



Jūrmala

Jūrmala – PVO «Veselīga pilsēta»

Laima Grobiņa

08.07.2016.





Pamatinformācija

- **Platība** – 100 km² (2.lielākā pilsēta Latvijā)
- **Meži** - 36.7%, ūdens – 11.3%
- **Aizsargājamās teritorijas** – 3 493 ha
- **Iedzīvotāju skaits** – 56 060
- **Pludmale**– 26 km
- Dibināta 1959. gada 11.novembrī
- **PVO «Veselīga pilsēta» un Kūrortpilsētas status**

PVO «Veselīgas pilsētas» statuss:

- pirmais - 2005. IV fāze
- otrais - 2010. V fāze
- trešais - 2014. VI fāze



«Veselīga pilsēta» VI fāzes prioritātes

- **Uzlabot sabiedrības veselību un mazināt veselības nevienlīdzību**
- **Uzlabot vadību un valdības līdzdalību veselības pārvaldībā.**

Virzieni:

- Ieguldījums veselībā visa mūža garumā un iespēju nodrošināšana.
- Lielāko veselības problēmu risināšana Eiropas reģionā.
- Veselības sistēmu nostiprināšana, kuru centrā ir cilvēks un sabiedrības veselības potenciāla veidošana
- Stipras vietējās sabiedrības un atbalstošas vides radīšana

«Veselīgās pilsētas» struktūra:

- Pilsētas domes lēmums
- Domes priekšsēdētāja pārraudzībā
- Atbildīgā politika vadībā
- Aktivitātes organizējot administratīvajam koordinatoram
- Aktivitātes realizē multisektoriāla komanda

Aktivitāšu ieviešanas ceļi:

1. Princips «Veselību visās politikās» - «Katra nodaļa ir veselības nodaļa»
2. Pašvaldības veselību veicinošie pakalpojumi.
3. Pašvaldības veselību veicinošās aktivitātes
4. Projektu fonds pašvaldības veselības projektiem

1. »Veselību visās politikās«

- Saskaņā ar plānošanas dokumentiem

Veselības veicināšanas plāns 2013.-2020. – izstrādāts sadarbībā ar Rīgas Stradiņa Universitātes Sabiedrības veselības un epidemioloģijas katedras Maģistra studiju programmas „Sabiedrības veselība” vadītāju asociēto profesori Dr.med. Anitu Villerušu

- Ikdienas uzdevumi pašvaldības struktūrās
- Pašvaldība attīsta dažādas programmas un pakalpojumus saistītus ar veselību;

Piem.: atlaižu sistēma sabiedriskajā transportā, brīvdabas vingrošanas iekārtas visiem vecumiem u.c..)

- Šīs aktivitātes tiek finansētas no konkrēto nodaļu budžetiem

Veselība visās politikās - Dienas centrs bērniem ar funkcionāliem traucējumiem



bez maksas fizioterapeita un logopēda nodarbības



Veselību visās politikās – pilsētas plānošana



Mellužu atpūtas skvērs – viena no populārākām vietām



Jūrmala



Brīvdabas aktivitātes visiem vecumiem



Jūrmala



**Ielu marķējums cilvēkiem ar
redzes traucējumiem**



Jūrmala



Pludmales aprīkojums cilvēkiem ar īpašām vajadzībām

Veselību visās politikās



Jūrmala



Skriešana



Jūrmala





Jūrmala



Riteņbraukšana



Jūrmala



Skrituļošanas maratons

2. Pašvaldības veicinoši pakalpojumi.

Pamatojoties uz pašvaldības apstiprinātiem saistošiem noteikumiem

- Ergoterapeita un fizioterapeita pakalpojums senioriem
- Veselību veicinošs pasākumu komplekss senioriem
(fiziskās aktivitātes gan telpās, gan laukā, vingrošana baseinā, izglītojošas lekcijas)
- Vingrošana ūdenī kā liekā svara samazināšanas metode Jūrmalas iedzīvotājiem ar aptaukošanos.
- Ortodontijas pakalpojums bērniem (pieejams ar atlaidi)
- Zobu protezēšanas pakalpojums senioriem (pieejams ar atlaidi)
- Veselību veicinošs pasākumu komplekss topošajām māmiņām
(fiziskās aktivitātes zālē un baseinā, speciālistu konsultācija)

Veselību veicinošs pasākumu komplekss senioriem



Pakalpojums ietver :

- 1 ergoterapeita individuālo nodarbību
- 1 fizeoterapeita individuālo nodarbību
- 8 grupu nodarbības fizeoterapeita vadībā
- 4 baseina apmeklējumi
- 4 nūjošanas nodarbības
- 4 uzturspeciālista izglītojošas nodarbības

 **JAVUNĶEMERI**
KŪRORTA REHABILITĀCIJAS CENTRS


Jūrmala







Jūrmala





Jūrmala





Jūrmala



Fizioterapeita pakalpojums



Jūrmala



Fizioterapeita pakalpojums



Jūrmala

- Pakalpojuma sniegšanas plānu izstrādā funkcionālais speciālists, balstoties uz ģimenes ārsta rekomendācijām

Vingrošana ūdenī kā liekā svara samazināšanas metode



Vingrošana ūdenī kā liekā svara samazināšanas metode

- Pamatojoties uz ģimenes ārsta slēdzienu
- Ievērojot ģimenes ārsta rekomendācijas
- 16 nodarbību kopums

Veselību veicinošs pasākumu komplekss topošajām māmiņām



Pakalpojums ietver :

- Norit 60 darba dienas, tiek pielāgots ērtākais laiks
- 16 nodarbības baseinā
- 2 individuālās fizeoterapeita nodarbības
- 24 ārstnieciskās vingrošanas nodarbības fizeoterapeita vadībā
- 16 jogas nodarbības



Jūrmala



Mutes veselībai

- Ortodontijas pakalpojums
- 25 % atlaide zobu protezēšanai



3. Pašvaldības veselību veicinošas aktivitātes:

- Pielāgota pludmale personām ar īpašām vajadzībām
- Asistenta pakalpojums pludmalē, atbalsta sniegšanai izmantojot peldratus un citu pludmales inventāru.
- Tandēmriteņi un pludmales inventārs personām ar funkcionāliem traucējumiem (bumbas ar skaņu, spēles)
- Trīsritenis personām ar līdzsvara traucējumiem
- Atkarību profilakses centrs
- Veselības nedēļa
- Izglītojošas aktivitātes dažādām vecuma grupām

Pludmales pārgērbšanās kabīnes, dizains veidots sadarbībā ar NVO



Bez maksas asistenta pakalpojums pludmalē



Jūrmala





Jūrmala



Tandēmriteņi personām ar redzes traucējumiem



Trīsriteņi personām ar līdzsvara traucējumiem





Atkarību profilakses centrs

- Metadona programmas nodrošināšana pašvaldībā
- Atkarību profilakses centra nodrošināšana sadarbībā ar NVO (šļircu apmaiņa, atbalsta grupu organizēšana, sociālu un izglītojošu aktivitāšu nodrošināšana)
- Atbalsts tuberkulozes pacientiem (transporta atlaidēs)

«Veselības nedēļa»



Jūrmala


- Jūrmala ik gadu rudenī aicina visus iedzīvotājus un pilsētas viesus uz veselību stiprinošām aktivitātēm
- Moto «Sāc veselības nedēļā un turpini!»
- Visas aktivitātes Veselības nedēļā ir bez maksas
- Plašs aktivitāšu piedāvājums visas nedēļas garumā (SPA viesnīcas, rehabilitācijas centri, slimnīcas, veselības aprūpes iestādes, NVO)

Piemēri: nūjošanas apmācības, vingrošana pludmalē, joga, analīzes, fiziskās aktivitātes fizioterapeita vadībā, speciālistu konsultācijas, izglītojošas aktivitātes u.c.

Veselības nedēļa 2015




Jūrmala



lab
sajūtas
rudens
JŪRMALĀ

VAIRĀK PAR VESELĪBAS NEDĒĻAS AKTIVITĀTĒM:
www.jurmala.lv

ĪPAŠI SPA UN RESTORĀNU PIEDĀVĀJUMI:
www.tourism.jurmala.lv



FIZISKO AKTIVITĀŠU DIENA

14. SEPTEBRIS

KRC „JAUNKEMERI”, Kolkas iela 20, 67733545, fitness@jaunkemeri.lv, www.jaunkemeri.lv.
Bez maksas. Nepieņemot iepriekšējus pieteikumus!

10.00–14.00 Atvērto durvju diena veselības veicināšanas pasākumu kompleksā topošajām māmiņām: konsultācijas ar programmas speciālistiem un jogas nodarbība.

10.00; 15.00 Nūjošanas apmācība un nūjošana.

10.00–19.00 Cēlvedis treniņam treniņzālē sporta trenera vadībā.

16.00 „Veselīga svara korekcija: fizioterapeita ieteikumi” – veselīga dzīvesveida meistarklase ar fizioterapeitu.

PA „JŪRMALAS SOCIĀLĀS APRŪPES CENTRS”, 67765090; 26353992.
Bez maksas.

11.00 Klientu sporta spēles PA „Jūrmalas sociālās aprūpes centrs” dienas aprūpes centra personām ar garīgās veselības traucējumiem Kauguru pludmalē

11.00 Deju aerobika Kauguru pludmalē

SIVA, 1.stāva foajē, Dubultu prospektā 71.
Bez maksas.

12.00–13.00 „Esi sveiks un vesels vingrojam!” – vingrošanas nodarbība fizioterapeita vadībā pludmalē vai zālē (atkarībā no laika apstākļiem). Uz nodarbību jāierodas sporta apģērbā un apavos!

HOTEL JŪRMALA SPA, Jomas iela 47/49, 67784415.
Bez maksas.

13.00–14.00 Vingrošanas nodarbība „Vesela mugura”

14.00–15.00 Pilates+Joga

NRC „VAIVARI”, Asaru prospektā 61, Pieteikšanās pa tālr. 67766025.
Bez maksas.

14.00; 15.00 Ekskursija un iepazīšanās ar „Nacionālo rehabilitācijas centru „Vaivari”. Informācija par pakalpojumiem un valsts apmaksāto pakalpojumu saņemšanas kārtību.

16.00 „Vesela mugura” - fizioterapijas nodarbība grupā.

VESELĪBAS UN SOCIĀLĀS APRŪPES CENTRS “SLOKA”, Skolas ielā 5, tālr. 27818126.
Bez maksas.

14.30–16.00 Fiziskās aktivitātes kopā ar Jūrmalas pilsētas domes Labklājības pārvaldes Dienas aprūpes centru bērniem ar funkcionāliem traucējumiem, Jūrmalas pilsētas stadionā.

„JANTARNIJI BEREĢ”, Zviņu ielā 2, 67736500; 27898300 (24 stundas diennaktī) reception@sanatorij.lv
Bez maksas. www.sanatorij.lv

15.00–16.00 Speciālistu ar augstāko medicīnisko izglītību – fizioterapeitu Andželas Valkovas un Māras Strautmanes lekcija, „Fiziskās aktivitātes un vecums”.

16.00–17.00 Nūjošanas apmācība pa sanatorijas „Jantarniji bereģ” teritoriju, nūjošanas apmācību laikā iespējams saņemt nūjas uz vietas, bet cilvēkiem, kuriem ir savas personīgās nūjas ieteicams pemt līdzī, lai nūjošanas apmācības laikā instruktors varētu dot padomus, kā tās pareizi pielietot.

BIEDRĪBA „VERONA”, 29330153.
Bez maksas.

18.00–20.00 Vingrošanas nodarbība Kauguru pludmalē kopā ar lelu vingrotājiem.

Veselības maršruts, izveidots sadarbībā ar SPKC

Atklāšana 2015. 14.septembrī





Jūrmala







Jūrmala



Starptautiski atzīmējamās ar veselību saistītās dienas



DIABĒTA DIENA

8. novembris 10.00–14.00
t/c „Liedags”
Veritāzei Soseju 32

Diabētisko produktu prezentācija un degustācija
Speciālistu konsultācijas par diabētu un iespēja bez maksas noteikt:

- Glikozes un holesterīna līmeni asinīs
- Asinsspiedienu
- Ācu dobuma iekšējo spiedienu
(pēc iepriekšēja pieteikuma par tēl. 20204128)

Nācietinājumā – Jūrmalnieku Kopā – stiprāk!

Izglītojošas aktivitātes *garīgā veselība*

“Drosme draudzēties” programma 5.-6.klašu skolēniem – aktivitātes pret vienaudžu vardarbību vai mobingu

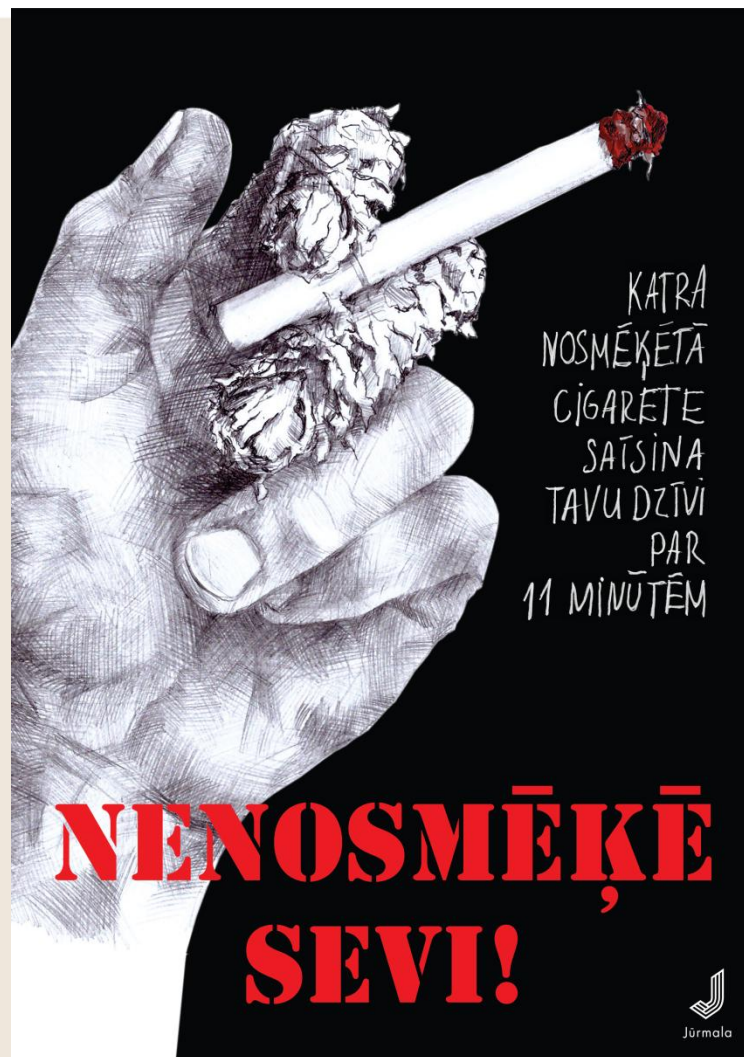
- Pedagogu apmācības
- Interaktīvas nodarbības skolēniem



Izglītojošas aktivitātes *reproduktīvā veselība*

- Apmācības programma pedagogiem «Veselības stacija. Es augu vesels!»
Tēma: ķermenis un veselība, personīgā higiēna, attiecības, izstrādāts darbā ar 5.-6.klašu skolēniem.
- Seminārs 5.-6.klašu skolēnu vecākiem.

Pretsmēķēšanas kampaņa



4. Projektu fonds pašvaldības veselības projektiem

- Palielina aktivitāšu dažādību sabiedrībā
- Tikai NVO dalība projektu konkursā
- Šogad atbalstīti 10 projekti no 16 pieteikumiem

Cigun nodarbības pludmalē 3x nedēļā



Jūrmala





Jūrmala



Nūjošana 2x nedēļā



Jogas nodarbības 2x nedēļa



Lekciju un praktisko nodarbību cikli par veselīgu uzturu grūtniecības, zīdīšanas laikā un ģimenes uztura paradumu ietekmi uz bērna attīstību.



Jūrmala



Izglītojošas lekcijas par veselīgu uzturu un fitnesa nodarbības 1.-4.klašu skolēniem



Sadarbībā ar Latvijas muguras smadzeņu biedrību



- Fizisko aktivitāšu pasākumi cilvēkiem ar kustību traucējumiem
- Sporta diena - iespējas mēģināt dažādos sporta veidos
- Jūrmalniekiem, kuri pārvietojas riteņkrēslā peldēšanas nodarbības NRC « Vaivari» baseinā un nodarbības ar fizeoterapeitu

Fotoizstāde «Turpini dzīvot ... Skaisti!»

- Sieviešu portreti, kuras uzvarējušas krūts vēzi
- Atgādinājums profilaksei



Paldies par uzmanību!

