

Projekta darba plāns 2017.gadam

Finansējuma saņēmējs **Ilūkstes novada pašvaldība**
 Projekta nosaukums **Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei Ilūkstes novadā**
 Projekta numurs **9.2.4.2/16/I/058**

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 saiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
1.1.	Slimību profilakse	Diskusijas par slimību profilaksi novada iedzīvotājiem	<p>Sirds veselība. Tēmas:</p> <ul style="list-style-type: none"> sirds un asinsvadu slimību riska faktori- mazkustīgs dzīvesveids, liekais svars, smēķēšana, stress, u.c.; riska faktoru ietekme uz veselību - paaugstināts asinsspiediens, insults, infarkts; darbības sirds un asinsvadu slimību mazināšanai. <p>Uzdevums:</p> <ul style="list-style-type: none"> informēt par riska faktoriem sirds asinsvadu slimību izraisīšanā, apgūt veselības paškontroles atbalstam veselības paškontroles metodes (arteriālā 	<p>3 izglītojošas diskusijas.</p> <p>Plānotais īstenošanas laiks: septembris, oktobris.</p> <p>1 pasākuma ilgums: 1,5 stundas.</p>	Galvenais mirstības cēlonis pēdējos gados Latvijā ir asinsrites sistēmas slimības (vidēji 57% nāves gadījumos). Pētot Latgales reģiona veselības profila statistikas datus 2014.gadā, redzams, ka mirstība no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām Latgales reģionā ir vēl augstāka nekā vidējais rādītājs valstī.	Novada iedzīvotāji; trūcīgie iedzīvotāji; bezdarbnieki; personas ar invaliditāti; iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem; skolēni.	1.2., 1.10., 1.11.	360.00	Primārā profilakse

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 saista ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>asinsspiediena noteikšana, ķermeņa masas indeksa noteikšana, glikozes līmeņa noteikšana asinīs ar glikometru).</p> <p>Metodes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stāstījums – speciālists sniedz ieskatu teorētiskajās zināšanās par sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem; • demonstrēšana – stāstījuma papildināšana ar vizuālo, praktisko informāciju; • informatīvi izglītojošu izdales materiālu nodrošināšana. <p>Cilvēkresursi: Diplomēts/sertificēts speciālists atbilstoši tēmai</p> <p>Iekārtas: Projekta ietvaros iegādātas paškontroles ierīces (asinsspiediena mērītājs, ierīces patstāvīgai glikozes, holesterīna līmeņa kontrolei asinīs, svāri).</p> <p>Aprīkojums: datortehnika, kancelejas preces.</p>						

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 saiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			Infrastruktūra: Ilūkstes novada izglītības iestādes.						
1.2.	Uzturs	Diskusija par veselīgu uzturu ar praktiskām nodarbībām - maltīšu pagatavošanu	<p>Veselīgs uzturs un tā pamatprincipi.</p> <p>Mērķis: attīstīt mērķa grupas prasmes veselīgu un pilnvērtīgu maltīšu pagatavošanā un motivēt iegūtās zināšanas pielietot sadzīvē.</p> <p>Uzdevumi:</p> <ul style="list-style-type: none"> Iegūt teorētiskās zināšanas par veselīgas maltītes pagatavošanas principiem; Praktiskās nodarbībās uzzināt veselīgu, vienkārši un ātri pagatavojamu maltīšu receptes. <p>Metodes:</p> <ul style="list-style-type: none"> stāstījums – speciālists sniedz ieskatu teorētiskajās zināšanās par veselīga uztura pamatprincipiem; demonstrēšana – praktiski padomi maltīšu pagatavošanā; dalībnieku iesaistīšana 	<p>3 izglītojošas diskusijas.</p> <p>Plānotais īstenošanas laiks: oktobris</p> <p>1 pasākuma ilgums: 1,5 stundas.</p>	Pēc 2014. gada pētījuma datiem par 18--74 gadus veciem iedzīvotājiem var secināt, ka lielākā daļa iedzīvotāju ir informēti par pareizu uzturu kā veselīga dzīvesveida sastāvdaļu—67% no iedzīvotājiem atzīmējuši, ka pareizs uzturs ir vissvarīgākā veselīga dzīvesveida sastāvdaļa, savukārt 29% uzskata, ka svarīga ir arī ekoloģiski tīras produkcijas, tajā skaitā arī pārtikas, lietošana. Neskatoties uz izpratni, tikai 33% respondentu atzīmējuši, ka savā ikdienā	Ilūkstes novada izglītības iestāžu skolēni.	1.1., 1.10., 1.11., 2.3., 2.4., 2.5.	360.00	Profilakse

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 saiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>veselīga ēdiena pagatavošanā;</p> <ul style="list-style-type: none"> informatīvi izglītojošu izdales materiālu nodrošināšana. <p>Cilvēkresursi: Diplomēts/sertificēts speciālists atbilstoši tēmai</p> <p>Iekārtas: Projekta ietvaros iegādātas paškontroles ierīces (asinsspiediena mērītājs, ierīces patstāvīgai glikozes, holesterīna līmeņa kontrolei asinīs, svāri).</p> <p>Aprīkojums: pārtikas produkti un inventārs ēdiena pagatavošanai, pasniegšanai.</p> <p>Infrastruktūra: telpa, kas pielāgota meistarklases vajadzībām.</p>		<p>patiešām lieto pareizu uzturu, lai uzturētu sevi veselīgu un labā formā, tātad, līdzīgi kā ar fiziskajām aktivitātēm, vērojamas būtiskas atšķirības starp teorētiskajām zināšanām un ikdienas veselīga dzīvesveida paradumiem.</p>				
1.3.	Garīgā veselība	Interaktīvas nodarbības psihoemocionālā klimata uzlabošanai skolās	<p>Vardarbība izglītības iestādē.</p> <p>Mērķis: veicināt izpratni par vardarbības negatīvajām sekām.</p> <p>Uzdevumi:</p>	<p>14 izglītojošas diskusijas</p> <p>Plānotais īstenošanas laiks: novembris.</p>	<p>Kopumā gandrīz 37% Latvijas skolēnu ir ieklasificējami kādā no ģirgāšanās grupām. Palielinoties</p>	<p>Ilūkstes novada izglītības iestāžu skolēni.</p>	<p>1.4., 1.8., 2.3., 2.4.</p>	<p>350.00</p>	<p>Profilakse</p>

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 saiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<ul style="list-style-type: none"> • motivēt skolēnus izprast ņirgāšanās negatīvās sekas un neiesaistīties līdzcilvēku pazemošanā; • praktiski padomi, kā sevi pasargāt no ņirgāšanās skolā. <p>Metodes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stāstījums - speciālists sniedz ieskatu teorētiskajās zināšanās par vardarbības postošo ietekmi uz bērna/jaunieša psihisko un emocionālo pašsajūtu un veselību; • demonstrēšana - stāstījuma papildināšana ar vizuālo, praktisko informāciju; • interaktīvās nodarbības ar dalībnieku aktīvu iesaisti – situāciju modelēšana. <p>Cilvēkresursi: Diplomēts/sertificēts speciālists atbilstoši tēmai.</p> <p>Aprīkojums: datortehnika, kancelejas preces.</p> <p>Infrastruktūra: Ilūkstes novada izglītības iestādes.</p>	1 pasākuma ilgums ~ 1stunda.	vecumam, būtiski samazinās pusaudžu īpatsvars, kas skolā cietuši no ņirgāšanās. 6,5% Latvijas 11,13 un 15-gadīgo skolēnu regulāri cieš no kiberņirgāšanās.				

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 saiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
1.4.	Garīgā veselība	Atbalsta grupa depresijas profilaksei	<p>Mērķis: psihoemocionālā līdzsvara uzlabošana un depresijas profilakse.</p> <p>Uzdevumi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apgūt garīgās veselības veicināšanas metodes, kas izmantojamas ikdienā veselības veicināšanai, stresa mazināšanai; • Atpazīt izdegšanas sindroma pazīmes, riskus veselībai; • Apgūt stresa mazināšanas paņēmienus; • Veicināt izpratni par to, kā uzlabot savu un tuvinieku dzīves kvalitāti. <p>Metodes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stāstījums- speciālists sniedz ieskatu teorētiskajās zināšanās par depresijas cēloņiem un riska mazināšanu; • Relaksējošas metodes – pareizas elpošanas tehnika, meditācija un tml. <p>Cilvēkresursi: Diplomēts/sertificēts speciālists atbilstoši tēmai.</p> <p>Aprīkojums: datortehnika,</p>	<p>Atbalsta grupa darbosies vienu reizi mēnesī.</p> <p>Plānotais īstenošanas laiks: jūlijs-decembris (6 nodarbības).</p> <p>1 pasākuma ilgums ~ 2,5 stundas.</p>	<p>Arvien pieaug to cilvēku skaits, kuri izjūt stresu, sasprindzinājumu un nomāktību. Saskaņā ar Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2014. gada aptaujas datiem, pēdējā mēneša laikā sasprindzinājumu, stresu un nomāktību ir izjutuši 53,1% iedzīvotāju vecumā no 15-64 gadiem. 8,3% iedzīvotāju atzīmējuši, ka sasprindzinājumu, stresu un nomāktību izjūt bieži (6,8% vīriešu un 9,7% sieviešu). 4,7% no aptaujātajiem respondentiem sūdzējušies par depresiju pēdējā mēneša laikā,</p>	<p>Novada iedzīvotāji; trūcīgie iedzīvotāji; bezdarbnieki; personas ar invaliditāti; iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem.</p>	<p>1.3., 1.8., 2.3., 2.4.</p>	<p>450.00</p>	<p>Profilakse</p>

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 saiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>kancelejas preces.</p> <p>Infrastruktūra: ģimenes atbalsta centrs, kopienu centrs.</p>		<p>savukārt 12,9% respondentu sūdzējušies par bezmiegu. Nomierinošus līdzekļus pēdējās nedēļas laikā lietojuši 6,1% aptaujāto, sievietes ievērojami biežāk nekā vīrieši (attiecīgi –9,0% un 3,1%).</p>				
1.5.	Slimību profilakse	Diskusija ar onkologu	<p>Uzdevums:</p> <p>- nodrošināt iedzīvotājiem iespēju jautājumu-atbilžu sesijas veidā identificēt iespējamās onkoloģisko saslimšanu riskus; rīcību, lai izvairītos no saslimšanām.</p> <p>Metodes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stāstījums - speciālists sniedz ieskatu teorētiskajās zināšanās par onkoloģisko saslimšanu profilaksi; • pašizmeklēšanās demonstrējumi; • īsas ekspres-konsultācijas; • informatīvi izglītojošu izdales materiālu 	<p>Plānotais īstenošanas laiks: oktobris.</p> <p>Pasākuma ilgums: 3 stundas.</p>	<p>Kā otrs biežākais Latvijas iedzīvotāju nāves cēlonis (21% no visiem nāves gadījumiem) saskaņā ar SPKC Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu 2012.gada pētījuma datiem, ir ļaundabīgie audzēji. Saslimstība ar ļaundabīgajiem audzējiem Latgales reģionā</p>	<p>Novada iedzīvotāji; trūcīgie iedzīvotāji; bezdarbnieki; personas ar invaliditāti.</p>	-	290.00	Profilakse

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 saiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>nodrošināšana.</p> <p>Cilvēkresursi: Diplomēts/sertificēts speciālists atbilstoši tēmai.</p> <p>Aprīkojums: datortehnika, kancelejas preces.</p> <p>Infrastruktūra: Ilūkste, Ģimenes atbalsta centrs.</p>		(573 gadījumi vidēji Latvijā un 636 gadījumi Latgales reģionā uz 100000 iedzīvotājiem) ir augstāka par vidējo rādītāju valstī.				
1.6.	Seksuālā un reproduktīvā veselība	Diskusija ar ginekologu	<p>Uzdevumi: -pārrunāt reproduktīvās veselības jautājumus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kontracepcijas līdzekļu lietošana, samazinot nevēlamas grūtniecības risku; • atkarību izraisošo vielu negatīvā ietekme uz grūtnieces un augļa veselību, un mātes piena nozīmi bērna veselības veicināšanā. <p>Metodes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stāstījums - speciālists sniedz ieskatu teorētiskajās zināšanās par reproduktīvās veselības uzturēšanu. • diskusijas un jautājumi par tēmu; • informatīvi izglītojošu 	<p>Plānotais īstenošanas laiks: septembris, oktobris.</p> <p>Pasākuma ilgums 3 stundas.</p>	Perinatālā mirstība Latgales reģionā ir augstākā Latvijā, 2014.gadā par 37% pārsniedzot vidējo rādītāju valstī (Latgalē - 10,0; Latvijā 7,3 uz 1000 dzimušajiem) (SPKC dati). Arī zīdaiņu mirstība Latgales reģionā ir augstākā Latvijā, 2014.gadā par 67% pārsniedzot vidējo rādītāju valstī, sasniedzot 6,5 gadījumus uz 1000 dzīvi dzimušajiem	Novada iedzīvotāji; trūcīgie iedzīvotāji; bezdarbnieki; personas ar invaliditāti; iedzīvotāji.	-	290.00	Profilakse

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 saiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>izdales materiālu nodrošināšana.</p> <p>Cilvēkresursi: Diplomēts/sertificēts speciālists atbilstoši tēmai.</p> <p>Infrastruktūra: Ilūkste, Ģimenes atbalsta centrs.</p>		(vidēji Latvijā 3,9).				
1.9.	Atkarību mazināšana	Izglītojošs seminārs par atkarību jautājumiem	<p>Mērķis: iepazīstināt jauniešus ar praktiskiem padomiem, kā stiprināt raksturu un veidot personību, kura spēj atbildīgi pieņemt lēmumus.</p> <p>Metodes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stāstījums; • diskusijas un jautājumi par tēmu; • informatīvi izglītojošu izdales materiālu nodrošināšana. <p>Cilvēkresursi: Diplomēts/sertificēts speciālists atbilstoši tēmai.</p> <p>Infrastruktūra: izglītības iestādes Ilūkstes novadā.</p>	<p>Plānotais īstenošanas laiks: decembris.</p> <p>Pasākuma ilgums - 1,5 stundas.</p> <p>10 semināri.</p>	<p>SPKC pētījuma datos par skolēnu fiziskām aktivitātēm, atklājās, ka pietiekama fiziskā aktivitāte (katru dienu vismaz 60 minūtes dienā) ir kopumā tikai 18,5% skolēnu (22,0% zēnu un 15,3% meiteņu). Salīdzinot pa dzimumiem, zēniem pietiekama fiziskā aktivitāte ir augstāka nekā meitenēm. Salīdzinot pa vecuma grupām, meitenēm fiziskā aktivitāte</p>	8.-12. klašu skolēni.	-	1200.00	Profilakse

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 saiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
					palielinoties vecumam samazinās, zēniem visaugstākā ir 11 gadu vecumā.				
1.10.	Veselīgs uzturs	Interaktīva nodarbība par veselīgu uzturu	<p>Mērķis: gūt prasmes, kā pareizi lietot uzturu, sastādīt ēdienkarti, atjaunot veselību ar uztura palīdzību; veidot izpratni par uztura ietekmi uz indivīda veselību un cilvēka organisma normālai norisei nepieciešamajām uzturvielām. Pasākumā tiks izmantotas veselības parametru paškontroles ierīces.</p> <p>Metodes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • interaktīvas nodarbības ar klausītāju iesaistīšanu par veselīga uztura tēmām; • stāstījums par pareiza uztura nozīmi cilvēka veselības uzturēšanā un uzlabošanā; • praktiska līdzdarbošanās veselīgas un pilnvērtīgas ēdienkartes sagatavošanā; • informatīvi izglītojošu izdales materiālu nodrošināšana. 	1 pasākums. Plānotais īstenošanas laiks: septembris. Pasākuma ilgums 4 stundas.	Pēc 2014. gada pētījuma datiem par 18--74 gadus veciem iedzīvotājiem var secināt, ka lielākā daļa iedzīvotāju ir informēti par pareizu uzturu kā veselīga dzīvesveida sastāvdaļu—67% no iedzīvotājiem atzīmējuši, ka pareizs uzturs ir vissvarīgākā veselīga dzīvesveida sastāvdaļa, savukārt 29% uzskata, ka svarīga ir arī ekoloģiski tīras produkcijas, tajā skaitā arī pārtikas, lietošana. Neskatoties uz izpratni, tikai 33% respondentu	Novada iedzīvotāji; trūcīgie iedzīvotāji; bezdarbnieki; personas ar invaliditāti; iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem; skolēni.	1.1., 1.2., 1.11., 2.3., 2.4., 2.5.	370.00	Profilakse

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 saiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>Cilvēkresursi: Diplomēts/sertificēts speciālists atbilstoši tēmai.</p> <p>Aprīkojums: nepieciešamības gadījumā datortehnika, t.sk. projektors.</p> <p>Infrastruktūra: Ilūkstes novada Kultūras centrs.</p>		<p>atzīmējuši, ka savā ikdienā patiešām lieto pareizu uzturu, lai uzturētu sevi veselīgu un labā formā, tāpat, līdzīgi kā ar fiziskajām aktivitātēm, vērojamas būtiskas atšķirības starp teorētiskajām zināšanām un ikdienas veselīga dzīvesveida paradumiem.</p>				
1.11.	Veselīgs uzturs	Diskusija par veselīgu uzturu	<p>Tēma: veselīga uztura priekšnoteikumi- dažādība, līdzsvarotība, mērenība un drošība.</p> <p>Metodes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • interaktīvas nodarbības ar klausītāju iesaistīšanu par veselīga uztura tēmām; • stāstījums; • informatīvi izglītojošu izdales materiālu nodrošināšana. <p>Cilvēkresursi: Diplomēts/sertificēts speciālists atbilstoši tēmai.</p>	<p>1 pasākums.</p> <p>Plānotais īstenošanas laiks: oktobris</p> <p>Pasākuma ilgums: 4 stundas.</p>	<p>Liekās ķermeņa masas izplatība Liekā ķermeņa masa un aptaukošanās ir būtiska veselības problēma pusaudžu vecumā un to izraisītās sekas turpinās arī pieaugušā vecumā, iekļaujot metabolos traucējumus, kuri palielina sirds un asinsvadu slimību, kā arī</p>	<p>Novada iedzīvotāji; trūcīgie iedzīvotāji; bezdarbnieki; personas ar invaliditāti; iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem; skolēni.</p>	<p>1.1., 1.2., 1.11., 2.3., 2.4., 2.5.</p>	420.00	Profilakse

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 saiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			Infrastruktūra: Ilūkstes novada Kultūras centrs.		2.tipa cukura diabēta attīstības risku.				
2.1.	Fiziskā aktivitāte	Peldēšanas nodarbības	<p>Uzdevums: - iepazīties ar peldēšanu kāfiziskās un garīgās veselības veicināšanas aktivitāti.</p> <p>Metodes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stāstījums - speciālists sniedz ieskatu teorētiskajās zināšanās par peldēšanas pozitīvo nozīmi veselības stiprināšanā; • demonstrēšana – peldēšanas prasmju paraugdemonstrējumi; • peldēšanas prasmju pilnveidošana. <p>Cilvēkresursi: Diplomēts/sertificēts speciālists atbilstoši tēmai.</p> <p>Aprīkojums: inventārs peldēšanai.</p> <p>Infrastruktūra: peldbaseins Ilūkstes novada Sporta skolas Sporta centrā.</p>	<p>Peldbaseina apmeklējuma ilgums: 1 stunda 15 minūtes.</p> <p>Kopā: 1437 apmeklējumi.</p> <p>Mērķa grupai tiks izsniegti speciāli kuponi, kur katrs apmeklējums būs jāreģistrē baseina administrācijā.</p> <p>Vienai personai plānoti 6 apmeklējumi kalendārajā gadā.</p> <p>Plānotais īstenošanas laiks: visu gadu.</p>	<p>Saskaņā ar 2014. gada pētījuma datiem, darbaspējas vecuma iedzīvotāju fiziskā aktivitāte nav pietiekama. 30 minūšu ilgas fiziskās aktivitātes 2-3 reizes nedēļā atzīmējuši vien 12,5% respondentu, vēl biežākas aktivitātes atzīmē tikai 10,7% iedzīvotāju, savukārt vislielākais respondentu skaits (56,5%) atzīmējuši, ka nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm vien dažas reizes gadā, kas noteikti nav pietiekami. Vīrieši ar</p>	Trūcīgas personas, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti un iedzīvotāji no 54 gadu vecuma.	-	4311.00	Veselības veicināšana

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 saiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
					fiziskajām aktivitātēm nodarbojas biežāk nekā sievietes, taču, palielinoties vecumam, fiziskā aktivitāte samazinās.				
2.2.	Fiziskā aktivitāte	Nūjošanas festivāls	<p>Metodes:</p> <ul style="list-style-type: none"> stāstījums - speciālists sniedz ieskatu teorētiskajās zināšanās par fizisko aktivitāšu nozīmi veselības uzturēšanā un stiprināšanā; demonstrēšana; aktīva dalībnieku iesaiste nūjošanas procesā. <p>Cilvēkresursi: Diplomēts/sertificēts speciālists atbilstoši tēmai.</p> <p>Iekārtas: Projekta ietvaros iegādātas paškontroles ierīces (asinsspiediena mērītājs, ierīces patstāvīgai glikozes, holesterīna līmeņa kontrolei asinīs, svāri).</p> <p>Aprīkojums: projektors, dators, ekrāns, nūjošanas nūjas.</p>	1 pasākums. Plānotais īstenošanas laiks: septembris.	Saskaņā ar 2014. gada pētījuma datiem, darbaspējas vecuma iedzīvotāju fiziskā aktivitāte nav pietiekama. 30 minūšu ilgas fiziskās aktivitātes 2-3 reizes nedēļā atzīmējuši vien 12,5% respondentu, vēl biežākas aktivitātes atzīmē tikai 10,7% iedzīvotāju, savukārt vislielākais respondentu skaits (56,5%) atzīmējuši, ka nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm vien	Iedzīvotāji vecāki par 54 gadiem.	-	530.00	Veselības veicināšana

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
			Infrastruktūra: nodarbības brīvā dabā, svaigā gaisā – parki.		dažas reizes gadā, kas noteikti nav pietiekami. Vīrieši ar fiziskajām aktivitātēm nodarbojas biežāk nekā sievietes, taču, palielinoties vecumam, fiziskā aktivitāte samazinās.				
2.3.	Veselīgs uzturs, fiziskā aktivitāte, garīgā veselība	Veselību veicinošas radošās darbnīcas	<p>Uzdevums: interaktīvā ceļā sekmēt bērnu izpratni par veselīga dzīvesveida nozīmi cilvēka veselībā.</p> <p>Radošo darbnīcu tēmas: pareizs uzturs, sporta aktivitātes, garīgā veselība.</p> <p>Metodes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stāstījums - speciālists sniedz ieskatu teorētiskajās zināšanās par tēmu; • demonstrēšana; • aktīva dalībnieku iesaiste aktivitāšu norisē; • informatīvi izglītojošu izdales materiālu nodrošināšana. <p>Cilvēkresursi: radošo darbnīcu vadītāji,</p>	Trīs dienu radošās darbnīcas notiks 4 vietās Ilūkstes novadā: Ilūkstē, Bebreņē, Subatē, Šēderē. Plānotais radošo darbnīcu norises ilgums ir 6 stundas dienā. Plānotais īstenošanas laiks: jūlijs, augusts.	Liekā ķermeņa masa un aptaukošanās ir būtiska veselības problēma pusaudžu vecumā un to izraisītās sekas turpinās arī pieaugušā vecumā, iekļaujot metabolos traucējumus, kuri palielina sirds un asinsvadu slimību, kā arī 2.tipa cukura diabēta attīstības risku. SPKC dati liecina, ka viena no būtiskākajām sabiedrības veselības	Bērni līdz 12 gadu vecumam. Kopējais dalībnieku skaits: ne mazāk kā 80.	1.1., 1.2., 1.10., 1.11., 2.4., 2.5.	4752.00	Veselības veicināšana

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 saiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>skolotāji, medmāsa u.c.</p> <p>Aprīkojums: nodarbībām nepieciešamais inventārs.</p> <p>Infrastruktūra: Ilūkstes novada teritorija.</p>		<p>problēmām Latvijā ir pašnāvības-25,5% pusaudžu (15-16 g.v.), atbilstoši pašu teiktajam, dzīves laikā domājuši par pašnāvību, 14,4% bijuši pašnāvības plāni, 8,7% mēģinājuši izdarīt pašnāvību, bet 1,7% pašnāvības mēģinājuma dēļ sniegta medicīniskā palīdzība.</p>				
2.4.	Fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un reproduktīvā veselība, atkarību mazināšana	Veselību veicinošas radošas darbnīcas	<p>Uzdevums: interaktīvā ceļā sekmēt bērnu/jauniešu izpratni par veselīga dzīvesveida nozīmi, kas sevī ietver visus 4 sekojošus principus: fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un reproduktīvā veselība, atkarību mazināšana.</p> <p>Radošo darbnīcu tēmas: pareizs uzturs, sporta aktivitātes, atkarību negatīvās sekas, reproduktīvās un garīgās</p>	Trīs dienu radošas darbnīcas notiks 4 vietās Ilūkstes novadā: Ilūkstē, Bebreņē, Subatē, Šēderē. Plānotais radošo darbnīcu norises ilgums ir 6 stundas dienā.	Liekā ķermeņa masa un aptaukošanās ir būtiska veselības problēma pusaudžu vecumā un to izraisītās sekas turpinās arī pieaugušā vecumā, iekļaujot metabolos traucējumus, kuri palielina sirds un asinsvadu slimību, kā arī 2.tipa cukura	Bērni no 13 līdz 18 gadu vecumam.	1.1., 1.2., 1.10., 1.11., 2.3., 2.5.	4752.00	Veselības veicināšana

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 saiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>veselības veicināšana.</p> <p>Metodes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stāstījums - speciālists sniedz ieskatu teorētiskajās zināšanās par tēmu; • demonstrēšana; • aktīva dalībnieku iesaiste aktivitāšu norisē; • informatīvi izglītojošu izdales materiālu nodrošināšana. <p>Cilvēkresursi: radošo darbnīcu vadītāji, skolotāji, medmāsa u.c.</p> <p>Aprīkojums: nodarbībām nepieciešamais inventārs.</p> <p>Infrastruktūra: Ilūkstes novada teritorija.</p>	<p>Plānotais īstenošanas laiks: jūlijs, augusts.</p>	<p>diabēta attīstības risku.</p> <p>SPKC dati liecina, ka viena no būtiskākajām sabiedrības veselības problēmām Latvijā ir pašnāvības-25,5% pusaudžu (15-16 g.v.), atbilstoši pašu teiktajam, dzīves laikā domājuši par pašnāvību, 14,4% bijuši pašnāvības plāni, 8,7% mēģinājuši izdarīt pašnāvību, bet 1,7% pašnāvības mēģinājuma dēļ sniegta medicīniskā palīdzība.</p> <p>Veselības ministrijas izstrādātajā Mātes un bērna veselības uzlabošanas plānā 2012.–2014.gadam kā vienas no galvenajām</p>				

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 saiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
					identificētajām problēmām minētas jauno vecāku nepietiekamās zināšanas par seksuālo un reproduktīvo veselību, veselības saglabāšanu grūtniecības laikā, jaundzimušā aprūpi un drošību. SPKC dati liecina, ka perinatālā mirstība Latgales reģionā ir augstākā Latvijā, 2014.gadā par 37% pārsniedzot vidējo rādītāju valstī.				
2.5.	Veselīgs uzturs, fiziskā aktivitāte, garīgā veselība	Veselību veicinošas radošās darbnīcas	<p>Uzdevums: radoša un draudzīgā atmosfērā apgūt fizisko aktivitāšu nepieciešamību, garīgās veselības nozīmi, pareiza un sabalansēta uztura paradumus.</p> <p>Radošo darbnīcu tēmas:</p>	<p>Divu dienu radošās darbnīcas.</p> <p>Plānotais radošo darbnīcu norises ilgums: 8</p>	Liekā ķermeņa masa un aptaukošanās ir būtiska veselības problēma pusaudžu vecumā un to izraisītās sekas turpinās arī pieaugušā	Iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem ar mazbērniem. Ne mazāk, kā 60 dalībnieki.	1.1., 1.2., 1.10., 1.11., 2.3., 2.4.	2000.00	Veselības veicināšana

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 saiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>pareizs uzturs, sporta aktivitātes, garīgās veselības veicināšana.</p> <p>Metodes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stāstījums - speciālists sniedz ieskatu teorētiskajās zināšanās par tēmu; • demonstrēšana; • aktīva dalībnieku iesaiste aktivitāšu norisē; • informatīvi izglītojošu izdales materiālu nodrošināšana. <p>Cilvēkresursi: radošo darbnīcu vadītāji, skolotāji, medmāsa u.c.</p> <p>Aprīkojums: nodarbībām nepieciešamais inventārs.</p> <p>Infrastruktūra: Ilūkstes novada teritorija.</p>	<p>stundas dienā.</p> <p>Norises laiks: 3.ceturksnis.</p>	<p>vecumā, iekļaujot metabolos traucējumus, kuri palielina sirds un asinsvadu slimību, kā arī 2.tipa cukura diabēta attīstības risku.</p> <p>SPKC dati liecina, ka viena no būtiskākajām sabiedrības veselības problēmām Latvijā ir pašnāvības-25,5% pusaudžu (15-16 g.v.), atbilstoši pašu teiktajam, dzīves laikā domājuši par pašnāvību, 14,4% bijuši pašnāvības plāni, 8,7% mēģinājuši izdarīt pašnāvību, bet 1,7% pašnāvības mēģinājuma dēļ sniegta medicīniskā palīdzība.</p>				
2.6.	Fiziskā aktivitāte	Sporta spēles personām ar	Mērķis: apgūt vingrojumus, kas	1 pasākums.	Mazkustīgs dzīvesveids kā	Personas ar invaliditāti,	-	1045.00	Veselības veicināšana

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
		invaliditāti	<p>izmantojami ikdienā savas veselības uzturēšanai, uzlabošanai.</p> <p>Metodes: paredzētas dažādas sportiskās disciplīnas, stafetes personām ar invaliditāti. Pasākuma sākumā paredzēta visiem kopīga vingrošanas nodarbība fizioterapeita vai jogas speciālista pavadībā.</p> <p>Darbosies Veselības stūrītis: asinsspiediena, cukura līmeņa asinīs mērīšana, svēršanās, ķermeņa masas indeksa noteikšana – praktiski padomi pareizam un pilnvērtīgam uzturam.</p> <p>Cilvēkresursi: Sacensību tiesneši, medicīnas darbinieki u.c.</p> <p>Aprīkojums: nodarbībām nepieciešamais inventārs.</p> <p>Infrastruktūra: Ilūkstes sporta stadions</p>	<p>Plānotais īstenošanas laiks: septembris.</p> <p>Plānotais sporta spēļu norises ilgums ir 5 stundas.</p>	<p>viens no daudzu neinfekciju slimību riska faktoriem ir kļuvis par aktuālu sabiedrības veselības problēmu. Kā galveno iemeslu, kāpēc pietiekami bieži nenodarbojas ar fiziskām aktivitātēm, iedzīvotāji (18-74 g.v.) visbiežāk atzīmējuši laika trūkumu (35%), slinkumu un gribasspēka trūkumu (34 %).</p>	ne mazāk, kā 100 dalībnieki.			
2.7.	Fiziskā aktivitāte, seksuālā un	Jauniešu festivāls	Mērķis: atkarību izraisošu vielu lietošanas mazināšana un	1 pasākums. Plānotais	Pasaules Veselības organizācijas	Novada iedzīvotāji; trūcīgie	-	3248.00	Veselības veicināšana

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 saiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
	reproduktīvā veselība, atkarību mazināšana		<p>motivēšana fiziski aktīvam dzīvesveidam.</p> <p>Metodes: -tradicionālās ielu sporta spēles – strītbols, volejbols, ielu vingrošana un profesionāļu paraugdemonstrējumi. - izglītojošas nodarbības par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem, par dažāda veida atkarību izraisošo vielu (tabakas izstrādājumu, alkohola, narkotisko vielu) kaitīgo ietekmi uz cilvēka veselību. -kolāžu par atkarībām veidošana, izvietošana publiskā vietā.</p> <p>Cilvēkresursi: Sacensību tiesneši, medicīnas darbinieki u.c. Izglītojošo nodarbību vadībai - diplomēts/sertificēts speciālists atbilstoši tēmai.</p> <p>Aprīkojums: nodarbībām nepieciešamais inventārs.</p> <p>Infrastruktūra: Sporta stadions Ilūkstē.</p>	<p>īstenošanas laiks: augusts.</p> <p>Plānotais pasākuma norises ilgums: 6 stundas.</p>	<p>publicētā informācija liecina, ka arī Latvijā alkohols ir galvenais novēršamais riska faktors, alkohola lietošana ir cēlonis vairāk nekā 60 dažādām hroniskām slimībām.</p>	<p>iedzīvotāji; bezdarbnieki; personas ar invaliditāti; bērni.</p>			

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 saiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
2.8.	Fiziskā aktivitāte	Sporta spēles senioriem	<p>Fizisko aktivitāti veicinošas nodarbības.</p> <p>Uzdevums: Iedzīvotāju iesaiste atbilstoši konkrētajam vecumposmam veselības veicināšanas aktivitātēs, motivējot fizisko aktivitāšu ieviešanu ikdienā.</p> <p>Metodes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stāstījums; • demonstrēšana; • kopīga vingrošanas nodarbība fizioterapeita vai jogas speciālista pavadībā; • stafetes; • diskusijas. <p>Darbosies Veselības stūrītis: asinsspiediena, cukura līmeņa asinīs mērīšana, svēršanās, ķermeņa masas indeksa noteikšana – noderīgi padomi pareizam un sabalansētam uzturam.</p> <p>Cilvēkresursi: Sacensību tiesneši, medicīnas darbinieki u.c.</p> <p>Aprīkojums: nodarbībām nepieciešamais inventārs.</p>	<p>1 pasākums.</p> <p>Plānotais īstenošanas laiks: septembris.</p> <p>Plānotais sporta spēļu norises ilgums: 5 stundas.</p>	<p>Mazkustīgs dzīvesveids kā viens no daudzu neinfekciju slimību riska faktoriem ir kļuvis par aktuālu sabiedrības veselības problēmu. Kā galveno iemeslu, kāpēc pietiekami bieži nenodarbojas ar fiziskām aktivitātēm, iedzīvotāji (18-74 g.v.) visbiežāk atzīmējuši laika trūkumu (35%), slinkumu un gribasspēka trūkumu (34 %).</p>	Iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem.	-	450.00	Veselības veicināšana

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 saiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			Infrastruktūra: Sporta stadions Ilūkstē.						
2.9.	Fiziskā aktivitāte	Olimpiskā diena	<p>Mērķis: pašvaldībā esošajos sporta laukumos, pagalmos pie iestādēm organizēt vingrošanas nodarbības. Motivācijai – konkurss starp dalībnieku grupām ar veicināšanas balvām.</p> <p>Metodes:</p> <ul style="list-style-type: none"> demonstrēšana; kopīga vingrošanas nodarbība. <p>Cilvēkresursi: izglītības iestāžu sporta skolotāji.</p> <p>Aprīkojums: piemērots apģērbs vingrošanai.</p> <p>Infrastruktūra: Ilūkstes novada teritorija – brīvā dabā, svaigā gaisā (sporta laukumi, pagalmi, parki).</p>	<p>Plānotais īstenošanas laiks: septembris</p> <p>Visas dienas garumā</p> <p>Plānotais grupu skaits – 40.</p>	Mazkustīgs dzīvesveids kā viens no daudzu neinfekciju slimību riska faktoriem ir kļuvis par aktuālu sabiedrības veselības problēmu. Kā galveno iemeslu, kāpēc pietiekami bieži nenodarbojas ar fiziskām aktivitātēm, iedzīvotāji (18-74 g.v.) visbiežāk atzīmējuši laika trūkumu (35%), slinkumu un gribasspēka trūkumu (34 %).	Novada iedzīvotāji; trūcīgie iedzīvotāji; bezdarbnieki; personas ar invaliditāti; iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem; skolēni.	-	500.00	Veselības veicināšana
2.10.	Fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un	Ģimenes sporta un veselības diena	<p>Darbības: - Veselīga uztura studija, informācija par pareizu un sabalansētu uzturu, veselīgu</p>	<p>1 pasākums.</p> <p>Plānotais īstenošanas</p>	Mazkustīgs dzīvesveids kā viens no daudzu neinfekciju	Novada iedzīvotāji; trūcīgie iedzīvotāji;	-	4700.00	Veselības veicināšana

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
	reproduktīvā veselība, atkarību mazināšana, garīgā veselība		<p>uzkodu noformēšana - grūtniecēm, jaunajām māmiņām, ģimenēm;</p> <p>- Labsajūtas studija, demonstrējumi fiziskās veselības veicināšanai, īstenojot jogas nodarbības;</p> <p>- Māmiņu studija, darbnīca par atkarību izraisošo vielu lietošanas negatīvo ietekmi uz grūtnieces un augļa veselību, par grūtnieces veselības aprūpes savlaicīgas uzsākšanas nozīmi;</p> <p>-vingrojumu demonstrācijas fizioterapeita uzraudzībā vispārīgās veselības nostiprināšanai, uzlabošanai un nodarbības bērniem, kas būs vērstas uz slimību profilaksi sirds un asinsvadu veselībai.</p> <p>Veselības stūrītis: asinsspiediena, cukura līmeņa asinīs mērīšana, svēršanās, ķermeņa masas indeksa noteikšana – padomi pareizam un pilnvērtīgam uzturam.</p> <p>Metodes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • stāstījums; • demonstrēšana; 	laiks: septembris.	slimību riska faktoriem ir kļuvis par aktuālu sabiedrības veselības problēmu. Kā galveno iemeslu, kāpēc pietiekami bieži nenodarbojas ar fiziskām aktivitātēm, iedzīvotāji (18-74 g.v.) visbiežāk atzīmējuši laika trūkumu (35%), slinkumu un gribasspēka trūkumu (34 %).	bezdarbnieki; personas ar invaliditāti; iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem; skolēni.			

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
			<ul style="list-style-type: none"> • aktīva pasākuma dalībnieku iesaiste praktiskajās nodarbībās. <p>Cilvēkresursi: Diplomēti/sertificēti speciālisti atbilstoši tēmai.</p> <p>Aprīkojums: nodarbībām nepieciešamais inventārs.</p> <p>Infrastruktūra: Ilūkstes sporta stadions.</p>						

Piezīmes.

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

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

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

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

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

⁶Norāda 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.

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

⁸Norāda 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”.