



## Inovātīva ar dzīvesveidu saistītu slimību profilakses modeļa izveide Baltijas jūras reģionā (BaltCityPrevention)

### AKTUALITĀTES

*Informācija ievietota 2020. gada 3. decembrī*

#### **Izdota rokasgrāmata par intervencu plānošanu dzīvesveida maiņai**

Rīgas Stradiņa universitātes Sabiedrības veselības institūts publicējis rokasgrāmatu veselības veicināšanas speciālistiem “Intervences plānošana dzīvesveida maiņai.” Izdevums tapis INTERREG Baltijas jūras reģiona programmas projektā “BaltCityPrevention.” Izdevumā pieejams intervences modeļa dzīvesveida maiņai apraksts.

Rīgas Stradiņa universitātes asociētās profesores, Dr.med. Ineses Gobiņas vadībā izstrādātais intervences modelis veselības paradumu maiņai paredz sistēmisku pieeju veselības paradumu maiņai indivīda vai grupu līmenī. Detalizēti aprakstīti intervences plānošanas soļi un projektā pārbaudīto metožu un rīku klāsts veselības paradumu maiņas veicināšanai. Papildus tradicionālajām uzvedības maiņas metodēm, izdevums iepazīstina ar inovatīviem instrumentiem un e-rīkiem, kurus iespējams pielietot veselības paradumu maiņas efektivitātes palielināšanai. Projekta ietvaros intervences modelis tika testēts uzvedības maiņas pilotprojektos Somijā, Vācijā, Polijā, Igaunijā, Lietuvā un Latvijā. Izdevumā ir atrodams pilotprojektu kopsaviļkums, izceļot gūto pieredzi un sasniegtos rezultātus, kas var noderēt citiem intervences modeļa lietotājiem.

Izdevums “Intervences plānošana dzīvesveida maiņai” latviešu valodā pieejams Rīgas Stradiņa Universitātes repozitorijā DSpace, lietojot saiti: <http://s.rsu.lv/KGdtr> .

Papildu rokasgrāmatas rakstveida versijai ir sagatvots tiešsaistes kurss latviešu valodā, kas atrodams saitē: <https://www.rsu.lv/aktualitates/izdota-rokasgramata-par-intervencu-planosanu-dzivesveida-mainai>

INTERREG Baltijas jūras reģiona programmas BaltCityPrevention projekta virsmērķis bija atbalstīt veselības veicināšanā iesaistītos speciālistus ar dzīvesveidu saistītu slimību profilaksē Baltijas jūras reģiona pilsētās. Projekta mērķa grupa bija sabiedrības veselības veicināšanā iesaistītie speciālisti no dažāda veida iestādēm un institūcijām, kas atbildīgas vai vēlas iesaistīties veselības veicināšanas programmu izstrādē un īstenošanā savās pilsētās vai novados. Projektā piedalījās 14 organizācijas no sešām valstīm. Latvijā projektā pārstāvēja Rīgas Stradiņa Universitātes Sabiedrības veselības institūts, Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija un SIA “Telemedica.” Projekts tika īstenots no 2017. nogales līdz 2020. gada 30. septembrim.

*Informācija ievietota 2020. gada 28. septembrī*



## **BetterPrevention** with New Technologies and Participatory Approach

**Welcome to join the final seminar of the BaltCityPrevention project!**  
The seminar is organized on 26 August 13:00 – 16:00 Finnish time (12:00-15:00 CEST) as a webinar.

### **Norisinājusies projekta “BaltCityPrevention” noslēguma konference**

Šā gada 26. augustā tiešsaistē norisinājās projekta noslēguma konference. Projekta noslēgums tika plānots Somijā, Turku pilsētā, taču saistībā ar infekciju slimības Covid-19 izplatību un ceļošanas ierobežojumiem, noslēguma konference tika organizēta tiešsaistē.

Projekta noslēguma konference bija daļa no Turku organizētās WIS 2020 konferences (<https://wis.fi/>). Projekta noslēguma konferencē ar savu pieredzi dalījās veselības jomā praktizējoša somu uzņēmēja Nelli Sāgera, kā arī projekta vadošā partnera pārstāve no Flensburgas universitātes Levke Johansena un Rīgas Stradiņa universitātes asoc.prof. Inese Gobiņa prezentēja projekta rezultātus – intervences modeli, biznesa katalogu un projekta komunikācijas platformu [betterprevention.eu](http://betterprevention.eu). Vairāki projektā iesaistītie IT nozares uzņēmēji dalījās ar pieredzi un informāciju tehnoloģijās balstītiem rīkiem veselības veicināšanas jomā.

Konferenci noslēdza projekta “BaltCityPrevention” vadošā partnera Flensburgas universitātes pārstāvis prof.dr. Bosko Lehra ar uzrunu.

Projekts norisinājās no 2017. gada oktobra līdz 2020. gada septembra beigām.

Projekta BaltCityPrevention vispārējais mērķis bija sociāli ekonomiskais jauninājums – modeļa izstrāde pusaudžu ar dzīvesveidu saistītu slimību profilaksei, kas dod ieguvumu pašvaldībām un valsts iestādēm, kuras ir atbildīgas par veselības veicināšanu. Šis modelis balstās uz pieņēmumu, ka ir jādodas tur, kur ir lietotāji, un jāievēro viņu personīgais dzīvesveids, viņu paradumi un īpašās vajadzības. Pusaudžu gadījumā tas nozīmē integrēt mūsdienīgas informācijas komunikāciju tehnoloģiju ierīces veselības veicināšanas aktivitātēs.

Projekta galvenie uzdevumi bija pašvaldību un valsts iestāžu, kuras ir atbildīgas par veselības veicināšanu, vajadzību apzināšana; jauna inovatīva profilakses modeļa izveide; instrumentu apkopošana, lai izvērtētu gala lietotāju (pusaudžu) vajadzības; instrumentu apkopošana saistībā ar uzvedības izmaiņšanu; instrumentu apkopošana ar mērķi izstrādāt projektu jauna veida e-aplikāciju veselības veicināšanai; zināšanu pilnveidošana, kā pielāgot profilakses aktivitātes gala lietotāju vajadzībām; jaunā inovatīvā profilakses modeļa testēšana un rezultātu izvērtēšana.

Projekts veicināja pārrobežu sadarbību starp pašvaldībām, valsts iestādēm, kuras ir atbildīgas par veselības veicināšanu, un mazajiem un vidējiem uzņēmumiem veselības veicināšanas aktivitāšu pilnveidošanai.

Projekta laikā izstrādātais intervences modelis, instrumenti un lietošanas rokasgrāmata tika iztulkota no angļu valodas uz latviešu valodu un tā ir pieejama Liepājas pilsētas pašvaldības mājas lapā lejupielādei pdf formātā: <https://www.liepaja.lv/projekti/innovativa-ar-dzivesveidu-saistitu-slimibu-profilakses-modeļa-izveide-baltijas-juras-regiona-baltcityprevention/>

---

*Informācija ievietota 2020. gada 19. augusts*



### **Rīgā norisinājusies projekta Latvijas partneru noslēguma sanāksme**

Šā gada 18. augustā Rīgā projekta partnera SIA Teledica telpās Dīķa ielā 44 norisinājās projekta BaltCityPrevention Latvijas partneru projekta noslēguma sanāksme, lai apspriestu atlikušās aktualitātes projektā un projekta noslēguma gaitu.

Partneru sanāksmē piedalījās visi trīs projekta Latvijas partneri - Liepājas pilsētas pašvaldība, Rīgas Stradiņa universitāte un uzņēmums SIA "Teledica."

Rīgas Stradiņa universitātes pārstāvji informēja pārējos projekta partnerus par prezentācijas saturu projekta noslēguma konferencē, kas norisināsies tiešsaistē 2020. gada 26. augustā. Tika pārrunātas iespējas par intervences modeļa un rokasgrāmatas izplatīšanu pēc projekta noslēguma, lai projekta laikā izstrādātais materiāls nonāktu līdz veselības veicināšanas darbā iesaistītajām personām Latvijā, jo informācija ir pieejama latviešu valodā. Tika pārrunāts arī par informatīvo materiālu druku un drukas termiņiem.

Liepājas pilsētas pašvaldības pārstāvji ziņoja par projekta laikā izstrādāto materiālu tulkojumu un nepieciešamajiem labojumiem pirms materiālu drukas.

Projekta Latvijas trešais partneris SIA Teledica ziņoja par projekta rezultātiem savas projekta darba pakas ietvaros, kā arī informēja par izstrādāto biznesa katalogu informācijas tehnoloģiju uzņēmumiem, kas saistīti ar veselības jomu.

Sanāksmes noslēguma projekta partneri sniedza ieteikumus projekta vadošajam partnerim saistībā ar starptautisko projekta noslēguma projektu partneru sanāksmi, kas norisināsies tiešsaistē 2020. gada 25. augustā.



EUROPEAN  
REGIONAL  
DEVELOPMENT  
FUND

**BaltCityPrevention**



*Informācija ievietota 2020. gada 15. jūnijā*

### **Jūnijā Liepājā norisinājās projekta Latvijas partneru sanāksme par aktualitātēm projekta norisē**



Šā gada 15. jūnijā Liepājā, Liepājas domes telpās norisinājās projekta BaltCityPrevention Latvijas partneru sanāksme, lai apspriestu aktualitātes projektā un pārrunātu turpmāko projekta gaitu – projekta noslēguma periodā.

Partneru sanāksmē klātienē piedalījās visi trīs projekta Latvijas partneri - Liepājas pilsētas pašvaldība, Rīgas Stradiņa universitāte un uzņēmums SIA "Telemedica," ievērojot visus epidemioloģiskas drošības pasākumu saistībā ar vīrusa infekcijas slimības Covid-19 izplatības ierobežošanu.

Latvijas partneru sanāksmes norises laikā Liepājas pilsētas pašvaldības pārstāvji ziņoja par projekta otrā pilota statusu, kā arī aktualizēja informāciju par e-rīka - virtuālā asistenta jaunumiem un uzlabojumiem.

Kopā ar kolēģiem tika izskatīts intervences modeļa tiešsaistes apmācību kurss, kas radīts projekta laikā, pārrunāts saturs un apkopoti ierosinājumu tiešsaistes apmācības kurss



pilnveidošanai un izplatīšanai pēc projekta noslēguma. Tāpat tika pārrunāts intervences modeļa rokasgrāmatas drukas versijas saturs un partneri savā starpā vienojās par materiālu tulkošanas norisi un termiņiem.

Projekta partneris SIA "Telemedica" ziņoja par projekta noslēguma konferences organizēšanas statusu un iespējamo norisi gan tiešsaistē, gan klātienē, kā arī uzņēmēju kataloga veidošanas norisi.

Sanāksmes noslēguma posmā tika apspriesti papildu radušies jautājumi par projekta norisi, atskaitēm un projekta noslēguma periodu.



*Informācija ievietota 2020. gada 24. februārī*

### **Liepājā norisinājās projekta Latvijas partneru sanāksme par aktualitātēm projekta norisē**

Šā gada 21. februārī Liepājā, Liepājas domes telpās norisinājās projekta BaltCityPrevention Latvijas partneru sanāksme, lai apspriestu aktualitātes projektā un pārrunātu turpmāko projekta gaitu un risināmos jautājumus.

Partneru sanāksmē piedalījās visi trīs projekta Latvijas partneri - Liepājas pilsētas pašvaldība, Rīgas Stradiņa universitāte un uzņēmums SIA "Telemedica."

Rīgas Stradiņa universitātes pārstāvji ziņoja par Intervences modeļa esošo statusu, tā vizualizāciju un tulkošanu.

Liepājas pilsētas pašvaldības pārstāvji prezentēja otrā pilota – intervences programmu ģimenēm, kurās aug bērni ar lieko svaru - ieviešanas gaitu un aktualitātes. Projekta partneri tika iepazīstināti arī ar projekta laikā tapušo e-rīku – virtuālo asistentu. Kopā partneri izvērtēja otrā pilotprojekta saistību ar intervences modeli.

Projekta Latvijas trešais partneris SIA "Telemedica" ziņoja par progresu saistībā ar ceturto darba paku – sadarbību ar mazajiem un vidējiem uzņēmējiem attiecībā uz projektu, kā arī gatavošanos projekta noslēguma konferencei. Tika pārspriestas mazo un vidējo uzņēmumu sadarbības ar sabiedrības veselības institūcijām nākotnē.

---

*Informācija ievietota 2019. gada 13. decembrī*

## **Rīgā norisinājās projekta Latvijas partneru sanāksme par aktualitātēm projekta norisē**

Šā gada 11. decembrī Rīgā, Rīgas Stradiņa universitātes Sabiedrības veselības un epidemioloģijas katedras telpās norisinājās projekta BaltCityPrevention Latvijas partneru sanāksme, lai apspriestu aktualitātes projektā un pārrunātu turpmāko projekta gaitu un risināmos jautājumus.

Partneru sanāksmē piedalījās visi trīs projekta Latvijas partneri - Liepājas pilsētas pašvaldība, Rīgas Stradiņa universitāte un uzņēmums SIA "Telemedica."

Rīgas Stradiņa universitātes pārstāvji informēja par būtiskajiem pārrunājamajiem jautājumiem projekta progresā – par jaunā inovatīvā modeļa pielietošanu un izvērtēšanu, projekta popularizēšanas iespējām, publikācijām, tika apspriestas iespējas piedalīties projekta pagarinājuma fāzē.

Liepājas pilsētas pašvaldības pārstāvji ziņoja par gala rezultātiem projekta ietvaros notikušajam pilotprojektam ģimenēm, kurās aug pusaudži ar lieko svaru, kā arī informēja darba grupu par otrā pilotprojekta norisi un plānu.

Projekta Latvijas trešais partneris SIA Telemedica ziņoja savu progresu saistībā ar projekta aktualitātēm, kā arī aktualizēja projekta atskaitīšanās procesu.

*Informācija ievietota 2019. gada 10. decembrī*

## **Iespēja pusaudžiem ar lieko svaru bez maksas apgūt veselīga dzīvesveida prasmes**

Liepājas pilsētas pašvaldība sadarbībā ar pieredzējušu speciālistu komandu aicina ģimenes, kurās aug pusaudži ar aptaukošanos vai lieko svaru vecumā no 13 līdz 17 gadiem pieteikties bezmaksas veselības veicināšanas programmai – veselīga dzīvesveida nodarbībām. Programmas mērķis ir veicināt pusaudžu un viņu tuvinieku izpratni par veselīgu dzīvesveidu, uzturu un kustībām, mainot ikdienas neveselīgos paradumus, kā arī mazināt liekā svara radīto fizisko un psihoemocionālo slogu bērniem.

“Pasaulē un Latvijā apkopotie pētījumu dati parāda, ka pusaudžu un jauniešu vidū liekais svars un aptaukošanās ir būtiska problēma. Pēc Pasaules Veselības organizācijas datiem bērnu skaits ar lieko svaru pēdējo 30 gadu laikā ir divkārtšojies, bet pusaudžu skaits trīskārtšojies. Latvijā, uzsākot skolas gaitas pirmajā klasē, jau aptuveni 23% skolēniem ir liekais svars. 98% gadījumu liekais svars un aptaukošanās ir saistīts ar neveselīgiem dzīvesveida paradumiem ģimenē, nepareizu uzturu un mazkustīgu dzīvesveidu. Šī programma ir izstrādāta, lai paši jaunieši un viņu ģimenes locekļi spētu tos mainīt,” norāda viena no programmas izveidotājām, dietoloģe un ģimenes ārste Justīne Rudzīte-Rjabceva. Viņas vadībā katrs programmas dalībnieks (pusaudzis) tiks individuāli izvērtēts, nosakot vispārējo veselības stāvokli un individuālos mērķus, kas sasniežami programmas laikā.

Programmas ietvaros pusaudžiem reizi nedēļā būs grupas nodarbība ar dietoloģi, nodarbībās tiks sniegta informācija par dažādām pārtikas produktu grupām, notiks praktiska veselīga ēdiena gatavošanas principu apgūšana virtuvē. Tāpat nodarbība būs paredzēta kā atbalsts dalībniekiem, lai pārrunātu arī neizdošanās, ja tādas būs un atjaunotu motivāciju dzīvesveida maiņai.

Komandā piesaistīta sporta kluba “CF Liepāja” veselības sporta speciāliste Dace Dieviņa un fitnesa treneris Gundars Lauva, kuri sagatavojuši īpašu aktivitāšu un vingrojumu programmu jauniešiem sporta nodarbībām, kas notiks divas reizes nedēļā.

Programmā plānots uzņemt 24 pusaudžus vecumā no 13 līdz 17 gadiem. Nodarbības tiks organizētas divās grupās, katru nedēļu norisināsies trīs nodarbības – divas sporta aktivitātes un grupas nodarbība ar dietoloģi. Sākums paredzēts nākamā gada februārī, taču jau janvārī visi dalībnieki “VCA poliklīnikā Liepājas MC” (bijusī “Liepājas metalurga” poliklīnika) izies obligāto veselības stāvokļa novērtējumu. Programma noritēs no 2020. gada februāra līdz maijam. Nodarbības ir bezmaksas.

Ja jūsu ģimene ir motivēta mainīt neveselīga dzīvesveida paradumus, jūsu bērns ir vecumā no 13 līdz 17 gadiem ar aptaukošanos vai lieko svaru, sūtiet brīvā formā rakstītu motivācijas vēstuli uz e-pastu: [esiveselsliepaja@gmail.com](mailto:esiveselsliepaja@gmail.com). Pieteikties programmai var līdz 2019. gada 27. decembrim. Vietu skaits programmā ir ierobežots.

Papildu informācija par programmas norisi var iegūt, zvanot uz Dr. Rudzītes ārsta praksi pa tālruni: 25 145 220 vai rakstot uz e-pastu: [esiveselsliepaja@gmail.com](mailto:esiveselsliepaja@gmail.com).

Projekts tapis ar Liepājas pilsētas pašvaldības atbalstu, īstenojot Baltijas jūras programmas projektu “Baltijas pilsētu rīcība dzīvesveida izraisītu saslimšanu mazināšanā – inovatīva profilakses intervences modeļa izveide, iesaistot sabiedrības veselības pārvaldes iestādes Baltijas jūras reģionā”. Projekta ietvaros tiek veidota un realizēta intervences programma ģimenēm, kurās aug bērni ar lieko svaru.

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 7. novembrī

## **Oktoobra vidū Vācijas pilsētā Flensburgā norisinājās projekta darba un vadības grupas sanāksme**

**Šā gada 16. un 17. oktobrī Vācijas pilsētā Flensburgā norisinājās projekta *BaltCityPrevention* divu dienu transnacionālā partneru sanāksme ar mērķi pārrunāt projekta norisi un turpmāko projekta virzību.**

Sanāksmes pirmajā dienā, 16. oktobrī, Flensburgas lietišķo zinātņu universitātes (FUAS) telpās norisinājās projekta partneru un citu institūciju pārstāvju sadraudzības pasākums ar nosaukumu *BarCamp*. Tā mērķis bija pārrunāt un sniegt dažādas idejas un skatījumus uz vairāku potenciālu aktivitāšu un ideju realizēšanu. Vairākas institūcijas, t.sk. projekta partneri, rosināja konkrētas tēmas apspriešanai darba grupās, kur darba grupas tikšanās laikā tika radītas idejas sekmīgākai ideju realizēšanai no dažādiem skatu punktiem. Kopumā *BarCamp* laikā notika desmit apspriežu sesijas par dažādām tēmām, kur Liepājas pilsētas pašvaldība piedalījās ar tēmu – virtuālā asistenta ieviešanas nepieciešamība intervences programmas saturā ģimenēm, kurās aug bērni ar lieko svaru. Darba grupas laikā tika noskaidroti vairāk ieguvumi, nekā zaudējumi no šā rīka izstrādes, tāpēc Liepājas pilsētas pašvaldības projekta darba grupas pārstāvji pārliecinājās par virtuālā asistenta izstrādes nepieciešamību.

Sanāksmes otrajā dienā, 17. oktobrī, turpat Flensburgas lietišķo zinātņu universitātes (FUAS) telpās rīta pusē norisinājās projekta vadības grupas sanāksme, kur projekta vadības grupa apsprieda projekta līdzšinējo norisi, aktuālās problēmas un projekta pagarināšanas iespējas.

Pēc vadības grupas sanāksmes norisinājās kopīgā darba sesija ar projekta vadības grupu un darba grupu, kuras mērķis bija ar “*speed-dating*” jeb “ātro randiņu” metodi, mainoties partneru grupām pēc valsts piederības, iepazīstināt partnerus ar katra partnera darbu saistībā ar projekta laikā izstrādātajiem pilotprojektiem/intervenču programmām.

Atgādinām, ka Projekta *BaltCityPrevention* vispārējais mērķis ir sociāli ekonomiskais jauninājums - modelis pusaudžu ar dzīvesveidu saistītu slimību profilaksei, kas dod ieguvumu pašvaldībām un valsts iestādēm, kuras ir atbildīgas par veselības veicināšanu. Šis modelis balstās uz pieņemumu, ka ir jādodas tur, kur ir lietotāji, un jāievēro viņu personīgais dzīvesveids, viņu paradumi un īpašās vajadzības. Pusaudžu gadījumā tas nozīmē integrēt mūsdienīgas informācijas komunikāciju tehnoloģiju ierīces veselības veicināšanas aktivitātēs.

Kopā projektā piedalās 15 partneri no sešām dažādām valstīm – Latvijas, Lietuvas, Igaunijas, Somija, Polijas un Vācijas.

---

*Informācija ievietota 2019. gada 24. aprīlī*

### **Izstrādās e-rīka idejas jauniešiem ar dzīvesveida saistītu slimību profilaksei**

25. un 26. aprīlī Liepājas biznesa inkubatorā projekta “BaltCityPrevention” ietvaros norisināsies hakatona sprints, kura mērķis ir izveidot informācijas un komunikācijas tehnoloģiju risinājumu jeb e-rīku jauniešiem ar dzīvesveida saistītu slimību profilaksei.

Hakatona sprinta laikā dalībniekiem būs iespēja iepazīties ar sešu valstu pilotprojektiem par dzīvesveida izraisītu veselības problēmu mazināšanu jauniešu vidū un to plānotajām aktivitātēm šo problēmu mazināšanai.

Hakatona sprints sāksies 25. aprīlī plkst. 9:10 un beigsies 26. aprīlī plkst. 12:30 ar labākā risinājuma izstrādātāju apbalvošanu.

Hakatonu tiek organizēts Baltijas jūras reģiona transnacionālās sadarbības programmas projekta “BaltCityPrevention” ietvaros. Projekta mērķis ir izstrādāt un īstenot veselības veicināšanas intervences programmu jauniešiem, lai mazinātu ar dzīvesveida saistītu slimību izplatību.

Paralēli Hakatona sprintam Liepājā notiks projekta “BaltCityPrevention” starptautiskā sanāksme, kurā piedalīsies dalībnieki no Vācijas, Somijas, Dānijas, Polijas, Lietuvas, Igaunijas un Latvijas.

Hakatonu (no vārdiem "hakeris" un "maratons") jeb tehnoloģiju maratons ir pasaulē plašu popularitāti guvis pasākums. Tā mērķis ir izveidot jaunas komandas un radīt jaunus tehnoloģiskus risinājumus.

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 1. aprīlī*

**Aicina pieteikt dalību hakatona sprintā e-rīka idejas izstrādei jauniešiem ar dzīvesveidu saistītu slimību profilaksei**

25. un 26. aprīlī Liepājas biznesa inkubatorā projekta BaltCityPrevention ietvaros norisināsies hakatona sprints, kura mērķis ir izveidot informācijas un komunikācijas tehnoloģiju risinājumu jeb e-rīku jauniešiem ar dzīvesveidu saistīto slimību profilaksei.

Hakatona sprinta laikā dalībniekiem būs iespēja iepazīties ar vairāku valstu pilotprojektiem, par dzīvesveida izraisītu veselības problēmu mazināšanu jauniešu vidū un to plānotajām aktivitātēm problēmu mazināšanai.

Galvenā balva komandai, kuru noteiks starptautiskā žūrija, ir 800 EUR radošu ieceru īstenošanai.

Pieteikšanās <https://ej.uz/hakatonsliepaja>

---



*Informācija ievietota 2019. gada 28. martā*

### **Aprīlī notiks projekta "BaltCityPrevention" partneru sanāksme Liepājā**

25. un 26. aprīlī Liepājā notiks projekta BaltCityPrevention partneru transnacionālā sanāksme, kurā īpaša uzmanība tiks veltīta Rīgas Stradiņa universitātes Sabiedrības veselības institūta izveidotā inovatīvā intervences modeļa pilotēšanas gaitai Baltijas jūras reģiona valstīs.

Vienlaikus Liepājas biznesa inkubatorā tiks organizēts hakatona sprints e-rīka izstrādei ar mērķi izveidot jaunu informācijas un komunikācijas tehnoloģiju risinājumu jeb e-rīku jauniešiem ar dzīvesveidu saistīto slimību profilaksei.

---



*Informācija ievietota 2019. gada 22. martā*

### **Notiks bezmaksas veselības veicināšanas programma pusaudžiem ar lieko svaru**

Ģimenes, kurās aug pusaudži ar lieko svaru un kuri ir vecumā no 11 līdz 15 gadiem, aicinātas pieteikties bezmaksas veselības veicināšanas programmai pusaudžiem. Nodarbības un aktivitātes notiks no 2. līdz 30. jūnijam. Veselības uzlabošanas

programmas mērķis ir mazināt liekā svara radīto fizisko un psihoemocionālo slogu pusaudžiem, kā arī veicināt neveselīgo paradumu maiņu.

Nodarbības organizē Liepājas pilsētas pašvaldība sadarbībā ar pieredzējušu speciālistu komandu. Ar pusaudžiem un viņu vecākiem strādās uztura speciāliste Līga Jaunzema, personiskās izaugsmes koučs Vineta Šplīta, psiholoģe Iveta Gēbele, fiziskās sagatavotības treneris Reinis Rozītis, saskarsmes trenere Laura Vašuka un fizioterapeite Agnese Rāte.

Tikšanās ar speciālistiem notiks katru otrdienu un piektdienu. Otrdienās bērni un vecāki tiksies ar kouču, psihologu un saskarsmes treneri, bet piektdienās – ar uztura speciālistu. Nedēļā tik organizētas arī divas fiziskās aktivitātes nodarbības. Tikšanās reižu laikā paredzēti arī komandas un ģimenes saliedēšanas pasākumi.

Papildu informācijai un pieteikšanās pa tālruni: 29 733 392 vai e-pastu: [reinis.rozitis@lvk.lv](mailto:reinis.rozitis@lvk.lv). Vietu skaits ierobežots.

Programma tiek finansēta Baltijas jūras programmas projekta “Baltijas pilsētu rīcība dzīvesveida izraisītu saslimšanu mazināšanā – inovatīva profilakses intervences modeļa izveide, iesaistot sabiedrības veselības pārvaldes iestādes Baltijas jūras reģionā” ietvaros.

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).

---