

Projekta darba plāns 2017. gadam

Finansējuma saņēmējs

Apes Novada dome

Projekta nosaukums

Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei Apes novadā

Projekta numurs

9.2.4.2/16/I/057

| 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. | Slimību profilakse | Lekcijas - atkarību kaitīgums, viss par atkarībām | 2017./2018.mācību gada pirmajā semestrī novada skolās 6.-12.klašu skolēniem tiks rīkotas lekcijas "Viss par atkarībām", kurās tiks pārrunāti jautājumi par to, kādas ir atkarības, kā tās ietekmē organismu, kā arī jautājums par to, kāpēc ir vēlme uzsmēķēt, iedzert. Resursi: 1) Lekciju vadītāji - speciālisti ar atbilstošu izglītību par konkrēto tēmu; 2) Nepieciešamības gadījumā tiks izmantots skolās pieejamais aprīkojums. | Plānotais īstenošanas laiks: 2017.gada 4.ceturksnis. Kopā 4 lekcijas. | Pašvaldībā aizvien pieaug to bērnu, jauniešu skaits, kas balansē uz robežas ar likumu, kur pamatā ir pastiprināta alkohola lietošana un smēķēšana. | Vispārējās izglītības iestādes izglītojamie, pedagogi un vecāki, tai skaitā trūcīgie un maznodrošinātie, teritoriālie atstumtie, bezdarbnieki u.c. Plānotais iesaistīto skaits ~150 (~55% sieviešu, 45% vīriešu) | Šis ir viens no profilakses un veselības veicinošiem pasākumiem, kas tiks ieviests vispārējās izglītības iestādēs. | 900.00 | Profilakse |
| 2. | Fiziskā aktivitāte | Vingrošanas nodarbības pirmsskolas | Uzsākoties jaunajam 2017./2018.mācību gadam tiks organizētas vingrošanas nodarbības pirmsskolas un sākumskolas | Plānotais īstenošanas laiks: | Sirds un asinsvadu slimības, kas ir | Bērni un vecāki, t.sk. teritoriāli atstumtie bērni, | Tupinājums veselīga dzīvesveida | 160.00 | Veselības veicināšana |

| | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------------|--|---|-------------------------|--|--|---|--------|-----------------------|
| | | un sākumskolas bērniem ar vecākiem un vecvecākiem | <p>bērniem ar vecākiem. Nodarbības notiks 1 reizi nedēļā. Kopējais nodarbību skaits 30.</p> <p>Resursi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nodarbību vadītājs - speciālists ar atbilstošu izglītību vingrošanas nodarbību vadīšanā; 2) Tiks izmantots D.Ozoliņa Apes vidusskolā pieejamais inventārs un aprīkojums. 3) Tiks iegādāts papildus inventārs nodarbību ieviešanai. | 2017.gada 4.ceturksnis. | neveselīgā uztura paradumi un fizisko aktivitāšu trūkums, kur pēdējais arī ir viens no nosacījumiem daudzo bērnu un jauniešu stājas traucējumiem, muskulatūras vājumam un muguras problēmām un jau šobrīd šīs problēmas ir gandrīz 56% Apes pirmskolas un sākumskolas bērniem. | trūcīgie un maznodrošinātie. Kopā ~ 20 bērnu un vecāku (~ 35% vīriešu un ~ 65% sievietes). | popularizēšanā (sasaite ar aktivitātēm nr.7, 8) | | |
| 3. | Seksuālā un reproduktīvā veselība | Lekcijas skolu audzēkņu vecākiem par seksuālo un reproduktīvo veselību | <p>Visās Apes novada skolās notiks lekcijas par to, kā saprast un runāt ar saviem bērniem par sarežģītām tēmām seksuālajā un reproduktīvajā veselībā. Lekcijās tiks aicināts piedalīties jebkurš izglītības iestāžu izglītojamo vecāks.</p> <p>2017.gadā plānotas 2 lekcijas.</p> <p>Resursi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Speciālisti ar atbilstošu izglītību par konkrēto tēmu; 2) Nepieciešamības gadījumā tiks izmantots skolās pieejamais aprīkojums. | 2017.gada 4.ceturksnis. | Augsts abortu relatīvais skaits, novadā palielinās nepilngadīgo un gados jauno māmiņu skaits, augsta mirstība no SAS | Visi Apes iedzīvotāji – izglītojamo vecāki un vecvecāki, , tai skaitā trūcīgie un maznodrošinātie, teritoriālie atstumtie, bezdarbnieki u.c. Plānotais iesaistīto skaits ~ 40 (~85% sievietes, 15% | Tupinājums veselīga dzīvesveida popularizēšanā (sasaite ar aktivitāti nr.4) | 180.00 | Veselības veicināšana |

| | | | | | | | | | |
|----|----------------------------|---|---|---|---|---|---|--------|-----------------------|
| | | | | | | vīriešu) | | | |
| 4. | Garīgā (psihiskā) veselība | Interaktīvas neformālās izglītības nodarbības 7.-12.klašu skolēniem | 2017.gadā novada skolās tiks noorganizēti neformālas izglītības nodarbību cikli (ciklā iekļautas 4 nodarbības) jauniešiem par pubertāti, attiecībām, sekstingu, atkarībām utt. 2017.gadā plānots uzsākt 3 nodarbību ciklu 4 grupām 2017./2018.māc.gada 1 semestrī noorganizējot 2 lekcijas katrā ciklā katrai grupai. Resursi: 1) Speciālisti ar atbilstošu izglītību par konkrēto tēmu; 2) Nepieciešamības gadījumā tiks izmantots skolās pieejamais aprīkojums. | 2017.gada 4.ceturksnis | Augsts abortu relatīvais skaits, novadā palielinās nepilngadīgo un gados jauno māmiņu skaits, augsta mirstība no SAS | Vispārējās izglītības iestādes izglītojamie, pedagogi un, tai skaitā trūcīgie un maznodrošinātie, teritoriālie atstumtie, bezdarbnieki u.c. Plānotais iesaistīto skaits ~100 (~55% sieviešu, 45% vīriešu) | Tupinājums veselīga dzīvesveida popularizēšanā (sasaite ar aktivitāti nr.3) | 240.00 | Veselības veicināšana |
| 5. | Slimību profilakse | Tematiskā vasaras skola par stresa mazināšanu un izdegšanu darbā | Divu dienu izglītojošas nodarbības par tēmu stress un izdegšana darbā. Pasākums, kas palīdzēs risināt un noņemt emocionālo spriedzi, analizēt un gūt izskaidrojumu pieļautām kļūdām un sniegs motivāciju un uzlabos psihoemocionālo stāvokli turpināt iesāktos darbus. Resursi: 1) Speciālisti ar atbilstošu izglītību par konkrēto tēmu. | Plānotais īstenošanas laiks: 2017.gada jūlijs-septembris | Vairākumam pašvaldības iedzīvotāju darbs ir saistīts ar dažādu problēmu risināšanu, stresu un negatīvismu utt. Pieaug pacientu ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem relatīvais skaits no 2010. līdz 2014. gadam sasniedzot 3774 gadījumus uz | Visi Apes iedzīvotāji – izglītības, sociālā, apkalpojošā, medicīnas u.c. strādājošie. Plānotais iesaistīto skaits ~25 (~80% sieviešu, 20% vīriešu) | Papildinoša aktivitāte mērķa grupai – novada iedzīvotāji | 450.00 | Profilakse |

| | | | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|---|---|---|---------|-----------------------|
| | | | | | 100 000 iedzīvotājiem. | | | | |
| 6. | Garīgā (psihiskā) veselība, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs | Orientēšanās sporta nometne | Tiks organizēta viena 5 dienu fiziskās un garīgās veselības veicinoša nometne, kur papildus specializētajam nometnes virzienam, tiks ietvertas arī tēmas un aktivitātes, kas veicinās sirds un asinsvadu veselības attīstību, proti, runāts par smēķēšanas kaitīgumu, liekā svara problēmām, fizisko aktivitāšu nozīmīgumu, veicot virkni aktivitātes dabā, kā arī izspēlētas dažādas situācijas, kurās dalībnieki veidos cieņpilnu attieksmi vienam pret otru, kas ir par pamatu normālai bērnu garīgai attīstībai. Resursi: 1) Nometņu vadītāji, skolotāji, nodarbību vadītāji, medmāsa, ēdinātāji u.c.; 2) Tiks iegādāts nometņu nodarbībām nepieciešamais inventārs – sporta inventārs u.c. | Plānotais īstenošanas laiks: 2017.gada augusts | Augsta mirstība no SAS, diabēta, augsts pirmreizēji reģistrēto pacientu ar psihiskiem traucējumiem relatīvais skaits. Lai novērstu šīs saslimšanas, ir nepieciešamas ne tikai teorētiskās zināšanas par to kā saglabāt / uzlabot veselību, bet arī praktiskās nodarbības. Nometnes saturs apvienos informāciju gan par uztura, gan fizisko aktivitāšu, gan garīgās veselības tēmām. | Bērni un jaunieši, t.sk. teritoriāli atstumtie bērni; trūcīgie bērni, bērni – invalīdi u.c. Plānotais iesaistīto skaits ~30 (~50% sieviešu, 50% vīriešu) | - | 4000.00 | Veselības veicināšana |
| 7. | Garīgā (psihiskā) veselība, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs | Veselības – olimpiskās dienas Apes novada skolās | Novada skolās tiks organizētas dienas, kurās tiks iekļauti dažāda satura veselības veicinoši pasākumi. 2017.gadā plānots organizēt 7 vienas dienas pasākumus, kas sevī ietvers gan aktīvā tūrisma, gan sporta, gan aktīvās atpūtas, gan veselīga dzīvesveida popularizēšanas tēmas. Resursi: | Plānotais īstenošanas laiks: 2017.gada 4.ceturksnis. Kopā 7 vienas | Sirds un asinsvadu slimības, kas ir neveselīgā uztura paradumi un fizisko aktivitāšu trūkums | Bērni un jaunieši, t.sk. teritoriāli atstumtie bērni; trūcīgie bērni, bērni – invalīdi u.c. Plānotais | Tupinājums veselīga dzīvesveida popularizēšanā (sasaite ar aktivitātēm nr.2, 8) | 350.00 | Veselības veicināšana |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|--|--|--------|-----------------------|
| | | | <p>1) Speciālisti ar atbilstošu izglītību par konkrētām tēmām;</p> <p>2) Materiāli veselības dienu organizēšanas vajadzībām;</p> <p>3) Nepieciešamības gadījumā tiks izmantots skolās pieejamais aprīkojums.</p> | dienas pasākumi. | | iesaisīto skaits ~250 (~50% sieviešu, 50% vīriešu) | | | |
| 8. | Fiziskā aktivitāte | Peldēšanas nodarbības | <p>2017./2018.mācību gada pirmajā semestrī 1.-3.klašu skolēniem(1 grupa) tiks organizēts peldēšanas kurss imunitātes stiprināšanai un muskuļu attīstībai .</p> <p>Resursi: 1) Transporta izdevumi nokļūšanai uz/no baseina</p> | Plānotais īstenošanas laiks: 2017.gada 4.ceturksnis. Kopā 4 peldēšanas nodarbības | Augsta mirstība no SAS | Bērni, t.sk. teritoriāli atstumtie bērni; trūcīgie bērni; bērni – invalīdi. Plānotais iesaistīto skaits ~40 (~50% sieviešu, 50% vīriešu) | Tupinājums veselīga dzīvesveida popularizēšanā (sasaite ar aktivitātēm nr.2, 7) | 720.00 | Veselības veicināšana |
| 9. | Garīgā (psihiskā) veselība, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs | Izglītojošas un fiziski aktīvas ekskursijas senioriem | <p>Senioriem tiks piedāvāta aktīvā ekskursija, kas ietver izglītojošu lekciju autobusā par veselīgu uzturu, kā arī praktiskas fiziskas aktivitātes gala punktā.</p> <p>Resursi: 1) Speciālists ar atbilstošu izglītību konkrētajā jomā; 2) Autobuss, šoferis, degviela; 3) Augļi un dārzeņi; 4) Citas izmaksas.</p> | Plānotais īstenošanas laiks: 2017.gadā, augusts – oktobris Vienas dienas ekskursija | Augsta mirstība no SAS, zems veselības pašvērtējums, liels iedzīvotāju skaits ar lieko svaru vai aptaukošanos, ar nepietiekošu fizisko aktivitāti | Iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem. Plānotais iesaistīto skaits ~30 (~70% sieviešu, 30% vīriešu) | Viena no aktivitātēm, kas tiek piedāvāta tieši senioriem jeb iedzīvotājiem, kas vecāki par 54 gadiem. (sasaite ar aktivitātēm nr.13, 14, 15) | 400.00 | Veselības veicināšana |
| 10. | Garīgā (psihiskā) veselība, fiziskā aktivitāte, veselīgs | Sociālā aprūpes centra "Trapene" sporta diena | Fiziskās aktivitātes Sociālā aprūpes namā dzīvojošajiem. Atbilstoši veselības stāvoklim, pansionāta iemītniekiem tiks noorganizētas, viesu un darbinieku sporta dienas, iekļaujot dažādu sporta spēļu disciplīnas, vingrošanas un/ vai nūjošanas | Plānotais īstenošanas laiks: 2017.gada 3.ceturksnī. | Augsta mirstība no SAS, zems veselības pašvērtējums, liels iedzīvotāju skaits ar lieko | Iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, Plānotais iesaistīto skaits ~120 (~70% | - | 100.00 | Veselības veicināšana |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|------------------------|---|--|---|--------|-----------------------|
| | uzturs | | aktivitātes/ izkustēšanās grupās pa istabām Resursi: 1) Speciālists ar atbilstošu izglītību fizisko aktivitāšu vadīšanā; 2) Materiāli veselības dienu organizēšanas vajadzībām. | Vienas dienas pasākums | svaru vai aptaukošanos, ar nepietiekošu fizisko aktivitāti | sieviešu, 30% vīriešu) | | | |
| 11. | Garīgā (psihiskā) veselība, fiziskā aktivitāte | Aktīvās atpūtas un vides izzināšanas pasākums "Vaidavings" | Vaidavas upes krastos tiks organizēts brīvdabas, aktīvās atpūtas un garīgās veselības veicinošs pasākums, kur visiem Apes novada iedzīvotājiem tiks sniegta iespēja doties pārgājienā – aktīvā tūrismā gan pa sauszemi, gan brienot pa upi. Šī aktivitāte katru gadu sistemātiski popularizēs aktīvu un veselīgu dzīvesveidu, domājot par ķermeņa aptaukošanos, kas sev līdz nes iespējas saslimt gan ar sirds un asinsvadu slimībām, gan onkoloģiskām slimībām. Pasākums veicinās iedzīvotāju enerģētisko, garīgo un fizisko aktivitāti, ļaus izbaudīt ūdens iedarbību uz ķermeni un sniegs iespēju izkustināt un atmodināt ķermeni brīvā dabā. Resursi: 1) Speciālists ar atbilstošu kvalifikāciju aktivitāšu vadīšanā; 2) Materiāli pasākuma organizēšanas vajadzībām. | 2017.gada 14.jūlijs | Augsta mirstība no SAS, zems veselības pašvērtējums, liels iedzīvotāju skaits ar lieko svaru vai aptaukošanos, ar nepietiekošu fizisko aktivitāti | Visi Apes iedzīvotāji, tai skaitā trūcīgie un maznodrošinātie, teritoriālie atstumtie, bezdarbnieki u.c. Plānotais iesaistīto skaits ~ 300 (~50% sieviešu, 50% vīriešu) | Tupinājums veselīga un aktīva dzīvesveida popularizēšanā (sasaite ar aktivitātēm nr.12, 14) | 250.00 | Veselības veicināšana |
| 12. | Fiziskā aktivitāte | Ziemas sporta veidu popularizēšana | Atkarībā no laika apstākļiem 2017.gadā plānots noorganizēt 1 vienas dienas pasākumu – ziemas jampadraci, kuras ietvaros tiks iekļautas virkne dažādu ziemas sporta spēļu un aktivitāšu izdarības. Resursi: 1) Pasākuma īstenošanas izmaksas – transports, materiāli u.c. | 20170.gada decembris | Nepietiekoša fiziskā aktivitāte jo īpaši āra sporta aktivitātes, kas rezultātā veicina visu četru prioritāro veselības jomas | Visi Apes iedzīvotāji, tai skaitā trūcīgie un maznodrošinātie, teritoriālie atstumtie, bezdarbnieki u.c. | Tupinājums veselīga un aktīva dzīvesveida popularizēšanā (sasaite ar aktivitātēm nr.11, 14) | 200.00 | Veselības veicināšana |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-----------------------------------|--|----------------------------------|---|--|---|---------|-----------------------|
| | | | 2) Tiks iegādāts ziemas sporta inventārs | | saasinājumus. | Plānotais iesaistīto skaits ~ 100 (~40% sieviešu, 60% vīriešu) | | | |
| 13. | Fiziskā aktivitāte | Vingrošana brīvdabā un iekštelpās | 2017.gadā tiek plānotas četras nodarbību grupas: 1) cross-fit (15 nedēļas pa 1 stundai); 2) vingrošana ar bumbām, uz stepa soliņiem (15 nedēļas pa 1 stundai); 3) joga (15 nedēļas pa 1 stundai); 4) cigun (15 nedēļas pa 1 stundai). Resursi: 1) Speciālists ar atbilstošu izglītību fizisko aktivitāšu vadīšanā; 2) Tiks iegādāts nodarbību ieviešanas vajadzībām nepieciešamais inventārs. | 2017.gada septembris - decembris | Gandrīz visu slimību pamatā ir mazkustīgs dzīves veids, nepareizi un neveselīgi ēšanas paradumi, un cilvēka psiholoģiskais stāvoklis. | Visi Apes iedzīvotāji, tai skaitā trūcīgie un maznodrošinātie, teritoriālie atstumtie, bezdarbnieki, iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem u.c. Plānotais iesaistīto skaits ~ 55 (~85% sieviešu, 15% vīriešu) | - | 1425.00 | Veselības veicināšana |
| 14. | Garīgā (psihiskā) veselība, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs | Veselības dienas novadā | 2017.gadā plānotas noorganizēts 2 vienas dienas pasākumus - velo-foto orientēšana un orientēšanās diena. Pasākumu mērķis ir veicināt veselīgu brīvā laika pavadīšanu izglītojošā un sportiskā garā, tostarp popularizēt velo braukšanu kā veselīgu fizisku aktivitāti. Orientēšanās sports Latvijā ir viens no dabai tuvākajiem un veselīgākajiem. Orientēšanās sports ir labākais līdzeklis cīņā ar stresu. 1) Pasākuma īstenošanas izmaksas – papīrs, transports u.c. | 2017.gada augusts - novembris | Augsta mirstība no SAS, zems veselības pašvērtējums, liels iedzīvotāju skaits ar lieko svaru vai aptaukošanos, ar nepietiekošu fizisko aktivitāti | Visi Apes iedzīvotāji, tai skaitā trūcīgie un maznodrošinātie, teritoriālie atstumtie, bezdarbnieki, iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem u.c. Plānotais iesaistīto skaits ~ 50 (~30%) | Tupinājums veselīga un aktīva dzīvesveida popularizēšanā (sasaite ar aktivitātēm nr.11, 12) | 300.00 | Veselības veicināšana |

| | | | | | | | | | |
|-----|---|----------|--|-------------------------------------|---|---|--|-------|-----------------------|
| | | | | | | sieviešu,70% vīriešu) | | | |
| 15. | Garīgā (psihiskā) veselība, fiziskā aktivitāte, | Nūjošana | 2017.gadā tiks noorganizēta 1 nūjošanas grupa, kurai kopā notiks 3 vienas dienas nodarbības . Apmācības notiks ar mērķi uzlabot veselību, veicināt veselīgu sirds un asinsrites sistēmas darbību, kā arī rūpēties par savu ķermeņa svaru. Resursi: 1) Speciālists ar atbilstošu izglītību fizisko aktivitāšu vadīšanā; 2) Tiks iegādāts nodarbību ieviešanas vajadzībām nepieciešamais inventārs. | 2017.gada augusts - novembris | Gandrīz visu slimību pamatā ir mazkustīgs dzīves veids, nepareizi un neveselīgi ēšanas paradumi, un cilvēka psiholoģiskais stāvoklis. | Visi Apes iedzīvotāji, tai skaitā trūcīgie un maznodrošinātie, teritoriālie atstumtie, bezdarbnieki, iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem u.c. Plānotais iesaistīto skaits ~ 20 (~65% sieviešu,35% vīriešu) | Tupinājums veselīga un aktīva dzīvesveida popularizēšanā (sasaite ar aktivitātēm nr.7,9, 14) | 75.00 | Veselības veicināšana |