

## Projekta darba plāns 2017. gadam

Finansējuma saņēmējs:

**VECUMNIEKU NOVADA DOME**

Projekta nosaukums:

**“VESELĪBAS VEICINĀŠANAS UN SLIMĪBU SLIMĪBU PROFILAKSES PASĀKUMI VECUMNIEKU NOVADĀ”**

Projekta numurs:

**9.2.4.2/16/I/037**

N r.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma saiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro) <sup>9</sup>	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	<b>GARĪGĀS (PSIHISKĀS) VESELĪBAS VEICINĀŠANA</b>	<b>1.1. Informatīvās lekcijas par bērnu garīgās veselības aprūpi</b>	Lekcijā vecāki tiks iepazīstināti ar bērnu aprūpi un sensorās integrācijas pieeju bērna vispusīgai attīstībai. Informatīvās lekcijas vadīts kvalificēts speciālists. Mērķa grupas dalībniekiem tiks nodrošināts transports uz/no lekcijām. Pasākuma kvalitatīvai norisei tiks izmantots pašvaldības aprīkojums – projektors, dators, telpas, kā arī cilvēkresursi, lai apzinātu / uzrunātu mērķauditoriju.	2017. gadā tiek plānota 1 lekcija (3. ceturksnī), lekcijas ilgums 3h.	Kā liecina “Latvijas reģionu veselības profils” apkoptā informācija, tad Zemgalē ir augsta mirstība no ārējiem cēloņiem – pašnāvības, atkarības, vardarbības, nelaimes gadījumi, utt. Dažkārt šo cēloņu iemesls ir cilvēku garīgā veselība.	Vecumnieku novada iedzīvotāji, 30 personas, no tām 25 sievietes un 5 vīrieši.	Šī pasākuma mērķa grupas dalībnieki, iespējams, piedalīsies arī citos, projekta ietvaros, organizētos pasākumos.	200.00	Slimību profilakse
		<b>1.2. Nodarbības ar sensorās integrācijas elementiem “Kids GYM”</b>	Kids GYM nodarbības iekļauj sevī fiziskās aktivitātes, kognitīvās spēju attīstīšanu un emociju iesaistīšanu. Līdz ar to tā ir pilnvērtīga kompleksa darbība, kas vērsta uz bērna attīstību un pilnveidošanu. Lai nodrošinātu kvalitatīvu nodarbību norisi, tiks piesaistīts speciālists ar atbilstošu kvalifikāciju nodarbību vadīšanai. Projekta ietvaros tiks iegādāts inventārs – gumijas bumbas, masāžas bumbas, vingrošanas riņķi, adatu riņķi, kinētiskās smiltis, tunelis. Pasākuma kvalitatīvai norisei tiks izmantots pašvaldības aprīkojums – projektors, dators, telpas, kā arī cilvēkresursi, lai apzinātu / uzrunātu mērķauditoriju.	2017. gadā tiek plānotas 8 nodarbības (3. un 4. ceturksnī)	Kā liecina “Latvijas reģionu veselības profils” apkoptā informācija, tad Zemgalē ir augsta mirstība no ārējiem cēloņiem – pašnāvības, atkarības, vardarbības, nelaimes gadījumi, utt. Dažkārt šo cēloņu iemesls ir cilvēku garīgā veselība.	Bērni vecumā no 4-6 gadi, 40 personas no tām 15 sievietes un 25 vīrieši	Šī pasākuma mērķa grupas dalībnieki, iespējams, piedalīsies arī citos, projekta ietvaros, organizētos pasākumos.	800.00	Veselības veicināšana
		<b>1.3. Informatīvi izglītojoša un praktisku</b>	Lai veicinātu pieaugušajiem veselīgu dzīves veidu un garīgās veselības stiprināšanu, projekta	2017. gadā plānota 1	Kā liecina “Latvijas reģionu veselības profils” apkoptā	Pieaugušie – 30 personas, no tām 27	Šī pasākuma mērķa grupas dalībnieki,	480.00	Veselības veicināšana

N r.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
		<b>nodarbību pasākums pieaugušām personām garīgās veselības stiprināšanai</b>	Ietvaros tiks organizētas informatīvi izglītojošu un praktiskas nodarbības, kuru laikā tiks nodrošināta informācija par stresa mazināšanu un izdegšanas profilaksi, fizisko aktivitāšu pozitīvo ietekmi uz psihisko veselību, psihosomatiskajām saslimšanām un to atpazīšanu, u.c. aktivitātes. Lai nodrošinātu kvalitatīvu nodarbību norisi, tiks piesaistīts speciālists ar atbilstošu kvalifikāciju. Pasākuma kvalitatīvai norisei tiks izmantots pašvaldības aprīkojums – projektors, dators, telpas, kā arī cilvēkresursi, lai apzinātu / uzrunātu mērķauditoriju.	nodarbība (4.ceturksnī)	informācija, tad Zemgalē ir augsta mirstība no ārējiem cēloņiem – pašnāvības, atkarības, vardarbības, nelaimes gadījumi, utt. Dažkārt šo cēloņu iemesls ir cilvēku garīgā veselība.	sievietes un 3 vīrieši	iespējams, piedalīsies arī citos, projekta ietvaros, organizētos pasākumos.		
2.	<b>ATKARĪBU MAZINĀŠANA</b>	<b>2.1. Informatīvi izglītojošo nodarbību cikls “Atkarību mazināšana un Slimību profilakse” iedzīvotājiem</b>	Latvijā, tajā skaitā Vecumnieku novadā, tāpat kā vairumā industriāli attīstīto zemju, atkarību izraisīto vielu lietošana ir nopietna sociāla problēma. Šie kaitīgie ieradumi ietekmē lietotāja veselību, kā arī viņa labklājību, ģimenes dzīvi un attiecības ar citiem cilvēkiem. Projekta ietvaros iedzīvotājiem tiks nodrošināti informatīvi izglītojoši semināri par atkarību mazināšanu un profilaksi. Nodarbības vadīs speciālists ar atbilstošu kvalifikāciju. Pasākuma kvalitatīvai norisei tiks izmantots pašvaldības aprīkojums – projektors, dators, telpas, kā arī cilvēkresursi, lai apzinātu / uzrunātu mērķauditoriju.	2017. gadā tiek plānotas 3 nodarbības (4.ceturksnī). 1 nodarbību cikla ilgums 6h	Kā liecina “Latvijas reģionu veselības profils” apkoptā informācija, tad Zemgalē ir augsta mirstība no ārējiem cēloņiem – pašnāvības, atkarības, vardarbības, nelaimes gadījumi, utt. Dažkārt šo cēloņu iemesls ir cilvēku garīgā veselība.	Bērni (4.-9.klasei) un vecāki – 180 personas, no tām 100 sievietes un 80 vīrieši.	Šī pasākuma mērķa grupas dalībnieki, iespējams, piedalīsies arī citos, projekta ietvaros, organizētos pasākumos.	1440.00	Veselības veicināšana
3.	<b>VESELĪGA UZTURA LIETOŠANAS VEICINĀŠANA</b>	<b>3.1. “Pasākumi izglītības iestādēs par veselīga uztura nozīmi bērnu mutes dobuma, zobu veselībā un tā</b>	Informatīvā pasākuma mērķis ir pievērst uzmanību veselīgam uzturam, kas būtiski ietekmē ne tikai bērnu mutes dobuma un zobu veselību, bet vispārējo veselību. Nodarbības tiks organizētas Vecumnieku novada izglītības	2017. gadā plānotas 3 nodarbības (4.ceturksnī), 1 nodarbības ilgums 1,5h	“Latvijas reģionu veselības profils” apkoptajos datos nav minēti konkrēti dati/informācija par veselīga uztura nozīmi, tomēr veselīgs uzturs ir	Bērni 334 personas (no tām 168 sievietes un 166 vīrieši) Pedagogi – 15 personas (no	Minimāla saturiska sasaiste ir ar pasākumu “Veselīgs uzturs mūsu ikdienā”, tomēr katrā aktivitātē būs	428.55	Slimību profilakse

N r.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
		<b>ietekmi uz vispārējo veselību”</b>	iestādēs (Skaistkalnes vsk, Vecumnieku vsk un Stelpes pamatskolā), kuru laikā auditoriju informēs par veselīga uztura nozīmi. Nodarbības vadīs kvalificēti speciālisti, kuri nodrošinās izdales materiālus. Pasākuma kvalitatīvai norisei tiks izmantots pašvaldības aprīkojums – projektors, dators, telpas, kā arī cilvēkresursi, lai apzinātu / uzrunātu mērķauditoriju.		viens no svarīgākajiem nosacījumiem veselīgas sabiedrības veidošanā. Informējot sabiedrību par veselīga uztura nozīmi viņu ikdienā, tiek samazināts risks saslimšanām ar daudzām slimībām, kā piemēram, sirds un asinsvadu saslimšanas, onkoloģiskās saslimšanas, utt.	tām 13 sievietes un 2 vīrieši)	atšķirīga mērķauditorija. Šī pasākuma mērķa grupas dalībnieki, iespējams, piedalīsies arī citos, projekta ietvaros, organizētos pasākumos.		
		<b>3.2. Pasākums “Veselīgs uzturs mūsu ikdienā”</b>	Viens no galvenajiem nosacījumiem veselīgam uzturam ir ēdiena dažādība. Tas nepieciešams, lai uzturētu kārtībā veselību, lai fiziskās aktivitātes būtu rezultātus nesošas, lai uzlabotos vispārējā pašsajūta. Pasākuma ietvaros tiek plānotas izglītojošas nodarbības par veselīgu un uzturvielām bagātu ēdienkarti, atbilstoši vecumam un veselības stāvoklim. Pakalpojumu nodrošinās kvalificēts speciālists. Pasākuma kvalitatīvai norisei tiks izmantots pašvaldības aprīkojums – projektors, dators, telpas, kā arī cilvēkresursi, lai apzinātu / uzrunātu mērķauditoriju.	2017. gadā plānots 1 pasākums (4.ceturksnī) Pasākuma ilgums 2h.	“Latvijas reģionu veselības profils” apkoptajos datos nav minēti konkrēti dati/informācija par veselīga uztura nozīmi, tomēr veselīgs uzturs ir viens no svarīgākajiem nosacījumiem veselīgas sabiedrības veidošanā. Informējot sabiedrību par veselīga uztura nozīmi viņu ikdienā, tiek samazināts risks saslimšanām ar daudzām slimībām, kā piemēram, sirds un asinsvadu saslimšanas, onkoloģiskās saslimšanas, utt.	Vecumnieku novada iedzīvotāji, 25 personas, no tām 20 sievietes un 5 vīrieši	Šī pasākuma mērķa grupas dalībnieki, iespējams, piedalīsies arī citos, projekta ietvaros, organizētos pasākumos.	200.00	Veselības veicināšana
		<b>3.3. “Veselīgais novadnieks” nometne</b>	Lai veicinātu bērniem veselīgu dzīves veidu un veselīgus ēšanas paradumus, projekta ietvaros tiks organizēta vasaras nometne. Nodarbību laikā tiks apgūtas dažādas teorētiskās, praktiskās darba prasmes un sadzīves iemaņas, kas palīdzēs mērķa grupai izprast šo prasmju nepieciešamību viņu	2017. gadā plānota 1 nometne (3.ceturksnī) Nometnes ilgums 4 diennaktis.	“Latvijas reģionu veselības profils” apkoptajos datos nav minēti konkrēti dati/informācija par veselīga uztura nozīmi, tomēr veselīgs uzturs ir viens no svarīgākajiem nosacījumiem veselīgas sabiedrības veidošanā.	Bērni, 35 personas, no tām 18 sievietes un 17 vīrieši	Šī pasākuma mērķa grupas dalībnieki, iespējams, piedalīsies arī citos, projekta ietvaros, organizētos pasākumos.	7000.00	Veselības veicināšana

N r.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
			pozitīvajai pieredzei. Pakalpojumu nodrošinās kvalificēts speciālists. Pasākuma kvalitatīvai norisei tiks izmantots pašvaldības cilvēkresursi, lai apzinātu / uzrunātu mērķauditoriju.		Informējot sabiedrību par veselīga uztura nozīmi viņu ikdienā, tiek samazināts risks saslimšanām ar daudzām slimībām, kā piemēram, sirds un asinsvadu saslimšanas, onkoloģiskās saslimšanas, utt.				
4.	<b>SEKSUĀLĀ UN REPRODUKTĪVĀ VESELĪBA</b>	<b>4.1. “Perinatālā un neonatālā perioda veselības aprūpe”</b>	Projekta ietvaros topošajām un esošajiem vecākiem tiek plānotas lekcijas par perinatālā un neonatālā perioda veselības aprūpi. Lekcijas vadīs kvalificēts speciālists. Lektors mērķauditorijai nodrošinās izdales materiālus, kas būs sagatavoti atbilstoši tēmai. Pasākuma kvalitatīvai norisei tiks izmantots pašvaldības aprikojums – projektors, dators, telpas, kā arī cilvēkresursi, lai apzinātu / uzrunātu mērķauditoriju.	2017. gadā tiek plānota 1 lekcija (4. ceturksnī). Lekcijas ilgums 3h.	Kā liecina “Latvijas reģionu veselības profils” minētā informācija, tad Zemgales reģionā ir augstākā perinatālā un zīdaiņu mirstība, līdz ar to, projekta ietvaros tiek plānotas lekcijas par šo tēmu.	Jaunās māmiņas, topošie vecāki – 20 personas, no tām 17 sievietes un 3 vīrietis	Šī pasākuma mērķa grupas dalībnieki pārklāsies ar citu pasākumu mērķa grupu dalībniekiem (peldbaseina apmeklējums, u.c.).	210.00	Slimību profilakse
5.	<b>ONKOLOĢISKO SLIMĪBU PROFILAKSE</b>	<b>5.1. “Informatīvās lekcijas iedzīvotājiem par onkoloģiju”</b>	Onkoloģijas pacienti piedzīvo būtisku fizisko spēju samazināšanos ārstēšanās procesa laikā, kas rezultējas ar pazeminātu muskuļu spēku un sirds un asinsvadu veselību. Projekta ietvaros tiek plānotas informatīvās lekcijas par onkoloģiskajām saslimšanām, savlaicīgu to diagnostiku u.c. jautājumiem, tādējādi nodrošinot sabiedrībai profilaktiskus preventīvus pasākumus. Lekcijas vadīs kvalificēts speciālists. Pasākuma kvalitatīvai norisei tiks izmantots pašvaldības aprikojums – projektors, dators, telpas, kā arī cilvēkresursi, lai apzinātu / uzrunātu mērķauditoriju.	2017. gadā tiek plānota 1 lekcija (4. ceturksnī). 1 lekcijas ilgums 2.5h.	Kā liecina “Latvijas reģionu veselības profils” apkopotie dati - Zemgalē ir zemākā mirstība no ļaundabīgajiem audzējiem. Tomēr iepazīstoties ar SPKC apkopotajiem datiem par onkoloģisko slimību saslimšanām, tiek secināts, ka statistikas rādītāji konkrēti Vecumnieku novadā pieaug. Pamatojoties uz to, projektā tiek iekļauti pasākumi, lai informētu sabiedrību par onkoloģiskajām saslimšanām.	Vecumnieku novada iedzīvotāji, 25 personas, no tā 15 sievietes un 10 vīrieši.	Šī pasākuma mērķa grupas dalībnieki, iespējams, piedalīsies arī citos, projekta ietvaros, organizētos pasākumos.	200.00	Slimību profilakse

N r.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
6.	<b>FIZISKO AKTIVITĀŠU VEICINĀŠANA</b>	<b>6.1. “Zumbas nodarbības”</b>	Šī aktivitāte projektā tiek iekļauta pamatojoties uz to, ka pašvaldības veiktajā aptaujā, tika norādīts, ka iedzīvotāji vēlas Zumbas nodarbības. Zumbas nodarbības ir līdzeklis pret stresu un nogurumu, ir kardio treniņš. Šīs nodarbības paredzētas ikvienam, gan deļotājam, gan nedeļotājam. Nodarbības vadīs kvalificēts speciālists. Nodarbības tiks organizētas pašvaldībai piederošās telpās.	2017. gadā tiek plānotas 28 nodarbības (2.; 3. un 4. ceturksnī). Vienas nodarbības ilgums 1.5 h.	Kā liecina “Latvijas reģionu veselības profils” apkopotie dati - viens no izplatītākajiem nāves cēloņiem ir sirds un asinsvadu sistēmu saslimšanas. Lai novērstu šīs saslimšanas, iedzīvotājiem ir nepieciešamas ne tikai teorētiskās zināšanas par to kā saglabāt / uzlabot veselību, bet arī praktiskās nodarbības. Pamatojoties uz augstāk minēto, projekta ietvaros tiek plānotas fiziskās aktivitātes veselības veicināšanai.	Visa sabiedrība. Katru nodarbību apmeklēs vismaz 20 personas, no tām 20 sievietes un 0 vīrieši	Šī pasākuma mērķa grupas dalībnieki, iespējams, piedalīsies arī citos, projekta ietvaros, organizētos pasākumos.	2520.00	Veselības veicināšana
		<b>6.2. “Nūjošanas apmācības nodarbības”</b>	Nūjošana ir ievērojams sirds asinsvadu sistēmas treniņš, uzlabojot kā sirdsdarbību, bet īpaši - kāju un iegurņa venozo attecī. Nūjošanas nodarbības vadīs speciālists ar atbilstošu kvalifikāciju. Lai nodrošinātu kvalitatīvu nodarbību norisi, projekta ietvaros tiks iegādātas nūjošanas nūjas un atstarojošas vestes, kas būs pieejamas ikvienam sabiedrības loceklim bez maksas.	2017. gadā plānotas 8 nodarbības (3. un 4.ceturksnī) 1 nodarbības ilgums ~2h	Kā liecina “Latvijas reģionu veselības profils” apkopotie dati - viens no izplatītākajiem nāves cēloņiem ir sirds un asinsvadu sistēmu saslimšanas. Lai novērstu šīs saslimšanas, iedzīvotājiem ir nepieciešamas ne tikai teorētiskās zināšanas par to kā saglabāt / uzlabot veselību, bet arī praktiskās nodarbības. Pamatojoties uz augstāk minēto, projekta ietvaros tiek plānotas fiziskās aktivitātes veselības veicināšanai.	Vecumnieku novada iedzīvotāji. Katru nodarbību apmeklēs vismaz 10 personas, no tām 9 sievietes un 1 vīrietis	Šī pasākuma mērķa grupas dalībnieki, iespējams, piedalīsies arī citos, projekta ietvaros, organizētos pasākumos.	400.00	Veselības veicināšana
		<b>6.3. “Fizioterapijas nodarbības”</b>	Fizioterapijas nodarbībās tiks sniegta informācija par fiziskām aktivitātēm vispārīgās veselības un kustību kvalitātes saglabāšanai, kas spēj mazināt tādas problēmas kā	2017. gadā plānotas 22 nodarbības (2.; 3. un 4.ceturksnī). 1	Kā liecina “Latvijas reģionu veselības profils” apkopotie dati - viens no izplatītākajiem nāves cēloņiem ir sirds	Vecumnieku novada iedzīvotāji. Katru nodarbību	Šī pasākuma mērķa grupas dalībnieki, iespējams, piedalīsies arī	726.00	Veselības veicināšana



N r.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
			sirds un asinsvadu sistēmas sasilšanas, kustību traucējumus, sāpes, dažādām kaulu, locītavu un muskuļu sasilšanām, pie nervu sistēmas sasilšanām un traumām, pie elpošanas sistēmas sasilšanām un daudzos citos gadījumos. Nodarbības vadīs kvalificēts speciālists. Lai nodrošinātu kvalitatīvu nodarbību norisi, projekta ietvaros tiks iegādāts inventārs (paklājiņi, hanteles, koka nūjas). Pasākuma kvalitatīvai norisei tiks izmantots pašvaldības aprīkojums – telpas, kā arī cilvēkresursi, lai apzinātu / uzrunātu mērķauditoriju.	nodarbības ilgums 1h	un asinsvadu sistēmu sasilšanas. Lai novērstu šīs sasilšanas, iedzīvotājiem ir nepieciešamas ne tikai teorētiskās zināšanas par to kā saglabāt / uzlabot veselību, bet arī praktiskās nodarbības. Pamatojoties uz augstāk minēto, projekta ietvaros tiek plānotas fiziskās aktivitātes veselības veicināšanai.	apmeklēs vismaz 20 personas no tām 19 sievietes un 1 vīrietis	citos, projekta ietvaros, organizētos pasākumos.		
		<b>6.4. Peldēšanas t.sk. ūdens aerobikas nodarbības</b>	Vecumnieku novadam nav iespējas saviem iedzīvotājiem piedāvāt peldbaseina pakalpojumus, kaut gan no iedzīvotāju puses ir liela interese par šādu aktivitāti. Regulāras nodarbības baseinā palielina sirds muskulatūras spēku, mazina iespēju saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām, veicina nervu sistēmas darbību utt. Projekta ietvaros iedzīvotājiem apmeklējot peldbaseinu, tiks nodrošināta iespēja piedalīties ūdens aerobikas nodarbībās, kā arī izmantot peldēšanas trenera pakalpojumus. Aktivitātes sekmīgai ieviešanai mērķauditorijai tiks nodrošināts transports un/no nokļūšanai uz peldbaseinu. Pasākuma kvalitatīvai norisei tiks izmantoti pašvaldības cilvēkresursi, lai apzinātu / uzrunātu mērķauditoriju.	2017. gadā plānotas 32 nodarbības (3. un 4.ceturksnis) 1 apmeklējuma ilgums 2h	Kā liecina “Latvijas reģionu veselības profils” apkopotie dati - viens no izplatītākajiem nāves cēloņiem ir sirds un asinsvadu sistēmu sasilšanas. Lai novērstu šīs sasilšanas, iedzīvotājiem ir nepieciešamas ne tikai teorētiskās zināšanas par to kā saglabāt / uzlabot veselību, bet arī praktiskās nodarbības. Pamatojoties uz augstāk minēto, projekta ietvaros tiek plānotas fiziskās aktivitātes veselības veicināšanai.	Vecumnieku novada iedzīvotāji. Katru nodarbību apmeklēs 35 personas, no tām 18 sievietes un 17 vīrieši.	Šī pasākuma mērķa grupas dalībnieki, iespējams, piedalīsies arī citos, projekta ietvaros, organizētos pasākumos.	3466.56	Veselības veicināšana
		<b>6.5. Nodarbību cikls “Fiziskās aktivitātes kā medikaments”</b>	Nodarbības vadīs kvalificēts speciālists. Nodarbības tiek plānotas cikliski, iekļaujot gan teorētisko, gan praktisko apmācību kursu, kas sevī ietver būtiskas teorētiskas	2017. gadā plānotas 2 nodarbības (4.ceturksnis)	Kā liecina “Latvijas reģionu veselības profils” apkopotie dati - viens no izplatītākajiem nāves cēloņiem ir sirds	Vecumnieku novada iedzīvotāji.	Šī pasākuma mērķa grupas dalībnieki, iespējams, piedalīsies arī	480.00	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
			nianses par cilvēka fizioloģiju kā arī praktiskas nodarbības un jaunu metožu demonstrēšana speciālista vadībā, kuras var pielietot dažādām mērķa grupām. Lai nodrošinātu kvalitatīvu nodarbību norisi, projekta ietvaros tiks iegādāti pulsometri, kas būs pieejami bez maksas. Pasākuma kvalitatīvai norisei tiks izmantoti pašvaldības cilvēkresursi un telpas, lai apzinātu / uzrunātu mērķauditoriju.	1 nodarbības ilgums 3h.	un asinsvadu sistēmu saslīmšanas. Lai novērstu šīs saslīmšanas, iedzīvotājiem ir nepieciešamas ne tikai teorētiskās zināšanas par to kā saglabāt / uzlabot veselību, bet arī praktiskās nodarbības. Pamatojoties uz augstāk minēto, projekta ietvaros tiek plānotas fiziskās aktivitātes veselības veicināšanai.	Katrā grupā vismaz 15 personas, no tām 13 sievietes un 2 vīrieši	citos, projekta ietvaros, organizētos pasākumos.		
		<b>6.6. “Jogas nodarbības”</b>	Jogas nodarbībās tiek strādāts ar ķermeņa enerģiju, izmantojot elpu. Tā māca kā ar elpas kontroli nomierināt prātu un sasniegt augstākus apziņas līmeņus un uzlabo cilvēka vispārējo veselības stāvokli un fizisko sagatavotību. Joga piemērota visām vecuma grupām. Nodarbības vadīs kvalificēts speciālists. Projekta ietvaros tiks iegādāti vingrošanas paklāji, elastīgās gumijas, hanteles. Pasākuma kvalitatīvai norisei tiks izmantoti pašvaldības cilvēkresursi un telpas, lai apzinātu / uzrunātu mērķauditoriju.	2017. gadā plānotas 48 nodarbības (2.; 3. un 4. ceturksnī). 1 nodarbības ilgums 1h.	Kā liecina “Latvijas reģionu veselības profils” apkopotie dati - viens no izplatītākajiem nāves cēloņiem ir sirds un asinsvadu sistēmu saslīmšanas. Lai novērstu šīs saslīmšanas, iedzīvotājiem ir nepieciešamas ne tikai teorētiskās zināšanas par to kā saglabāt / uzlabot veselību, bet arī praktiskās nodarbības. Pamatojoties uz augstāk minēto, projekta ietvaros tiek plānotas fiziskās aktivitātes veselības veicināšanai.	Vecumnieku novada iedzīvotāji. Nodarbībā piedalās vismaz 20 personas, no tām 20 sievietes un 0 vīrieši	Šī pasākuma mērķa grupas dalībnieki, iespējams, piedalīsies arī citos, projekta ietvaros, organizētos pasākumos.	1584.00	Veselības veicināšana
		<b>6.7. “Aktīvais novadnieks” nometne</b>	Lai veicinātu bērniem aktīvu dzīves veidu, projekta ietvaros tiks organizēta vasaras nometne. Lai bērnus motivētu pievērsties fiziskajām aktivitātēm, nometnes ietvaros paredzētas dažādas aktivitātes, kas rosinās mērķa grupu uz fizisko aktivitāšu veikšanu ikdienā, tādējādi uzlabojot savu vispārējo veselības stāvokli.	2017. gadā plānota 1 nometne (2.ceturksnī). nometnes ilgums – 4 diennaktis	Kā liecina “Latvijas reģionu veselības profils” apkopotie dati - viens no izplatītākajiem nāves cēloņiem ir sirds un asinsvadu sistēmu saslīmšanas. Lai novērstu šīs saslīmšanas, iedzīvotājiem ir nepieciešamas ne tikai	Vecumnieku novada bērni 35 personas, no tām 18 sievietes un 17 vīrieši	Šī pasākuma mērķa grupas dalībnieki, iespējams, piedalīsies arī citos, projekta ietvaros, organizētos pasākumos.	7000.00	Veselības veicināšana

N r.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
			Nodarbību laikā tiks apgūti dažādi ar fiziskajām aktivitātēm saistīti vingrinājumi. Nometnes laikā tiks piesaistīti vairāki speciālisti, kuri bērniem vadīs gan teorētiskās, gan praktiskās nodarbības. Pasākuma kvalitatīvai norisei tiks izmantoti pašvaldības cilvēkresursi, lai apzinātu / uzrunātu mērķauditoriju.		teorētiskās zināšanas par to kā saglabāt / uzlabot veselību, bet arī praktiskās nodarbības. Pamatojoties uz augstāk minēto, projekta ietvaros tiek plānotas fiziskās aktivitātes veselības veicināšanai.				
		<b>6.8. "Veselības dienas darba kolektīvos"</b>	Veselības dienas ietvaros tiek plānots laivošanas pasākums darba kolektīviem. Jebkurš airēšanas veids labvēlīgi ietekmē cilvēka fizisko attīstību, jo ūdens pretestības pārvarēšanai nepieciešams daudzu muskuļu grupu darbs. Uzlabojas arī asinsrite, palielinās plaušu vitālā kapacitāte. Lai nodrošinātu aktivitātes ieviešanu, laivas tiks iznomātas uz konkrēto pasākumu. Pasākuma kvalitatīvai norisei tiks izmantoti pašvaldības cilvēkresursi, lai apzinātu / uzrunātu mērķauditoriju.	2017. gadā plānoti 2 pasākumi (2. un 3. ceturksnī). Katrs pasākums +/- 5h	Kā liecina "Latvijas reģionu veselības profils" apkopotie dati - viens no izplatītākajiem nāves cēloņiem ir sirds un asinsvadu sistēmu saslimšanas. Lai novērstu šīs saslimšanas, iedzīvotājiem ir nepieciešamas ne tikai teorētiskās zināšanas par to kā saglabāt / uzlabot veselību, bet arī praktiskās nodarbības. Pamatojoties uz augstāk minēto, projekta ietvaros tiek plānotas fiziskās aktivitātes veselības veicināšanai.	Vecumnieku novada iedzīvotāji. Katrā pasākumā piedalās vismaz 20 personas, no tām 10 sievietes un 10 vīrieši.	Šī pasākuma mērķa grupas dalībnieki, iespējams, piedalīsies arī citos, projekta ietvaros, organizētos pasākumos.	600.00	Veselības veicināšana

Piezīmes.

<sup>1</sup> Tēmas: garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un reproduktīvā veselība.

<sup>2</sup> Pasākuma nosaukumu norāda saskaņā ar Sabiedrības veselības pamatnostādņem vai vadlīnijām pašvaldībām veselības veicināšanā, piemēram, "Mācības veselīgā uztura pagatavošanai", "Nūjošanas grupu organizēšana", "Orientēšanas sporta interešu pulciņš".

<sup>3</sup> Norāda informāciju par pasākuma īstenošanas metodēm un resursiem (piemēram, cilvēkresursi, iekārtas, aprīkojums, infrastruktūra) [līdz 150 vārdiem].

<sup>4</sup> Norāda informāciju par periodu/-iem, kad plānots pasākumu īstenot.

<sup>5</sup> Pamato pasākuma nepieciešamību ar teritorijas veselības profilā norādītajām problēmām [līdz 50 vārdiem].

<sup>6</sup> Norāda mērķa grupu un plānoto pasākumu apmeklētāju skaitu grupā atbilstoši Ministru kabineta 2016. gada 17. maija noteikumiem Nr. 310 "Darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību Slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem" 9.2.4.1. pasākuma "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību Slimību profilakses pasākumi" un 9.2.4.2. pasākuma "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību Slimību profilaksei" īstenošanas noteikumi" (teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni) attiecīgi sadalījumā pa dzimumiem.

<sup>7</sup> Norāda atsauci uz projekta darba plāna pasākuma numuru un informāciju par sasaisti.

<sup>8</sup> Norāda pasākuma atbilstību vienai no projekta atbalstāmajām darbībām – "slimību Slimību profilakses pasākumi mērķa grupām un vietējai sabiedrībai", norādot "Slimību profilakse", vai "veselības veicināšanas pasākumi mērķa grupām un vietējai sabiedrībai", norādot "veselības veicināšana".