

## Projekta darba plāns 2017. gadam

Finansējuma saņēmējs

Projekta nosaukums

Projekta numurs

Vārkavas novada pašvaldība

Veselības veicināšanas un profilakses pasākumi vietējai sabiedrībai

9.2.4.2/16/I/063

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 saiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
1.	Fiziskā aktivitāte	Ārstnieciskā vingrošana fizioterapeita vadībā Vārkavā, Rimicānos, Upmalā	Vingrošana notiks pašvaldības telpās ar fizioterapeita dalību, dalībnieki līdzīgi ņem savus vingrošanas paklājiņus. Fizioterapeits izmanto savus palīglīdzekļus. Vingrošana notiek ciklu veidā – katrā vietā pa diviem cikliem, vienā ciklā 10 nodarbības, kopējais nodarbību skaits aktivitātes ietvaros 60 nodarbības. Uzsākot dalību kursā, dalībnieks aizpilda anketu, katru reizi uzskaitē tiek veikta apmeklējuma lapā. Par apmeklējumu uzskaitē atbildīgs fizioterapeits. Lai pārbaudītu apmeklējumu, nodarbību organizēšanu – veikta pārbaudes, kas nav saskaņota ar fizioterapeitu. Nodarbības vadīs sertificēts fizioterapeits. Ārstnieciskās vingrošanas grupu nodarbības mērķis ir attīstīt muskuļu spēku un muskuļu stiepšanās spējas, apgūt elpošanas vingrinājumus un relaksācijas tehnikas.	Augusts – decembris, Vienas nodarbības ilgums 60 minūtes, nodarbību biežums trīs nodarbības nedēļā – viena nodarbība katrā ciemā	Latgales reģiona veselības profila izaicinājumi – augstāks iedzīvotāju īpatsvars ar sliktākiem veselības paradumiem – zema fiziskā aktivitāte	10 cilvēki vienā nodarbībā, 80% sieviešu, 20% vīriešu, mērķa grupa-teritoriāli atstuntie iedzīvotāji, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem	6. Nodarbībās iesaistītie iedzīvotāji informēs un aicināties līdzdarboties citus plašākos pasākumos	3900,00	Veselības veicināšana

			Nodarbību kopums uzlabos vispārējo veselības stāvokli, trenēs sirds un asinsvadu sistēmu, kā arī palīdzēs tikt galā ar ikdienas stresu, uzlabos pašsajūtu.						
2.	Veselīgs uzturs	Veselīga uztura paradumu veicināšana un popularizēšana	Lekcijas notiks pašvaldības telpās, lektori tiks nodrošināti ar projektoru, ekrānu, datoru, tāfelī. Citi specifiski uzskates līdzekļi jānodrošina lektoram. Dalībnieki pirms lekcijām aizpilda dalībnieku anketu, kā arī pierakstās dalībnieku reģistrācijas lapās. Par dalībnieku uzskaiti atbildīgs pasākuma organizētājs – pašvaldība. Lekcijas plānotas laika posmā no septembra līdz decembrim. Paredzētas trīs lekcijas dažādu vecumgrupu skolēniem, trīs lekcijas dažādu vecumposmu skolēnu vecākiem, kā arī trīs lekcijas dažādu mērķa grupu pieaugušajiem. Lekcijas paredzētas par pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu, kas nepieciešams, lai nodrošinātu labu pašsajūtu un augstas darba spējas, veselīgu uzturu, uztura ietekmi uz mūsu veselību, uzturu dažādās vecumgrupās un dažādiem dzīvesveidiem piemērotu uzturu, piemēram, sēdošs darba veids. Lekcijas vadīs atbilstošs speciālists, kura zināšanas apliecina atbilstošs sertifikāts.	Septembris – Decembris Kopumā paredzētas 9 lekcijas, vienas lekcijas ilgums no 45 līdz 60 minūtēm, lekcijas paredzētas 3 dienas – katrā dienā trīs lekcijas	Latgales reģiona veselības profila izaicinājumi – augstāks iedzīvotāju īpatsvars ar sliktākiem veselības paradumiem – neveselīgāki ēšanas paradumi	Kopējais plānotais dalībnieku skaits 2017. gada lekcijās -100. 70% sieviešu, 30% vīriešu. Mērķa grupas – teritoriāli atstumtie, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni, trūcīgie iedzīvotāji	4. Arī Veselības dienu pasākumos tiks organizētas nodarbības par veselīgu uzturu	850,00	Veselības veicināšana
3.	Fiziskā aktivitāte	Kustību nozīme bērnu augšanas gaitā	Pasākumi – grupu nodarbības notiks pašvaldības telpās, nodrošinot projektoru, ekrānu, datoru, specifiskie uzskates līdzekļi jānodrošina nodarbību vadītājiem. Par dalībnieku uzskaiti atbild organizētājs – pašvaldība. Pasākuma mērķis ir uzlabot bērnu vispārējo veselības stāvokli, veicināt	Oktobris – decembris, bērnus un vecākus paredzēts konsultēt pa vecumgrupām	Latgales reģiona veselības profila izaicinājumi – augstāks iedzīvotāju īpatsvars ar sliktākiem	Kopējais plānotais dalībnieku skaits nodarbībās 80. 50% sieviešu,	3. Pasākums no pasākumu cikla – Fiziski aktīva bērnu dzīvesveida popularizēšana un aktivizēšana;	900,00	Veselības veicināšana

			aktīvāku dzīvesveidu, aktualizēt mazkustības problēmu vecāku vidū – lai viņi ikdienā pasekotu cik ilgi bērns sēž pie datora vai televīzija, kādā pozā sēž. Informatīvās nodarbības vadīs atbilstoši speciālisti – fizioterapeits, ārsts.	– trīs vecumgrupās. Vienas nodarbības apjoms – no 90 līdz 120 minūtēm.	veselības paradumiem – zema fiziskā aktivitāte, augstākais iedzīvotāju īpatsvars ar lieko svaru un aptaukošanos	50% vīriešu. Mērķa grupas – teritoriāli atstumtie iedzīvotāji, bērni.	6. Aktīva dzīvesveida popularizēšana – arī paredzēti pasākumi bērniem, jauniešiem.		
4.	Garīgā veselība, fiziskā aktivitāte, veselīgs, uzturs, seksuālā un reproduktīvā veselība, slimību profilakse	Veselības dienas	Pasākumi notiek pašvaldības telpās, nodrošinot lektoriem projektoru, ekrānu, datoru, citi specifiski uzskates materiāli jānodrošina lektoriem. Veselības dienas formāts – 2 lekcijas (viena par veselības veicināšanas tēmu un otra par slimību profilakses tēmu), un fiziski aktīvā pauze starp abām lekcijām. Dalībnieku uzskaiti veic pasākumu organizētājs – pašvaldība. Tālākajiem pasākuma apkārtnes iedzīvotājiem tiek nodrošināts transports uz Veselības dienu un pēc tam transports uz mājām. Veselības dienu ietvaros būs iespējams veikt ekspresmērījumus un saņemt konsultāciju par tiem no medicīnas darbinieka. Veselības diena Vanagos paredzētas par sirds veselību, Veselības diena Rimicānos paredzēta par garīgo veselību, Veselības diena Vārkavā paredzēta par veselīgu uzturu un onkoloģiskajām saslimšanām. Veselības dienu lektori un fizisko paužu nodrošinātāji – attiecīgās jomas speciālisti, kuru profesionalitāti apliecina attiecīgi diplomu/sertifikāti. Ekspresmērījumus un	Augusts – Decembris 2017. gadā plānotas 3 Veselības dienas – Veselības dienas formāts 2 lekcijas (katra lekcija no 45 līdz 60 minūtēm) un fizisko aktivitāšu pauze (30 līdz 45 minūtes)	Latgales reģiona veselības problēmas – zemāka fiziskā aktivitāte, augstāks iedzīvotāju īpatsvars ar lieko svaru un aptaukošanos, neveselīgāki ēšanas paradumi, augstāka mirstība no SAS, augstāks iedzīvotāju īpatsvars ar garīgām saslimšanām.	Kopējais plānotais dalībnieku skaits 2017. gada Veselības dienās – 60. 80% sieviešu, 20% vīriešu. Mērķa grupas – teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem	2., 6., 9. Veselības dienās tiks diskutēts par plašu tēmu loku, tajā skaitā arī veselīgu uzturu, sportiskām aktivitātēm, garīgo veselību.	900,00	Veselības veicināšana, profilakse

			konsultāciju nodrošina ģimenes ārsta palīgs.						
5.	Seksuālā un reproduktīvā veselība, garīgā veselība	Ģimenes veselība	Pasākumi notiek pašvaldības telpās, nodrošinot lektoriem projektoru, ekrānu, datoru, citi specifiski uzskates materiāli jānodrošina lektoriem. Par dalībnieku uzskaiti atbildīgs pasākuma rīkotājs pašvaldība. 2017. gadā plānotas 2 lekcijas par seksuālo un reproduktīvo veselību jauniešiem. Lekciju mērķis uzlabot jauniešu zināšanas par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem. Lekcijas vadīs speciālisti, kuru zināšanas apliecina atbilstošs sertifikāts.	Septembris – decembris. Abas lekcijas paredzēts organizēt vienā dienā, vienas lekcijas garums 45 līdz 60 minūtes.	Latgales reģiona veselības izaicinājumi – augstāka perinatālā un zīdaiņu mirstība, augstāks iedzīvotāju īpatsvars ar garīgām saslimšanām, augstāks saslimstības rādītājs ar jaunatklātu C hepatītu	2017. gada lekcijās plānotais dalībnieku skaits – 60 dalībnieki. 50% sievietes, 50% vīrieši. Mērķa grupas-teritoriāli atstumtie.	8., 9. Par seksuālo un reproduktīvo veselību, kā arī par garīgo veselību – mobings, sekstings, tiks diskutēts arī šo pasākumu ietvaros	200,00	Veselības veicināšana
6.	Fiziskā aktivitāte	Orientēšanās pasākums bērniem	Pasākums notiek darbības “Aktīva dzīvesveida popularizēšana” ietvaros. Bērnu ar sportošanas plusiem, veselīgu sportošanu iepazīstinās speciālists, kas kopīgi arī dosies orientēšanās trasē. Par dalībnieku uzskaiti atbildīgs pasākuma organizētājs – pašvaldība. Pasākums tiek organizēts sadarbojoties ar fizioterapeitu, kas parāda bērniem iesildīšanās un atsildīšanās paņēmienus, stāsta par sporta nozīmi veselībai.	Augusts, pasākums tiek plānots vienu reizi, pasākuma garums 2 stundas.	Latgales reģiona veselības profila izaicinājumi – augstāks iedzīvotāju īpatsvars ar sliktākiem veselības paradumiem – zema fiziskā aktivitāte, liekais svars, mazkustīga brīvā laika pavadīšana	Orientēšanās pasākumā plānoti 20 dalībnieki, 50% sievietes, 50% vīrieši. Mērķa grupa – teritoriāli atstumtie, bērni.	3. Aktivitātes sasaucas ar fiziski aktīva bērnu dzīvesveida popularizēšanas un aktivizēšanas pasākumiem	100,00	Veselības veicināšana

7.	Atkarību mazināšana	Atkarību profilakses pasākumi	Pasākumi notiek pašvaldības telpās, nodrošinot lektoriem projektoru, ekrānu, datoru, citi specifiski uzskates materiāli jānodrošina lektoriem. Par dalībnieku uzskaiti atbildīgs pasākuma rīkotājs pašvaldība. 2017. gada pasākumi vairāk orientēti uz bērniem un jauniešiem, turpmākajos gados pievērsties citām vecumgrupām. Tiks apspriesta alkohola, smēķēšanas, narkotiku, kā arī citu atkarību ietekme uz organismu, īpaši bērnu organismu, kas tikai vēl aug. Nodarbības vadīs speciālisti, kuriem ir abilstošs diploms vai sertifikāts. 2017. gada lekcijas piemērotas jauniešiem.	Septembris – decembris, 2 lekcijas, vienas lekcijas ilgums no 45 līdz 60 minūtēm.	Latgales reģiona veselības profila izaicinājumi – augstāks abortu relatīvais skaits, augstāks saslimstības rādītājs ar jaunatklātu C hepatītu, augstāka perinatālā un zīdaiņu mirstība	Plānotais dalībnieku skaits – 60 dalībnieki, 50 sieviešu, 50% vīriešu. Mērķa grupas – teritoriāli atstumtie, bērni.	5., 6., 4. Šajā aktivitātē apskatāmās tēmas tiks pieminētas arī uzrādītajās aktivitētēs.	200,00	Profilakse
8.	Garīgā veselība, atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte, seksuālā un reproduktīvā veselība, veselīgs uzturs	Pasākums jaunajām māmiņām un mazuļiem	Pasākumi notiek pašvaldības telpās, nodrošinot lektoriem projektoru, ekrānu, datoru, citi specifiski uzskates materiāli jānodrošina lektoriem. Par dalībnieku uzskaiti atbildīgs pasākuma rīkotājs pašvaldība. Pasākumu cikls paredzēts kā lekciju kopums jaunajām māmiņām ar mazuļiem, kā arī māmiņām gaidībās, un fiziskas aktivitātes ar mazuļiem un arī bez mazuļiem, kā arī jauno māmiņu tikšanās, kad viņas var atrast sev sabiedrotos citām aktivitātēm. Pasākumu ciklu nodarbības vadīs speciālisti, kuru izglītību apliecina attiecīgs diploms vai sertifikāts. 2017. gada pasākuma cikls paredzēts mazuļa gaidīšanas apskatei.	Augusts – decembris Viena cikla formāts – divas lekcijas no 45 līdz 60 minūtēm, kā arī aktivitāšu pauze, pēc tam diskusija.	Latgales reģiona veselības profila izaicinājumi – augstāks abortu relatīvais skaits, augstāka perinatālā un zīdaiņu mirstība	Plānotais dalībnieku skaits 2017. gada pasākumu ciklā 10. 100% sieviešu, mērķa grupas – teritoriāli atstumtie	5. Šajā aktivitātē apskatāmās tēmas tiks pieminētas arī s Ģimenes veselības lekcijās.	500,00	Veselības veicināšana
9.	Garīgā veselība	Garīgās veselības veicināšana	Pasākumi notiek pašvaldības telpās, nodrošinot lektoriem projektoru, ekrānu, datoru, citi specifiski uzskates materiāli jānodrošina lektoriem. Par dalībnieku	Septembris – decembris, plānotas divas lekcijas,	Latgales reģiona veselības profila izaicinājumi – augstāks	Plānotais dalībnieku skaits 30, 80%	4. Garīgās veselības tēmas tiks apskatītas	200,00	Veselības veicināšana

			uzskaiti atbildīgs pasākuma rīkotājs - pašvaldība. 2017. gada lekcijas pievērsīsies stresam – stresa atpazīšanai, mazināšanai, jo stress izsauc daudzas citas slimības, ja netiek kontrolēts. Pasākumu vadīs psihologs.	vienas lekcijas ilgums 45 līdz 60 minūtes.	iedzīvotāju īpatsvars ar garīgām saslimšanām	sieviešu, 20% vīriešu, mērķa grupas – teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem	arī Veselības dienās.		
--	--	--	---	--	--	--	-----------------------	--	--

Piezīmes.

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

<sup>2</sup> 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".

<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".