

Projekta darba plāns 2017. gadam

Finansējuma saņēmējs Madonas novada pašvaldība

Projekta nosaukums Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana Madonas novada iedzīvotājiem

Projekta numurs 9.2.4.2/16/I/092

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, garīgā veselība, veselīgs uzturs	Pensionāru konference (3.1., 4.1.)	<p>Lekcijas par sirds un asinsvadu slimību profilaksi, kā ietvaros tiks veikta galveno sirds slimību riska faktoru noteikšana ar ekspres-testu palīdzību un īsa speciālista konsultācija par turpmāko rīcību.</p> <p>Lekcijas par onkoloģisko slimību profilaksi un iespējamām pārbaudēm.</p> <p>Aktivitātes garīgās veselības profilaksei, nozīmei ikdienas dzīvē un stresa situācijās.</p> <p>Izglītojošas nodarbības par veselīgu uzturu, veselīgu un ekonomisku maltīšu pagatavošanas meistarklases, dabas velšu izzināšana un pielietošana uzturā.</p> <p>Izglītojošas nodarbības par veselīgu dzīvesveidu, fizisko aktivitāšu nozīmi un piemērotākajiem fizisko aktivitāšu veidiem attiecīgajai vecuma grupai.</p> <p>Apmeklētājiem tiks dota iespēja iepazīties ar paškontroles ierīcēm, ar</p>	Plānotais īstenošanas laiks: septembris. Pasākuma ilgums ~ 5 stundas	Novadā pieaug mirstība no sirds un asinsvadu slimībām, 2013. gadā par 16 % pārsniedzot vidējo rādītāju valstī. Arī Vidzemē kopumā mirstība no sirds un asinsvadu slimībām ir augstāka kā vidēji valstī. Ambulatoro apmeklējumu skaits uz 1 iedzīvotāju Vidzemē samazinājies, 2014. gadā nokrītoties līdz	Novada iedzīvotāji, trūcīgie iedzīvotāji, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem; Kopā apmēram 100 dalībnieki, 65% sievietes, 35% vīrieši	-	Plānotās izmaksas ap 3000,00 euro	Slimību profilakse, 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
			<p>to īpašībām, iespējām un izmantošanu ikdienas dzīvē.</p> <p>Cilvēkresursi: speciālists ar atbilstošu kvalifikāciju un zināšanām</p> <p>Aprīkojums: iegādātās paškontroles iekārtas – daudzfunkcionālie svāri-ķermeņa muskulatūras mērītājs, auguma mēri, asinsspiediena mērītāji, soļu skaitītāji, pulsometri, spirometri ar maināmiem uzgaļiem, ierīces holesterīna, glikozes un hemoglobīna līmeņa kontrolei asinīs, pulsa oksimetri. Datortehnika. Kancelejas preces. Virtuves piederumi ēdiena pagatavošanai.</p>		5,2 vizītēm uz 1 iedzīvotāju.				
2.	Garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un reprodūktīvā veselība.	Veselības nedēļa izglītības iestādēs (3.2., 4.4.)	<p>Lekcijas par nīrgāšanos, par depresiju un nesavaldīšanos un to, kā tas ietekmē garīgo veselību.</p> <p>Nodarbības par atkarībām, to kaitīgumu, izraisītajām slimībām un atstāto iespaidu uz veselību.</p> <p>Lekcijas un nodarbības par fizisko aktivitāšu nozīmi un iespējām nodarboties ar sportu. Tiks organizētas praktiskās nodarbības.</p> <p>Lekcijas par seksuāli reprodūktīvo veselību un attiecību veidošanu, par kontracepcijas metodēm un ārstu-speciālistu pieejamību.</p> <p>Nodarbības par veselīgu un sabalansētu uzturu, ēšanas režīmu, kā ietvaros paredzētas ēst gatavošanas meistarklases uztura speciālista vadībā.</p>	Plānotais īstenošanas laiks: septembris – decembris. Nedēļas laikā vismaz 5 aktivitātes.	Mūsdienās pieaudzis to skolēnu skaits, kuri skatās televizoru vai spēlē datorspēles 4 un vairāk stundas dienā. Pietiekama fiziskā aktivitāte (60 minūtes katru dienu) skolēniem Latvijā, 2014. gadā ir tikai 18,5% skolēnu. Vidzemē pietiekama fiziskā aktivitāte ir tikai 8% aptaujāto reģiona	Bērni; Kopā apmēram 1 800 dalībnieki, 50% sievietes, 50% vīrieši	7.	Plānotās izmaksas ap 17 000,00 euro	Slimību profilakse, 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
			<p>Pasākumi, kas mudinās skolēnus domāt par slimību profilaksi, par veselīgu dzīvesveidu, kā rezultātā iespējams izvairīties no dažādām saslimšanām.</p> <p>Cilvēkresursi: speciālists ar atbilstošu kvalifikāciju un zināšanām</p> <p>Aprīkojums: iegādātās paškontroles iekārtas – daudzfunkcionālie svārkmeņa muskulatūras mērītājs, auguma mēri, asinsspiediena mērītāji, spirometri ar maināmiem uzgaļiem, hronometri, pulsa oksimetri. Virtuves piederumi ēdiena pagatavošanai.</p>		<p>iedzīvotāju. Ņemot vērā mazo fizisko aktivitāšu daudzumu, palielinājies bērnu un jauniešu skaits ar stājas defektiem. Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums 2013./2014. mācību gadā liecina, ka regulāri smēķē 5,8% pusaudžu, gandrīz 37% Latvijas skolēnu ir ieklasificējami kādā no nīrgāšanās grupām, bet 6,5% Latvijas 11,13 un 15-gadīgu skolēnu regulāri cieš no kiberņīrgāšanās.</p>				
3.	Garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana, fiziskā	Veselības nedēļa pilsētā (3.3.)	Veselības nedēļas ietvaros tiks organizēta veselības dienas, kuru laikā būs iespēja vairāk uzzināt par primāro profilaksi, vingrot fizioterapeita vadībā, noklausīties	Plānotais īstenošanas laiks: septembris-oktobris Pasākuma	Novadā pieaug mirstība no sirds un asinsvadu slimībām, 2013. gadā par 16 % pārsniedzot	Novada iedzīvotāji, teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji,	7.	Plānotās izmaksas ap 1 000,00 euro	Slimību 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 sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
	aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un reprodūktīvā veselība.		<p>stāstījumu par dabas veltēm veselīga uztura ietvaros, to nozīmi utt. Lekcijas iedzīvotājiem, kuru laikā būs iespēja konsultēties par veselīgu dzīvesveidu un uzturu. Tiks organizētas kampaņas par atkarību mazināšanu, kā rezultātā tiks informēta sabiedrība kā izvairīties no sirds un asinsvadu slimībām, onkoloģijas slimībām, kā arī saglabāt garīgo veselību.</p> <p>Apmeklētājiem tiks dota iespēja iepazīties ar paškontroles ierīcēm, ar to īpašībām, iespējām un izmantošanu ikdienas dzīvē.</p> <p>Būs iespēja konsultēties ar veselības speciālistiem, kas neuzstādīs diagnozes, bet ar ekspres testu palīdzību, sniegs īsas konsultācijas ar norādēm par turpmāku rīcību.</p> <p>Cilvēkresursi: speciālists ar atbilstošu kvalifikāciju un zināšanām</p> <p>Aprīkojums: iegādātās paškontroles iekārtas. Virtuves piederumi ēdiena pagatavošanai. Datortehnika. Kancelejas preces.</p>	ilguma ~ 3 h	<p>vidējo rādītāju valstī. Arī Vidzemē kopumā mirstība no sirds un asinsvadu slimībām ir augstāka kā vidēji valstī. Ambulatoro apmeklējumu skaits uz 1 iedzīvotāju Vidzemē samazinājies, 2014. gadā nokrītoties līdz 5,2 vizītēm uz 1 iedzīvotāju. Pieaugusi arī saslimstība ar ādas vēzi, kas par 18% pārsniegusi vidējo rādītāju valstī.</p> <p>Ļaundabīgi audzēji ir viens no galvenajiem nāves cēloņiem gan Latvijā, gan Madonas novadā, kurā 2013. gadā sasniedza 18 % no visiem mirušajiem.</p>	bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni. Kopā apmēram 300 dalībnieki, 65% sievietes, 35% vīrieši			

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
					Ik dienu smēķē 36% Vidzemes reģiona aptaujāto iedzīvotāju.				
4.	Atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs.	Lekciju kurss par sirds slimību un onkoloģijas profilakses pasākumiem un garīgās veselības veicināšanu (3.4.)	Lekciju kurss par sirds slimību un onkoloģijas profilakses pasākumiem un garīgās veselības veicināšanu. Tiks iekļautas arī tēmas par atkarībām, kas bieži kalpo kā veselības problēmu ierosinātājs. Cilvēkresursi: speciālists ar atbilstošu kvalifikāciju un zināšanām Aprīkojums: iegādātās paškontroles iekārtas, kancelejas piederumi, datortehnika.	Plānotais īstenošanas laiks: augusts-decembris Lekciju kurss Madonā un 4 pagastos. Pasākuma laikā paredzētas 3 lekcijas, katra ~ 1 h	Madonas novadā pieaug mirstība no sirds un asinsvadu slimībām, 2013. gadā par 16 % pārsniedzot vidējo rādītāju valstī. Pieaugusi arī saslimstība ar ādas vēzi, kas par 18% pārsniedzusi vidējo rādītāju valstī. Ļaundabīgi audzēji ir viens no galvenajiem nāves cēloņiem gan Latvijā, gan Madonas novadā, kurā 2013. gadā sasniedza 18 % no visiem mirušajiem. Visaugstākā mirstība ļaundabīgo audzēju grupā ir no bronhu un plaušu audzējiem,	Novada iedzīvotāji, teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem. Kopā apmēram 100 dalībnieki, 65% sievietes, 35% vīrieši.	-	Plānotās izmaksas ap 850,00 euro	Slimību 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 sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
					pārsniedzot vidējo rādītāju valstī par 8%. Augsta mirstība ir arī no prostatas audzēja vīriešiem, krūts audzēja sievietēm un resnās un taisnās zarnas audzējiem.				
5.	Garīgā (psihiskā) veselība, fiziskā aktivitāte	Deju un kustību nodarbības (3.5.)	Deju un kustību nodarbības paredzētas bērniem un jauniešiem ar īpašām vajadzībām un viņu vecākiem. Deju un kustību nodarbības ir veids, kas izmanto deju un kustību, lai uzlabotu fizisko, emocionālo, kognitīvo (uztvere, atmiņa, domāšana u.c.) un sociālo veselību. Nodarbību laikā tiek izmantota mūzika, ritms un dažādi palīgmateriāli - audumi, bumbas, lakati u.c. Cilvēkresursi: speciālists ar atbilstošu kvalifikāciju un zināšanām	Plānotais īstenošanas laiks: 2017. gada jūlijs-2018.gada aprīlis Kopā 10 nodarbības pa 1 nodarbībai mēnesī, katra ~ 1 h garumā	Bērni un jaunieši ar dažādiem funkcionāliem traucējumiem ir sabiedrības visneaizsargātākā daļa, tāpēc projekta ietvaros plānots radīt apstākļus un pārlicību, ka arī viņi ir daļa no sabiedrības. Šie cilvēki dzīves lielāko daļu pavada mājās, tāpēc deju un kustību nodarbības būs iespēja laiku pavadīt citā vidē kopā ar pārējiem jauniešiem un	Personas ar invaliditāti, Kopā apmēram 30 dalībnieki, 65% sievietes, 35% vīrieši.	17.	Plānotās izmaksas ap 4 200,00 euro	Slimību 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 sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
					vecākiem, būs iespēja ne tikai veicināt savu garīgo veselību, bet gūt pozitīvas emocijas, justies pilnvērtīgākam, kas dos lielāku pārliecību par sevi.				
6.	Garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs.	Nodarbības grūtniecēm (3.6., 4.13.)	Nodarbību cikls, kurā paredzētas lekcijas par pirmsdzemdību un pēcdzemdību periodu un tā ietekmi uz garīgo veselību, par krūts barošanu un tās nozīmīgumu bērna attīstībā, par sabalansētu uzturu, higiēnu un fizisko aktivitāšu nepieciešamību, par atkarību izraisošo vielu lietošanas negatīvo ietekmi uz grūtnieces un augļa veselību, par grūtnieces veselības aprūpes savlaicīgas uzsākšanas nozīmi un profilakses pasākumiem. Nodarbību ietvaros tiks rīkotas arī praktiskas nodarbības, kur grūtnieces speciālistu vadībā iemācīsies pareizi vingrot gan grūtniecības laikā, gan pēc tā. Cilvēkresursi: speciālists ar atbilstošu kvalifikāciju un zināšanām Aprīkojums: vingrošanas inventārs, datortehnika, kancelejas preces	Plānotais īstenošanas laiks: augusts-decembris Lekciju kurss pilsētā un vienā pagastā. 5 nodarbības katrā lekciju kursā, nodarbības ilgums ~1,5 h	Madonas novadā pēdējos gados dzimstība nav bijusi zemāka par 230 bērniem: 2014. gadā – 246, 2015. – 247, 2016. – 231 bērns. Atbilstoši 2013. gada datiem, Madonas novadā augsts rādītājs nepilngadīgām mātēm dzimušo bērnu skaits, t.i. 3,8 % no visiem dzīvi dzimušajiem bērniem, kas 3 reizes pārsniedz Latvijas vidējo rādītāju.	Novada iedzīvotāji, teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, grūtnieces. Kopā apmēram 16-20 dalībnieki, 100 % sievietes.	-	Plānotās izmaksas ap 1 500,00 euro	Slimību profilakse, veselības veicināšana
7.	Garīgā (psihiskā)	Veselības dienas	Veselības dienu ietvaros būs iespēja vairāk uzzināt par primāro profilaksi,	Plānotais īstenošanas	Novadā pieaug mirstība no sirds	Novada iedzīvotāji,	2., 3.	Plānotās izmaksas ap	Slimību 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 sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
	veselība, atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs	Madonas novada pagastos (3.7., 4.3.)	<p>vingrot fizioterapeita vadībā, apgūt ārstniecības augus un to nozīmi utt. Tiks organizētas lekcijas par veselīgu dzīvesveidu, veselīgu un sabalansētu uzturu. Tiks rīkotas kampaņas par atkarību mazināšanu, kā rezultātā tiks informēta sabiedrība kā izvairoties no sirds un asinsvadu slimībām, onkoloģijas slimībām, kā arī saglabāt garīgo veselību. Plānotas lekcijas arī par depresiju, stresu, nomāktību un to, kā tas ietekmē garīgo veselību.</p> <p>Apmeklētājiem tiks dota iespēja iepazīties ar paškontroles ierīcēm, ar to īpašībām, iespējām un izmantošanu ikdienas dzīvē.</p> <p>Būs iespēja konsultēties ar veselības speciālistiem, kas neuzstādīs diagnozes, bet ar ekspres testu palīdzību, sniegs īsas konsultācijas ar norādēm par turpmāku rīcību.</p> <p>Cilvēkresursi: speciālists ar atbilstošu kvalifikāciju un zināšanām</p> <p>Aprīkojums: iegādātās paškontroles iekārtas un vingrošanas inventārs</p>	laiks: jūlijs-decembris Veselības dienas katrā pagastā Pasākuma ilgums ~3 h	<p>un asinsvadu slimībām, 2013. gadā par 16 % pārsniedzot vidējo rādītāju valstī. Arī Vidzemē kopumā mirstība no sirds un asinsvadu slimībām ir augstāka kā vidēji valstī. Ambulatoro apmeklējumu skaits uz 1 iedzīvotāju Vidzemē samazinājies, 2014. gadā nokrītoties līdz 5,2 vizītēm uz 1 iedzīvotāju.</p> <p>Pieaugusi arī saslimstība ar ādas vēzi, kas par 18% pārsniegusi vidējo rādītāju valstī.</p> <p>Ļaundabīgi audzēji ir viens no galvenajiem nāves cēloņiem gan Latvijā, gan Madonas novadā,</p>	teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni. Kopā apmēram 600 dalībnieki, 65% sievietes, 35% vīrieši		22 000,00 euro	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
					kurā 2013. gadā sasniedza 18 % no visiem mirušajiem.				
8.	Garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs.	Veselības veicināšanas dienas nometnes skolēnu brīvlaikos (4.2.)	Veselības veicināšanas dienas nometnēs bērni un jaunieši tiks mudināti nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, dosies pārgājienos un izglītojošās ekskursijās, darbosies radošajās darbnīcās, iepazīsies ar veselīgu uzturu un piedalīsies maltīšu pagatavošanas meistarklasēs. Tiks organizētas orientēšanās un slēpņošanas aktivitātes brīvā dabā. Nometņu ietvaros plānotas arī lekcijas par atkarību izraisošo vielu sekām, kuru ietvaros skatīties filmas par atkarību izraisošo vielām un darbībām. Cilvēkresursi: speciālists ar atbilstošu kvalifikāciju un zināšanām Aprīkojums: iegādātais vingrošanas inventārs un paškontroles iekārtas, datortehnika, kancelejas preces	Plānotais īstenošanas laiks: augusts, oktobris Madonā un novada pagastos 5 nometnes, katra ~ 4 h garumā	2014.gada dati liecina, ka 41% aptaujāto iedzīvotāju Vidzemes reģionā katru dienu lieto uzturā svaigus dārzeņus, taču 9% aptaujāto pēdējās nedēļas laikā svaigus dārzeņus uzturā vispār nav lietojuši. Mūsdienās pieaudzis to skolēnu skaits, kuri skatās televizoru vai spēlē datorspēles 4 un vairāk stundas dienā. Pietiekama fiziskā aktivitāte ir tikai 8% aptaujāto Vidzemes reģiona iedzīvotāju. Ņemot vērā mazo fizisko	Bērni; Kopā apmēram 90 dalībnieki, 50% sievietes, 50% vīrieši	-	Plānotās izmaksas ap 9 000,00 euro	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 (<i>euro</i>)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
					<p>aktivitāšu daudzumu, palielinājies bērnu un jauniešu skaits ar stājas defektiem. Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums 2013./2014. mācību gadā liecina, ka regulāri smēķē 5,8% pusaudžu, gandrīz 37% Latvijas skolēnu ir ieklasificējami kādā no ņirgāšanās grupām, bet 6,5% Latvijas 11,13 un 15-gadīgu skolēnu regulāri cieš no kiberņirgāšanās.</p>				
9.	Fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs	Lekciju kurss par veselīgu uzturu un fizisko aktivitāšu nozīmi ikdienā (4.5.)	Lekciju kurss par fizisko aktivitāšu nozīmi, par iespējām nodarboties ar sporta aktivitātēm pagastā un novadā, par fizisko aktivitāšu pozitīvo ietekmi uz veselību un dzīvesveidu, par personisko iemaņu attīstības veicināšanu un dzīvesveida maiņas veicināšanu, lai ar vienkāršiem un	Plānotais īstenošanas laiks: oktobris - decembris Madonā un novada pagastos	2014.gada dati liecina, ka 41% aptaujāto iedzīvotāju Vidzemes reģionā katru dienu lieto uzturā svaigus dārzeņus, taču 9%	Novada iedzīvotāji, teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti,	10., 11., 12., 13., 14., 15., 16.	Plānotās izmaksas ap 800,00 <i>euro</i>	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
			<p>efektīviem pasākumiem nodrošinātu labu veselību.</p> <p>Paredzēts iepazīstināt ar veselīga un sabalansētu uztura nozīmi ikdienā un ar veselīga un ekonomiska uztura receptēm.</p> <p>Cilvēkresursi: speciālists ar atbilstošu kvalifikāciju un zināšanām</p> <p>Aprīkojums: Virtuves piederumi ēdiena pagatavošanai, datortehnika, kancelejas preces.</p>	Pasākuma laikā paredzētas 3 lekcijas, katra ~ 1 h	<p>aptaujāto pēdējās nedēļas laikā svaigus dārzeņus uzturā vispār nav lietojuši.</p> <p>2016. gadā veicot veselības veicināšanas aptauju Madonas novada iedzīvotājiem, 18% no aptaujātajiem atzina, ka fiziskām aktivitātēm (skriešana, riteņbraukšana, vingrošana) nodarbojas reti, 5% nenodarbojas vispār.</p>	iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni. Kopā apmēram 50 dalībnieki, 80% sievietes, 20% vīrieši			
10.	Fiziskā aktivitāte	Orientēšanās Madonas novada pagastos (4.6.)	Aktīvās atpūtas pasākums, kurā pavadīt brīvo laiku. Tā kā orientēšanās sports ir piemērots jebkura vecuma iedzīvotājiem - ar to var nodarboties gan bērni, gan seniori. Pasākumā piedalās komandas, kurām maršruta laikā jāatzīmējas uzdevumu/radošo aktivitāšu kontrolpunktos. Orientēšanās ir veselību veicinošs pasākums, jo tā norise notiek brīvā dabā nodarbojoties ar fiziskām aktivitātēm, paralēli	Plānotais īstenošanas laiks: jūlijs - oktobris Vismaz 4 novada pagastos Pasākuma ilgums ~ 3 h.	Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2014.gada dati liecina, ka trešdaļa (34%) Vidzemes reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu	Novada iedzīvotāji, teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni.	9.	Plānotās izmaksas ap 4 100,00 euro	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
			attīstot analītisko domāšanu un lēmumu pieņemšanu. Cilvēkresursi: speciālists ar atbilstošu kvalifikāciju un zināšanām Aprīkojums: kancelejas preces, sporta inventārs, kompass, karte		brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. Pietiekama fiziskā aktivitāte (vismaz 30 minūšu ilgi fiziskie vingrojumi līdz vieglam elpas trūkumam vai svīšanai 4 un vairāk reizes nedēļā) ir tikai 8% aptaujāto Vidzemes reģiona iedzīvotāju.	Kopā apmēram 100 dalībnieki, 50% sievietes, 50% vīrieši			
11.	Fiziskā aktivitāte	Tautas orientēšanās Madonas pilsētā (4.7.)	Aktīvās atpūtas pasākums, kurā pavadīt brīvo laiku. Tā kā orientēšanās sports ir piemērots jebkura vecuma iedzīvotājiem - ar to var nodarboties gan bērni, gan seniori. Orientēšanās ir sporta veids, kur dalībnieks izmanto precīzu karti un kompasu, lai atrastu apvidū izvietotus kontrolpunktus. Orientēšanās ir veselību veicinošs pasākums, jo tā norise notiek brīvā dabā nodarbojoties ar fiziskām aktivitātēm, paralēli attīstot analītisko domāšanu un lēmumu pieņemšanu.	Plānotais īstenošanas laiks: septembris Pasākuma ilgums ~ 6 h.	Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2014.g. dati liecina, ka trešdaļa (34%) Vidzemes reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst	Novada iedzīvotāji, teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni.	9.	Plānotās izmaksas ap 3 000,00 euro	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 (<i>euro</i>)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>Cilvēkresursi: speciālists ar atbilstošu kvalifikāciju un zināšanām</p> <p>Aprīkojums: kancelejas preces, sporta inventārs, kompass, karte</p>		<p>mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c.</p> <p>Pietiekama fiziskā aktivitāte (vismaz 30 minūšu ilgi fiziskie vingrojumi līdz vieglam elpas trūkumam vai svīšanai 4 un vairāk reizes nedēļā) ir tikai 8% aptaujāto Vidzemes reģiona iedzīvotāju.</p>	<p>Kopā apmēram 100 dalībnieki, 50% sievietes, 50% vīrieši</p>			
12.	Fiziskā aktivitāte	Ārpustelpu nodarbības – skriešana (4.9.)	<p>Nodarbību ciklus, kuru laikā pasākuma apmeklētāji trenera vadībā apgūs teorētiskās zināšanas par piemērotu apģērbu un ekipējumu, par tā atbilstību laikapstākļiem, par uzturu gatavojoties skriešanas treniņam un pēc tā, par traumām un profilaksi un praktiskās iemaņas pareizai skriešanai, kas nenodara pāri veselībai.</p> <p>Cilvēkresursi: speciālists ar atbilstošu kvalifikāciju un zināšanām</p>	<p>Plānotais īstenošanas laiks: jūlijs – oktobris</p> <p>Madonā un novada pagastos 4 nodarbības ciklā.</p> <p>Nodarbības ilgums ~ 1 h</p>	<p>Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2014.g. dati liecina, ka trešdaļa (34%) Vidzemes reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu –</p>	<p>Novada iedzīvotāji, teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni.</p> <p>Kopā apmēram 60 dalībnieki,</p>	9.	Plānotās izmaksas ap 850,00 <i>euro</i>	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
					lasīšanu, TV skatīšanos u.c. Pietiekama fiziskā aktivitāte (vismaz 30 minūšu ilgi fiziskie vingrojumi līdz vieglam elpas trūkumam vai svīšanai 4 un vairāk reizes nedēļā) ir tikai 8% aptaujāto Vidzemes reģiona iedzīvotāju. 55% Vidzemes iedzīvotāju ir liekais svars vai aptaukošanās.	50% sievietes, 50% vīrieši			
13.	Fiziskā aktivitāte	Ārpustelpu nodarbības – nūjošana (4.10.)	Nodarbību cikls, kura laikā trenera vadībā pasākuma apmeklētāji apgūst teorētiskās un praktiskās zināšanas par nūjošanu, par iesildīšanās un atsildīšanās vingrojumu nozīmi. Būs pieejams nūjošanas inventārs. Cilvēkresursi: speciālists ar atbilstošu kvalifikāciju un zināšanām Aprīkojums: nūjošanas inventārs	Plānotais īstenošanas laiks: jūlijs – oktobris Madonā un novada pagastos 4 nodarbību cikli, pa 4 nodarbībām katrā. Nodarbības ilgums ~ 1 h	Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2014.gada dati liecina, ka trešdaļa (34%) Vidzemes reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika	Novada iedzīvotāji, teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni.	9.	Plānotās izmaksas ap 850,00 euro	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 (<i>euro</i>)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
					<p>nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c.</p> <p>Pietiekama fiziskā aktivitāte (vismaz 30 minūšu ilgi fiziskie vingrojumi līdz vieglam elpas trūkumam vai svīšanai 4 un vairāk reizes nedēļā) ir tikai 8% aptaujāto Vidzemes reģiona iedzīvotāju. 55% Vidzemes iedzīvotāju ir liekais svars vai aptaukošanās.</p>	Kopā apmēram 60 dalībnieki, 50% sievietes, 50% vīrieši			
14.	Fiziskā aktivitāte	Ārpustelpu nodarbības – riteņbraukšana (4.11.)	Nodarbību cikls, kura laikā pasākuma apmeklētāji trenera vadībā apgūst teorētiskās zināšanas un praktiskās zināšanas. Pasākuma ietvaros paredzētas tēmas par pareizu un veselībai nekaitīgu riteņbraukšanu, pareizu elpošanu, par ieguvumiem nodarbojoties ar riteņbraukšanu. Nodarbību laikā plānots parādīt, ka riteņbraukšana nostiprina fizisko stāvokli, jo strādā praktiski visi	Plānotais īstenošanas laiks: jūlijs – oktobris Madonā un novada pagastos 4 nodarbību cikli, pa 4 nodarbībām katrā.	Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2014.gada dati liecina, ka trešdaļa (34%) Vidzemes reģiona	Novada iedzīvotāji, teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs	9.	Plānotās izmaksas ap 850,00 <i>euro</i>	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 (<i>euro</i>)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>ķermeņa muskuļi, ka palīdz atslābināties un uzlabot emocionālo pašsajūtu, mazina sirds un asinsvadu slimību iespējamību. Būs pieejams riteņbraukšanas inventārs.</p> <p>Cilvēkresursi: speciālists ar atbilstošu kvalifikāciju un zināšanām</p> <p>Aprīkojums: riteņbraukšanas inventārs.</p>	Nodarbības ilgums ~ 1 h	iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. 55% Vidzemes iedzīvotāju ir liekais svars vai aptaukošanās.	54 gadiem, bērni. Kopā apmēram 60 dalībnieki, 50% sievietes, 50% vīrieši			
15.	Veselīgs uzturs	Veselīga uztura pagatavošanas meistarklase (4.12.)	<p>Veselīga uztura pagatavošanas meistarklases, kurās uztura speciālists izstāstīs un iemācīs kā veselīgi pagatavot maltīti, parādīs, ka veselīga maltīte ir garšīga maltīte, un veselīgas maltītes pagatavošanai ne vienmēr nepieciešami lieli finansiālie līdzekļi.</p> <p>Cilvēkresursi: speciālists ar atbilstošu kvalifikāciju un zināšanām</p> <p>Aprīkojums: Virtuves piederumi ēdiena pagatavošanai, datortehnika.</p>	Plānotais īstenošanas laiks: septembris – decembris Madonā un novada pagastos 3 meistarklases, katra ~ 2 h	Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2014.gada dati liecina, ka 41% aptaujāto iedzīvotāju Vidzemes reģionā katru dienu lieto uzturā svaigus dārzeņus, taču 9% no atlikušajiem pēdējās nedēļas laikā svaigus dārzeņus uzturā vispār nav lietojuši. 55% Vidzemes iedzīvotāju ir	Novada iedzīvotāji, teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni. Kopā apmēram 30 dalībnieki, 90% sievietes, 10% vīrieši	9.	Plānotās izmaksas ap 1 200,00 <i>euro</i>	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
					liekais svars vai aptaukošanās, kas liecina par nesabalansētu uzturu.				
16.	Fiziskā aktivitāte	Vispārējo veselību veicinošas vingrošanas nodarbības (4.14.)	Vispārējo veselību veicinoši vingrošanas nodarbību cikli, kas veicinās iedzīvotājus nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, tādējādi uzlabojot pašsajūtu, vispārējo veselības stāvokli un imunitāti. Ciklā paredzētas 10 nodarbības. Būs pieejams vingrošanas inventārs. Cilvēkresursi: speciālists ar atbilstošu kvalifikāciju un zināšanām Aprīkojums: sporta inventārs	Plānotais īstenošanas laiks: augusts – decembris. Madonā un novada pagastos 10 nodarbību cikli, pa 10 nodarbībām, katra ~1 h	Pietiekama fiziskā aktivitāte (vismaz 30 minūšu ilgi fiziskie vingrojumi līdz vieglam elpas trūkumam vai svīšanai 4 un vairāk reizes nedēļā) ir tikai 8% aptaujāto Vidzemes reģiona iedzīvotāju. 55% Vidzemes iedzīvotāju ir liekais svars vai aptaukošanās, kas liecina par nesabalansētu uzturu.	Novada iedzīvotāji, teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem. Kopā apmēram 100 dalībnieki, 80% sievietes, 20% vīrieši	9.	Plānotās izmaksas ap 7 300,00 euro	Veselības veicināšana
17.	Garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte,	Veselības veicināšanas nometne bērniem un jauniešiem ar īpašām vajadzībām un viņu vecākiem	Nometne bērniem un jauniešiem ar īpašām vajadzībām un viņu vecākiem. Nometnes ietvaros tiks organizētas sporta nodarbības, vingrošana gan vecākiem, gan bērniem, izglītojošas nodarbības par veselīgu uzturu un fizisko aktivitāšu nozīmi, plānots doties pārgājienos un izglītojošas	Plānotais īstenošanas laiks: augusts 4 dienu garumā	Bērni un jaunieši ar dažādiem funkcionāliem traucējumiem ir sabiedrības visneaizsargātākā daļa, tāpēc plānots radīt	Personas ar invaliditāti. Kopā apmēram 50 dalībnieki, 60% sievietes, 40% vīrieši	5.	Plānotās izmaksas ap 4 000,00 euro	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
	veselīgs uzturs.	vecākiem (4.15.)	ekskursijās, darboties radošajās darbnīcās, iepazīties ar veselīgu uzturu un piedalīties maltīšu pagatavošanas meistarklasēs.		apstākļus un pārliecību, ka arī viņi ir daļa no sabiedrības. Šie cilvēki dzīves lielāko daļu pavada mājās, līdz ar to nometne ir iespēja laiku pavadīt citā vidē kopā ar pārējiem jauniešiem un vecākiem, kas veicinās gan garīgo veselību, tiks gūtas pozitīvas emocijas, būs iespēja justies pilnvērtīgākam, kā rezultātā būs lielāka pārliecība par sevi.				