

Projekta darba plāns 2017. gadam

Finansējuma saņēmējs	Jaunpils novada dome
Projekta nosaukums	<b>Vesels Jaunpils novadā</b>
Projekta numurs	<i>Nr.9.2.4.2/16/I/077</i>

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>
1.	Slimību profilakses pasākumi	“Informēts, izglītots, vesels”	Pasākums veltīts sirds veselībai, programmā paredzot informējošu pasākumu par sirds veselību ietekmējošiem faktoriem. Pasākuma ietvaros tiks veikti sirds veselības mērījumi: mērīts asinsspiediens,	1 reizi gadā 23.09.2017 Pasākuma ilgums 4 h	Neskatoties uz faktu, ka Pierīgas reģionā ir zemākais saslimšanas un mirstības līmenis no SAS visā valstī, tas nemaina faktu, ka ir nepieciešami profilaktiski	. Plānotais iedzīvotāju skaits 30, 70% sievietes 30% vīrieši. Mērķa grupa – teritoriāli atstumtie	Sasaiste caur mērķa grupu ar visiem pārējiem projekta pasākumiem, jo domāts visa vecuma novada iedzīvotājiem. Sasaiste caur tēmu ar pasākumu Nr. 2.,3.,4.,5.,6.,7.	Indikatīvās izmaksas sastāda 700,00 EUR	profilakse

noteikts KMI (svars, augums), noteikts glikozes un holesterīna līmenis asinīs ar ekspresdiagnostikas palīdzību. Izejot no iegūtajiem datiem, kvalificēts veselības aprūpes darbinieks sniegs konsultāciju akcentējot profilakses nozīmi un nepieciešamības gadījumā mudinās iedzīvotājus vērsties pie primārās veselības aprūpes speciālista (ģimenes ārsta).  
Kardiologa izglītojoša lekcija par sirds un asinsvadu slimību profilaksi un riskiem.  
Brīvprātīgie izdalīs informatīvos materiālus par sirds veselību ietekmējošiem

pasākumi, jo ir tendence šim līmenim gadu no gada augt.

			faktoriem. Fizioterapeita un fitnesa trenera vadībā pasākums turpinās ar “Atvērtu durvju diena fiziski aktīvajiem,” t.i. sirds veselība un fiziskās aktivitātes.						
2.	Slimību profilakses pasākumi	„Onkoloģiskas saslimšanas un agrīnās diagnostikas nozīme”	Izglītojošs pasākums par onkoloģisko saslimšanu agrīnas diagnostikas nozīmi. Pasākumu norisei tiks piesaistīts 1 profesionāls lektors, kas iepazīstinās sabiedrību ar <i>informāciju par veidiem, kā novērst/aizkavēt slimību attīstību</i> onkoloģiskas saslimšanas gadījumā, profilaksi, iedzīvotāji tiks mudināti veikt	1 reizi gadā 21.novembris Jaunpils pagastā. Pasākuma ilgums 2 h	Pierīgas reģionā ir zemākais saslimšanas un mirstības līmenis visā valstī no onkoloģiskām saslimšanām, svarīgi un nepieciešami ir profilaktiski pasākumi, jo ir tendence šim līmenim gadu no gada augt.	30 darba spējīgā vecuma iedzīvotāji un seniori. 80% sievietes, 20% vīrieši.	Sasaiste caur mērķa grupu un tēmu projekta pasākumiem Nr.1.,3.	Lektora indikatīvās izmaksas par informatīvo pasākumu aptuveni 150.00 EUR Lektora ceļa izdevumi 25 EUR	profilakse

			ikgadējas imunogrammas analīzes.						
3.	Slimību profilakses pasākumi	“Jā – garīgai labsajūtai! Nē-depresijai!”	Lekcija-Konsultācija “Uzveic depresiju”, diskusija – radoša darbnīca “Kas nepieciešams cilvēka garīgai labsajūtai”. Pasākums sadalīts trīs daļās, kur pieaicinātie eksperti pasniedz savas lekcijas, apmeklētāji darbojas grupās un visbeidzot diskusijas. Pieaicinātie eksperti: Psihologs vai psihiatrs, kāds no sabiedrības garīgajiem līderiem.	10.10.2017. Vienu reizi gadā Jaunpils pagastā. Pasākuma ilgums 4h	Pierīgas reģionā ir konstatēts zemākais saslimšanas līmenis visā valstī ar garīga rakstura saslimšanām, tomēr ir nepieciešami profilaktiski pasākumi, jo gadu no gada šim līmenim ir tendence augt.	Visas projektā iekļautās mērķa grupas. Plānotais iedzīvotāju skaits 30, 70% sievietes 30% vīrieši.	Sasaiste caur mērķa grupu un tēmu projekta pasākumiem Nr.1.,2.,3.,5.,6.,7., 10.	Lektoru indikatīvās izmaksas EUR 300.	Profilakse
4.	Veselīgs uzturs	„Ēd Veselīgi” - mācības veselīgā	Aicinot uztura speciālistu un	24.08.2017. Jaunpils pagastā.	Lai gan dārzeņus	Visas projektā	Sasaiste caur mērķa grupu un tēmu	Produkti - 100 EUR + PVN	veselības veicināšana

		<p>uztura pagatavošanai</p>	<p>pavāru, teorētisku lekciju plānots apvienot ar praktiskām nodarbībām. Pirmajā daļā uztura speciālists stāsta par augļu un dārzeņu nozīmi cilvēka veselībā. Otrajā daļā tiks gatavotas veselīgas maltītes un apkopotas veselīgās un gardas maltītes receptēs. Tēma „Augļi un dārzeņi”</p>	<p>3 stundu garumā.</p>	<p>rekomendē lietot uzturā katru dienu, vislabāk – svaigā veidā, dārzeņu patēriņš Latvijā iedzīvotāju vidū ir nepietiekams. Vārītu vai sautētu dārzeņu patēriņš uzturā ir daudz zemāks – 6 - 7 reizes nedēļā tos lieto vien nepilni 6% iedzīvotāju. Lai gan Pierīgas reģionā dārzeņus uzturā lieto 37 % iedzīvotāju, ir nepieciešami izglītojoši pasākumi, lai mudinātu</p>	<p>iekļautās mērķa grupas. 80 : 20 % sievietes un vīrieši.</p>	<p>projekta pasākumiem Nr.5.,6.,7.,8.,9.,10.,11.,</p>	<p>Uztura speciālists, nodarbības vadītājs 200 EUR.</p>	
--	--	-----------------------------	---	-------------------------	---	--	---	---	--

					cilvēkus vēl vairāk lietot uzturā dārzeņus.				
5.	Fiziskā aktivitāte	„Jaunpils veselības un sporta diena”	Plānots organizēt pasākumus „Jaunpils veselības un sporta diena” ietvaros, kur bez ierastajām Futbola diena un Spēka diena aktivitātēm, papildus tiks iekļautas nūjošanas kustības popularizēšanas pasākums un sacensības, sadarbojoties ar LTSA. Orientēšanās sporta popularizēšana jauniešu vidū, veidojot atraktīvus uzdevumus, sadarbojoties ar TSK „Sprīdītis”. Izmaksas no projekta budžeta	09.09.2017. Pasākuma ilgums 6 h. Pasākums norisināsies Jaunpils pagastā uz atjaunotā sporta laukuma un Kartavkalnu dabas taku teritorijā.	Ņemot vērā Pierīgas reģiona veselības profilā publicētos datus, salīdzinot ar kopējo situāciju Latvijā, slimību profilakses un veselības veicināšanas pasākumus nepieciešams vērst uz prioritārajām veselības problēmām, kas ir ikdienas mazkustīgums.	200 Bērni un jaunieši, ģimenes, sportisti un seniori. 70 : 30% vīrieši un sievietes.	Sasaiste caur mērķa grupu un tēmu projekta pasākumiem Nr.6.,7.,8., 9.,10.,11.,	Indikatīvās izmaksas EUR 200	Veselības veicināšana.

			paredzētas, lai segtu inventāra izmaksas un pasākuma nodrošināšanas izmaksas.						
6.	Fiziskā aktivitāte, garīgā veselība, veselīgs uzturs	Veselības nometne 7.-9.klašu skolēniem	Teorētiskas un praktiskas, arī radošas nodarbības iekļaujot tēmas par fizisko (izmēģināt dažādas sporta aktivitātes), garīgo veselību (seksuālā veselība, ģimenes vērtības, intelekta trenēšana u.c.), kā arī veselīgas ēšanas pamatprincipu teorētiska apgūšana, praktiska ēst gatavošana, izpratnes gūšana	31.jūlijs – 4.augusts		25 7.-9.klašu skolēni , 40:60% zēni: meitenes	Sasaiste caur mērķa grupu un tēmu projekta pasākumiem Nr.5.,7.,8.,9.,10.,11.,	Indikatīvās izmaksas EUR 2035.00 (nodarbību vadītāji, nodarbību materiāli, ēdināšana, transports)	veselības veicināšana 4.2.1.

			<p>par pareiza uztura labvēlīgo ietekmi gan uz veselību, gan ārējo izskatu. Plānots sadarboties ar speciālistiem tieši pusaudžu garīgās un fiziskās veselības paradumu iedzīvināšanas jautājumos. Nometnes mērķis ir arī aktivizēt pusaudžus organizēt akcijas vienaudžiem un ģimenēm par augstāk minētajām tēmām.</p>						
7.	<p>Fiziskā aktivitāte, garīgā veselība, veselīgs uzturs, seksuālā un reproduktīvā veselība</p>	<p>Veselības nometne maznodrošinātiem iedzīvotājiem ģimenēm</p>	<p>Dienas nometnē plānotas motivējošas, pašapziņu veicinošas nodarbības, piesaistot lektorus</p>	<p>8.,9.,10.augusts</p>		<p>Teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji</p>	<p>Sasaiste caur mērķa grupu un tēmu projekta pasākumiem Nr.5.,6.,8.,9.,10.,11.,</p>	<p>Indikatīvās izmaksas EUR 2035.00 (nodarbību vadītāji, nodarbību materiāli,</p>	<p>veselības veicināšana 4.2.2.</p>



			<p>– psihologus, fizioterapeita nodarbības - apmācība ikdienas vingrošanas kompleksu izstrādei un izpildei, veselīga ēdiena gatavošanas meistarklases ēšanas paradumu maiņas iedzīvināšanai, lekcijas – sarunas par ģimenes reproduktīvo veselību</p>					ēdināšana, transports)	
8.	Fiziskā aktivitāte, garīgā veselība, veselīgs uzturs, atkarību mazināšana	Rudens veselības/sporta diena skolā	Veselības/sporta dienas tiks organizētas reizi ceturksnī, organizējot gan sporta aktivitāšu sacensības starp klasēm, starp bērniem un vecākiem vai	Septembrī		Bērni, jaunieši – 150 , vecāki – 15. ( 50% vīrieši, 50% sievietes)	Sasaiste caur mērķa grupu un tēmu projekta pasākumiem Nr.5.,6.,7.,9.,10.,11.,	Indikatīvās izmaksas EUR 475.00 (inventārs, nodarbību vadītāji/lektori)	veselības veicināšana 4.3.

			<p>tml., gan paplašinot pasākumu ar meistarklasēm veselīga ēdiena gatavošanā un degustēšanā, gan ietverot sacensības ar pirmās palīdzības sniegšanas elementiem, gan ietverot izglītojošas lekcijas par garīgās veselības un atkarību mazināšanas jautājumiem.</p>						
9.	<p>Fiziskā aktivitāte, garīgā veselība, veselīgs uzturs, atkarību mazināšana</p>	<p>Ziemas veselības/sporta diena skolā</p>	<p>Veselības/sporta dienas tiks organizētas reizi ceturksnī, organizējot gan sporta aktivitāšu sacensības starp klasēm, starp bērniem un vecākiem vai</p>	<p>Decembrī</p>		<p>Bērni, jaunieši – 150 , vecāki – 15. ( 50% vīrieši, 50% sievietes)</p>	<p>Sasaiste caur mērķa grupu un tēmu projekta pasākumiem Nr.5.,6.,7.,8.,10.,11.,</p>	<p>Indikatīvās izmaksas EUR 475.00 (inventārs, nodarbību vadītāji/lektori)</p>	<p>veselības veicināšana 4.6.</p>

			<p>tml., gan paplašinot pasākumu ar meistarklasēm veselīga ēdiena gatavošanā un degustēšanā, gan ietverot sacensības ar pirmās palīdzības sniegšanas elementiem, gan ietverot izglītojošas lekcijas par garīgās veselības un atkarību mazināšanas jautājumiem.</p>						
10.	Garīgā veselība	Droša bērnība	<p>Apmeklēta speciālistu vadīta aktivitāte, kas izglītos par vardarbības riska mazināšanu bērnu dzīvē.</p>	Oktobrī		<p>25 jaunākā skolas vecuma bērni (50% zēni 50% meitenes)</p>	<p>Sasaiste caur mērķa grupu un tēmu projekta pasākumiem Nr.8.,9.</p>	<p>Indikatīvās izmaksas – EUR 100 (transporta, nodarbības vadītājs)</p>	

Jaunpils novada domes priekšsēdētāja:

Ligita Gintere

<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 norādītājām 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 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.

<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 profilakses pasākumi mērķa grupām un vietējai sabiedrībai", norādot "profilakse", vai "veselības veicināšanas pasākumi mērķa grupām un vietējai sabiedrībai", norādot "veselības veicināšana".

Veselības ministrs Guntis Belēvičs