

Projekta darba plāns 2017. gadam

Finansējuma saņēmējs

Alojas novada dome

Projekta nosaukums

“Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei Alojas novadā”

Projekta numurs

Nr.9.2.4.2/16/I/028

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
1.	Fiziskā aktivitāte	Peldētāpmācību organizēšana 3.klašu skolēniem	Pasākuma ietvaros ir paredzēts nodrošināt peldētprasmes apguvi visiem novada 3.klašu skolēniem, organizējot transportu uz peldbaseinu un nodrošinot treneri.	3 nodarbību kursi (10 nodarbības kursā), katrai skolēnu grupai 10 nodarbības. Vienas nodarbības ilgums – 60 minūtes.	Neaktīva dzīvesveida rezultātā aizvien vairāk bērniem tiek konstatēta vāja fiziskā attīstība, kas noved pie dažādiem veselības traucējumiem un ar laiku pāriet saslīmšanā ar organiskām izmaiņām, tādēļ nepieciešams pēc iespējas jaunākā vecumā bērnos radīt interesi par fiziskām aktivitātēm. Peldētāpmācība skolēniem ļaus bērnībā apgūt peldēšanas prasmes, kas noderīgas vispārīgā fiziskā stāvokļa uzlabošanai, fizisko aktivitāšu dažādošanai, vasaras sezonā peldoties dabiskajās ūdenskrātuvēs, bet ziemas sezonā iekštelpās. Atbilstoši teritorijas veselības profilam, Pierīgas reģionā ir augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, kā arī pietiekama fiziskā aktivitāte ir tikai 7% Pierīgas reģiona iedzīvotāju.	47 bērni	Pasākumam Nr.1. ir sasaiste ar pasākumiem Nr.2., 7., 8., 9., 10., 11., 12., 13., 14. caur vienotu tēmu; Pasākumam Nr.1. ir sasaiste ar pasākumiem Nr.2., 3., 5., 7., 8., 9., 10., 11., 12., 13., 14. caur vienotu atbalstāmo darbību; Pasākuma Nr.1. ir sasaiste ar pasākumiem	3100	Veselības veicināšana

							Nr.4., 5., 7., 8., 9., 10., 11., 13. caur vienotu mērķa grupu.		
2.	Fiziskā aktivitāte	Nodarbības baseinā ar fizioterapeita atbalstu	Pasākuma ietvaros ir paredzēts nodrošināt nodarbības peldbaseinā ar fizioterapeita piedalīšanos, organizējot transportu uz peldbaseinu un nodrošinot fizioterapeita atbalstu.	40 nodarbības, vienas nodarbības ilgums – 60 minūtes.	Organismam novecojoties, aizvien lielāka vērība jāpiegriež veselības stāvoklim, regulārām pārbaudēm, veselīgam dzīvesveidam, uzturam, fizisko aktivitāšu nozīmei, par ko nereti iedzīvotāji maz interesējas. Nodarbības fizioterapeita vadībā palīdzēs uzlabot kustību un ķermeņa funkcijas tiem, kuriem vecuma vai veselības problēmu dēļ ir apgrūtināta kustēšanās. Šādiem iedzīvotājiem tiks nodoršinātas viņu iespējam atbilstošas fizisko aktivitāšu veicinošas nodarbības. Jāņem vērā arī, ka līdzekļu un attāluma dēļ nereti ārsta apmeklējumi notiek pārāk reti un profilaktiskās pārbaudes šādiem iedzīvotājiem netiek veiktas pietiekošā apjomā. Atbilstoši teritorijas veselības profilam, Pierīgas reģionā ir augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, kā arī zemāks ambulatoro apmeklējumu skaits pie ārstiem uz 1 iedzīvotāju (t.sk. mājas vizītes).	240 iedzīvotāji ar invaliditāti un iedzīvotāji virs 54 gadu vecuma	Pasākumam Nr.2. ir sasaiste ar pasākumiem Nr.1., 7., 8., 9., 10., 11., 12., 13., 14. caur vienotu tēmu; Pasākumam Nr.2. ir sasaiste ar pasākumiem Nr.1., 3., 5., 7., 8., 9., 10., 11., 12., 13., 14. caur vienotu atbalstāmo darbību; Pasākuma Nr.2. ir sasaiste ar pasākumiem Nr.3., 6., 7., 8., 9., 12., 14. caur vienotu mērķa grupu.	3372	Veselības veicināšana
3.	Garīgā (psihiskā) veselība	Izglītojošu lekciju organizēšana ar sabiedrībā pazīstamu cilvēku	Pasākuma ietvaros ir paredzēts organizēt izglītojošas lekcijas kompetenta (vai sertificēta) speciālista klātbūtnē, vai arī	3 lekcijas, vienas lekcijas ilgums – 2 stundas.	Daudziem no ārpus pilsētām dzīvojošajiem iedzīvotājiem ir raksturīgas ierobežotas pārvietošanās iespējas, kas izpaužas kā pārāk dārgas izmaksas, sava transportlīdzekļa neesamība, autobusu satiksmes	Visi iedzīvotāji, t.sk. 30 teritoriāli atstumtie, trūcīgie	Pasākumam Nr.3. ir sasaiste ar pasākumiem Nr.1., 2., 5., 7., 8., 9., 10., 11., 12., 13., 14. caur	600	Veselības veicināšana

		piedalīšanos	nepieciešamā kompetence būs sabiedrībā pazīstamajai personai. Lekciju tēmas – Veselīgs dzīvesveids, Veselīgs uzturs, Garīgā veselība un psiholoģija.		nepietiekamība, tādēļ netiek pievērsta pienācīga uzmanība savam veselības stāvoklim un veselīga dzīvesveida apgūšanai. Neveselīgs uzturs ir viena no problēmām, kas līdztekus mazkustīgam dzīvesveidam pasliktina iedzīvotāju veselības stāvokli. Līdzekļu trūkuma, zināšanu un laika trūkuma dēļ, iedzīvotāji nepievērš uzmanību veselīga uztura nozīmei savā ikdienā. Atbilstoši teritorijas veselības profilam, 55% Pierīgas reģiona iedzīvotāju ir liekais svars vai aptaukošanās un Pierīgas reģionā ir zemāks respondentu īpatsvars, kuri pēdējā gada laikā veselības apsvērumu dēļ mainījuši uztura paradumus.	iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem	vienotu atbalstāmo darbību; Pasākuma Nr.3. ir sasaiste ar pasākumiem Nr.6., 7., 8., 9., 14. caur vienotu mērķa grupu.		
4.	Atkarību mazināšana	Lekciju organizēšana par atkarību profilaksi	Pasākuma ietvaros ir plānots organizēt lekcijas ar diskusiju novada izglītības iestādēs par atkarībām, to veidošanos, sevis pasargāšanu, utt.	3 lekcijas, vienas lekcijas ilgums – 90 minūtes.	Pētījumos ir norādīts, ka alkohola lietošanas un smēķēšanas izplatībā pēdējo gadu laikā izmaiņas ir minimālas, bet būtiski palielinās narkotiku popularitāte jauniešu vidū. Un kā īpašs atkarību riska faktors ir arī modernās tehnoloģijas. Atbilstoši teritorijas veselības profilam, Pierīgai raksturīgi zemāki atkarības problēmu rādītāji, bet tāpat ik dienu smēķē 35% Pierīgas reģiona aptaujāto iedzīvotāju un veselībai bīstamu alkohola patēriņu vismaz reizi mēnesī lieto 10% Pierīgas reģiona aptaujāto iedzīvotāju.	60 bērni	Pasākumam Nr.4. ir sasaiste ar pasākumu Nr.6. caur vienotu atbalstāmo darbību; Pasākumam Nr.4. ir sasaiste ar pasākumiem Nr.1., 5., 7., 8., 9., 10., 11., 13. caur vienotu mērķa grupu.	600	Profilakse
5.	Seksuālā un reproduktīvā	Lekciju organizēšana	Pasākuma ietvaros ir plānots organizēt	4 lekcijas vecākiem, vienas	Mūsdienās vēl joprojām sociālie darbinieki un mediķi ļoti bieži saskaras	40 bērni vecumā	Pasākumam Nr.5. ir sasaiste	1065	Veselības veicināšana

	veselība	par seksuālās izglītības jautājumiem	izglītojošas lekcijas vecākiem un neformālās izglītības nodarbības skolēniem par seksuālās izglītības jautājumiem, nodrošinot profesionālu veselības speciālistu piedalīšanos.	lekcijas ilgums – 90 minūtes. 12 nodarbības skolēniem, vienas nodarbības ilgums – 90 minūtes.	ar problēmām (tādām, kā gados jaunas, neizglītotas jaunās māmiņas, kurām trūkst elementāru zināšanu, nabadzība, slimības), kuru viens no cēloņiem ir seksuālās izglītības trūkums. Saasinoties diskusijām sabiedrībā par tikumības vadlīniju izstrādi un ieviešanu, arvien biežāk arī skolotāji izvairās runāt par seksualitāti un citām jutīgām tēmām. Nesaņemot atbildes uz saviem jautājumiem, bērni tās meklē internetā, kur saskaras ar vecumam neatbilstošu informāciju, un līdz ar to viņiem neveidojas veselīga un pilnīga izpratne par seksualitāti skarošiem jautājumiem. Atbilstoši teritorijas veselības profilam, Latvijā saslimstība ar HIV un AIDS dinamikā pieaug, Pierīgas reģionā, salīdzinot ar pārējiem reģioniem, saslimstības rādītāji ir augstāki. Tāpat arī saslimstība ar seksuāli transmisīvajām slimībām Pierīgas reģionā ir augstāka, salīdzinot ar pārējiem reģioniem.	no 12-17 gadiem, 30 skolēnu vecāki	ar pasākumiem Nr.1., 2., 3., 7., 8., 9., 10., 11., 12., 13., 14. caur vienotu atbalstāmo darbību.		
6.	Slimību profilakse	Veselības dienas organizēšana	Pasākuma ietvaros ir plānots organizēt Veselības dienu Alojā un Staicelē. Tēma - vīriešu veselība un prostatas vēža profilakse. Tiks organizēta urologa lekcija un diskusija par prostatas vēža pārbaudes nepieciešamību un iespējām.	1 pasākums, ilgums – 4 stundas (2 stundas Alojā, 2 stundas Staicelē).	Viens no biežākajiem iedzīvotāju mirstības cēloņiem ir ļaundabīgie audzēji, kas nereti tiek atklāti ļoti novēloti, kad to ārstēšana ir stipri apgrūtināta. Līdzekļu trūkuma dēļ, transporta problēmu, sava transporta neesamības un citu iemeslu dēļ iedzīvotāji, sevišķi ārpus pilsētām dzīvojošie, nepievērš pietiekošu vērību savam veselības stāvoklim, pārāk reti vai pat nemaz neapmeklē ārstu.	Visi iedzīvotāji, t.sk. 16 teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas	Pasākumam Nr.6. ir sasaiste ar pasākumu Nr.4. caur vienotu atbalstāmo darbību; Pasākumam Nr.6. ir sasaiste ar pasākumiem	1700	Profilakse

					Atbilstoši teritorijas veselības profilam, Pierīgas reģionā ir zemāks ambulatoro ampeklējumu skaits pie ārstiem uz 1 iedzīvotāju (t.sk. mājas vizītes). Mirstība no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām ir galvenais nāves cēlonis valstī, savukārt mirstība no ļaundabīgajiem audzējiem ir otrs būtiskākais nāves cēlonis valstī.	ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem	Nr.3., 7., 8., 9., 14. caur vienotu mērķa grupu.		
7.	Fiziskā aktivitāte	Sporta dienas "Kustību prieks" organizēšana	Pasākuma ietvaros ir plānots organizēt veselības veicinošas sporta dienas, kad iedzīvotāji tiek aicināti izkustēties vecumam atbilstošās aktivitātēs.	5 sporta dienas, vienas sporta dienas ilgums – 3 stundas.	Ja ķermenis netiek fiziski nodarbināts, strauji paaugstinās aptaukošanās risks, it sevišķi, ja mazkustīgs dzīvesveids tiek pieņemts kopā ar neveselīgiem ēšanas ieradumiem. Tas noved pie augstāka saslimšanas riska un pāragrās nāves. Tādēļ ārkārtīgi svarīgi jau no bērnības iedzīvotājos radīt interesi un ikdienas paradumus kustēties, sportot, veikt dažādas fiziskas aktivitātes. Atbilstoši teritorijas veselības profilam, Pierīgas reģionā ir augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, kā arī pietiekama fiziskā aktivitāte ir tikai 7% Pierīgas reģiona iedzīvotāju, kā arī 55% Pierīgas reģiona iedzīvotāju ir liekais svars vai aptaukošanās.	Visi iedzīvotāji, t.sk. 60 teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni	Pasākumam Nr.7. ir saista ar pasākumiem Nr.1., 2., 8., 9., 10., 11., 12., 13., 14. caur vienotu tēmu; Pasākumam Nr.7. ir saista ar pasākumiem Nr.1., 2., 3., 5., 8., 9., 10., 11., 12., 13., 14. caur vienotu atbalstāmo darbību; Pasākuma Nr.7. ir saista ar pasākumiem Nr.3., 6., 8., 9., 14. caur vienotu mērķa grupu.	800	Veselības veicināšana
8.	Fiziskā	Nūjošanas	Pasākuma ietvaros ir	2 pārgājieni,	Mazkustīgs dzīvesveids veicina	Visi	Pasākumam	994	Veselības

	aktivitāte	pārgājienu un sacensību organizēšana	plānots organizēt nūjošanas apmācības, nūjošanas pārgājienu un sacensības, kā arī iegādāties 20 nūjošanas komplektus	viena pārgājiena ilgums 2 stundas, 1 sacensības, sacensību ilgums 2 stundas.	viscerālo tauku uzkrāšanos. Muskulī, kas netiek vingrināti, netiek intensīvi nodarbināti, sāk atrofēties un bez regulāras slodzes kļūst vājāki. Šie faktori atstāj ietekmi uz cilvēka ķermeni un tā spēju efektīvi darboties. Lai kauli būtu izturīgi, ir svarīgi regulāri veikt fiziskos vingrinājumus jebkurā vecumā. Bez vingrinājumiem sirds – asinsvadu sistēmas tonuss samazinās, sevišķi skarot sirdi un plaušas. Atbilstoši teritorijas veselības profilam, Pierīgas reģionā ir augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, kā arī pietiekama fiziskā aktivitāte ir tikai 7% Pierīgas reģiona iedzīvotāju.	iedzīvotāji, t.sk. 20 teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni	Nr.8. ir saista ar pasākumiem Nr.1., 2., 7., 9., 10., 11., 12., 13., 14. caur vienotu tēmu; Pasākumam Nr.8. ir saista ar pasākumiem Nr.1., 2., 3., 5., 7., 9., 10., 11., 12., 13., 14. caur vienotu atbalstāmo darbību; Pasākuma Nr.8. ir saista ar pasākumiem Nr.3., 6., 7., 9., 14. caur vienotu mērķa grupu.		veicināšana
9.	Fiziskā aktivitāte	Velo maršrutu izstrādāšana un sacensību organizēšana	Pasākuma ietvaros ir plānots izstrādāt velo maršrutus un organizēt velobraucienus un velo sacensības, kā arī iegādāties 20 ķiveres.	7 velo pārgājieni, viena pārgājiena ilgums 2 stundas, 1 velo sacensības, sacensību ilgums 2 stundas.	Mazkustīgs dzīvesveids veicina viscerālo tauku uzkrāšanos. Muskulī, kas netiek vingrināti, netiek intensīvi nodarbināti, sāk atrofēties un bez regulāras slodzes kļūst vājāki. Šie faktori atstāj ietekmi uz cilvēka ķermeni un tā spēju efektīvi darboties. Lai kauli būtu izturīgi, ir svarīgi regulāri veikt fiziskos vingrinājumus jebkurā vecumā. Bez vingrinājumiem sirds – asinsvadu sistēmas tonuss samazinās, sevišķi skarot sirdi un plaušas. Atbilstoši	Visi iedzīvotāji, t.sk. 20 teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar	Pasākumam Nr.9. ir saista ar pasākumiem Nr.1., 2., 7., 8., 10., 11., 12., 13., 14. caur vienotu tēmu; Pasākumam Nr.9. ir saista ar pasākumiem Nr.1., 2., 3., 5.,	1244	Veselības veicināšana

					teritorijas veselības profilam, Pierīgas reģionā ir augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, kā arī pietiekama fiziskā aktivitāte ir tikai 7% Pierīgas reģiona iedzīvotāju.	invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni	7., 8., 10., 11., 12., 13., 14. caur vienotu atbalstāmo darbību; Pasākuma Nr.9. ir sasaiste ar pasākumiem Nr.3., 6., 7., 8., 14. caur vienotu mērķa grupu.		
10.	Fiziskā aktivitāte	“Stipro skrējiena” Staicele organizēšana	Pasākuma ietvaros ir plānots organizēt sacensības Staicele, kurās ir iespējams lietderīgi un veselīgi pavadīt brīvo laiku, pārbaudīt savas fiziskās spējas, trenēt un norūdīt ķermeni.	1 pasākums, ilgums – 4 stundas.	Mazkustīgs dzīvesveids veicina viscerālo tauku uzkrāšanos. Muskulji, kas netiek vingrināti, netiek intensīvi nodarbināti, sāk atrofēties un bez regulāras slodzes kļūst vājāki. Šie faktori atstāj ietekmi uz cilvēka ķermeni un tā spēju efektīvi darboties. Lai kauli būtu izturīgi, ir svarīgi regulāri veikt fiziskos vingrinājumus jebkurā vecumā. Bez vingrinājumiem sirds – asinsvadu sistēmas tonuss samazinās, sevišķi skarot sirdi un plaušas. Atbilstoši teritorijas veselības profilam, Pierīgas reģionā ir augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, kā arī pietiekama fiziskā aktivitāte ir tikai 7% Pierīgas reģiona iedzīvotāju.	Visi iedzīvotāji, t.sk. 20 teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, bērni	Pasākumam Nr.10. ir sasaiste ar pasākumiem Nr.1., 2., 7., 8., 9., 11., 12., 13., 14. caur vienotu tēmu; Pasākumam Nr.10. ir sasaiste ar pasākumiem Nr.1., 2., 3., 5., 7., 8., 9., 11., 12., 13., 14. caur vienotu atbalstāmo darbību.	680	Veselības veicināšana
11.	Fiziskā aktivitāte	Distanču slēpošanas pasākumu un Ziemas	Pasākuma ietvaros ir plānots iegādāties 30 distanču slēpju komplektus.	N/a	Fizisko aktivitāšu trūkums paaugstina lieko svaru un veicina aptaukošanos, kā arī virkni hronisku slimību, piemēram, sirds un asinsvadu slimības un diabētu,	Visi iedzīvotāji, t.sk. 50 teritoriāli	Pasākumam Nr.11. ir sasaiste ar pasākumiem Nr.1., 2., 7., 8.,	3750	Veselības veicināšana

		olimpiādes organizēšana			kas savukārt pasliktina dzīves kvalitāti, kaitē cilvēka veselībai. Īpaši šī problēma saasinās ziemas periodā, jo telpās ir siltāk un patīkamāk. Mazkustīgs dzīvesveids veicina viscerālo tauku uzkrāšanos. Muskuļi, kas netiek vingrināti, netiek intensīvi nodarbināti, sāk atrofēties un bez regulāras slodzes kļūst vājāki. Šie faktori atstāj ietekmi uz cilvēka ķermeni un tā spēju efektīvi darboties. Lai kauli būtu izturīgi, ir svarīgi regulāri veikt fiziskos vingrinājumus jebkurā vecumā. Bez vingrinājumiem sirds – asinsvadu sistēmas tonuss samazinās, sevišķi skarot sirdi un plaušas. Atbilstoši teritorijas veselības profilam, Pierīgas reģionā ir augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, kā arī pietiekama fiziskā aktivitāte ir tikai 7% Pierīgas reģiona iedzīvotāju.	atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, bērni	9., 10., 12., 13., 14. caur vienotu tēmu; Pasākumam Nr.11. ir saista ar pasākumiem Nr.1., 2., 3., 5., 7., 8., 9., 10., 12., 13., 14. caur vienotu atbalstāmo darbību.		
12.	Fiziskā aktivitāte	Praktisko grupu nodarbību fizioterapeita vadībā organizēšana	Pasākuma ietvaros ir plānots sociālo aprūpes iestāžu klientiem organizēt praktiskas nodarbības fizioterapeita vadībā, kā arī iegādāties vingrošanas inventāru.	18 nodarbības, vienas nodarbības ilgums – 60 minūtes.	Mazkustīgs dzīvesveids veicina viscerālo tauku uzkrāšanos. Muskuļi, kas netiek vingrināti, netiek intensīvi nodarbināti, sāk atrofēties un bez regulāras slodzes kļūst vājāki. Šie faktori atstāj ietekmi uz cilvēka ķermeni un tā spēju efektīvi darboties. Lai kauli būtu izturīgi, ir svarīgi regulāri veikt fiziskos vingrinājumus jebkurā vecumā. Organismam novecojoties, aizvien lielāka vērība jāpiegriež veselības stāvoklim, regulārām pārbaudēm, veselīgam dzīvesveidam, uzturam,	30 personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem	Pasākumam Nr.12. ir saista ar pasākumiem Nr.1., 2., 7., 8., 9., 10., 11., 13., 14. caur vienotu tēmu; Pasākumam Nr.12. ir saista ar pasākumiem Nr.1., 2., 3., 5., 7., 8., 9., 10.,	1480	Veselības veicināšana

					fizisko aktivitāšu nozīmei, par ko nereti iedzīvotāji maz interesējas. Nodarbības fizioterapeita vadībā palīdzēs uzlabot kustību un ķermeņa funkcijas tiem, kuriem vecuma vai veselības problēmu dēļ ir apgrūtināta kustēšanās. Šādiem iedzīvotājiem tiks nodoršinātas viņu iespējām atbilstošas fizisko aktivitāšu veicinošas nodarbības. Jāņem vērā arī, ka līdzekļu un attāluma dēļ nereti ārsta apmeklējumi notiek pārāk reti un profilaktiskās pārbaudes šādiem iedzīvotājiem netiek veiktas pietiekošā apjomā. Atbilstoši teritorijas veselības profilam, Pierīgas reģionā ir augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, kā arī zemāks ambulatoro ameklējumu skaits pie ārstiem uz 1 iedzīvotāju (t.sk. mājas vizītes), kā arī pietiekama fiziskā aktivitāte ir tikai 7% Pierīgas reģiona iedzīvotāju.		11., 13., 14. caur vienotu atbalstāmo darbību.		
13.	Fiziskā aktivitāte	Vingrošanas nodarbību organizēšana pirmsskolas izglītības iestādēs	Pasākuma ietvaros ir plānots organizēt vingrošanas nodarbības novada pirmsskolas izglītības iestādēs profesionāla speciālista vadībā.	128 nodarbības (vienas nodarbības ilgums 20 minūtes).	Vingrošanas uzdevums – veidot stājas pareizumu un mazināt deformācijas veidošanās risku. Tā iedarbojas ne tikai lokāli, tā labvēlīgi ietekmē visu organismu, kas 80% gadījumos bērniem ir nepieciešams. Ar vingrinājumu palīdzību no organisma tiek izvadīti toksīni sviedru veidā, kā arī ar vingrošanas nodarbību palīdzību tiks novērsta agrīnas stājas problēmas un stiprināti muskuļi. Ārkārtīgi svarīgi ir jau no bērnības iedzīvotājos radīt interesi un ikdienas paradumus	50 bērni	Pasākumam Nr.13. ir saista ar pasākumiem Nr.1., 2., 7., 8., 9., 10., 11., 12., 14. caur vienotu tēmu; Pasākumam Nr.13. ir saista ar pasākumiem Nr.1., 2., 3., 5., 7., 8., 9., 10.,	1280	Veselības veicināšana

					<p>kustēties, sportot, veikt dažādas fiziskās aktivitātes. Savukārt, ja ķermenis netiek fiziski nodarbināts, strauji paaugstinās aptaukošanās risks, it sevišķi, ja mazkustīgs dzīvesveids tiek pieņemts apvienojumā ar viegli pieejamiem, apstrādātiem pārtikas produktiem un neveselīgiem ēšanas ieradumiem. Atbilstoši teritorijas veselības profilam, Pierīgas reģionā ir augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, kā arī pietiekama fiziskā aktivitāte ir tikai 7% Pierīgas reģiona iedzīvotāju. Tāpat arī 55% Pierīgas reģiona iedzīvotāju ir liekais svars vai aptaukošanās.</p>		<p>11., 12., 14. caur vienotu atbalstāmo darbību;</p> <p>Pasākuma Nr.13. ir sasaiste ar pasākumiem Nr.1., 4., 5., 7., 8., 9., 10., 11., caur vienotu mērķa grupu.</p>		
14.	Fiziskā aktivitāte	Vingrošanas nodarbību organizēšana pieaugušajiem	Pasākuma ietvaros ir plānots organizēt vingrošanas nodarbību ciklu novada iedzīvotājiem visās apdzīvotās vietās.	72 nodarbības, vienas nodarbības ilgums 60 minūtes.	Vingrošanas īpatnība ir iespēja selektīvi iedarboties uz kustību aparātu; vingrojumus var dozēt pēc kustību amplitūdas, tempa, sasprindzinājuma, asinsrites sistēmas iespējām, tāpēc vingrošanai nav vecuma un dzimuma ierobežojumu, ar to var nodarboties cilvēks jebkurā vecumā, ar dažādu veselības stāvokli un fizisko sagatavotību. Ņemot vērā sabiedriskā transporta nodoršinājumu un neapmierinošo autoceļu stāvokli, lielai daļai pašvaldības iedzīvotāju ir salīdzinoši sliktākas iespējas saņemt veselību veicinošus pakalpojumus. Jāņem vērā arī, ka līdzekļu un attāluma dēļ nereti ārsta apmeklējumi notiek pārāk reti un profilaktiskās pārbaudes šādiem iedzīvotājiem netiek veiktas	Visi iedzīvotāji, t.sk. 60 teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem	<p>Pasākumam Nr.14. ir sasaiste ar pasākumiem Nr.1., 2., 7., 8., 9., 10., 11., 12., 13. caur vienotu tēmu;</p> <p>Pasākumam Nr.14. ir sasaiste ar pasākumiem Nr.1., 2., 3., 5., 7., 8., 9., 10., 11., 12., 13. caur vienotu atbalstāmo darbību;</p> <p>Pasākuma Nr.14.</p>	2160	Veselības veicināšana

				<p>pietiekošā apjomā. Mazkustīgs dzīvesveids veicina viscerālo tauku uzkrāšanos. Muskuļi, kas netiek vingrināti, netiek intensīvi nodarbināti, sāk atrofēties un bez regulāras slodzes kļūst vājāki. Šie faktori atstāj ietekmi uz cilvēka ķermeni un tā spēju efektīvi darboties. Lai kauli būtu izturīgi, ir svarīgi regulāri veikt fiziskos vingrinājumus jebkurā vecumā. Organismam novecojoties, aizvien lielāka vērība jāpiegriež veselības stāvoklim, regulārām pārbaudēm, veselīgam dzīvesveidam, uzturam, fizisko aktivitāšu nozīmei, par ko nereti iedzīvotāji maz interesējas. Atbilstoši teritorijas veselības profilam, Pierīgas reģionā ir augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, kā arī zemāks ambulatoro ampeklējumu skaits pie ārstiem uz 1 iedzīvotāju (t.sk. mājas vizītes), kā arī pietiekama fiziskā aktivitāte ir tikai 7% Pierīgas reģiona iedzīvotāju. Tāpat arī 55% Pierīgas reģiona iedzīvotāju ir liekais svars vai aptaukošanās.</p>	<p>ir sasaiste ar pasākumiem Nr.3., 6., 7., 8., 9. caur vienotu mērķa grupu.</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

Piezīmes.

¹ Tēmas: garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un reproduktīvā veselība, slimību profilakse.

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

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

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

⁵ Pamato pasākuma nepieciešamību ar teritorijas veselības profilā norādītājām problēmām [līdz 50 vārdiem].

⁶ 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 profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem" 9.2.4.1. pasākuma "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" un 9.2.4.2. pasākuma "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei" īstenošanas noteikumi" (teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni) attiecīgi sadalījumā pa dzimumiem.

⁷ Norāda atsauci uz projekta darba plāna pasākuma numuru un informāciju par sasaisti.

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