

### Projekta darba plāns 2017. gadam

Finansējuma saņēmējs Balvu novada pašvaldība  
Projekta nosaukums Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Balvu novadā  
Projekta numurs 9.2.4.2./16/I/50

Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
1.	Veselīgs uzturs	Lekcija par veselīga uztura pamatprincipiem un dažādu diētu ietekmi uz veselību (1.1.)	Lekcija par veselīga uztura pamatprincipiem un dažādu diētu ietekmi uz veselību. Lekciju vadīs profesionāli speciālisti.	1 lekcija 4. cet. Viena pasākuma ilgums ~1-1,5 h	Liela nozīme ir skolēnu izglītošanai sabalansēta uztura jautājumos, veicinot veselīga uztura izvēli skolēnu vidū un nodrošinot ikdienā ieteicamu pārtikas produktu pieejamību. Saskaņā SPKC	Skolu jaunatne (100 pusaudži, ~70% meitenes, ~30% zēni)	Kopējā tematika ar Nr.2-12	Veselības veicināšana
2.	Veselīgs uzturs	Veselīga ēdiena gatavošanas meistarklase (1.1.)	Veselīga ēdiena gatavošanas meistarklasi vadīs profesionāli speciālisti ar zināšanām par veselīgu uzturu. Pasākuma ietvaros tiks nopirkta veselīga ēdiena gatavošanas ierīce.	1x 4. ceturksnī Viena pasākuma ilgums ~2,5-3 h	pētījuma datiem gan augļu, gan dārzeņu lietošana būtiski samazinās, pieaugot pusaudžu vecumam.  Latgales reģionā ir augstākais iedzīvotāju īpatsvars ar lieko svaru un	Skolu jaunatne (50 pusaudži, ~70% meitenes, ~30% zēni)	Kopējā tematika ar Nr.1-12	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošana s ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
					aptaukošanos, sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, neveselīgāki ēšanas paradumi.			
3.	Veselīgs uzturs	Izglītojošas rotaļu nodarbības (1.1.)	Bērnudārzos aktivitātes ietvaros notiks izglītojošas rotaļu nodarbības par augļu un dārzeņu ēdiena nozīmi un to lietošanu uzturā bērnudārza audzēkņiem. Vesīgs uzturs mazinās saslimšanas ar sirds un asinsvadu slimībām. Šīs aktivitātes īstenošanā iesaistīsies konkrēto iestāžu vadītāji, bet izglītojošo rotaļu nodarbību vadītāju izvēle notiks, piemērojot Publisko iepirkumu likumu.	1x 4. ceturksnī, 5 PII, Viena pasākuma ilgums ~1h	Latgales reģionā ir augstākais iedzīvotāju īpatsvars ar lieko svaru un aptaukošanos, sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, neveselīgāki ēšanas paradumi.	Bērnudārz a audzēkņi vecumā no 2-7 gadiem (150 bērni, ) ~70% meitenes, ~30% zēni)	Kopējā tematika ar Nr.1-12	Veselības veicināšana
4.	Veselīgs uzturs	Veselības nedēļas pasākumi skolās (1.2.)	Aktivitātes ietvaros skolās – Veselības nedēļas ietvaros starp skolām tiks rīkots konkurss par veselīga ēdiena pagatavošanu un galda kultūru, kur tiek iesaistīta skolu jaunatne un mājturības skolotāji un sportiska veselības diena. Aktivitātes vadīs speciālisti ar atbilstošām zināšanām, bet konkursu organizēs skolu pedagogi. Aktivitātei tiks nopirkti nepieciešamie izejmateriāli.	1x4. ceturksnī Viena pasākuma ilgums ~3-4h	Latgales reģionā ir augstākais iedzīvotāju īpatsvars ar lieko svaru un aptaukošanos, sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, neveselīgāki ēšanas paradumi.	Skolu jaunatne (30-50 bērni, ~70% meitenes, ~30% zēni)	Kopējā tematika ar Nr.1-12	Veselības veicināšana
5.	Veselīgs uzturs	Veselības nedēļa pirmsskolas izglītības iestādēs (1.2.)	Veselības nedēļā piedalās 5 pirmsskolas izglītības iestādes un 4 pirmsskolas grupas, kas izveidotas pie pamatskolām. Aktivitātes veselības nedēļas pirmsskolas izglītības iestādēs:	1x 4. ceturksnī 5 (piecās ) PII, Viena pasākuma	Latgales reģionā ir augstākais iedzīvotāju īpatsvars ar lieko svaru un aptaukošanos, sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā	Pirmsskolas izglītības iestāžu un pirmsskolas grupu bērni un audzēkņi	Kopējā tematika ar Nr.1-12	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma teritorijas atbilstība veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10. oktobrī „Starptautiskā putras diena” – graudaugu loma uzturā (tiks nopirkti 13 putrainu komplekti).</li> <li>• aktivitāte “Gatavo pats” – augļi un dārzeņi uzturā,</li> <li>• sporta diena/pārgājiens,</li> <li>• radošo darbu izstāde,</li> <li>• uztura speciālista lekcija</li> <li>• noslēgumā – tematiskais rīts, kad tiek apkopots, ko šajā nedēļā apguvuši.</li> </ul>	ilgums ~1h	aktivitāte, neveselīgāki ēšanas paradumi.	(400 bērni, ~70% meitenes, ~30% zēni)		
6.	Veselīgs uzturs	Vasaras nometne “Ēdam veselīgi, lai izaugtu veseli” (1.3.)	Nometne tiek organizēta katru gadu vasarā, jūlija mēnesī, un tajā tiks īstenotas praktiskas un informatīvas nodarbības par veselīga uztura pagatavošanu, kā arī notiks fiziskas aktivitātes. Nometne notiks skolā, kur pieejama arī virtuve praktiskām nodarbībām. Nometnes organizēšanai tiks ņemts pakalpojums, pretendenti izvēloties, piemērojot Publisko iepirkumu likumu.	7 dienu diennakts nometne augusta mēnesī	Latgales reģionā ir augstākais iedzīvotāju īpatsvars ar lieko svaru un aptaukošanos, sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, neveselīgāki ēšanas paradumi.	Mērķa grupa ir novada pusaudži un jaunieši un bērni no maznodroš inātām un trūcīgām ģimenēm. Nometnes dalībnieku - bērnu skaits – 20, (~50% meitenes, ~50% zēni)	Kopējā tematika ar Nr.1-12	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma teritorijas atbilstība veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
7.	Veselīgs uzturs	Izglītojošas apmācības par veselīgu uzturu (1.4.)	Aktivitātes ietvaros: ēdienu gatavošanas speciālisti, darbinieki un interesenti, kas saistīti ar ēdiena gatavošanu izglītības un sociālās aprūpes iestādēs, tiks izglītoti par veselīga ēdiena pagatavošanu. Aktivitāte notiks katru gadu, vienu reizi gadā septembrī. Informācija par aktivitāti tiks nosūtīta iestāžu vadītājiem, sabiedrības informēšana par aktivitātes norises laiku un citu interesentu piesaistīšanu tiks ievietota informācija Balvu novada mājas lapā <a href="http://www.balvi.lv">www.balvi.lv</a> un Balvu Novada Ziņās. Pakalpojuma sniegšanai tiks piesaistīti speciālisti ar atbilstošu kvalifikāciju, piemērojot Publisko iepirkumu likumu	1x 3. ceturksnī Septembrī Viena pasākuma ilgums ~1-1,5 h	Latgales reģionā ir augstākais iedzīvotāju īpatsvars ar lieko svaru un aptaukošanos, sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, neveselīgāki ēšanas paradumi.	Novada iedzīvotāji un visi interesenti (teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem) (30 dalīb., ~80% sievietes, ~20% vīrieši)	Kopējā tematika ar Nr.1-12	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma teritorijas atbilstība veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma saiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
8.	Veselīgs uzturs	Zīdīšanas izglītojošie pasākumi jaunajām māmiņām (1.5.)	Profesionāli speciālisti sniegs informāciju par krūts barošanu, uzturu grūtniecības un krūts barošanas laikā. Aktivitāte veicinās jaundzimušo veselības stāvokļa uzlabošanu. Lektoru pakalpojumu sniegšanai tiks aicināti ginekologi un vecmātes. Pretendenti ar atbilstošu kvalifikāciju tiks izvēlēti, piemērojot Publisko iepirkumu likumu. Mērķa grupas piesaistīšanā piedalīsies Balvu un Gulbenes slimnīcu apvienības ginekologi un vecmātes, Balvu sociālā dienesta sociālie darbinieki. Sabiedrības informēšana tiks īstenota, ievietojot informāciju par aktivitātes norises laiku un vietu Balvu novada mājas lapā un Balvu Novada Ziņās.	2x gadā pa divas lekcijas 3. un 4. ceturksnī Viena pasākuma ilgums ~1h	Latgales reģionā ir augstākais iedzīvotāju īpatsvars ar lieko svaru un aptaukošanos, sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, neveselīgāki ēšanas paradumi.	Grūtnieces, jaunās māmiņas (20 sievietes)	Kopējā tematika ar Nr.1-12	Veselības veicināšana
9.	Veselīgs uzturs	Pasākums “Vecmāmiņu diena” (1.6.)	Pasākums “Vecmāmiņu diena” notiks 4 skolās. Aktivitāti organizēs un vadīs skolu pedagogi. Projektā paredzēta izņemamā materiālu (pamatā kancelejas un saimniecisko preču) iegāde katram pasākumam.  Pasākuma noslēgumā tiks izveidots Vecmāmiņu veselīgāko ēdienu recepšu TOP (izdrukāta neliela brošūra)	1x 3.cet. Viena pasākuma ilgums ~2-3h	Latgales reģionā ir augstākais iedzīvotāju īpatsvars ar lieko svaru un aptaukošanos, sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, neveselīgāki ēšanas paradumi.	Skolu audzēkņi un audzēkņu vecmāmiņas (iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, pusaudži, bērni) (~500 cilv., ~60% meitenes,	Kopējā tematika ar Nr.1-12	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošana ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma teritorijas atbilstība veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
						~40% zēni)		
10.	Veselīgs uzturs	Lekcijas par veselīgu uzturu pieaugušajiem (1.6.)	Lekcijas veselīga uztura popularizēšanai vadīs kvalificēti speciālisti, kuri tiks izvēlēti, piemērojot Publisko iepirkumu likumu. Sabiedrības informēšana un piesaiste lekcijas apmeklējumam tiks veikta ar Balvu novada mājas lapas un Balvu Novada Ziņu starpniecību.	1 lekcija 3.ceturksnī Viena pasākuma ilgums ~1h	Lai uzlabotu iedzīvotāju veselības stāvokli, kas vienlaicīgi palielinās cilvēka mūža garumu ir jāveic dažādi preventīvi pasākumi. Tie iekļauj sevī - mainīt cilvēka uztura paradumus (zems ikdienas dārzeņu patēriņš, zems pilngraudu un kliju maizes patēriņš), veicināt iedzīvotāju izpratni par agrīnas diagnostikas un preventīvu pasākumu nozīmi veselības saglabāšanā, kas ļauj samazināt bīstamāko saslimšanu nodarīto kaitējumu, mazināt mirstību, mazināt iedzīvotāju saslimstību ar infekcijas slimībām.	Pašvaldības un izglītības iestāžu pārstāvji, skolu pedagogi un bērnu vecāki, veselības aprūpes speciālisti, seniori, pašvaldības speciālisti u.c. interesenti (teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem)	Kopējā tematika ar Nr.1-12	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma teritorijas atbilstība veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma saiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
						(30 cilvēki, ~70% sievietes, ~30% vīrieši)		
11.	Veselīgs uzturs	Veselīga uztura piekritēju pulciņš (1.7.)	Aktivitātes ietvaros tiek izveidots veselīga uztura piekritēju pulciņš. Speciālista vadībā notiek veselīga ēdiena gatavošana un degustācija, izziņāts cukura diabēta pacienta šķīvja princips, kardiovaskulāro saslimšanu diētas pamatprincips, uzturs, kas uzlabo kaulu un locītavu veselību, uzturs hronisku saslimšanu gadījumos. Piedalās arī medicīnas speciālisti. Aktivitātēs iesaistīta pensionāru biedrība. Aktivitātes notiek veselības veicināšanas ietvaros, kur speciālisti stāstīs un popularizēs veselīgo uzturu, kas pasargās no dažādām saslimšanām, un kādi ēdieni jālieto vai nav jālieto uzturā, lai izvairītos no saslimšanām. Finansējums paredzēts lektoriem, telpu īrei ar aprīkojumu, holesterīna mērāmajam aparātam, testa strēmelēm (glikozes, holesterīna, urīnskābes), lancetēm, produktiem ēdiena gatavošanai, samaksa speciālistiem. Dalībniekiem, kas iesaistīsies Veselīga uztura piekritēju pulciņā, tiks mērīts holesterīna, glikozes un urīnskābes līmenis asinīs.	3.-4.ceturksnī, 3 mēn. garumā, 2 nodarbības katru mēnesi. Viena pasākuma ilgums 2 h	Lai uzlabotu iedzīvotāju veselības stāvokli, kas vienlaicīgi palielinās cilvēka mūža garumu ir jāveic dažādi preventīvi pasākumi. Tie iekļauj sevī - mainīt cilvēka uztura paradumus (zems ikdienas dārzeņu patēriņš, zems pilngraudu un kliju maizes patēriņš), veicināt iedzīvotāju izpratni par agrīnas diagnostikas un preventīvu pasākumu nozīmi veselības saglabāšanā, kas ļauj samazināt bīstamāko saslimšanu nodarīto kaitējumu, mazināt mirstību, mazināt iedzīvotāju saslimstību ar infekcijas slimībām.	Visi iedzīvotāji, kā arī teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, (~100 dalībnieki, ~60% sievietes, ~40% vīrieši)	Kopējā tematika ar Nr.1-12	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošana ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma teritorijas atbilstība veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma saiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
12.	Veselīgs uzturs	Svara kontroles kampaņa (1.8.)	<p>Aktivitātes ietvaros vienlaicīgi tiek izveidotas 2 interesentu grupas. Svara kontrole notiek speciālista uzraudzībā. Notiek intensīva sadarbība ar uztura speciālistu, lekcijas par svara, veselīga uztura un fizisko aktivitāšu ietekmi uz cilvēka veselību, veselīga mazkaloriju uztura pagatavošana un degustācija (tiks izmantotas 1.1.aktivitātes ietvaros nopirktās veselīga ēdiena pagatavošanas ierīces), nodarbības vingrošanas zālē vai intensīvas kustību nodarbības deju ritmos (aerobika), vingrošanas nodarbības peldbaseinā. Veselības veicināšanas pasākumu ietvaros katru gadu tiks izveidota 2 fizisko aktivitāšu grupas iedzīvotājiem, aktivitātē ir iekļauta inventāra iegāde. Inventārs tiks nopirkts tikai projekta sākumā un to izmantos 6 interesentu grupas 3 gadu garumā un arī nākošo projektu ietvaros. Katrā grupā ir 10 cilvēki, grupa strādā 3 mēnešus. Inventārs tiks nopirkts atbilstoši cilvēku skaitam - paklājiņi vingrošanai, hanteles, pludiņi vingrošanai baseinā, lecamauklas. Lai pārbaudītu sasniegtos rezultātus ir nepieciešami sviri, ķermeņa masas noteicēji. Paredzēts nopirkt soļu skaitītājus 4 gab. Mērķgrupa, interesenti tiks piesaistīti, ievieojot uzaicinājumu pieteikties Balvu novada pašvaldības mājas lapā un Balvu novada ziņās, iekļaušana grupas sastāvā notiks pēc pieteikšanās secības. Nepieciešamos speciālistus - uztura speciālistu, vingrošanas un aerobikas</p>	3.-4.ceturksnī, 3 mēnešu garumā Viena pasākuma ilgums ~2 h	Latgales reģionā ir augstākais iedzīvotāju īpatsvars ar lieko svaru un aptaukošanos, sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, neveselīgāki ēšanas paradumi. Lielākais iedzīvotāju īpatsvars ar lieko svaru un aptaukošanos ir Latgales reģionā – 63%,	Visi iedzīvotāji, tai skaitā teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, (20 dalīb., ~70% sievietes, ~30% vīrieši)	Kopējā tematika ar Nr.1-11	Veselības veicināšana



Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma teritorijas atbilstība veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma saiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
			nodarbību vadītājus u.c. pašvaldība izvēlēsies, piemērojot Publisko iepirkumu likumu.					
13.	Fiziskās aktivitātes	Lekcijas/nodarbības skolu jaunatnei par fiziskajām aktivitātēm (2.1.)	Aktivitātes ietvaros tiks rīkotas interaktīvi izglītojošas nodarbības par fizisko aktivitāšu ietekmi uz cilvēka veselību, kuras notiks Balvu pilsētas izglītības iestādēs notiks 2017.gadā. Uz kuru tiks aicināti arī tuvāko skolu vidusskolēni Lektors/nodarbību vadītājs tiks izvēlēts, piemērojot Publisko iepirkumu likumu un ievērojot Balvu novada pašvaldības Iepirkumu organizēšanas kārtību.	1 lekcija/nodarbība 3.ceturksnī Viena pasākuma ilgums ~1h	Mirstība no SAS augstāka ir Latgales reģionā, pārsniedzot vidējo rādītāju valstī. SAS ietekmē dažādi faktori, liela nozīme ir dzīvesveidam – uztura paradumiem, fiziskajām aktivitātēm un atkarībām (smēķēšanai, alkohola pārmērīgai lietošanai un narkotiku lietošanai).	Skolu jaunatne (30-50 klausītāji, ~50% meitenes, ~50% zēni)	Kopējā tematika ar pasākumiem Nr.14 -23	Veselības veicināšana
14.	Fiziskās aktivitātes	Ielu vingrotāju paraugdemonstrējumi (2.1.)	Projekta ietvaros paredzēti ielu vingrotāju paraugdemonstrējumu izbraukumus uz novada skolām. Ielu vingrotāju izbraukumos tiks segtas tikai degvielas izmaksas. Ielu vingrotāju paraugdemonstrējumi notiks Balvu pilsētā pie Balvu Valsts ģimnāzijas, Kubulu pagastā pie Stacijas pamatskolas, Bērzpils pagasta centrā pie Bērzpils vidusskolas, Tilžas pagastā pie Tilžas vidusskola, Viksnas pagastā pie Viksnas skolas. Uz izbraukuma paraugdemonstrējumiem tiks uzaicināti visi iedzīvotāji un interesenti. Tā kā ielu vingrotāju paraugdemonstrējumi notiks pie kādas no skolām, līdz ar to pasākumā skatītāji būs visi skolu audzēkņi, skolotāji, skolas darbinieki un citi novada iedzīvotāji, kā arī Informācija tiks izplatīta ar Balvu novada	3. un 4.ceturksnī Paraugdemonstrējumi notiks 5 vietās Viena pasākuma ilgums ~0,5-1h		Visi iedzīvotāji, tai skaitā teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni (~200 dalībnieki,	Kopējā tematika ar pasākumiem Nr.13 -23	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma teritorijas atbilstība veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
			mājas lapas un informatīvā laikraksta starpniecību, kā arī izvietojot afišas, skolās, pirmsskolas izglītības iestādēs un pagastu pārvaldēs. Paraugdemonstrējumi notiks sportisku pasākumu laikā.			~50% sievietes, ~50% vīrieši)		
15.	Fiziskās aktivitātes	Slēpotāju grupu izveide (2.2.)	Izveidotas 10 slēpotāju grupas. Nopirkti 33 slēpju komplekti. Grupā cilvēki var mainīties, kā arī grupā nebūs ierobežots dalībnieku skaits, jo varēs aktivitātēs iesaistīties arī iedzīvotāji ar savu inventāru, līdz ar to palielinās aktivitātēs iesaistīto iedzīvotāju skaits. Slēpošanas instruktors veiks slēpošanas instruktāžu/apmācības katrā grupā vienu reizi.	3.-4.ceturksnī Viena pasākuma ilgums ~1-3 h	Mirstība no SAS augstāka ir Latgales reģionā, pārsniedzot vidējo rādītāju valstī. SAS ietekmē dažādi faktori, liela nozīme ir dzīvesveidam – uztura paradumiem, fiziskajām aktivitātēm un atkarībām (smēķēšanai, alkohola pārmērīgai lietošanai un narkotiku lietošanai).	Visi interesenti, tai skaitā teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni (~50 dalībnieki, ~70% sievietes, ~30% vīrieši)	Kopējā tematika ar pasākumiem Nr.13-23	Veselības veicināšana
16.	Fiziskās aktivitātes	Nūjotāju grupu izveide (2.2.)	Tiks izveidotas 10 nūjotāju grupas, kuru nodarbības notiks speciālistu uzraudzībā. Izveidotajām grupām tiks nopirkts inventārs – 80 nūju komplekti. Grupā cilvēki var mainīties, kā arī grupā	3.un 4.ceturksnī		Visi interesenti, tai skaitā teritoriāli atstumtie,	Kopējā tematika ar pasākumiem	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma teritorijas profilam <sup>5</sup> atbilstība veselības	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
			nebūs ierobežots dalībnieku skaits, jo varēs aktivitātēs iesaistīties arī iedzīvotāji ar savu inventāru, līdz ar to palielinās aktivitātēs iesaistīto iedzīvotāju skaits. Nūjošanas instruktors ik gadu veiks instruktāžu/apmācības katrā grupā vienu reizi.	Vienas nodarbības ilgums ~1-3 h 10 grupas 80 dalībnieki, pa 3 nodarbības katrai grupai		trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni (~80 dalībnieki, ~95% sievietes, ~5% vīrieši)	em Nr.13-23	
17.	Fiziskās aktivitātes	Vingrotāju grupu izveide (2.2.)	Vingrošanas nodarbības notiks 4 mēnešu periodā, tiks izveidotas trīs vingrotāju grupas, kuras strādās pa 3 mēneši. Katrā grupā tiks iesaistīti pa 15 cilvēki. Vingrošanas nodarbības notiks dažādos novada pagastos. Vingrošanas nodarbībām paredzēts iegādāties: 15 vingrošanas paklājiņi, 15 stepa soliņi, 15 vingrošanas elastīgā gumija, 16 gab. hanteles 500 gr., 15 fitnesa bumbas, 15 vingrošanas bumbas. Instruktoru pakalpojumu sniegšanai tiks piesaistīti speciālisti, piemērojot Publisko iepirkumu likumu un Balvu novada pašvaldības iepirkumu organizēšanas kārtību.	3. un 4.ceturksnī Vienas nodarbības ilgums ~1h 3 grupas, katrā grupā 15 dalībnieki		Visi interesenti, tai skaitā teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni (~50 dalībnieki,	Kopējā tematika ar pasākumiem Nr.13-23	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma teritorijas atbilstība veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma saiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
						~95% sievietes, ~5% vīrieši)		
18.	Fiziskās aktivitātes	Meistarklase "Vingro – esi vesels" (2.3.)	Meistarklases tiek rīkotas 5 pirmsskolas izglītības iestādēs. Meistarklases vadīs profesionāls speciālists. Tā būs Aerobika - intensīva, ritmiska vingrošana mūzikas pavadījumā, kas pozitīvi ietekmēs visu organismu, nostiprinās muskuļus un uzlabo fizisko formu. Pēc nodarbībām bērni jutīsieties mierīgāki, možāki un laimīgāki.	1 x gadā katrā PII (piecās) 3.-4.cet. Viena pasākuma ilgums ~1h	Mirstība no SAS augstāka ir Latgales reģionā, pārsniedzot vidējo rādītāju valstī. SAS ietekmē dažādi faktori, liela nozīme ir dzīvesveidam – uztura paradumiem, fiziskajām aktivitātēm un atkarībām (smēķēšanai, alkohola pārmērīgai lietošanai un narkotiku lietošanai).	PII bērni (~400 dalībnieki)	Kopējā tematika ar pasākumiem Nr.13-23	Veselības veicināšana
19.	Fiziskās aktivitātes	Orientēšanas sacensības (2.3.)	Orientēšanas sacensības notiks rudenī, ko organizēs profesionāli speciālisti un tajās varēs piedalīties jebkurš cilvēks.	1 x 3.-4.cet. Viena pasākuma ilgums ~3-4h		Visi interesenti, tai skaitā teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni (~250 dalībnieki, ~40%	Kopējā tematika ar pasākumiem Nr.13-23	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma teritorijas profilam <sup>5</sup>	atbilstība veselības	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma saiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
							sievietes, ~60% vīrieši)		
20.	Fiziskās aktivitātes	Senioru dienas (2.3.)	Senioru dienu organizācijā tiks iesaistītas senioru biedrības. Finansējums paredzēts aktivitāšu rīkošanai un inventāram: 15 matračiem un 15 nūju komplekti. Aktivitātes paredzētas SAS salimšanas gadījumu mazināšanai. Senioru dienu ietvaros notiks informatīvi izglītojošie pasākumi (farmaceits, fizioterapeits, endokrinologs utml.) un sportiskās aktivitātes (nūjošana, vingrošana)	1 x 4.cet. Viena pasākuma ilgums ~1h			Seniori, tai skaitā teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, (~50 dalībnieki, ~60% sievietes, ~40% vīrieši)	Kopējā tematika ar pasākumiem Nr.13 -23	Veselības veicināšana
21.	Fiziskās aktivitātes	Vasaras nometne "Kusties – esi vesels!" (2.4.)	7 dienu diennakts nometne notiks jūlija mēnesī skolā, bērni dzīvos skolas internātā, kur notiks dažādas aktivitātes fiziskās formas uzlabošanai speciālistu uzraudzībā, fizioterapeita interaktīvi izglītojošas nodarbības. Nometnes moto "Kusties - esi vesels!", kas jau norāda, ka pamatā būs fiziskās aktivitātes.  Piemērojot Publisko iepirkumu likumu un Balvu novada pašvaldības Iepirkumu	7 dienu diennakts nometne augusta mēnesī			Skolēni un bērni (~20 dalībnieki, ~50% meitenes, ~50% zēni)	Kopējā tematika ar pasākumiem Nr.13 -23	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošana ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma teritorijas atbilstība veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma saiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
			organizēšanas kārtību, nometnes organizēšanai tiks nopirkts komplekss pakalpojums, kura sastāvā ietilps nepieciešamie speciālisti.					
22.	Fiziskās aktivitātes	Peldēšanas pulciņš (2.5.)	Aktivitātes ietvaros notiks peldēšanas nodarbības vispārīgas veselības veicināšanas nolūkā. Peldēšanas nodarbības notiks peldbaseinā speciālista/trenera uzraudzībā. Peldēšanas nodarbībās tiks iesaistīti 1.-4.klašu un 5.-6.gadīgie bērni. Nodarbības tiks īstenotas 4 mēnešus. Nodarbībām iepriekš varēs pieteikties. Par pieteikšanos tiks ievietots paziņojums Balvu novada mājas lapā un Balvu novada pašvaldības informatīvajā laikrakstā.	4 mēnešus 3.un 4.cet. Vienas peldēšanas nodarbības ilgums ~1h		1.-4.klašu un 5.-6.gadīgie bērni (~50 dalībnieki, ~50% meitenes, ~50% zēni)	Kopējā tematika ar pasākumiem Nr.13-23	Veselības veicināšana
23.	Fiziskās aktivitātes	Peldēšanas nodarbības baseinā (2.5.)	Projekta ietvaros tiks paredzētas trīs bezmaksas peldēšanas nodarbības peldbaseinā 5.-6.gadīgajiem pirmsskolas izglītības iestāžu bērniem un vispārizglītojošo skolu skolēniem mācību gada garumā. Projekta ietvaros ir paredzēta peldēšanas inventāra iegāde: peldjostas, pelddēļus, dažādu izmēru peldcepures, peldplezmas, gredzenus peldēšanai, peldvestes, uzročus, medicīnas bumbas, peldbrilles, gumijas lentu - espanderus	4 mēnešus 3.un 4.cet. Vienas peldēšanas nodarbības ilgums ~1h		5.-6.gadīgie PII bērni un vispārizglītojošo skolu skolēni (~1400 dalībnieki, ~50% meitenes, ~50% zēni)	Kopējā tematika ar pasākumiem Nr.13-23	Veselības veicināšana
24.	Atkarību mazināšana	Interaktīvi izglītojošas nodarbības skolu	Aktivitātes ietvaros paredzētas 2 tematiskās lekcijas, tikšanās ar speciālistiem, izglītojošie pasākumi par atkarībām un to ietekmi uz veselību.	2 lekcijas, 4.cet.	Aktuālākās skolēniem ir alkohola, cigarešu, datorspēļu un	7.-12.klašu skolēni (~100)		Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma teritorijas atbilstība veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
		jaunatnei, par atkarību izraisošo vielu ietekmi uz veselību (3.1.)	Tiks organizētas lekcijas skolēniem, kurās varēs piedalīties arī viņu vecāki vecākiem par atkarībām, to veidiem un pazīmēm, kurās tiks sniegta arī informācija kā pārtraukt atkarību. Lektori mācīs jauniešiem, ka ir tik daudz un dažādu lietu, ko var darīt savā brīvajā laikā, aktīvi nodarbinot gan savu ķermeni, gan prātu, lai atkarībām nebūtu vietas. Lekcijas paredzētas 7.-12.klašu skolēniem.  Lekcijas tiks rīkotas skolās. Tajās piedalīsies konkrētās skolas jaunieši, uz kurām tiks aicināti arī citu skolu jaunieši.	Viena pasākuma ilgums ~1h	narkotiku atkarības. Latgalē alkoholu bīstamos apjomos patērē 14,3% iedzīvotāju, smēķē ik dienu 29,2% iedzīvotāji vecumā no 15 līdz 64g.v.	dalībnieki, ~50% meitenes, ~50% zēni)		
24.	Atkarību mazināšana	Tematiskās lekcijas par atkarībām (3.2.)	Galvenie jautājumi, kurus skars lektori: atkarību profilakse ģimenē, kā runāt ar bērniem par atkarības izraisošām vielām, simptomi, kas liecina, ka lietotas atkarības izraisošas vielas, pirmā reize - kā reaģēt un rīkoties, ir aizdomas, ka bērns lieto atkarības izraisošas vielas - kā rīkoties, iespējas saņemt atbalstu.	1x4.cet. Viena pasākuma ilgums ~1h	Aktuālākās skolēniem ir alkohola, cigarešu, datorspēļu un narkotiku atkarības. Latgalē alkoholu bīstamos apjomos patērē 14,3% iedzīvotāju, smēķē ik dienu 29,2% iedzīvotāji vecumā no 15 līdz 64g.v.	Bērnu vecāki, speciālisti - pedagogi, sociālie darbinieki, sociālie pedagogi un citi interesenti (teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54		Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošana s ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma teritorijas atbilstība veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma saiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
						gadiem) (~50 dalībnieki, ~60% sievietes, ~40% vīrieši)		
25.	Atkarību mazināšana	Vasaras nometne "Esi vesels – neesi atkarīgs!" (3.3.)	Nometne „Esi vesels – neesi atkarīgs!” ir izglītojoša vasaras 7 dienu, diennakts atpūtas nometne 20 jauniešiem no 14 līdz 18 gadiem. Kopā būšana un aktīvā atpūta tiks papildināta ar sportisku, radošu un izglītojošu nodarbību aktivitātēm. Nometnē piedalās pusaudži un jaunieši. Nometnē tiks organizētas fiziskās aktivitātes, tematiskās lekcijas par atkarību ietekmi uz cilvēka organismu, tikšanās ar speciālistiem un personām, kuras ir pārvarējušas atkarības ietekmi, izglītojošie pasākumi par atkarībām un to ietekmi uz veselību.	7 dienu diennakts nometne augusta mēnesī		Pusaudži un jaunieši no 14 līdz 18 gadiem (20 dalībnieki, ~50% meitenes, ~50% zēni)		Veselības veicināšana
26.	Garīgā veselība	Interaktīvi izglītojošas nodarbības novada iedzīvotājiem (4.1.)	Lekciju cikls sastāv no 2 lekcijām par stresa mazināšanu un izdegšanas profilaksi. Lekciju cikli notiks 4.ceturksnī. Mērķis ir pilnveidot novada iedzīvotāju zināšanas par stresu un profesionālo izdegšanu, apgūt prasmes to mazināšanai. Speciālisti, lektori tiks izvēlēti, piemērojot Publisko iepirkumu likumu un Balvu novada pašvaldības Iepirkumu organizēšanas kārtību.	2 lekcijas 4.cet. Viena pasākuma ilgums ~1h	Mūsdienās mainās darba vide – darbs kļūst arvien intensīvāks, tam nepieciešama liela uzmanība, cilvēka garīgo un fizisko spēju maksimāla izmantošana. pirmreizēji reģistrēto saslimstību, arī kopējais reģistrēto pacientu ar	Visi iedzīvotāji, tai skaitā teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā	Kopējā tematika pasākumiem Nr.26-28	Veselības veicināšana



Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma teritorijas atbilstība veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma saiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
					psihiskiem un uzvedības traucējumiem relatīvais skaits visaugstākais ir Latgales reģionā 6000 iedzīvotāji	virs 54 gadiem, (80 dalībnieki~70% sievietes, ~30% vīrieši)		
27.	Garīgā veselība	Vasaras nometne bērniem un jauniešiem ar īpašām vajadzībām (4.2.)	7 dienu dienas nometne notiks katru gadu jūlija mēnesī. Nometnē piedalās bērni ar īpašām vajadzībām un viņu vecāki. Nometnes aktivitātēs tiks iesaistīti dažādu jomu speciālisti, notiks informatīvie un izglītojošie pasākumi par dzīvesveidu un veselības paradumiem, par iespējām uzlabot ar veselības stāvokli saistīto dzīves kvalitāti, par bērnu psiholoģiskām problēmām. Nometne tiks organizēta ēkās, kur telpas ir pielāgotas cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem. Nometnes darbībā tiks iesaistīti sociālie darbinieki, psihologi u.c. speciālisti, kā arī nodarbības dabā, zīmēšanas, veidošanas, rokdarbu nodarbības, nodarbības ar psihologu, smilšu terapija. Bērniem un jauniešiem ar smagu garīgo	7 dienu <del>diennakts</del> dienas nometne jūlija mēnesī	Saskaņā ar Labklājības ministrijas datiem (pēc stāvokļa uz 20.01.2016.) Balvu novadā ir reģistrēti 1495 invalīdi (ar redzes, dzirdes, kustību, psihiskiem funkcionēšanas traucējumiem), no tiem 1.grupas invalīdi - 208, 2.grupas invalīdi - 686, 3.grupas invalīdi - 608, un bērni invalīdi - 149, bet Sociālā dienesta darbinieki uzskata, ka bērnu invalīdu skaits ir lielāks, bet vecāki kautrējas, ka viņiem bērniņš ir invalīds un nevienam nestāsta.	Bērni ar īpašām vajadzībām un viņu vecāki (15 dalībnieki, ~50% meitenes, ~50% zēni)	Kopējā tematika pasākumiem Nr.26-28	Veselības veicināšana
28.	Garīgā veselība	Sāls istabas un baseina apmeklējumi (4.3.)	Aktivitātes ietvaros, veselības uzlabošanas nolūkos, projekta īstenošanas laikā tiks nodrošināti bezmaksas sāls istabas apmeklējumi un visiem bērniem ar īpašām vajadzībām tiks piešķirti bezmaksas baseina	3.-4.cet. Viena baseina vai sāls istabas apmeklējumi		Bērni ar īpašām vajadzībām (600 dalībnieki,	Kopējā tematika pasākumiem Nr.26-28	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma teritorijas atbilstība veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma saiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
			apmeklējumi. Interesenti baseina un sāls istabas apmeklējumu varēs iegūt pieteikšanās secībā.	ma ilgums ~1h		~60% sievietes, ~40% vīrieši)		
29.	Seksuālā un reproduktīvā veselība	Interaktīvi izglītojošas nodarbības skolu jaunatnei par seksuālo veselību (5.1.)	Balvu novada 6 skolās notiks speciālistu interaktīvi izglītojošas nodarbības bērniem un jauniešiem par seksuālo veselību, ievērojot dzimumu atšķirības, atbildīgu seksuālo uzvedību, psihisko un seksuālo veselību dažādos vecumos, mācību filmu demonstrēšana un diskusijas. Nodarbības notiks skolās no 13 līdz 19 gadus veciem skolēniem un tās vadīs speciālisti ar atbilstošu kvalifikāciju.	3.-4.cet., 6 skolās, katrā viena nodarbība Viena pasākuma ilgums ~1-1,5h	Palielinoties izpratnei par seksuāli reproduktīvās veselības jautājumiem, uzlabojas teritorijas veselības profila rādītāji (saslimstība ar HIV/AIDS/STI; mākslīgo abortu skaits, perinatāla un zīdaiņu mirstība u.c.)	no 13 līdz 19 gadus veci skolēni (200 dalībnieki, ~50% meitenes, ~50% zēni)	Kopējā tematika ar pasākumu Nr.30	Veselības veicināšana
30.	Seksuālā un reproduktīvā veselība	Tematiskās lekcijas par seksuālo un reproduktīvo veselību (5.2.)	Tematiskās lekcijas par seksuālo un reproduktīvo veselību, projekta īstenošanas laikā, notiks 3.-4.ceturksnī. Plānotas tematiskās lekcijas par reproduktīvo veselību, pubertāti, veselību un savstarpējām attiecībām, psihiskās veselības jautājumiem pusaudžu vecumā. Lekcijas vadīs speciālisti ar atbilstošu kvalifikāciju	2 lekcijas 3.-4.cet. Vienas lekcijas ilgums ~1h	Palielinoties izpratnei par seksuāli reproduktīvās veselības jautājumiem, uzlabojas teritorijas veselības profila rādītāji (saslimstība ar HIV/AIDS/STI; mākslīgo abortu skaits, perinatāla un zīdaiņu mirstība u.c.)	Skolēnu vecāki, veselības aprūpes speciālisti, sociālie darbinieki, pedagogi u.c. interesenti, tai skaitā teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki,	Kopējā tematika ar pasākumu Nr.29	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma teritorijas profilam <sup>5</sup> atbilstība veselības	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma saiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
						personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem (60 dalībņ. ~70% sievietes, ~30% vīrieši)		
31.	Slimību profilakse	Ikmēneša veselības dienas novadā (6.1.)	Visu projekta īstenošanas laiku feldšerpunktos un sociālajā dienestā 1 reizi mēnesī noteiktā dienā bez maksas iedzīvotājiem tiks organizēts informatīvi izglītojošs pasākums (lekcija vai seminārs) par slimību profilaksi (tēmas SAS, cukura diabēts, holesterīna līmeņa mazināšan, svara kontroles mehānismi). Iedzīvotāji varēs pārbaudīt savu veselības stāvokli - izmērīt asinsspiedienu, noteikt ķermeņa svaru, ķermeņa masas indeksu, noteikt cukura un holesterīna līmeni asinīs. Saņems īsu ekspreskonsultāciju par sirds un asinsvadu saslimšanas mazināšanas pasākumiem un veselīgu dzīvesveidu. Pasākuma īstenošanai tiks nopirkts inventārs.: svāri, ķermeņa tauku daudzuma mērītāji, glikometri, spiediena mērītāji  un izejmateriāli: lancetes, alkohola tamponi, teststrēmeles - glikozes, holesterīna, urīnskābes.	Visu gadu 1 diena mēnesī 3.un 4.cet.	Mirstība no SAS augstāka ir Latgales reģionā, pārsniedzot vidējo rādītāju valstī.	Visi iedzīvotāji, tai skaitā teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem. (400 dalībnieki, ~50% sievietes, ~50% vīrieši)	-	Slimību profilakse

Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma teritorijas profilam <sup>5</sup> atbilstība veselības	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
32.	Slimību profilakse	Pasākumi veselīga dzīvesveida popularizēšanai un veselības saglabāšanai (6.2.)	Plānots, ka 2017.gadā tiks organizēti 2 informatīvi-izglītojošie pasākumi 4.cet. Informatīvie pasākumi par veselības veicināšanu un slimību profilaksi, īpaši uzsverot vīriešu un sieviešu veselību un dzīvesveidu, veselībai negatīvo riska faktoru mazināšanu, abu dzimumu mūža ilguma pagarināšanu. Radīs izpratni par skrīninga metožu izmantošanu, ko apmaksā valsts, lai tiktu saglabāta veselības maksimāli ilgi. Veselības veicināšanas pasākumi darbavietā un ārpus tās, veicinot iedzīvotāju ilgāku nodarbinātību, vecāka gadagājuma personām, personām ar zemiem ienākumiem un etniskām minoritātēm. Pasākumus vadīs profesionāli speciālisti ar atbilstošu kvalifikāciju, to atlase notiks, piemērojot Publisko iepirkumu likumu un Balvu novada pašvaldības Iepirkumu organizēšanas kārtību. Iedzīvotāju iesaistīšana pasākumos notiks ar Balvu novada mājas lapas un Balvu novada pašvaldības informatīvā laikraksta starpniecību, kā arī izvietojot informatīvos paziņojumus par pasākumiem pie informatīvajiem stendiem Balvu novada teritorijā. Iedzīvotāju iesaistīšanā tiks lūgta palīdzība ģimenes ārstiem, sociālajiem darbiniekiem.	2 lekcijas 4.cet. Vienas lekcijas ilgums ~1h		Visi iedzīvotāji, tai skaitā teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem (60 dalībnieki, ~70% sievietes, ~30% vīrieši)	-	Slimību profilakse
33.	Slimību profilakse	Izglītojošie un profilaktiskie	Vērsts uz sabiedrības izglītošanu un profilaktiskie pasākumi par onkoloģiskajām saslimšanām - krūts veselības dienas, onkoloģiskās modrības dienas, vīriešu un	1 pasākums 3.cet.	Biežāk reģistrētās audzēju lokalizācijas Latgales reģionā ir	Visi iedzīvotāji, tai skaitā teritoriāli	-	Slimību profilakse

Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošana s ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
		pasākumi par onkoloģiskām saslimšanām (6.3.)	sieviešu onkoloģiskās slimības. Sabiedrības informēšana par pasākumiem notiks ar Balvu novada mājas lapas un Balvu Novada Ziņu starpniecību, izvietojot paziņojumus uz informatīvajiem stendiem novada teritorijā. Pasākumus vadīs speciālisti ar atbilstošu izglītību, kuri tiks piesaistīti, piemērojot Publisko iepirkumu likumu un Balvu novada pašvaldības Iepirkumu organizēšanas kārtību.	Viena pasākuma ilgums ~1-1,5h	prostata audzējs vīriešiem un krūts audzējs sievietēm. Augstāka nekā vidēji Latvijā Latgales reģionā ir saslimstība ar bronhu un plaušu audzēju, resnās, sigmoidveida un taisnās zarnas ļaundabīgajiem audzējiem. Latgales reģionā reģistrēta visaugstākā saslimstība ar kuņģa audzēju Latvijā, pie tam mirstība no šī audzēja pieaug.	atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem. (30 dalībnieki, ~60% sievietes, ~40% vīrieši)		
34.	Slimību profilakse	Informatīvie pasākumi par veselības veicināšanu un slimību profilaksi (6.4.)	Projekta ietvaros paredzēta veselīgāka un aktīvāka dzīvesveida prasmju apguve un pielietošana senioriem, lai caur fiziskajām aktivitātēm saglabātu možumu un veselību, un iekšējo orgānu atveseļošana caur elpošanu. Fiziskās aktivitātes vadīs speciālists ar atbilstošu kvalifikāciju.	4.cet. 4 nodarbības Vienas nodarbības ilgums ~1h		Visi iedzīvotāji, tai skaitā teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem,	Pasākums Nr.20	Slimību profilakse

Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma teritorijas profilam <sup>5</sup>	atbilstība veselības	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma saiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
							(30 dalībnieki, ~70% sievietes, ~30% vīrieši)		
35.	Slimību profilakse	Profilaktiskie pasākumi sirds un asinsvadu slimību riska mazināšanai (6.5.)	Profilaktiskās vingrošanas nodarbības notiks katrā Balvu novada izglītības iestādē. Profilaktiskās nodarbības vadīs speciālisti ar atbilstošu kvalifikāciju, kas samazinās risku salimt ar SAS.	Profilaktisko nodarbību cikls izglītības iestādēs septembris-decembris Vienas nodarbības ilgums ~1h	Mirstība no SAS augstāka ir Latgales reģionā, pārsniedzot vidējo rādītāju valstī par trešdaļu (2015. g. par 30%).		Novada izglītības iestāžu bērni un jaunieši (500 dalībnieki, ~50% meitenes, ~50% zēni)	-	Slimību profilakse

Piezīmes.

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

<sup>2</sup> 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".

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

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

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

<sup>6</sup> Norāda mērķa grupu un plānoto pasākumu apmeklētāju skaitu grupā atbilstoši Ministru kabineta 2016. gada 17. maija noteikumiem Nr. 310 "Darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem" 9.2.4.1. pasākuma "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" un 9.2.4.2. pasākuma "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei" īstenošanas noteikumi" (teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni) attiecīgi sadalījumā pa dzimumiem.

<sup>7</sup> Norāda atsauci uz projekta darba plāna pasākuma numuru un informāciju par sasaisti.

<sup>8</sup> Norāda pasākuma atbilstību vienai no projekta atbalstāmajām darbībām – "slimību profilakses pasākumi mērķa grupām un vietējai sabiedrībai", norādot "profilakse", vai "veselības veicināšanas pasākumi mērķa grupām un vietējai sabiedrībai", norādot "veselības veicināšana".