

Projekta darba plāns 2017. gadam

Finansējuma saņēmējs Naukšēnu novada pašvaldība
 Projekta nosaukums Veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumu pieejamības uzlabošana Naukšēnu novada iedzīvotājiem
 Projekta numurs 9.2.4.2/16/I/098

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.	Fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs	Veselības diena (1.1.)	<p>Apraksts: Veselības dienu ietvaros iedzīvotājiem būs iespējas noteikt ķermeņu masas indeksu, asinsspiedienu, izmērīt pulsu, noteikt holesterīna līmeni, izmantojot taustsstrēmeles u.c. parametrus, saņemt ekspress-konsultācijas. Vienlaicīgi būs iespējas apgūt veselības paškontroles ierīču darbību. Veselības dienas ietvaros paredzēta arī lekcija ar fizisko nodarbību, ko vadīs speciālists ar atbilstošu izglītību (darbība nr. 9).</p> <p>Paredzams, ka iegūtās teorētiskās un praktiskās zināšanas palielinās iedzīvotāju vēlmi nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm un vairāk pievērst uzmanību veselīgam uzturam.</p>	<p>Plānotais īstenošanas laiks – 2017.gada novembris</p> <p>Pasākuma ilgums ~ 3 stundas</p>	<p>Ambulatoro apmeklējumu skaits uz 1 iedzīvotāju 2013.g. un 2014.g. samazinājies visā Latvijā. Vidzemes reģionā reģistrēta augstāka mirstība no SAS. Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 8% aptaujāto Vidzemes reģiona iedzīvotāju (vid.</p>	<p>novada iedz., trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem</p> <p>Dalībnieku skaits: ~50 iedzīvotāji (~70% sievietes, ~30% vīrieši)</p>	<p>9. - viena no nodarbībām paredzēta Veselības dienas ietvaros</p>	740.00	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 saistītie projekta pasākumi ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>Metodes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stāstījums; - demonstrēšana - vizuāli uzskatāmi līdzekļi – bukleti SAS (Slimību profilakses un kontroles centra un Veselības ministrijas izstrādātie) <p>Cilvēkresursi: pakalpojuma izmaksas, speciālisti ar atbilstošu izglītību</p> <p>Aprīkojums: inventārs, tai skaitā projekta ietvaros iegādātais</p> <p>Infrastruktūra: Naukšēnu novada kultūras nams</p> <p>Citi resursi: transports, iedzīvotāju nogādāšanai uz pasākuma vietu</p>		LV 10%).				
2.	Fiziskā aktivitāte	Peldēšanas nodarbības (2.1.)	<p>Apraksts:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vingrojumi sirds un asinsvadu stiprināšanai; - vingrojumi svara kontrolei; - veicināt fizisko aktivitāšu ieviešanu ikdienā. <p>1 nodarbība (ūdens aerobika + peldēšana)</p> <p>Metodes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stāstījums; - demonstrēšana - dalībnieku aktīva iesaiste 	2017.gada oktobris-decembris katru mēnesi 1 nodarbība ūdens aerobika – 1 stunda + peldēšana 1 stunda	Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 8% aptaujāto Vidzemes reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%). Trešdaļa (34%) Vidzemes reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst	novada iedz., trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem Dalībnieku	4., 5., 6., 7., 8. – vienota tematika, fiziskās aktivitātes 9.- papildina teorētiskās un praktiskās zināšanas	pakalpojuma cena – 288 EUR transporta izmaksas 80.00 EUR	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 saistība ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>Civēkresursi: speciālists ar atbilstošu izglītību</p> <p>Aprīkojums: pakalpojuma sniedzēja inventārs</p> <p>Infrastruktūra: baseins</p> <p>Citi resursi: transporta izdevumi dalībnieku nogādāšanai uz nodarbībām</p>		mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (vid. LV 45%).	skaits: ~12 iedzīvotāji (~80% sievietes, ~20% vīrieši)			
3.	Fiziskā aktivitāte	Peldēšanas nodarbības (2.1.)	<p>Apraksts:</p> <ul style="list-style-type: none"> - apgūt pareizu peldēšanas tehniku; - veikt dažādus vingrinājumus <p>Metodes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stāstījums - demonstrēšana <p>Civēkresursi: speciālists ar atbilstošu izglītību</p> <p>Aprīkojums: pakalpojuma sniedzēja inventārs</p> <p>Infrastruktūra: baseins</p> <p>Citi resursi: transporta izdevumi dalībnieku nogādāšanai uz nodarbībām</p>	10 reizes Plānotais nodarbību laiks: oktobris – decembris (precīzs laiks atkarīgs no baseina noslodzes) 1 nodarbības ilgums 2x40 minūtes	Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 8% aptaujāto Vidzemes reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%). Trešdaļa (34%) Vidzemes reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (vid. LV 45%).	Bērni, 4.klases skolēni Dalībnieku skaits: ~18 (~50% sievietes, ~50% vīrieši)	-	Nodarbību vadīšana – 450 EUR Baseina ceļiņu noma – 200 EUR Transporta izmaksas – 200 EUR	Veselības veicināšana
4.	Fiziskā aktivitāte	Veselības vingrošanas nodarbības (2.2.)	<p>Apraksts:</p> <ul style="list-style-type: none"> - apgūt vingrošanas pamatelementus; - vingrojumi sirds un asinsvadu sistēmas 	10 reizes (2017.gada maijs-jūnijs)	Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 8% aptaujāto Vidzemes	novada iedz., trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji,	2., 5., 6., 7., 8. – vienota tematika, fiziskās aktivitātes	inventārs 400 EUR Speciālista	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 saistība ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>stiprināšanai;</p> <ul style="list-style-type: none"> - vingrojumi svara kontrolei; - veicināt fizisko aktivitāšu ieviešanu ikdienā <p>Metodes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stāstījums - demonstrēšana - dalībnieku aktīva iesaiste <p>Cilvēkresursi: speciālists ar atbilstošu izglītību</p> <p>Aprīkojums: inventārs, tai skaitā projekta ietvaros iegādātais (bumbas, paklājiņi, lentas, riņķi, konusi u.c.)</p> <p>Infrastruktūra: Naukšēnu novada vidusskolas treniņu zāle</p>	<p>30 reizes (2017.gada septembris-decembris), nodarbības 2 reizes nedēļā,</p> <p>Nodarbības ilgums – 1 stunda</p>	<p>reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%). Trešdaļa (34%) Vidzemes reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (vid. LV 45%).</p>	<p>bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem</p> <p>Dalībnieku skaits: ~25 iedzīvotāji (~90% sievietes, ~10% vīrieši)</p>	<p>9.- papildina teorētiskās un praktiskās zināšanas</p>	<p>pakalpojumi -1080.00 EUR</p>	
5.	Fiziskā aktivitāte	Nodarbības treniņu zālē (2.3.)	<p>Apraksts:</p> <ul style="list-style-type: none"> - apgūt dažādus vingrojumus treniņu zālē; - vingrojumi sirds un asinsvadu sistēmas stiprināšanai; - vingrojumi svara kontrolei; - veicināt fizisko aktivitāšu ieviešanu ikdienā <p>Metodes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stāstījums - demonstrēšana - dalībnieku aktīva iesaiste <p>Cilvēkresursi: speciālists ar atbilstošu izglītību</p>	<p>5 nodarbības (2017.gada maijs)</p> <p>15 nodarbības (2017.gada septembris/decembris)</p> <p>nodarbības 1 reizi nedēļā, nodarbības garums ~1 stunda 45</p>	<p>Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 8% aptaujāto Vidzemes reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%). Trešdaļa (34%) Vidzemes reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu –</p>	<p>novada iedz., trūcīgi un maznodrošinātie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem</p> <p>Dalībnieku skaits: ~20 iedzīvotāji</p>	<p>2., 4., 6., 7., 8. – vienota tematika, fiziskās aktivitātes</p> <p>9.- papildina teorētiskās un praktiskās zināšanas</p>	<p>Speciālista pakalpojumi - 840 EUR</p>	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>Aprīkojums: inventārs, tai skaitā projekta ietvaros iegādātais (bumbas, paklājiņi, konusi u.c.);</p> <p>Infrastruktūra: Naukšēnu novada vidusskolas trenāžieru zāle</p>	min	lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (vid. LV 45%).	(~50% sievietes, ~50% vīrieši)			
6.	Fiziskā aktivitāte	Nūjošanas nodarbības (2.4.)	<p>Apraksts:</p> <ul style="list-style-type: none"> - apgūt dažādus vingrinājumus ar nūjām; - apgūt pamata tehniku nūjošanai; - veicināt fizisko aktivitāšu ieviešanu ikdienā <p>Metodes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stāstījums - izdales materiāli (SPKC izstrādātie informatīvie materiāli) - demonstrēšana - dalībnieku aktīva iesaiste <p>Cilvēkresursi: speciālists ar atbilstošu izglītību</p> <p>Aprīkojums: projekta ietvaros iegādātais sporta inventārs – nūjošanas nūjas</p> <p>Infrastruktūra: Naukšēnu pagasta apkārtnē</p>	Nodarbības 1 reizi nedēļā, plkst. 18:00 Nodarbību ilgums – 1.5 stundas Norises laiks 2017.gada maijs - jūnijs	Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 8% aptaujāto Vidzemes reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%). Trešdaļa (34%) Vidzemes reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (vid. LV 45%).	Novada iedz., trūcīgi un maznodrošinātie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem Dalībnieku skaits: ~12 iedzīvotāji (~70% sievietes, ~30% vīrieši)	2., 4., 5., 7., 8. – vienota tematika, fiziskās aktivitātes	360.00 EUR nodarbības 300.00 EUR nūjas	Veselības veicināšana
7.	Fiziskās aktivitātes	Sporta diena (2.6.)	<p>Apraksts: neformālās izglītības pasākumi, kuru ietvaros tiek pievērsta iedzīvotāju uzmanība fiziskām aktivitātēm</p> <p>Metodes:</p>	Plānotais īstenošanas laiks: 2017.gada jūlijs, augusts	Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 8% aptaujāto Vidzemes reģiona	novada iedz., trūcīgi un maznodrošinātie iedzīvotāji, bezdarbnieki,	2., 4., 5., 6., 8. – vienota tematika, fiziskās aktivitātes	Pakalpojumi – EUR 200.00 Inventārs – EUR 300.00	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 saistība ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<ul style="list-style-type: none"> - sacensības - spēles - vingrojumi <p>Aprīkojums: sporta inventārs, tai skaitā projekta ietvaros iegādātais (bumbas, nūjas, konusi, riņķi u.c.)</p> <p>Cilvēkresursi: brīvprātīgie, sporta organizators, pakalpojumu līgumi u.c.</p>	2 reizes (1 reize Naukšēnu pagastā un 1 reize Ķoņu pagastā)	iedzīvotāju (vid. LV 10%). Trešdaļa (34%) Vidzemes reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (vid. LV 45%).	personas ar invaliditāti, iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem; bērni	9.- papildina teorētiskās un praktiskās zināšanas		
8.	Fiziskās aktivitātes	Izbraukuma nodarbība (2.7.)	<p>Apraksts: Vienas dienas izbraukuma nodarbība ar mērķi veicināt iedzīvotāju un sociālo kontaktu stiprināšanu un uzturēt pozitīvu fizisko stāvokli ikdienā.</p> <p>Izbraukum nodarbību laikā būs brauciens uz veselības/dabas taku, kurā speciālists iedzīvotājus apmācīs kā veikt vingrojumus mājas apstākļos, kad nav pieejams sporta aprīkojums. Iedzīvotājus autobusā pavadīs speciālists ar atbilstošu izglītību, kas sniegs iedzīvotājiem papildus informāciju par to, kā savu dzīvesveidu padarīt veselīgāku.</p> <p>1 izbraukuma nodarbība ārpus Naukšēnu novada (iedzīvotājiem virs 45 gadiem);</p> <p>1 izbraukuma nodarbība ārpus</p>	Plānotais īstenošanas laiks: 2017.gada jūnijs (1 nodarbība) un 2017.gada septembris (1 nodarbība)	Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 8% aptaujāto Vidzemes reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%). Trešdaļa (34%) Vidzemes reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c.	novada iedz., trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem; Dalībnieku skaits: ~38 iedzīvotāji (~70% sievietes, ~30% vīrieši)	2., 4., 5., 6., 7. – vienota tematika, fiziskās aktivitātes	Pakalpojumi – EUR 350.00	Veselības veicināšana
							9.- papildina teorētiskās un praktiskās zināšanas	Transports – EUR 200.00	

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 saistītie projekta pasākumi ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>Naukšēnu novada – iedzīvotājiem virs 18 gadiem</p> <p>Metodes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - stāstījums - demonstrēšana - dalībnieku aktīva iesaiste <p>Cilvēkresursi: speciālisti ar atbilstošu izglītību</p> <p>Citi izdevumi: transporta izdevumi dalībnieku nogādāšanai uz nodarbībām, pakalpojumu izmaksas</p>		(vid. LV 45%).				
9.	Fiziskās aktivitātes	Lekcijas “Iepazīsti sevi” (2.8.)	<p>Apraksts: Lekcijas ir iespēja tikties ar speciālistiem, diskutēt par veselību veicinošiem jautājumiem, dalīties ar savu pieredzi un darboties praktiskās nodarbībās.</p> <p>2017.gada lekciju un semināru (“Fiziskās aktivitātes veselības veicināšanai”) mērķis stiprināt iedzīvotāju reproduktīvo un sirds un asinsvadu veselību. Kā nodarbību vadītāji 2017.gadā tiks piesaistīti sirds un asinsvadu speciālists (1 nodarbība); ģimenes ārsts (1 nodarbība), fizioterapeits (2 nodarbības), fiziskās sagatavotības treneris (1 nodarbība) un sociālais rehabilitētājs (1 nodarbība), kurš vadīs nodarbību iedzīvotājiem,</p>	<p>6 nodarbības, nodarbības ilgums ~3 stundas</p> <p>Plānotais īstenošanas laiks – 2017.gada maijs, septembris, oktobris, novembris, decembris</p>	<p>Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 8% aptaujāto Vidzemes reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%).</p> <p>Mirstība no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām Vidzemes reģionā ir augstāka nekā vidēji valstī, pārsniedzot</p>	<p>novada iedz., trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem; bērni</p> <p>Dalībnieku skaits: ~50 iedzīvotāji (~70%)</p>	<p>2., 4., 5., 6., 7., 8. – papildina teorētiskās un praktiskās zināšanas</p>	<p>Pakalpojumi - EUR 780.00</p>	<p>Veselības veicināšana</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 saistība ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>kuriem noteikta invaliditāte "Veselīgs dzīvesveids veselības stiprināšanai".</p> <p>Metodes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lekcijas (teorētiskās zināšanas); - informatīvie materiāli (slimību profilakses un kontroles centra izstrādātie) - demonstrēšana – stāstījuma papildināšana ar vizuālo un praktisko informāciju - dalībnieku aktīva iesaiste <p>Cilvēkresursi: speciālisti ar atbilstošu izglītību</p> <p>Aprīkojums: projekta ietvaros iegādātais sporta inventārs (paklājiņi, bumbas u.c.)</p> <p>Infrastruktūra: Naukšēnu pagasta bibliotēka, Naukšēnu novada kultūras nams, Naukšēnu novada vidusskola</p>		vidējo rādītāju valstī par 14% (2014.)	sievietes, ~30% vīrieši			
10.	Garīgā (psihiskā) veselība, fiziskā aktivitāte	Praktiskās nodarbības un meistarklases (2.9.)	<p>Apraksts: 2017.gadā paredzētas divas praktiskās nodarbības "Veselīgs dzīvesveids", kuru galvenā mērķa grupa ir iedzīvotāji, kam noteikta invaliditāte. Naukšēnu novadā nav invalīdu biedrības, tāpēc praktisko nodarbību laikā paredzēta tikšanās ar cita novada invalīdu biedrību. Nodarbību ietvaros iedzīvotāji kopā darbosies, diskutēs, kustēsies, tādā veidā veicinot šīs iedzīvotāju grupas garīgo un fizisko</p>	Plānotais īstenošanas laiks – 2017.gada oktobris (1 nodarbība), 2017.gada decembris (1 nodarbība)	Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 8% aptaujāto Vidzemes reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%).	personas ar invaliditāti Dalībnieku skaits: ~10 iedzīvotāji (~60% sievietes, ~40% vīrieši)	9. iespēja apmeklēt nodarbības, kas veicina fizisko veselību; 1. iespēja piedalīties Veselības dienā	Pakalpojuma līgums - EUR 200.00	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>veselību. Praktiskās nodarbības “Veselīgs dzīvesveids” iekļautas šādas tēmas: garīgās veselības veicināšana, kurā tiks piesaistīts arī psihologs un otrā nodarbībā fizioterapeits, kas veicinātu mērķagrupas fizisko veselību.</p> <p>Metodes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - diskusijas; - spēles un rotaļas; - demonstrēšana – stāstījuma papildināšana ar vizuālo un praktisko informāciju; - dalībnieku aktīva iesaiste <p>Cilvēkresursi: speciālists ar atbilstošu izglītību, pakalpojumu līgums</p> <p>Aprīkojums: kancelejas piederumi, mūzikas centrs</p> <p>Infrastruktūra: Naukšēnu novada kultūras nams</p>	nodarbības, katra nodarbība aptuveni ~ 2 stundas gara	veicina personu, kurām noteikta invaliditāte, garīgo un fizisko veselību				
11.	Fiziskās aktivitātes, veselīgs uzturs	Veselības veicināšanas aktivitātes pirmsskolas vecuma bērniem (2.10.)	<p>Apraksts: neformālās izglītības pasākumi, kuru ietvaros tiek pievērsta bērnu uzmanība fiziskām aktivitātēm un veselīgam uzturam</p> <p>Metodes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - diskusijas; - spēles, rotaļas; - izdales materiāli (SPKC izstrādātie informatīvie 	Plānotais īstenošanas laiks – 2017.gada septembris	Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 8% aptaujāto Vidzemes reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%). Trešdaļa (34%) Vidzemes reģiona	Naukšēnu novada vidusskolas pirmsskolas grupu bērni	7. – bērniem kopā ar vecākiem iespējas apmeklēt sporta dienu	280 EUR (pakalpojumu līgumi) 400 EUR (sporta inventārs)	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
			materiāli); - demonstrēšana – stāstījuma papildināšana ar vizuālo un praktisko informāciju; - dalībnieku aktīva iesaiste Cilvēkresursi: speciālisti ar atbilstošu izglītību Aprīkojums: kancelejas piederumi, mūzikas centrs, dators, vingrošanas inventārs, tai skaitā projekta ietvaros iegādātais (slidas, bumbas, konusi u.c.) Infrastruktūra: Naukšēnu novada vidusskola, Naukšēnu novada teritorija	Kopējais aktivitāšu ilgums ~ 4 stundas	iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (vid. LV 45%).	sievietes, ~50% vīrieši)			
12.	Fiziskās aktivitātes	Veselības veicināšanas aktivitātes Naukšēnu novada vidusskolas skolēniem	Apraksts: neformālās izglītības pasākumi, kuru ietvaros tiek pievērsta bērnu uzmanība fiziskām aktivitātēm Metodes: <ul style="list-style-type: none"> - diskusijas; - spēles, rotaļas; - izdales materiāli (SPKC izstrādātie informatīvie materiāli); - demonstrēšana – stāstījuma papildināšana ar vizuālo un praktisko informāciju; - dalībnieku aktīva iesaiste - izbraukuma nodarbība 	Plānotais īstenošanas laiks – 2017.gada septembris, oktobris Paredzēts 1 pasākums – veselības nedēļa (kopējais aktivitāšu ilgums ~4 stundas) Paredzēts 1 pasākums –	Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 8% aptaujāto Vidzemes reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%). Trešdaļa (34%) Vidzemes reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV	Naukšēnu novada vidusskolas skolēni Dalībnieku skaits: ~70 iedzīvotāji (~50% sievietes, ~50% vīrieši)	7. – vienota tematika (var piedalīties bērni un jaunieši) 9. – vienota tematika (fiziskās veselības treneris, var apmeklēt jaunieši)	430 EUR pakalpojumu izmaksas 30 EUR transporta izmaksas 550 EUR inventāra izmaksas (slidas)	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>Cilvēkresursi: nodarbību vadītāji ar atbilstošu izglītību, pakalpojumu izdevumi</p> <p>Aprīkojums: kancelejas piederumi, mūzikas centrs, dators, sporta inventārs (tai skaitā projekta ietvaros iegādātais – bumbas, konusi, slidas, riņķi u.c.)</p> <p>Infrastruktūra: Naukšēnu novada vidusskola, Naukšēnu novada teritorija, pakalpojumu sniedzēja teritorija</p>	sporta diena (~3 stundas)	skatīšanos u.c. (vid. LV 45%).				

Piezīmes.

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

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

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

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

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

⁶ 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.

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

⁸ 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".