

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

## AKTUALITĀTES

*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 dvielis, 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 jebkurai 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.

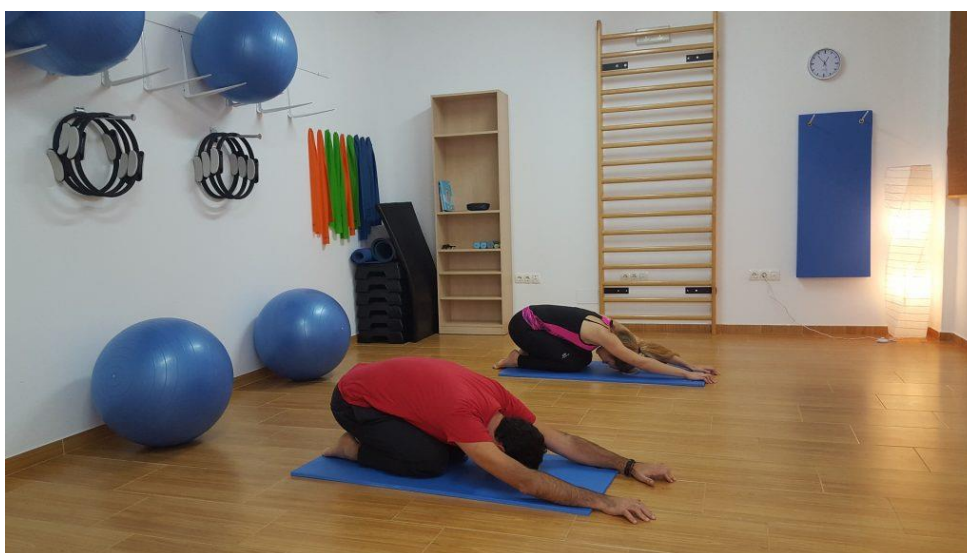
Veselības izziņas telts darbības laikā Rīgas Stradiņa universitātes Liepājas filiāles speciālisti jebkurai interesentam veiks asinsspiediena, pulsa, holesterīna un cukura līmeņa mērījumus. Būs iespēja noteikt arī muskuļu spēku un skābekļa koncentrāciju asinīs. Speciālisti sniegs veikto mērījumu rezultātu 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 vērojot 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)



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 riska 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;
- uzklaust 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 sieniņās 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 faktoros ir viegli atklāt un efektīvi ārstēt. Tāpēc aicinām Liepājas iedzīvotājus bez maksas pārbaudīt sirds veselības riska faktoros 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/I/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).



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)

---

Liepāja  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

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 bērnība 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.



### **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 Vasiļjevu pa tālruni: 29 734 876 (vakara nodarbības).

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).

*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 leva 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 leva 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 piedalīties 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).



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

*Informācija ievietota 2019. gada 23. aprīlī*



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

Iestājoties 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).



*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 atmet.

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).

---

Liepāja  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

*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 šķīvja 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 ievērtības. “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).



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.92.4.2/16/0/088 "Liepāja Veselības Laimīgi" ietvaros.

Liepāja Dzīvības koks 2019. gada 22. martā



REGULĀCIJAS TĀRĀ ĀRĒKŠAS

[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 [veselib@liepaja.lv](mailto:veselib@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 atvilņa 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).

---

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 uzkladu receptes.

Ģeštalterapiete 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 aktīvistu un sporta skolotāju 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 dermatologu 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 paudzēm – 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), [twitter.com](https://www.twitter.com) un [instagram.com](https://www.instagram.com) 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).



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, 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 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) .



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



*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)



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 geštaltherapeites 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 gešalterapeite 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 pašpārmetumos. 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).



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Informācija ievietota 2018. gada 5. novembrī



### **Nebijusi iespēja liepājniekiem – bezmaksas lekcijas un nodarbības sevis izzināšanai**

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

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

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

24. novembris būs diena, kuru liepājnieki varēs veltīt sava ķermeņa labsajūtai. Visas nodarbības notiks viesnīcas „Libava” Banketu zālē. Pulksten 12.00 interesenti aicināti uz jogas un apzinātas elpošanas nodarbību, kuru vadīs vingrošanas instruktore Zane Frickausa. Pulksten 13.00 notiks miera joga un čella meditācija, kuru vadīs jogas un veselīgas kustības skolotāja Ilze Jēče un čelliste Ieva Šķendere. Pulksten 14.30 fizioterapeite Elīza Kandere-Salmiņa iepazīstinās ar vingrošanas elementiem sievietes labsajūtai un sievišķībai. Uz nodarbībām lūgums ņemt līdzdi ērtu vingrošanas tērpu un

paklājiņu. Bet pulksten 15.30 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.

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

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

Pasākuma informatīvais atbalstītājs Kurzemes Radio.

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

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

---

Informācija ievietota 2018. gada 30. oktobrī



### **Bezmaksas mikrorajonu sporta nodarbības turpinās joprojām – tagad iekštelpās**

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

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

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

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

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

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



Informācija ievietota 2018. gada 29. oktobrī



### **Veselīga uztura lekcijās novembrī apgūs uzturvielu nozīmi un veselīgu uzskodu gatavošanu**

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

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

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

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

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

sausumu mutē un šķidruma nepieciešamību uzturā, par osteoporozi un uzturu, uzturvielu deficītu.

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

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



*Informācija ievietota 2018. gada 18. oktobrī*



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

---

Informācija ievietota 2018. gada 3. oktobrī



### Aicina uz veselīga uztura lekcijām un ēst gatavošanas meistarklasi oktobrī

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

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

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

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

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

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

Informācija ievietota 2018. gada 18. septembrī

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



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

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

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

Pasākuma laikā interesenti varēs aprunāties ar Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas kardiologu Baibu Luriņu un uzklaut ieteikumus sirds veselības uzlabošanai.

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

Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas kardioloģe Baiba Luriņa atzīst, ka šāds pasākums ir ļoti noderīgs sirds un asinsvadu slimību profilaksē: “Pat, ja esat veseli un šobrīd jūtaties labi, būtu vēlams reizi gadā noskaidrot savu holesterīna skaitli un cukura līmeni, kā arī jāizmēra asinsspiediens un jāpārbauda pulss. Ceļš uz 100% veselu sirdi būs

raitāks, ja rūpēsieties par veselību arī ikdienā, nodarbojoties ar regulārām fiziskām aktivitātēm, ēdot veselīgu ēdienu un atsakoties no kaitīgiem ieradumiem.”

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

Informācijai:

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

Uzziniet vairāk par sirds un asinsvadu veselību pacientu biedrības “ParSirdi.lv” mājaslapā: [www.parsirdi.lv](http://www.parsirdi.lv).

### **Papildu informācija**

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

Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas  
Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa  
Tālrunis: 63 404 747  
E-pasts: [veselib@liepaja.lv](mailto:veselib@liepaja.lv)

---

Informācija ievietota 2018. gada 17. septembrī



### **Ģimenes aicinātas uz Ģimenes veselības dienu**

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

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

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

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

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

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

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

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



*Informācija ievietota 2018. gada 5. septembrī*

### **Notiks bezmaksas veselīga uztura lekcijas un meistarklase**



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

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



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

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

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

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



*Informācija ievietota 2018. gada 28. augustā*

### **ledzīvotāji aicināti uz bezmaksas nūjošanas pamatu apguves nodarbībām**



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

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

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

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

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

Nodarības 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 Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa, tālr. 63 404 747 vai e-pasts [veseliba@liepaja.lv](mailto:veseliba@liepaja.lv).



Informācija ievietota 2018. gada 1. augustā



**Festivālā “Summer Sound” darbosies arī Veselības izziņas telts**

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

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

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

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

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

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



*Informācija ievietota 2018. gada 17. jūlijā*



**Pieaugušos ar invaliditāti aicina uz bezmaksas Veselības dienām**

Lai sniegtu rehabilitācijas iespējas, iepazīstinātu ar veselības veicināšanas pamatiem un nodrošinātu daudzveidīgas fiziskās aktivitātes, Liepājas pilsētas pašvaldība sadarbībā ar Liepājas Neredzīgo biedrību no 8. līdz 10. augustam

## **sociālās rehabilitācijas un izziņas centrā “Dvēseles veldzes dārzs” Ziemeļpē organizē Veselības dienas pieaugušajiem ar invaliditāti.**

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

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

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

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

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

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



*Informācija ievietota 2018. gada 11. jūlijā*



### **Jūras svētkos darbosies Veselības izziņas telts**

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

## **Veselības izziņas telts darbosies no pl. 12.00 līdz 15.00.**

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

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

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

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

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

Liepāja  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

*Informācija ievietota 2018. gada 10. jūlijā*



### **Notiks bezmaksas nometne bērniem ar invaliditāti**

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

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

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

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

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

Papildu jautājumu vai neskaidrību gadījumā lūdzam sazināties biedrību "Aktīvistis," zvanot pa tālruni 27 22 81 81 vai rakstot [info@aktivists.lv](mailto:info@aktivists.lv). Vietu skaits nometnē ir ierobežots.

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



*Informācija ievietota 2018. gada 4. jūlijā*



**Notiks bezmaksas informatīvas nodarbības onkoloģiskās modrības prasmes veicināšanai**

Lai rastu iespēju pacientiem ar onkoloģiskām saslimšanām un arī ikvienam interesentam iepazīties ar veidiem kā uzlabot veselību, Liepājas pašvaldība

## **sadarbībā ar onkoloģisko pacientu biedrību “Dzīvības koks” organizē bezmaksas nodarbības onkoloģiskās modrības prasmes veicināšanai.**

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

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

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

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

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

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

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

---

**Liepāja\***  
Vesels  
Aktīvs  
Laimīgs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

*Informācija ievietota 2018. gada 3. jūlijā*



### **Daudzbērnu ģimenes var pieteikt bērnus bezmaksas nometnei**

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

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

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

Nometnes laikā notiks gan teorētiskas, gan praktiskas nodarbības par fizisko aktivitāšu nepieciešamību, par veselīga uztura nozīmi, par atkarību jautājumiem, par savstarpējo attiecību veidošanu. Nometnes ceturtajā dienā būs ekskursija, kuras laikā bērniem būs iespēja iepazīt dabu un dzīvniekus, kā arī apgūt izdzīvošanas pamatprincipus un uzzināt, kā sagatavoties dienas pārgājienam.

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

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

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

---



Informācija ievietota 2018. gada 20. jūnijā



### **Notiks bezmaksas atbalsta nodarbības onkoloģijas pacientiem**

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

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

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

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

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

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

Papildu informācija un pieteikšanās atbalsta grupām, sazinoties ar onkoloģisko pacientu atbalsta biedrības "Dzīvības koks" Liepājas nodaļas vadītāju Ilzi Vainovsku pa tālruni 28 343 138 vai e-pastu [liepaja@dzivibaskoks.lv](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 2018. gada 6. jūnijā

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



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

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

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

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

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

---

*Informācija ievietota 2018. gada 31. maijā*

### **Iedzīvotāji aicināti uz bezmaksas vingrošanas nodarbībām Liepājas pludmalē**



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

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

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

Savukārt jūlijā pludmales nodarbības norisināsies piecas reizes nedēļā:

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

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

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

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

---

*Informācija ievietota 2018. gada 30. maijā*

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



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

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

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

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

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

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

Papildu informācija:

Uztura speciāliste Līga Dobravaļska  
Tālrunis: 28 612 877

Pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa  
Tālrunis: 63 404 747  
E-pasts: [veseliba@liepaja.lv](mailto:veseliba@liepaja.lv)

---

*Informācija ievietota 2018. gada 30. maijā*



### **Aicina pievienoties bezmaksas fitnesa nodarbībām pludmalē**

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

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

- otrdienās pl. 7.30 rīta vingrošana "Možums" – vingrošana rīta mundrumam ar stiepšanās un pilates elementiem, dziļās muskulatūras stiprināšanu un vispārēju ķermeņa atmodināšanu jaunam dienas cēlienam,

- ceturtdienās pl. 20.00 funkcionāls treniņš visam ķermenim “Spēks” – nodarbība vērsta uz vispārēju ķermeņa spēka attīstīšanu ar savu ķermeņa svaru, pielietojot funkcionālus vingrinājumus visa ķermeņa tonizēšanai,
- sestdienās pl. 10.00 funkcionāls treniņš “Jauda” – treniņš visam ķermenim ar kimboksa elementiem.

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

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

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

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

*Informācija ievietota 2018. gada 24. maijā*

### **ledzīvotāji aicināti uz bezmaksas brīvdabas gatavošanas meistarklasi Pētertirgū**



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

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

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

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

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

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

### **Papildu informācija**

Līga Dobravaļska  
Uztura speciāliste  
Mobilais tālrunis: 28 612 877

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



*Informācija ievietota 2018. gada 24. maijā*

**Iedzīvotāji aicināti uz bezmaksas Veselības izziņas telti**



Liepājas pilsētas pašvaldība nūjošanas festivāla “Vēju maršs” laikā šo sestdien, 26. maijā, no pulksten 11.00 līdz 14.00 piedāvās iedzīvotājiem iespēju iepazīties ar Veselības izziņas telts pakalpojumiem – veikt sirds veselības pārbaudes, kā arī konsultēties ar fizioterapeiti un uztura speciālisti par sev aktuālajiem veselības jautājumiem.

#### **Veselības izziņas telts programma un speciālistu konsultāciju laiki**

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

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

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

#### **Papildu informācija**

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

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

---



Informācija ievietota 2018. gada 18. maijā

## Ar lielu iedzīvotāju atsaucību aizvadīta Liepājas Sirds veselības diena



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

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

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

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

Atklājot pasākumu, Latvijas Kardiologu biedrības Sirds mazspējas darba grupas vadītāja kardioloģe Ginta Kamzola atzina: “Sirds mazspēja ir slimība, kas var attīstīties jebkuras savlaicīgi nediagnosticētas un neārstētas sirds slimības rezultātā. Izplatītākie slimības

simptomi ir pieaugoša tūska kājās, sākot no potītēm uz augšu, elpas trūkums, nogurums un nespēks, paātrināta sirdsdarbība miera stāvoklī. Lai laicīgi diagnosticētu iespējamu sirds mazspēju, kardiologi iesaka regulāri pārbaudīt sirds veselību, uzmanību pievēršot pulsam, kam miera stāvoklī ir jābūt aptuveni 60 sitieniem minūtē, un asinsspiedienam, kam jebkurā vecumā būtu jābūt tuvu 120/80 mmHg.”

Papildu informācija:

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

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

Vairāk par sirds un asinsvadu veselību var uzzināt pacientu biedrības “ParSirdi.lv” mājaslapā [www.parsirdi.lv](http://www.parsirdi.lv).

---

Informācija ievietota 2018. gada 18. maijā



### **Iedzīvotāji aicināti uz bezmaksas vingrošanas nodarbībām mikrorajonos**

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

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

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

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

**Laumas rajonā** (Ziemeļu priekšpilsētas rajons) nodarbības notiks trešdienās un svētdienās no plkst. 18.00 līdz 19.30 laukumā pie O. Kalpaka Liepājas 15. vidusskolas. Nodarbības tiks organizētas kā sporta spēles bērniem, jauniešiem un ģimenēm, iekļaujot skriešanas un vingrošanas elementus. Treniņus vadīs treneris Gvido Šalms, papildu informācija, zvanot pa tālruni 29 746 439. Sākums 23. maijā plkst. 18.00.

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

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



*Informācija ievietota 2018. gada 17. maijā*



### **Iedzīvotāji aicināti uz bezmaksas nūjošanas pamatu apguves nodarbībām**

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

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

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

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

Uz nodarbību cikliem aicināts ikviens iedzīvotājs, kurš vēlas pievērsties veselīgam dzīvesveidam un ieviest savā ikdienā veselības veicinošu aktivitāti. Nodarbībām iepriekš jāpiesakās, zvanot pa tālruni 26 462 030 (Benita) vai rakstot uz e-pastu [nujoarveju@inbox.lv](mailto:nujoarveju@inbox.lv), jo vietu skaits nodarbībās ir ierobežots. Visi interesenti tiks nodrošināti ar nūjām, kuras tiks pielāgotas katram individuāli.

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

Septembrī norisināsies vēl divi nodarbību cikli, tāpēc aicinām sekot līdzi aktuālajai informācijai mājaslapas sadaļā [www.liepaja.lv/veseliba](http://www.liepaja.lv/veseliba).

## Papildu informācija

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



Informācija ievietota 2018. gada 16. maijā



## Jaunās māmiņas aicinātas uz bezmaksas vingrošanas nodarbībām brīvā dabā

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

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

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

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

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

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

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



*Informācija ievietota 2018. gada 14. maijā*



### **Aicina nūjot Liepājas nūjošanas festivālā “Vēju maršs”**

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

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

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

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

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

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

“Vēju maršs” iekļauts Latvijas Nūjošanas balvas (LNB) ieskaitē un LNB dalībniekiem dod 6,12 vai 18 LNB ieskaite punktus. Plašāk par LNB mājaslapā [nujo.lv/lnb/](http://nujo.lv/lnb/).

Liepājas nūjošanas festivāla “Vēju maršs” nolikums, reģistrācija un cita informācija par nūjošanu pieejama mājaslapā [nujoarveju.lv](http://nujoarveju.lv).

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

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



*Informācija ievietota 2018. gada 14. maijā*

### **Iedzīvotāji aicināti uz bezmaksas sirds veselības risku noteikšanu**

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

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

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

Sirds veselības dienā bez maksas būs iespējams:

- izmērīt asinsspiedienu un pulsu,
- noteikt holesterīna un cukura līmeni asinīs,

- saņemt kardiologu konsultācijas par sirds mazspēju un sirds un asinsvadu slimību profilaksi,
- saņemt izglītojošus materiālus.

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

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

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

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

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

#### Informācijai

- Sirds mazspēja ir progresējošs, potenciāli dzīvībai bīstams stāvoklis, kas skar vairāk nekā 60 miljonus cilvēku visā pasaulē.
- Cilvēkiem ar sirds mazspēju ir raksturīga dzīves kvalitātes pasliktināšanās, biežas hospitalizācijas (aptuveni 2 – 5% no visām neatliekamajām hospitalizācijām) un augsta mirstība.
- Sirds mazspēja ir biežākais hospitalizācijas iemesls cilvēkiem virs 65 gadiem.
- Sirds mazspēja var būtiski ietekmēt cilvēka dzīves kvalitāti, taču, ja to laicīgi atklāj un efektīvi ārstē, cilvēks var dzīvot ar šo diagnozi daudzus gadus.

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

Informāciju sagatavoja



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

---



*Informācija ievietota 2018. gada 27. aprīlī*

### **Atsāksies bezmaksas mātes un bērna veselības veicināšanas aktivitātes**

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

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

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

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

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

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

**Papildu informācija iegūstama**, sazinoties ar Ģimeņu centru “Liepa” vai Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļu pa tālruni 63 404 747 vai rakstot [veseliba@liepaja.lv](mailto:veseliba@liepaja.lv).

---

Informācija ievietota 2017. gada 18. oktobrī



### **Skolēnu brīvlaikā norisināsies Veselības dienas riska grupas bērniem**

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

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

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

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

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

Plašāka informācija:  
Liene Romaņuka  
„PURE Academy” izglītības metodiķe  
M.: 26354505

Anete Kopštāla-Kupe  
veselības veicināšanas koordinētāja  
Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa  
Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija  
T.: 63 40 4 747



*Informācija ievietota 2017. gada 10. oktobrī*



**Aicina uz bezmaksas veselīga uztura nodarbībām oktobrī**

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

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

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

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

#### **Nodarbību norises grafiks:**

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

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

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

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

#### **Nodarbību norises grafiks:**

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

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

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

Papildu informācija:

Anete Kopštāla-Kupe

veselības veicināšanas koordinētāja

Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa, Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija

T.:6 34 04 747.



Informācija ievietota 2017. gada 9. oktobrī

### **Kardiologs Andrejs Ērglis izglītīs Liepājas skolēnus par sirds veselības jautājumiem**

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

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

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

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

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

Lekcija paredzēta Liepājas vidusskolēniem.

Uzziniet vairāk par sirds un asinsvadu veselību: [www.parsirdi.lv](http://www.parsirdi.lv) .

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

---

Informācija ievietota 2017. gada 4. oktobrī

### Ar lielu liepājnietu atsaucību aizvadīta Pasaules Sirds diena



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

#### [FOTO galerija](#)

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

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

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

Visu trīs pasākuma laikā gatavoto ēdienu receptes var atrast biedrības "ParSirdi.lv" mājas lapā [www.parsirdi.lv](http://www.parsirdi.lv).

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

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

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

Uzziniet vairāk par sirds un asinsvadu veselību: [www.parsirdi.lv](http://www.parsirdi.lv)

Plašākai informācijai:  
Inese Mauriņa  
Pacientu biedrības "ParSirdi.lv" vadītāja  
M.: 29197957

Elīna Tolmačova  
Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļas vadītāja  
Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija  
T.: 63404747  
E.: [elina.tolmacova@liepaja.lv](mailto:elina.tolmacova@liepaja.lv)



Informācija ievietota 2017. gada 26. septembrī



### **Aicina uz bezmaksas sirds veselības risku noteikšanu Liepājā**

Lai kopīgi atzīmētu Pasaules Sirds dienu, izglītotu Liepājas iedzīvotājus par sirds un asinsvadu slimību riskiem, kā arī sniegtu iespēju iedzīvotājiem veikt bezmaksas sirds veselības risku pārbaudes, 30. septembrī no pulksten 12.00 - 15.00 Liepājas



## **Pētertirgū, Kuršu ielā 5/7/9, norisināsies izglītojošs un interaktīvs pasākums Liepājas iedzīvotājiem “Pasaules sirds diena Liepājā”.**

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

### **Pasākuma ietvaros iedzīvotājiem būs iespēja:**

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

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

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

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

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

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

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

Uzziniet vairāk par sirds un asinsvadu veselību: [www.parsirdi.lv](http://www.parsirdi.lv).

Papildu informācija:

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



Informācija ievietota 2017. gada 28. augustā

### Aicina uz bezmaksas pilates grupu nodarbībām cilvēkiem ar invaliditāti

**BEZMAKSAS PILATES GRĀPU NODARBĪBAS CILVĒKIEM AR INVALIDITĀTI**  
Liepājas Neredzīgo biedrībā piektdienās plkst. 11.00

**Sākums 8. septembrī plkst. 11.00**

Nodarības vadīs trenere Kristīne Kleinšmite  
Pieteikšanās pa tālruni 26 05 60 26  
vai e-pastu [info@redzigaismu.lv](mailto:info@redzigaismu.lv)

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

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

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

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

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

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

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

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



Informācija ievietota 2017. gada 28. augustā

### Liepājniekus aicina uz bezmaksas nūjošanas nodarbībām septembrī

**BEZMAKSAS NŪJOŠANAS PAMATU NODARBĪBAS**

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

Iepriekšēja pieteikšanās pa tālruni 26 46 20 30 vai e-pastu [nujoarveju@inbox.lv](mailto:nujoarveju@inbox.lv)  
Tikšanās Jūrmalas ielas gatā pie skeitparka 18:00

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

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

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

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

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

## 1.nodarbību cikls SENIORIEM

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

## 2.nodarbību cikls

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

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

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

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



Informācija ievietota 2017. gada 28. augustā

## Kungu kvartālā notiks “Smiltsērķšķu balle”



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Informāciju sagatavoja:

SIA Liepājas Latviešu biedrības nams

Kultūras pasākumu organizatore

Simona Puiga

Mob.t. 25874480

[www.biedribasnams.lv](http://www.biedribasnams.lv)

[www.kungukvartals.lv](http://www.kungukvartals.lv)

---

Informācija ievietota 2017. gada 22. augustā

## Aicina uz bezmaksas veselīga uztura nodarbībām



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

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

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

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

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

### Pirmā publisko nodarbību cikla norises laiki:

- 28. augustā plkst. 18.00

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

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

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

Papildu informācija:

Anete Kopštāla-Kupe

veselības veicināšanas koordinētāja

Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa

Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija

T.: 6 34 04 747



Informācija ievietota 2017. gada 22. augustā

### **Pieaugušos ar invaliditāti aicina uz bezmaksas Veselības dienām**



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

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

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

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

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

Veselības dienas tiek organizētas sadarbībā ar Liepājas Neredzīgo biedrību.

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

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

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



Informācija ievietota 2017. gada 8. augustā

**Aicina uz bezmaksas nodarbību ciklu “Pareiza fizisko aktivitāšu uzsākšana”**

**VĒLIES SĀKT SPORTOT, TAČU NEZINI KĀ?**

**NĀC UZ BEZMAKSAS NODARBĪBĀM  
“PAREIZA FIZISKO AKTIVITĀŠU UZSĀKŠANA!”**

- PRAKTISKĀS UN TEORĒTISKĀS NODARBĪBAS:**
- VESELĪBU VEICINOŠAIS FIZISKAIS FITNESS - KĀ PAREIZI UZSĀKT?
  - DAŽĀDU VINGRINĀJUMU APGŪVE, PILATES METODE
  - VESELĪGA UZTURA PAMATPRINCIPI
  - KINĒTISKO VINGRINĀJUMU PIELIETOŠANA IKDIENĀ
  - ĶERMEŅA IZJŪTAS TRENĒŠANA
  - LĪDZSVARA UN KOORDINĀCIJAS VINGRINĀJUMI
  - FIZISKĀS AKTIVITĀTES MĀJĀS, DARBA VIETĀ, BRĪVĀ DABĀ

1. nodarbību cikla sākums - 15. augustā, pl. 18.00
2. nodarbību cikla sākums - 5. septembrī, pl. 18.00

Vienā ciklā 4 nodarbības.

Vietu skaits ierobežots. Iepriekšēja pieteikšanās  
pa tālruni 20234301 vai rakstot uz [lga.apenite@liepu.lv](mailto:lga.apenite@liepu.lv)

Nodarību norises vieta Liepājas Universitātes telpās, Lielā ielā 14

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





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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



*Informācija ievietota 2017. gada 4. augustā*

**Sākas bezmaksas mātes un bērna veselības veicināšanas pasākumi Liepājā**

## BEZMAKSAS NODARBĪBAS GRŪTNIECĒM

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

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

Viens cikls ietver 6 nodarbības.

Vietu skaits ierobežots. Iepriekšēja pieteikšanās, zvanot pa tālruni 20078475 vai rakstot e-pastu uz [centrsLiepa@gmail.com](mailto:centrsLiepa@gmail.com)

Nodarbības norisinās ģimeņu centra "Liepa" telpās Siena ielā 10.

Projekts "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs." (Nr.9.2.4.2/16/V088)



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



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

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

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

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

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

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

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

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

## 1. nodarbību cikls grūtniecēm:

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



Informācija ievietota 2017. gada 1. augustā

## Iedzīvotāji aicināti uz bezmaksas fizisko aktivitāšu nodarbībām mikrorajonos

**BEZMAKSAS FIZISKO AKTIVITĀŠU NODARBĪBAS "VINGROSIM KOPĀ!" MIKRORAJONOS**

**DIENVIDRIETUMU RAJONĀ:**

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

**ZIEMEĻU PRIEKŠPILSĒTAS (LAUMAS) RAJONĀ:**

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

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

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

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

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

Nodarbības Ziemeļu priekšpilsētas mikrorajonā notiks trešdienās pulksten 19.30 (tikšanās

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

Nodarbības vadīs trenere Kristīna Petermane.

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

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

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

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

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

Informāciju sagatavoja:

Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Sabiedrisko attiecību un mārketinga daļa



Informācija ievietota 2017. gada 31. jūlijā

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

## BEZMAKSAS VINGROŠANAS NODARBĪBAS JAUNAJĀM MĀMIŅĀM BRĪVĀ DABĀ

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

**Tikšanās vieta Pērkones ielas galā**

**Pirmā nodarbība trešdien, 2. augustā**

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

Nodarbības vada trenere Kristīna Petermane

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



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



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

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

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

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

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

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

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

Informāciju sagatavoja:

Liepājas pilsētas pašvaldības administrācijas Sabiedrisko attiecību un mārketinga daļa



*Informācija ievietota 2017. gada 18. jūlijā*

### **Kungu kvartālā notiks “Kartupeļu balle”**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Informāciju sagatavoja:  
SIA Liepājas Latviešu biedrības nams  
Kultūras pasākumu organizatore  
Simona Puiga  
Mob.t. 25874480  
[www.biedribasnams.lv](http://www.biedribasnams.lv)  
[www.kungukvartals.lv](http://www.kungukvartals.lv)

---

Informācija ievietota 2017. gada 30. jūnijā

### Ar iedzīvotāju interesi un atsaucību aizvadīta Liepājas sirds veselības diena



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

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

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

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

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

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

Pasākuma ietvaros iedzīvotājiem bija iespēja:

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

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

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



Informācija ievietota 2017. gada 27. jūnijā

## LIEPĀJAS SIRDS VESELĪBAS DIENA

### Veic bezmaksas sirds veselības pārbaudes

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

Konsultējies ar kardiologu un saņem izglītojošus materiālus

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

Vairāk: [www.parsirdi.lv](http://www.parsirdi.lv)

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



**Aicina uz bezmaksas sirds veselības risku noteikšanu Liepājā**



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

#### **Pasākuma ietvaros iedzīvotājiem būs iespēja:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Uzziniet vairāk par sirds un asinsvadu veselību: [www.parsirdi.lv](http://www.parsirdi.lv).

Papildu informācija:

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

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



Informācija ievietota 2017. gada 26. jūnijā

## BEZMAKSAS PLUDMALES VINGROŠANAS NODARBĪBAS

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

Sākums 27.jūnijā

Vada instruktore **Zane Frickausa**

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

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



**Aicina uz bezmaksas vingrošanas nodarbībām Liepājas pludmalē**

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

vingrošanas nodarbības Liepājas pludmalē pieredzējušās vingrošanas instruktore Zanes Frickausas vadībā.

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

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

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

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

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



Informācija ievietota 2017. gada 14. jūnijā

## BEZMAKSAS NŪJOŠANAS PAMATU NODARBĪBAS INSTRUKTORA IMANTA LOČMEĻA VADĪBĀ

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

Jūrmalas ielas galā pie skaitparka plkst. 18.00

Nūjas tiks nodrošinātas

Iepriekšēja pieteikšanās pa tālruni 26462030  
vai e-pastu [nujoarveju@inbox.lv](mailto:nujoarveju@inbox.lv)

Vietu skaits ierobežots

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



**Liepājniekus aicina uz bezmaksas nūjošanas nodarbībām**

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

Ločmeļa vadībā.

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

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

#### 1.nodarbību cikls SENIORIEM

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

#### 2.nodarbību cikls

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

#### 3.nodarbību cikls

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

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

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

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

“Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs” ietvaros.

Papildu informācija:

Anete Kopštāla-Kupe

veselības veicināšanas koordinētāja

Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļa

Liepājas pilsētas pašvaldības administrācija

T.: 63404747.

---

Informācija ievietota 2017. gada 14. jūnijā

## BEZMAKSAS FIZIOTERAPIJAS GRUPU NODARBĪBAS CILVĒKIEM AR INVALIDITĀTI

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

**Pirmā nodarbība 19. jūnijā.**

Nodarbības vada sertificēta fizioterapeite.

**Iepriekšēja pieteikšanās pa tālruni 26056026**  
vai e-pastu [info@redzigaismu.lv](mailto:info@redzigaismu.lv).  
Vietu skaits ierobežots.

Projekts "Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs." Nr.9.2.4.2/16/I/0881.

### **Aicina uz bezmaksas fizioterapijas grupu nodarbībām cilvēkiem ar invaliditāti**

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

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

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

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

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

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

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

Informācija ievietota 2017. gada 2. maijā

### **Sākas ES un valsts finansēts projekts vietējās sabiedrības veselības veicināšanai**

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

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

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

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

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

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

Visi pasākumi būs bez maksas.

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

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

