarbības notiks LOC Galda tenisa zālē (2. stāvs, 204. kabinets), sākot ar 18. augustu.

Nodarbības norisināsies vienu reizi nedēļā otrdienās. Augustā vienas grupas nodarbība notiks pl. 9.30, otra grupa vingros pl. 10.45, taču, uzsākoties skolas gaitām, septembrī nodarbības vienai grupai sāksies pl. 17.00, otrai grupai pl. 18.15. Nodarbības vadīs fizioterapeite Santa Eglīte.

Nodarbību mērķis ir uzlabot bērnu fizisko un emocionālo veselību, stiprināt dziļo muskulatūru un uzlabot stāju. Lai nodrošinātu efektivitāti un noturīgāku rezultātu vingrošanai, viens bērns var piedalīties 18 nodarbību ciklā (trīs mēneši).

Lai nodrošinātu precizitāti darbā ar bērniem un epidemioloģiskās drošības pasākumus, vietu skaits nodarbībās ir ierobežots, tāpēc nepieciešama obligāta iepriekšēja pierakstīšanās, sazinoties ar Liepājas Reģionālās slimnīcas atbalsta fonda vadītāju. Indru Grasi darba laikā pa tālruni 26 591 363, sūtot sms ar sekojošu informāciju: bērna vārds, uzvārds, vecums, vēlamais nodarbības laiks, vecāka vārds, uzvārds un telefona numurs turpmākai saziņai. Uz nodarbību jāņem līdzī savs vingrošanas paklājiņš vai neliels dvielis.

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

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

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

Papildu informācija

Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija

Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa

E-pasts: veseliba@liepaja.lv

Informācija ievietota 2020. gada 30. jūnijā



Bērni vecumā no 8 līdz 14 gadiem aicināti uz bezmaksas vingrošanas nodarbībām brīvā dabā

Aicinām vecākus pieteikt bērnus vecumā no 8 līdz 14 gadiem bezmaksas vingrošanas nodarbībām brīvā dabā. Nodarbību mērķis ir uzlabot bērnu fizisko un emocionālo veselību. Pirmās nodarbības notiks 6. jūlijā pl. 12.30 Liepājas Raiņa 6. vidusskolas sporta laukumā.

Nodarbības notiks trīs reizes nedēļā līdz augusta beigām – pirmdienās, trešdienās un piektdienās pl. 12.30 un ilgs vienu stundu. Nodarbības organizē Liepājas pilsētas pašvaldība sadarbībā ar sporta klubu “CF Liepāja”, treniņus vadīs kluba fiziskās sagatavotības treneri – Gundars Lauva, Dace Dieviņa un Alena Eldmane.

Fiziskās aktivitātes brīvā dabā tiks veidotas tā, lai veicinātu un uzlabotu bērnu fiziskās spējas – koordināciju, spēku, veiklību, ātrumu, izturību un lokanību, pastiprinātu uzmanību pievēršot pareizu vingrinājumu izpildei. Bērniem tiks piedāvātas veselības vingrošanas nodarbības, funkcionālie apla treniņi, kā arī nodarbības spēļu formātā, lai dažādotu nodarbību saturu un sekmīgāk attīstītu dalībnieku darba spējas.

Lai nodrošinātu precizitāti darbā ar bērniem un epidemioloģiskās drošības pasākumus, vietu skaits nodarbībās ir ierobežots, tāpēc nepieciešama obligāta iepriekšēja pierakstīšanās, sazinoties ar treneri Gundaru Lauvu darba laikā, sūtot sms uz tālruni 29 153 552 ar bērna vārdu un uzvārdu. Uz nodarbību jāierodas vingrošanai piemērotā apģērbā.

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

- neapmeklē nodarbības, ja parādījušās elpceļu infekcijas pazīmes,

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

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

Liepāja
Vesels
Aktīvs
Laimīgs

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020

EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2020. gada 15. jūnijā

Aicina pieteikties bezmaksas veselības vingrošanas nodarbībām bērniem no 4 līdz 6 gadu vecumam



Aicinām vecākus pieteikt bērnus vecumā no 4 līdz 6 gadiem bezmaksas vispārattīstošajām veselības vingrošanas nodarbībām. Pirmās nodarbības notiks 29. jūnijā Liepājas Olimpiskajā centrā, Brīvības ielā 39.

Nodarbības notiks LOC Galda tenisa zālē (2. stāvs, 204. kabinets). Pirmā nodarbību cikla apmeklētājiem jūlijā un augustā nodarbības norisināsies divas reizes nedēļā – pirmdienās un trešdienās. Vecākiem ir iespēja pieteikt bērnus uz grupu, kas sākas pl. 17.00 vai pl. 18.15.

Nodarbības vadīs fizioterapeite Ieva Vasiļjeva. Nodarbības organizē Liepājas pilsētas pašvaldība sadarbībā ar Liepājas Reģionālās slimnīcas atbalsta fondu.

Nodarbības norisināsies kā vispārattīstošā vingrošana ar spēļu elementiem ar mērķi vispārīgi attīstīt ķermeni, uztveres spējas, atmiņu, motoriku (koordināciju, līdzsvaru), stāju u.tml. Viens bērns var piedalīties 18 nodarbību ciklā.

Lai nodrošinātu precizitāti darbā ar bērniem un epidemioloģiskās drošības pasākumus, vietu skaits nodarbībās ir ierobežots, tāpēc nepieciešama obligāta iepriekšēja pierakstīšanās, sazinoties ar Liepājas Reģionālās slimnīcas atbalsta fonda vadītāju Indru Grasi darba laikā pa tālruni 26 591 363. Uz nodarbību jāņem līdzi savs vingrošanas paklājiņš vai neliels dvielis.

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

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

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

Liepāja
Vesels
Aktīvs
Laimīgs

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2020. gada 11. jūnijā

Jaunie vecāki aicināti uz bezmaksas vingrošanas nodarbībām brīvā dabā



Liepājas pilsētas pašvaldība arī šogad organizē bezmaksas vingrošanas nodarbības jaunajiem vecākiem brīvā dabā. Pirmā nodarbība notiks pirmdien, 15. jūnijā pulksten 10.00 Jūrmalas parkā, pie Pieminekļa bojā gājušajiem jūrniekiem un zvejniekiem. Nodarbības vadīs treneres Sintija Dance un Ilona Jēce.

Nodarbība plānota kā visa ķermeņa tonizēšana, jo īpaši sievietēm pēc bērna 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.

Jaunie vecāki uz nodarbībām aicināti ierasties kopā ar saviem mazuļiem ratiņos, apvienojot pastaigu ar mazuli kopīgā treniņā ar citām mammām un tētiem. Atgādinām, ka jaunās māmiņas uzsākt nodarboties ar fiziskām aktivitātēm var ne ātrāk kā 6 nedēļas pēc dzemdībām.

Nodarbības notiks trīs reizes nedēļā – pirmdienās pl. 10.00, trešdienās pl. 12.30 un piektdienās pl. 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 nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās, sūtot sms trenerei Ilonai uz tālruni 27 469 019. Jaunie vecāki aicināti piedalīties aktivitātēs, lietderīgi izkustēties un socializēties ar citām vecākiem.

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

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

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

Liepāja
Vesels
Aktīvs
Laimīgs

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2020. gada 25. maijā

Iedzīvotāji aicināti uz bezmaksas vingrošanas nodarbībām Liepājas pludmalē



Lai sniegtu iedzīvotājiem iespēju nodarboties ar daudzveidīgām fiziskām aktivitātēm brīvā dabā, arī šogad pašvaldība organizē bezmaksas vingrošanas nodarbības Liepājas pludmalē. Pirmā nodarbība plānota pirmdienā, 1. jūnijā.

Uz nodarbībām nepieciešams iepriekš pierakstīties. Nodarbības vadīs treneres Sintija Dance un Ilona Jēce.

Nodarbības pludmalē notiks trīs reizes nedēļā:

- pirmdienās pl. 19.00 pludmalē, Kūrmājas prospekta galā,
- otrdienās pl. 7.00 pludmalē, Pērkones ielas galā,
- ceturtdienās pl. 19.00 pludmalē, Kūrmājas prospekta 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 nodarbības būs dinamiskākas, savukārt vakara nodarbības relaksējošas.

Pirmā nodarbība notiks pirmdien, 1. jūnijā pl. 19.00 pludmalē Kūrmājas prospekta galā. Nodarbības notiks līdz pat augusta beigām. Vienas nodarbības norises ilgums ir viena stunda.

Nodarbības apmeklēt var tikai ar iepriekšēju pierakstu. Uz nodarbībām var pieteikties, rakstot sms uz tālruni 20 034 240 treneri Sintijai.

Maksimālais dalībnieku skaits nodarbībā ir 24 dalībnieki, ievērojot divu metru distanci. Uz nodarbību līdzī jāņem savs paklājiņš vai dvielis, kā arī jātērpijas ērtā apģērbā vingrošanai.

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

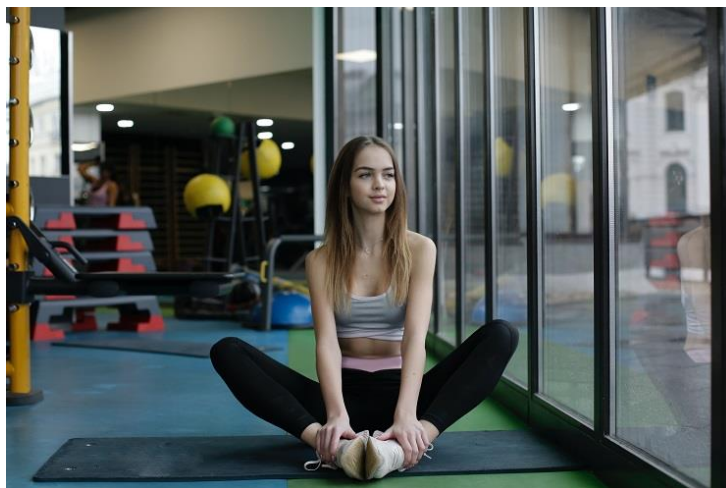
Atgādinām, ka, apmeklējot nodarbības, obligāti jāievēro zemāk esošie noteikumi:

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

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

Informācija ievietota 2020. gada 22. maijā

Aicina pieteikties bezmaksas veselības vingrošanas nodarbībām bērniem no 7 līdz 12 gadu vecumam



Liepājas pilsētas pašvaldība sadarbībā ar Liepājas Reģionālās slimnīcas atbalsta fondu aicina vecākus pieteikt bērnus vecumā no 7 līdz 12 gadiem bezmaksas vispārattīstošajām veselības vingrošanas nodarbībām. Pirmās nodarbības notiks 2. jūnijā Liepājas Olimpiskajā centrā, Brīvības ielā 39.

Nodarbības notiks LOC Galda tenisa zālē (2. stāvs, 204. kabinets). Šobrīd nodarbības tiks organizētas bērniem no 7 līdz 12 gadiem divās grupās, ievērojot visus nepieciešamos epidemioloģiskos drošības pasākumus.

Jūnijā un jūlijā nodarbības norisināsies divas reizes nedēļā otrdienās un ceturtdienās, taču sākot ar augustu vienu reizi nedēļā. Vecākiem ir iespēja pieteikt bērnus uz grupu pl. 9.30 vai pl. 10.45. Nodarbības vadīs fizioterapeite Santa Eglīte.

Nodarbību mērķis ir uzlabot bērnu fizisko un emocionālo veselību, stiprināt dziļo muskulatūru un uzlabot stāju. Lai nodrošinātu efektivitāti un noturīgāku rezultātu vingrošanai, viens bērns var piedalīties 18 nodarbību ciklā (trīs līdz četri mēneši).

Lai nodrošinātu precizitāti darbā ar bērniem un epidemioloģiskās drošības pasākumus, vietu skaits nodarbībās ir ierobežots, tāpēc nepieciešama obligāta iepriekšēja pierakstīšanās, sazinoties ar Liepājas Reģionālās slimnīcas atbalsta fonda vadītāju. Indru Grasi darba laikā pa tālruni 26 591 363. Uz nodarbību jāņem līdzi savs vingrošanas paklājiņš vai neliels dvieļis.

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

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

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

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

Liepāja
Vesels
Aktīvs
Laimīgs

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2020. gada 19. maijā

Iedzīvotāji no 54 gadu vecuma aicināti pievienoties bezmaksas vingrošanas nodarbībām



Lai nodrošinātu kvalitatīvu un regulāru fizisko aktivitāti pilsētas iedzīvotājiem dažādos vecumos, no 25. maija tiks nodrošinātas četras vingrošanas grupas iedzīvotājiem no 54 gadu vecuma. Nodarbības var apmeklēt tikai ar iepriekšēju pieteikšanos, ievērojot visus epidemioloģiskās drošības nosacījumus.

Bezmaksas vingrošanas nodarbības iedzīvotājiem no 54 gadu vecuma līdz 63 gadu vecumam norisināsies divās grupās Liepājas Olimpiskajā centrā, Brīvības ielā 39. Pirmā grupa vingros divas reizes nedēļā otrdienās un ceturtdienās pl. 10.00, arī otra grupa vingros otrdienās un

ceturtdienās, taču pl. 11.15. Nodarbības norisināsies LOC Saules zālē. Nodarbības vadīs fizioterapeite Solveiga Rozentāle. Iedzīvotāji šajā vecuma grupā aicināti pieteikties uz sev vēlamo nodarbības laiku, zvanot vai sūtot sms treneri uz tālruni 29 742 832. Nodarbības apmeklēt var tikai ar iepriekšēju pieteikšanos.

Bezmaksas vingrošanas nodarbības iedzīvotājiem no 64 gadu vecuma arī norisināsies divās grupās sporta zāles "CF Liepāja" nodarbību zālē, Pļavu ielā 17. Pirmā grupa vingros pirmdienās un trešdienās pl. 12.10, savukārt otra grupa vingros otrdienās un ceturtdienās pl. 11.00. Nodarbības vadīs veselības sporta speciāliste Dace Dieviņa. Iedzīvotāji šajā vecuma grupā aicināti pieteikties uz sev vēlamo nodarbības laiku, zvanot vai sūtot sms treneri uz tālruni 27 833 180. Nodarbības apmeklēt var tikai ar iepriekšēju pieteikšanos.

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

Lai nodrošinātu pilnvērtīgu uzmanību vingrošanas grupas dalībniekiem un ievērotu epidemioloģiskās drošības pasākumus, vietu skaits nodarbībās ir ierobežots. Viena grupa vingros četrus mēnešus. Uz nodarbību jāņem līdzī savs paklājiņš un dvieļi.

Tā kā personas, kuras ir vecākas par 65 gadiem un ar hroniskām saslimšanām vai imūndeficītu atzīstamas kā īpaša riska grupa saistībā ar vīrusa infekciju slimības izplatību, aicinām rūpīgi izvērtēt savu dalību grupu nodarbībās.

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

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

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

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

Informācija ievietota 2020. gada 18. maijā



Topošās māmiņas aicinātas pievienoties bezmaksas vingrošanas nodarbībām

Lai turpinātu nodrošināt vingrošanas nodarbības arī topošajām māmiņām un rūpētos par viņu labsajūtu gaidību laikā, grūtnieces aicinātas pievienoties vingrošanas nodarbībām, kas norisināsies no 20. maija Liepājas Olimpiskajā centrā, Brīvības ielā 39, ievērojot visus epidemioloģiskās drošības pasākumus. Nodarbības vadīs fizioterapeites Solveiga Rozentāle un Ieva Vasiļjeva.

Nedēļā tiks organizētas divas nodarbības. Uz nodarbību trešdienās pl. 11.00 LOC Saules zālē aicinātas pievienoties topošās māmiņas, kuras jau atrodas dekrēta atvaļinājumā (grūtniecības 3. trimestris), šo nodarbību vadīs Solveiga Rozentāle.

Savukārt uz otru nodarbību, kas notiks trešdienās pl. 18.00 LOC Saules zālē aicinātas grūtnieces, kas vēl nav devušās dekrēta atvaļinājumā (grūtniecības 2. trimestris). Šo nodarbību vadīs fizioterapeite Ieva Vasiļjeva.

Jāatzīmē, ka līdz jūnija vidum abas nodarbības vadīs fizioterapeite Solveiga Rozentāle. Vietu skaits nodarbībā ir ierobežots un uz nodarbībām ierasties drīkst tikai ar iepriekšēju pieteikšanos pie fizioterapeites Solveigas pa tālruni 29 742 832, vēlams sms veidā darba dienās. Līdzīgi jāņem savs vingrošanas paklājiņš.

Nodarbību mērķis ir palīdzēt topošajām māmiņām 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, grūtniecei jāuzrāda uzraugošā ārsta vai vecmātes atļauja piedalīties vingrošanas nodarbībās.

Vietu skaits nodarbībā ir ierobežots, un jāievēro visi epidemioloģiskās drošības pasākumi.

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

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

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

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

Liepāja^{*}
Vesels
Aktīvs
Laimīgs

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2020. gada 14. maijā



Tiek atsāktas bezmaksas fizisko aktivitāšu nodarbības mikrorajonos – šogad sportosim arī Zaļajā birzē

Saistībā ar daļēju ierobežojumu atcelšanu, kas tika ieviesti vīrusa infekcijas Covid-19 izplatības dēļ, Liepājas pilsētas pašvaldība Liepājas mikrorajonu iedzīvotājiem turpinās piedāvāt

bezmaksas fizisko aktivitāšu nodarbības pilsētas mikrorajonos, ievērojot visus drošības pasākumus, lai nodarbību norises laikā ierobežotu koronavīrusa izplatību un nodrošinātu epidemioloģisko drošību starp nodarbību apmeklētājiem.

Šogad, sākot ar 18. maiju, bezmaksas fizisko aktivitāšu nodarbības norisināsies piecos Liepājas mikrorajonos, jaunums ir Zaļās birzes mikrorajons. Pārējos mikrorajonos – Dienvidrietumu, Jaunliepājas, Ziemeļu priekšpilsētas (Laumas) mikrorajonā un Karostā – fizisko aktivitāšu nodarbības norisināsies kā ierasts.

Saistībā ar Covid-19 izplatības ierobežojumiem vienā vingrošanas grupā nevarēs vingrot vairāk par 25 personām, ieskaitot treneri, un būs jāievēro divu metru savstarpējā distance, kā arī nodarbībās nevarēs izmantot inventāru; uz nodarbībām jāierodas ar savu paklājiņu, ja tas nepieciešams nodarbību norisē. Uz nodarbībām iepriekš jāpiesakās pie trenera, bez pieteikšanās uz nodarbībām ierasties nedrīkst.

Zaļās birzes mikrorajonā (no 18. maija) nodarbības notiks pirmdienās un trešdienās pl. 17.45 un 19.00 sporta laukumā pie Kaleniek un Grīzupes ielas. Otrā nodarbība pl. 19.00 notiks, ja pirmajā nodarbībā būs liels pieprasījums un dalībnieku skaits pārsniegs 24 personas. Nodarbības plānotas kā funkcionāls vidējas līdz augstas intensitātes treniņš, kuru vadīs trenere Kristīna Petermane. Papildu informācija un pieteikšanās, sūtot sms treneri darba dienās uz tālruni 29 849 407.

Dienvidrietumu mikrorajonā (no 19. maija) nodarbības notiks otrdienās un piektdienās pl. 17.45 un 19.00 Vaiņodes ielas galā, pie ielu trenažieriem. Nodarbība pl. 19.00 notiks, ja būs liels pieprasījums un dalībnieku skaits pārsniegs 24 personas. Nodarbības tiks vadītas kā funkcionāls vidējas līdz augstas intensitātes treniņš, kuru vadīs trenere Kristīna Petermane. Papildu informācija un pieteikšanās, sūtot sms treneri darba dienās uz tālruni 29 849 407.

Jaunliepājas mikrorajonā (no 19. maija) šogad nodarbības vadīs divas treneres. Otrdienās pl.17.30 un 18.45 nodarbību kā veselības vingrošanu zemā līdz vidējā intensitātē vadīs fizioterapeite Solveiga Rozentāle, savukārt otru nodarbību ceturtdienās pl. 17.30 un 18.45 vadīs fiziskās sagatavotības trenere Marta Flaksa, un treniņš plānots kā funkcionālais spēka treniņš vidējā līdz augstā intensitātē. Abām nodarbībām tikšanās vieta ir Raiņa parks pie bērnu rotaļu laukuma. Otrā nodarbība pl. 18.45 notiks, ja pirmajā nodarbībā būs liels pieprasījums un dalībnieku skaits pārsniegs 24 personas. Iepriekšējā pieteikšanās uz izvēlētos nodarbību pie trenerēm, sūtot sms darba dienās uz tālruniem: 29742832 (Solveiga) un 26420788 (Marta).

Ziemeļu priekšpilsētas mikrorajonā (no 19. maija) nodarbības norisināsies otrdienās un ceturtdienās pl. 17.30 un 19.00 Ventspils ielas parkā, pie bērnu rotaļu laukuma. Nodarbības plānotas zemā līdz vidējā intensitātē kā veselības vingrošana, lai būtu piemērota ikvienam interesentam. Otrā nodarbība pl. 19.00 notiks, ja pirmajā nodarbībā būs liels pieprasījums un dalībnieku skaits pārsniegs 24 personas. Iepriekšējā pieteikšanās, sūtot sms darba dienās līdz pl. 18.00 pa tālruni 26 486 617 (Anete).

Karostā (no 20. maija) vingrošanas nodarbības notiks trešdienās pl. 19.00 un piektdienās pl. 18.30 pludmalē, pie Ziemeļu mola. Nodarbību intensitāte – zema līdz vidēja, nodarbības vada trenere Sintija Dance. Iepriekšējā pieteikšanās, sūtot sms treneri darba dienās uz tālruni 20 034 240.

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

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

[Informatīvais materiāls par noteikumu ievērošanu](#) (.pdf), ([.jpg](#))

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

Liepāja
Vesels
Aktīvs
Laimīgs

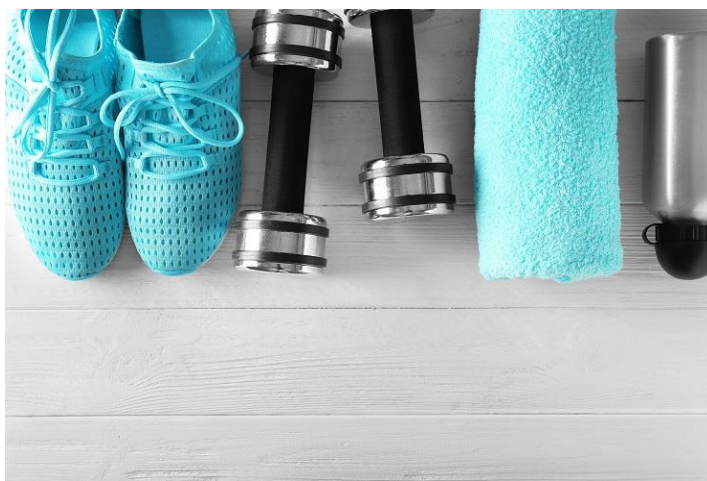
NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2020. gada 20. janvārī



LOC manēžā notiks slimību profilaksei veltīts pasākums visai ģimenei

Lai iedrošinātu liepājniekus būt aktīviem, zinošiem un rūpēties par savu pašsajūtu un veselību, Liepājas pilsētas pašvaldība aicina piedalīties slimību profilaksei veltītā pasākumā “Aktīvs šodien, vesels rīt!”, kas norisināsies 8. februārī no pulksten 12.00 līdz 17.00 Liepājas Olimpiskā centra manēžā, Brīvības ielā 55.

Pasākuma programma piemērota visām paaudzēm. Ikvienam interesentam būs iespēja apmeklēt speciālistu lekcijas, uz klausīt speciālistu padomus, piedalīties uztura meistarklasēs un

dažādiem sagatavotības līmeņiem piemērotās sportiskajās aktivitātēs. Dalība pasākumā ir bez maksas.

Sportiskās aktivitātes

Pasākuma sākumā no pulksten 12.00 līdz 13.30 norisināsies nodarbības veselam ķermenim un harmoniskam prātam. Cigun skolotāja Maira Gūtmane aicina pievienoties Cigun meistarklasei, vingrošanas instruktore Zane Frickausa interesentus gaidīs uz jogu pašsajūtas uzlabošanai ikdienā, savukārt fizioterapeite Elīza Kandere-Salmiņa – uz vingrošanu sievietes veselībai.

Manēžas vingrošanas sektorā no pulksten 13.30 paredzēta daudz aktīvāka izkustēšanās. Ielu vingrošanas aktīvisks un sporta skolotājs Gvido Šalms ir sagatavojis aktivitāti jauniešiem ar ielu vingrošanas elementiem. Interesenti varēs gan vērot paraugdemonstrējumus, gan izmēģināt aktivitāti paši, gan piedalīties sacensībās. Tāpat ikviens aicināts pārbaudīt savus spēkus un veiklību klinšu kāpšanas sienā, savukārt spēka trenāžieru zonā fitnesa trenere Viktorija Sigačova dalīsies ar zināšanām, kā spēka vingrojumi palīdz atveseļoties. Ikviens interesents varēs piedalīties aizraujošās stafetēs florbola laukumā un pašu veidotās komandās izmantot volejbola laukumu.

Speciālistu lekcijas un padomi

Speciālistu lekcijās, kas notiks manēžas 2. stāva kafejnīcā, pasākuma dalībnieki iegūs daudzpusīgu, interesantu un vērtīgu informāciju. Pulksten 12.00 uztura speciāliste Alise Kindzule dalīsies pieredzē, kā ēst garšīgi, apzināti un veselīgi, pulksten 13.30 geštaltherapeite Elīna Zelčāne diskutēs par domāšanas ieradumiem ikdienā un kā tos mainīt, savukārt pulksten 14.30 ģimenes ārste Rūta Plaude runās par maziem ikdienas paradumiem veselības veicināšanā un slimību profilaksē, kas ved pie lielām uzvarām.

Pie manēžas jau no pulksten 10.00 līdz 17.00 ar Nacionālā veselības dienesta uzaicinājuma vēstuli, kā arī ģimenes ārsta vai cita speciālista nosūtījumu bez maksas būs iespēja veikt augstvērtīgu krūšu dziedzeru mamogrāfijas izmeklējumu MFD mobilajā mamogrāfā. Tāpat manēžas 1. stāva ģērbtuvēs no pulksten 12.00 līdz 16.30 varēs aprunāties ar šādiem speciālistiem – dermatoloģi Gerdu Pētersoni un Zani Mediņu par ādas veidojumiem, pulmonologu Mārci Kristonu par plaušu veselību un onkoloģijas māsu Solvitu Rubeni par krūšu veselību un pašpārbaudi.

Uztura meistarklases

Uztura speciāliste Alise Kindzule manēžas 2. stāva foajē no pulksten 13.30 aicina piedalīties vairākās uztura meistarklasēs un, praktiski darbojoties, apgūt veselīga un garšīga ēdiena pagatavošanas mākslu. Uztura speciāliste piedāvās pašiem pagatavot un nodegustēt veselīgu čia sēklu desertu, gardu sāļo lavašu un saldo augļu rullīti.

Pasākuma apmeklētājus, kuri vēlas piedalīties vingrošanas un sporta aktivitātēs, aicinām ģērbties ērtā apģērbā, ņemt līdzi sporta/maināšanas apavus un vingrošanas paklājiņu.

Pilna pasākuma programma pieejama pašvaldības mājaslapā www.liepaja.lv/veseliba

Iepriekšēja pieteikšanās uz speciālistu lekcijām, nodarbībām, meistarklasēm, speciālistu konsultācijām, mamogrāfa izmeklējumiem un volejbola laukuma izmantošanai, rakstot ziņu vai zvanot pa tālruni 26 118 444 darba dienās no pulksten 9.00 līdz 17.00.

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. 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.

Liepāja
Vesels
Aktīvs
Laimīgs

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2020. gada 13. janvārī



Ar bezmaksas lekciju par fizisko slodzi Liepājā viesosies ergoterapeits Rūdolfs Cešeiko

Liepājas pilsētas pašvaldība sadarbībā ar onkoloģisko pacientu atbalsta biedrības “Dzīvības koks” Liepājas filiāli ikvienu aicina uz bezmaksas lekciju “Palutini sevi ar fizisko slodzi”, ar kuru Liepājā viesosies sertificēts ergoterapeits Rūdolfs Cešeiko. Lekcijas mērķis ir informēt par fiziskās slodzes nepieciešamību gan hronisku slimību gadījumā, gan slimību profilaksē.

Lekcija norisināsies 16. janvārī pulksten 13.00 Jūrmalas ielā 22 (Interesantu cilvēku kluba zālē 2. stāvā).

Rūdolfs Cešeiko ir fizisko aktivitāšu fiziologs, Rīgas Stradiņa universitātes doktorants, ergoterapeits. “Pretēji iepriekš pieņemtajam, ka “slimniekam vajag tikai atpūsties”, pētījumi

pierāda, ka pareiza, intensīva fiziskā slodze palīdz samazināt nogurumu, veicina atveseļošanos un izturību, kalpojot arī kā profilakse turpmākam,” akcentē R. Cešeiko.

Uz lekciju aicināts ikviens interesents, tai skaitā veselības sporta speciālisti, treneri.

Tāpat ir iespēja pievienoties onkoloģisko pacientu un to atbalsta personu atbalsta grupas nodarbību ciklam “Kā saprasties ar tuviniekiem”, kur keramiķes Antras Mazikas vadībā labākai sevis un savstarpējo attiecību izpratnei tiks izmantota darbošanās ar mālu, modelēšana un plastikas mākslas elementi. Pavisam būs trīs nodarbības - 21. janvārī, 18. februārī un 17. martā keramikas darbnīcā Dārza ielā 46. Nodarbības sākums pulksten 18.00.

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

Lekciju un atbalsta grupu organizē Liepājas pilsētas pašvaldība sadarbībā ar onkoloģisko pacientu biedrību “Dzīvības koks”, tās 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