

LABSAJŪTAS RUDENS

JŪRMALA LABSAJŪTAS PILSĒTA



VESELĪBAS MĒNESĪ AICINA UZ VESELĪGĀM UN IZZINOŠĀM AKTIVITĀTĒM

“KUSTIES VESELS!”

Veselības mēnesī iedzīvotājiem sagatavotas daudz un dažādas aktivitātes un īpašie piedāvājumi. Ikvienam aktīvā dzīvesveida piekritējam līdz pat oktobra beigām tiek piedāvātas nūjošanas, ielu vingrošanas, ciguna un citas nodarbības.

“ESI VESELS!”

Lai sekotu savam veselības stāvoklim un rūpētos par veselību savlaicīgi, Veselības mēnesī iekļautas bezmaksas veselības pārbaudes, arī mākslas, mūzikas un deju terapijas, dažādas aktīvās nodarbības un speciālistu vadītas meistarklases.

“JŪTIES LABI!”

Veselības mēnesī tiek piedāvātas speciālistu lekcijas, semināri un arī praktiskas nodarbības jaunu iemaņu un vērtīgu padomu gūšanai, tās būs lekcijas par sāpju novēršanu, relaksācijas iespējām, fiziskās un garīgās veselības jautājumiem.

ĪPAŠIE PIEDĀVĀJUMI SENIORIEM

Īpašie piedāvājumi Veselības mēnesī šogad ir sagatavoti gados vecākiem cilvēkiem - speciālistu konsultācijas, lekcijas un praktiskas nodarbības labsajūtas uzlabošanai.

KŪRORTVIESNĪCU, SPA UN RESTORĀNU PIEDĀVĀJUMI

Pilsētas uzņēmēji piedāvā izbaudīt Labsajūtas rudeni Jūrmalā, uzlabojot pašajūtu Jūrmalas spa un kūrortviesnīcās, kā arī baudot restorānu īpašos rudens piedāvājumus. Labsajūtas rudeni sagatavotie piedāvājumi atrodami mājaslapā www.visitjurmala.lv

Veselības mēneša programmu skatīt nākamajā atvērumā.



JAUNUMI VESELĪBAS UZLABOŠANAI



**VESELĪGS JŪRMALNIEKS –
ATBRĪVOTS NO SĀPĒM**
Edgars Liepiņš,
SIA “Jūrmalas slimnīca” valdes
priekšsēdētājs



**SĀLS ISTABA IMUNITĀTES
STIPRINĀŠANAI**
Gundars Prolis,
PSIA “Kauguru veselības centrs”
valdes priekšsēdētājs



**RŪPĒJAMIES PAR LĪDZCILVĒKU
VESELĪBU UN LABSAJŪTU**
Ilga Eriņa,
Latvijas Universitātes P. Stradiņa
medicīnas koledžas direktore

Savlaicīga veselības pārbaude ir daļa no rūpēm par savu veselību. Cilvēki, kas reiz saskārušies ar akūtām vai hroniskām sāpēm, zina, ka tās ierobežo darbības, vēlmi priecāties par dzīvi. “Jūrmalas slimnīcā” papildus Veselības mēneša piedāvātajām lekcijām par sāpju novēršanu un ikdienā nodrošinātajiem pakalpojumiem piedāvā arī algoloģijas jeb sāpju aprūpes kabinetu. Ikvienas sāpes var būt dažādu cēloņu izraisītas: ķirurģiska ievainojums, trauma, nervu bojājums, izmaiņas mugurkaulā, locītavās utt. Akūtas sāpes ir jāārstē, lai tās neklūtu par hroniskām sāpēm. Mēs piedāvājam aprūpi, sniedzot vispusīgu pieeju sāpju ārstēšanā, nodrošinot konsultācijas, kā arī visplašāko manipulāciju klāstu sāpju ārstēšanai (blokādes, osteopātija, medikamentozu ārstēšanu). Ikvienu ārstēšana sākas ar pacienta konsultāciju, nepieciešamības gadījumā tiek veikti papildu izmeklējumi un speciālistu noteiktās procedūras. Būtiski, ka kabinetā var palīdzēt gan bērniem, gan senioriem, kā arī grūtniecēm. Uzlabosim dzīves kvalitāti un ieklausīsimies organisma signālos!

“Kauguru veselības centrs” pastāvīgi attīstās, piedāvājot arvien plašāku medicīnisko pakalpojumu klāstu. Strādājam ne tikai, lai atgūtu veselību, ja moka slimības, bet arī rūpējamies par profilaksi. Imunitāti stiprināt ir vieglāk nekā ārstēt slimību un cīnīties ar tās sekām. Tāpēc, domājot par jūrmalnieku veselību, “Kauguru veselības centrā” iekārtota sāls istaba. Īpaši rudens un ziemas sezonā tas ir lielisks veids veselības uzlabošanai un imunitātes stiprināšanai. Sāls terapija ieteicama cilvēkiem, kuriem ir biežas elpceļu saslimšanas: iesnas, klepus, mandeļu iekaisumi, ausu iekaisumi, kā arī bronhiālās astmas pacientiem. Sāls aerosols satur negatīvos jonus, tas labi iedarbojas arī uz nervu sistēmu – samazina stresu, novērš bezmiegu, kā arī palīdz ādas slimību ārstēšanā. Centrā veicam arī mūsdienīgu padziļinātu acs izmeklēšanu – optisko koherento tomogrāfiju. Tā ir acs izmeklēšanas metode, ar kuru iespējams precīzi veikt gan tīklenes virsmas, gan iekšējo slāņu analīzi. Aicinu ikvienu parūpēties par savu veselību jau laikus, jo veselība ir būtiskākais pamatnoteikums labai pašajūtai un laimīgai dzīvei.

Izrādot rūpes par līdzcilvēku veselību un labsajūtu, apliecinot Pasaules Veselības organizācijas piešķirto “Veselīgas pilsētas” statusu Jūrmalas pilsētai, jau trešo gadu pēc kārtas piedalīsimies Veselības mēnesī. Aicināsim uz koledžu jūrmalniekus un piedāvāsim veikt pēdu aprūpi un sejas procedūras, būs iespēja saņemt podologa un sertificēta skaistumkopšanas speciālista estētiskajā kosmetoloģijā konsultācijas, sniegsim padomus, kā izvairīties no traumām, stāstot par ergonomiju ikdienā, iepazīstināsim ar Multisensoro istabu, rādot un stāstot, kādas ir tās izmantošanas iespējas garīgās un fiziskās veselības un aprūpes uzlabošanā. Šā studiju gada pavasara semestrī plānojam jūrmalniekiem piedāvāt iespēju apmeklēt praktiskās nodarbības, kļūstot par modeļiem topošajiem skaistumkopšanas speciālistiem kosmetoloģijā. Plānots iedzīvotājiem piedāvāt arī podologu un masieru pakalpojumus. Pakalpojumi notiks docētāju uzraudzībā. Šāds piedāvājums jūrmalniekiem būs iespēja rūpēties par savu veselību un labsajūtu tuvāk dzīvesvietai – savā pilsētā.

KUSTIES VESELS!

SPORTISKAS AKTIVITĀTES. SACENSĪBAS

IEŠANAS SACENSĪBAS "WALKING COMPETITION"

23. septembrī plkst. 12.00 Dubultu pludmalē
Walmart iešanas sacensībās veic 15 000 soļu (10,5 km)
Reģistrēšanās mājaslapā: walk15.lv

ELECTRIC RUN JŪRMALA*

30. septembrī plkst. 16.00 Dzintaru prospektā pie Dzintaru koncertzāles
Dalības maksa jūrmalniekiem 3 eiro, reģistrējoties līdz 28. septembrim mājaslapā www.baltijasmaratoni.lv un ievadot kodu electricrunjurmala

SKRITUĻSLIDOŠANAS NODARBĪBAS KOPĀ

AR LIZU UN BĀRTU

Majoru sporta laukumā (Rīgas ielā 1)
7., 8., 14., 15., 21., 22., 28. un 29. oktobrī
(sestdienās un svētdienās) plkst. 11.00-14.00
Skrītuļslidošanas nodarbības lieliem un maziem profesionāla trenera vadībā. Iespējama skrītuļslidu noma. Radošās darbnīcas un izklaides bērniem kopā ar animācijas seriāla "Simpsoni" varoņiem

RĪTAROSME DUBULTOS

Sociālās integrācijas valsts aģentūras pagalmā
(Dubultu prospektā 71)
25.-29. septembris plkst. 8.00

NŪJOŠANAS NODARBĪBAS PLUDMALĒ

28. septembrī plkst. 18.30 Dubultu pludmalē
(Baznīcas ielas galā pie izejas uz jūru)
5., 12. un 19. oktobrī (ceturtdienās) plkst. 18.30 Dubultu pludmalē
(Baznīcas ielas galā pie izejas uz jūru)
1., 8., 15., 22. un 29. oktobrī (svētdienās) plkst. 10.00 Kauguru pludmalē
(Kapteiņa Zolta ielā 123) un plkst. 12.30 Dubultos
(Baznīcas ielas galā pie izejas uz jūru)

CIGUN NODARBĪBAS

26. septembrī plkst. 18.30 Mellužu pludmalē (Peldu ielas galā)
28. septembrī plkst. 18.30 Majoru pludmalē (Tirgoņu ielas galā)
3.-26. oktobris (otrdienās, ceturtdienās) plkst. 18.00 un 7.-28. oktobris (sestdienās) plkst. 9.30 Majoru sporta laukumā (Rīgas ielā 1)

IELU VINGROŠANAS NODARBĪBAS

26. un 28. septembrī plkst. 17.30 Kauguru pludmalē (Kapteiņa Zolta ielā 123)
26. un 28. septembrī plkst. 19.30 Majoru pludmalē (Kaiju ielas galā)

DEJU NODARBĪBAS GROOVE

2., 9., 16., 23., 30. oktobrī plkst. 19.00 Jūrmalas deju centrā (Strēlnieku prospektā 50/52)

ESI VESELS!

VESELĪBAS PĀRBAUDES. SPECIĀLISTU KONSULTĀCIJAS

PLAUŠU VESELĪBAS PĀRBAUDE

Kauguru Veselības centrā (Raiņa ielā 98A), 259. kabinetā
26. septembrī, 3., 10., 17., 24., 31. oktobrī plkst. 14.30-16.00
T. 67736350 (iepriekš jāpiesakās)

ASINSSPIEDIENA, CUKURA LĪMEŅA ASINĪS UN HOLESTERĪNA NOTEIKŠANA

Kauguru Veselības centrā (Raiņa ielā 98A), 263. kabinetā
27. septembrī, 4., 11., 18., 25. oktobrī plkst. 8.00-11.00
T. 67736350 (iepriekš jāpiesakās)

PĒDU UN KĀJU NAGU VESELĪBAI

LU P.Stradiņa medicīnas koledžas 2. korpusā (Vidus prospektā 38)
3. oktobrī plkst. 10.00-15.00
Pēdu veselības pārbaude, konsultācijas un apavu dezinfekcija
Jūrmalas senioriem no 65 gadu vecuma
T. 29568659 (iepriekš jāpiesakās)
6. oktobrī plkst. 10.00-15.00
Pēdu veselības pārbaude, konsultācijas un apavu dezinfekcija
T. 29568659 (iepriekš jāpiesakās)
7. oktobrī plkst. 10.00-15.00
Kāju nagu veselības pārbaude, konsultācijas, aprūpe un apavu dezinfekcija
T. 26308834 (iepriekš jāpiesakās)

TERAPIJAS. NODARBĪBAS. MEISTARKLASES

PASTAIGA PA SENSORO TAKU

Sociālās integrācijas valsts aģentūras pagalmā
(Dubultu prospektā 71)
25.-29. septembris plkst. 8.00-21.00
T. 67769890

DOZĒTA PASTAIGA SPECIĀLI IZSTRĀDĀTOS MARŠRUTOS

25.-29. septembrī plkst. 8.00-18.00
Fizioterapeita instruktāža pirms pastaigas Sociālās integrācijas valsts aģentūrā (Dubultu prospektā 71) 154. kabinetā
T. 67769890

DEJU TERAPIJA SENIORIEM

Dienas centrā pensijas vecuma personām (Skolas ielā 44)
26. septembris plkst. 11.00
Programma iepazīstina ar dažādiem dejas veidiem. Pēc izkustēšanās dalībnieki aicināti uz kafiju, spēlēm un sadziedāšanās
T. 67731252

ATVĒRTO DURVJU DIENA SENIORIEM

Kūrorta rehabilitācijas centrā "Jaunķemeri" (Kolkas ielā 20)
26. septembrī plkst. 13.00-16.00
Iepazīšanās ar pašvaldības apmaksātiem veselību veicinošiem pakalpojumiem senioriem

ATVĒRTO DURVJU DIENA TOPOŠAJĀM MĀMIŅĀM

Kūrorta rehabilitācijas centrā "Jaunķemeri" (Kolkas ielā 20)
2. oktobrī plkst. 13.00-16.00
Joga topošajām māmiņām. Spriedzes pārvaldīšana un dziļā relaksācija. Handlīga apmācība

NODARBĪBA "PAŠMASĀŽA" SENIORIEM

Baseina kompleksa telpās, 3. stāvā (Strēlnieku prospektā 38)
5. oktobrī plkst. 14.30
Atbrīvošanās no uzkrātā ikdienas stresa plecu un kakla daļā
T. 67760445 (iepriekš jāpiesakās)



VESELĪGAI SEJAS ĀDAI*

LU P. Stradiņa medicīnas koledžas 1. korpusā (Vidus prospektā 38)
5., 12. un 19. oktobrī
Procedūra sejas ādas atjaunošanai un mitrināšanai
Maksa par materiāliem 7 eiro
T. 28770007 (iepriekš jāpiesakās)

PASAULES GARĪGĀS VESELĪBAS DIENA

Klīnikā "Dzintari" (Mežsargu ielā 4/6, viesnīcas "Daina Jūrmala Beach hotel & SPA" teritorijā)
10. oktobrī
Visas dienas garumā ekspress skaistumkopšanas procedūras sejai un ķermenim – apakles zonas masāža, kāju masāža, roku masāža, sejas masāža
plkst. 9.00 ārstnieciskā vingrošana viesnīcas "Daina Beach Hotel & SPA" zālē
plkst. 10.00 "Mākslas terapija" klīnikas zālē
plkst. 11.00 "Uzmanības un apziņas aktivizācijas treniņš (autogēnais treniņš)" klīnikas zālē
plkst. 11.45 lekcija "Savu robežu atpazīšana" klīnikas zālē
plkst. 12.40 "Ķermeņa relaksācija" viesnīcas "Daina Beach Hotel & SPA" zālē
plkst. 13.30 "Mūzikas terapija" klīnikas zālē
plkst. 14.20 "Gonga terapija/meditācija" "Daina Beach Hotel & SPA" zālē
T. 29549983 (visiem pasākumiem iepriekš jāpiesakās)

PASAULES ARTRĪTA DIENA

Kūrorta rehabilitācijas centrā "Jaunķemeri" (Kolkas ielā 20)
12. oktobrī plkst. 15.00
Meistarklase ar ergoterapeitu "Locītavu aizsardzība aktīvai dzīvei"

ATVĒRTO DURVJU DIENA FITNESA CENTRĀ

Kūrorta rehabilitācijas centrā "Jaunķemeri" (Kolkas ielā 20)
14. oktobrī plkst. 10.00-16.00

SIRDS VESELĪBAS DIENA

PSIA "Veselības un sociālās aprūpes centrā – Sloka" (Dzirnau ielā 36/38)
18. oktobrī plkst. 9.00-15.00
Asinsspiediena mērīšana, pulsa mērīšana, rekomendācijas ģimenes ārsta apmeklēšanai

NODARBĪBA "RELAKSĀCIJA" SENIORIEM

Baseina kompleksa telpās, 3. stāvā (Strēlnieku prospektā 38)
19. oktobrī plkst. 14.30
Saspringtu muskuļu atbrīvošana, pareizas elpošanas pamatprincipi
T. 67760445 (iepriekš jāpiesakās)

PASAULES ERGOTERAPIJAS DIENAS

Kūrorta rehabilitācijas centrā "Jaunķemeri" (Kolkas ielā 20)
23.-27. oktobrī
Programma pieejama mājaslapā:
www.jaunķemeri.lv



JŪTIES LABI!

LEKCIJAS. SEMINĀRI. NODARBĪBAS

GARĪGĀS VESELĪBAS DIENA

PSIA "Veselības un sociālās aprūpes centrā – Sloka" (Dzirnau ielā 36/38)
27. septembrī un 11. oktobrī plkst. 14.00-16.00
Izglītojoši semināri

NODARBĪBA "SKRUBJA GATAVOŠANA" SENIORIEM

Dienas centrā pensijas vecuma personām (Skolas ielā 44)
28. septembrī plkst. 11.00 skrubja gatavošanas meistarklase
T. 67731252 (iepriekš jāpiesakās)

FIZISKĀS VESELĪBAS DIENA SENIORIEM

PSIA "Veselības un sociālās aprūpes centrā – Sloka" (Dzirnau ielā 36/38)
2. oktobrī plkst. 9.00-11.00
Rekomendācijas fiziskajām aktivitātēm senioriem

PĒDU UN KĀJU NAGU VESELĪBAI

LU P. Stradiņa medicīnas koledžas 2. korpusā (Vidus prospektā 38)
2. oktobrī plkst. 11.00-13.00
Koledžas studiju programmas "Podoloģija" absolventu un studentu informatīvā lekcija par pēdu veselības saglabāšanas priekšnoteikumiem

LEKCIJAS VESELĪBAS UZLABOŠANAI

LU P. Stradiņa medicīnas koledžas 6. korpusā (Vidus prospektā 38)
3. oktobrī plkst. 10.00 Ergonomijas pamatprincipi un veselības aprūpes palīgīdzekļu pielietojums,
plkst. 13.00 Multisensorās istabas izmantošanas iespējas veselības uzlabošanai
T. 29490542

IZGLĪTOJOŠAS LEKCIJAS PAR VESELĪGU DZĪVESVEIDU

Sociālās integrācijas valsts aģentūrā (Dubultu prospektā 71)
4. oktobrī plkst. 15.00 lekcija "Fiziskās aktivitātes un vingrojumi senioriem" (Lielā zālē)
11. oktobrī plkst. 15.00 lekcija "Trenažieru zāle iesācējiem" (Lielā zālē)
18. oktobrī plkst. 15.00 lekcija "Nūjošana" (Lielā zālē)
T. 67769890

LEKCIJAS PAR SĀPJU NOVĒRŠANU UN ORGANISMA ATVESEĻOŠANU

Jūrmalas slimnīcas konferenču zālē, 5. stāvā (Vidus prospektā 19/21)
6. oktobrī plkst. 16.00 Galvassāpes un to novēršana. Migrēna un jaunākās terapijas iespējas
plkst. 17.00 Muguras sāpes un to novēršana grūtniecēm, pēcdzemdību periodā un bērniem
plkst. 18.00 Senās Ķīnas organisma atveseļošanās, ārstēšanas un pašattīstības sistēma – Cigun

NODARBĪBA "ZIEPJU GATAVOŠANA" SENIORIEM

Dienas centrā pensijas vecuma personām (Skolas ielā 44)
12. oktobrī plkst. 11.00 ziepju gatavošanas meistarklase
T. 67731252 (iepriekš jāpierakstās)

SARUNU CIKLS "VEIKSMES AKADĒMIJA"*

Kauguru kultūras namā (Raiņa ielā 110)
27. oktobrī plkst. 19.00
"Kā atsiet attiecību mezglus?" Ģimenes psihoterapeite Aina Poiša
Ieejas maksa 4 eiro, pensionāriem 2.50 eiro

*Visi pasākumi, izņemot atsevišķi atzīmētos ar zvaigznīti, ir bez maksas.

Programmā iespējamas izmaiņas. Lūdzam sekot līdzī informācijai mājaslapā: www.jurmala.lv

Informācija par "Labsajūtas rudens Jūrmalā 2017" pasākumiem mājaslapā: www.visitjurmala.lv



PAŠVALDĪBAS ATBALSTS – IEDZĪVOTĀJU VESELĪBAI

Rūpējoties par veselības veicināšanas iespējām saviem iedzīvotājiem, Jūrmalas pilsētas pašvaldība bez maksas nodrošina pakalpojumus tām iedzīvotāju grupām, kurām tas visvairāk nepieciešams, proti, topošajām māmiņām, bērniem un senioriem. Vairākām iedzīvotāju grupām arī pieejami pabalsti veselības veicināšanai, kā arī bez maksas dažādas aktivitātes un nodarbības veselības saglabāšanai un veicināšanai.

PAKALPOJUMI VESELĪBAS VEICINĀŠANAI



Senioru veselībai

Jūrmalas pilsētas teritorijā deklarētiem iedzīvotājiem, kuri sasnieguši pensijas vecumu, bez maksas tiek piedāvāti ergoterapeita un fizioterapeita pakalpojumi. Fizioterapeits veic funkcionālā stāvokļa izmeklēšanu, novērtēšanu un ārstēšanu, lai atjaunotu zaudēto funkciju vai mazinātu tās trūkumu, izmantojot ārstnieciskās vingrošanas un citas metodes. Ergoterapeits nodrošina profesionālu palīdzību dzīves kvalitātes uzlabošanai senioriem, lai veicinātu seniora spējas veikt ikdienas aktivitātes paša spēkiem, kā arī veicinātu un uzturētu viņa funkcionālās spējas.

Ergoterapeita un fizioterapeita pakalpojumus var saņemt „Jūrmalas veselības veicināšanas un sociālo pakalpojumu centrā” Strēlnieku prospektā 38 vai Skolas ielā 44.

Jūrmalas pilsētas pašvaldība senioru veselībai nodrošina arī veselību veicinošu pakalpojumu kompleksu. Tas ir vairāku speciālistu sniegto pakalpojumu kopums ar mērķi uzlabot senioru dzīves kvalitāti un sekmēt veselīgu un aktīvu novecošanu. Kompleksā ietilpst ergoterapeita un fizioterapeita nodarbības, uztura speciālista un psihologa konsultācijas, nodarbības peldbaseinā un trenāžieru zālē, relaksācijas aktivitātes un nūjošanas nodarbības speciālistu vadībā. Pakalpojumu nodrošina SIA “Sanare KRC-Jaunķemeri” Kolkas ielā 20. Pakalpojumus senioriem var saņemt Jūrmalā deklarētie iedzīvotāji, kuri sasnieguši vecuma pensijai likumā noteikto pensionēšanās vecumu.

Topošajām māmiņām

Topošās māmiņas bez maksas var izmantot pašvaldības nodrošināto veselību veicinošo pasākumu kompleksu. Tajā ietilpst fizioterapeita individuāla konsultācija un nodarbība, ārstnieciskās vingrošanas nodarbības grupās baseinā un zālē fizioterapeita vadībā un jostas nodarbības grupās grūtniecēm jostas speciālista vadībā. Nodarbības notiek nelielās grupās, lai katrai topošajai māmiņai varētu veļt nepieciešamo uzmanību. Nodarbības notiek SIA “Sanare KRC-Jaunķemeri” Kolkas ielā 20.

Pakalpojumu var saņemt visas topošās māmiņas, sākot ar 12. grūtniecības nedēļu, kuras savu dzīvesvietu deklarējušas Jūrmalā, iesniedzot Labklājības pārvaldē ģimenes ārsta izrakstu ar rekomendācijām un medicīnisku kontrindikāciju neesamību pakalpojuma saņemšanai.

Ortodontija bērniem

Nepareizi izvietotu zobu un žokļu attiecību regulēšanai un korekcijai bērniem līdz 18 gadu vecumam tiek nodrošināts ortodontijas pakalpojums. Jūrmalā deklarētiem iedzīvotājiem pakalpojums ir bez maksas. Šajā pakalpojumā ietilpst izmeklēšana, funkcionālo traucējumu novērtēšana un to novēršana vai mazināšana, kā arī veselību veicinošs, konsultatīvs, profilaktisks darbs pēc pakalpojuma sniedzēja – ortodontijas speciālista – izstrādāta plāna. Pakalpojumu nodrošina SIA “Modus Invest” Slokas ielā 26, kur uz vietas iespējams aizpildīt iesniegumu pakalpojuma saņemšanai.

Cilvēkiem ar aptaukošanos

Tiem, kuriem ģimenes ārsts konstatējis aptaukošanos, liekā svara mazināšanai un sirds-asinsvadu slimību profilaksei tiek piedāvāta vingrošana ūdenī. Tās ir vingrošanas nodarbības peldbaseinā ar mērķtiecīgi izstrādātu vingrojumu programmu, lai dotu iespēju samazināt aptaukošanos un uzlabot dzīves kvalitāti. Pakalpojums ietver veselības stāvokļa novērtēšanu, konsultācijas un nodarbības grupās speciālista vadībā. Pakalpojums ir ļoti pieprasīts, patlaban interesenti var pieteikties pakalpojuma saņemšanai 2018. gadā, iesniedzot Labklājības pārvaldē ģimenes ārsta izrakstu ar norādi par aptaukošanās esamību, rekomendācijām un medicīnisku kontrindikāciju neesamību pakalpojuma saņemšanai.



PAŠVALDĪBAS PABALSTI

50 eiro senioriem veselības aprūpei

Jūrmalā deklarētie seniori, kuri saņem valsts vecuma pensiju, var saņemt veselības aprūpes pabalstu 50 eiro apmērā kalendārajā gadā. Pabalstu var saņemt par izdevumiem, kas radušies, nodrošinot veselības aprūpi: veicot pacienta iemaksas, līdzmaksājumus, saņemot zobārstniecības pakalpojumus, iegādājoties medikamentus un medicīnas preces, to skaitā optiku. Pabalsts tiek izmaksāts atbilstoši iesniegtajiem izdevumus apliecinošajiem dokumentiem, nepārsniedzot 50 eiro kalendārajā gadā. Pabalstu var saņemt vienu reizi par attiecīgo kalendāro gadu.

Lai saņemtu pabalstu, Jūrmalas pilsētas domes apkalpošanas centros vai Labklājības pārvaldē jāiesniedz iesniegums un izdevumu apliecinošus dokumentus – čekus, stingrās uzskaites kvītis vai faktūrrēķinus par iegādāto preci vai saņemto pakalpojumu. Šo pabalstu var saņemt neatkarīgi no citu veidu pabalstiem.

Veselības aprūpes pabalsts

Vientuļi nestrādājoši cilvēki ar invaliditāti un pensionāri, kuriem nav Civillikumā noteikto likumīgo apgādnieku un piešķirts maznodrošinātas vai trūcīgas personas statuss vai vidējie ienākumi nepārsniedz 70% no valstī noteiktās minimālās darba algas, ir pieejams veselības aprūpes pabalsts 120 eiro apmērā kalendārajā gadā. Ģimenes, kam piešķirts maznodrošinātas vai trūcīgām ģimenes (personas) statuss vai kopā dzīvojošu, nestrādājošu pensionāru, cilvēku ar invaliditāti, politiski represēto ģimene, un ģimenes (personas), kam vidējie ienākumi nepārsniedz 70% no valstī noteiktās minimālās darba algas, var saņemt veselības aprūpes pabalstu 86 eiro apmērā kalendārajā gadā vienam ģimenes loceklim.

Lai saņemtu pabalstu, Labklājības pārvaldē jāiesniedz iesniegums, iztikas līdzekļu deklarācija un izdevumus

apliecinošus dokumentus – čekus, stingrās uzskaites kvītis vai faktūrrēķinus par iegādāto preci vai saņemto pakalpojumu.

Pabalsts politiski represētajiem

Politiski represētajiem Jūrmalā deklarētajiem iedzīvotājiem katru mēnesi tiek piešķirts pabalsts 72 eiro apmērā veselības uzlabošanas izdevumu segšanai.

Zobu protezēšanai senioriem

Seniori var izmantot pašvaldības finansiālo atbalstu zobu protezēšanas pakalpojuma saņemšanai. Zobu protezēšanas pakalpojumi ietver konsultācijas, mutes dobuma izmeklēšanu un protēžu izgatavošanu pēc pakalpojumu sniedzēja izstrādāta plāna. Zobu protezēšanas pakalpojuma saņemšanai 75% no pakalpojuma pilnas maksas sedz pacients, 25% tiek segti no Jūrmalas pilsētas pašvaldības budžeta līdzekļiem. Zobu protezēšanas pakalpojumu nodrošina PSIA “Kauguru veselības centrs” Raiņa ielā 98a. Lai piemērotu atvieglojumus zobu protezēšanas pakalpojuma saņemšanai, pirms pakalpojuma apmaksas jāvērsas Labklājības pārvaldē.

Kā saņemt pakalpojumus un pabalstus?

Lai saņemtu pašvaldības pakalpojumus veselības veicināšanai un pabalstus, jāvērsas Jūrmalas pilsētas pašvaldības Labklājības pārvaldē, līdz ņemot derīgu personu apliecināšu dokumentu, kur būs jāaizpilda attiecīgais iesniegums, klāt pievienojot nepieciešamo dokumentāciju pakalpojumu un pabalstu saņemšanai. Labklājības pārvaldes informatīvais tālrunis uzziņām 67767347 – darb dienās plkst. 8.30–17.00, pirmdienās līdz plkst. 18.00.

AKTIVITĀTES VESELĪGAM DZĪVESVEIDAM



Pilsētas iedzīvotājiem un viesiem Jūrmalā bez maksas pieejamas dažādas nodarbības kvalificētu speciālistu vadībā. Tās nodrošina pašvaldība, piesaistot Eiropas Sociālā fonda finansējumu.*

Nūjošana – svētdienās plkst. 10.00–11.30 Kauguros, tikšanās pie glābšanas stacijas Kapteiņa Zolta ielā 123; svētdienās plkst. 12.30–14.00 Dubultos, tikšanās Baznīcas ielas galā pie izejas uz jūru.

Adaptīvais golfs cilvēkiem ar pārvietošanās grūtībām – otrdienās plkst. 15.00–17.00 NRC “Vaivari” telpās Asaru prospektā 61, tālrunis informācijai 26397796.

Boča cilvēkiem ar pārvietošanās grūtībām – ceturtdienās plkst. 15.00–17.00 NRC “Vaivari” telpās; tālrunis informācijai 26397796.

Adaptīvās peldēšanas un nodarbības trenāžieru zālē cilvēkiem ar pārvietošanās grūtībām – nodarbību vieta un laiks tiks precizēti, tālrunis informācijai 26397796.

Tematiskas veselības nodarbības iedzīvotājiem vecumā virs 54 gadiem un cilvēkiem ar invaliditāti par veselību veicinošu aktivitāšu nozīmi atbilstoši vecuma grupai, par ikdienas uztura paradumu maiņu, par uztura un fizisko aktivitāšu nepieciešamību cilvēka dzīves kvalitātes uzlabošanai cilvēkiem ar sirds-asinsvadu, onkoloģiskām un garīgās veselības saslimšanām. Plašāka informācija mājaslapā: www.jurmala.lv, sadaļā “Pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai”. Nodarbību vieta un laiks tiks precizēti; tālrunis informācijai 23479079.

*Eiropas Sociālā fonda projekts “Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei Jūrmalā”, Nr.9.2.4.2/16/I/088

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

REGULĀCIJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ