

**Rugāju novada iedzīvotājiem no 2017. gada maija ir bijusi iespēja iesaistīties dažādos veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumos, kurus īsteno Rugāju novada pašvaldība, izmantojot Eiropas Sociāla fonda (ESF) un valsts budžeta piešķirtos līdzekļus. Projekta Nr. 9.2.4.2/16/I/072 „DZĪVO VESELS! – veselīga dzīvesveida un profilakses veicināšanas pasākumi Rugāju novada iedzīvotājiem” mērķis ir veicināt Rugāju novada sabiedrības veselības paradumu maiņu un palielināt personīgo līdzdalību par savu veselību un dzīves kvalitāti, iesaistot veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumos, izmantojot secīgu veselības veicināšanas pasākumu kopumu, pamatotu ilgtspējīgas attīstības vērtībās. Šobrīd jau ir noslēgušies dažu nodarbību cikli, taču nākošgad tie atkal turpināsies.**

### **Nūjošanas nodarbības**

Vasarā tika noorganizētas sešas nūjošanas nodarbības kopā ar treneri Zinaidu Loginu. Nodarbībās bija paredzēts iesaistīt iedzīvotājus nūjošanas kustībā, izveidojot nūjošanas maršrutu ar atpūtas vietām atsevišķos maršruta posmos. Pašvaldības iedzīvotājiem tika radīta iespēja kļūs veselīgākiem un darbaspējīgākiem. Kā atzīst nūjošanas trenere Zinaida Logina - šie mērķi ir sasniegti, pateicoties regulārām apmācībām nūjošanā un nūjošanas maršrutu izstrādei gar Rugāju ūdenskrātuvi. Uz nodarbībām atnākušie cilvēki uzzināja, ka bez kustībām cilvēks kļūst neaktīvs, sirds nedarbojas ar pilnu jaudu, kauli kļūst trauslāki, bet kustības svaigā gaisā vispirms palīdzēja atbrīvoties no stresa hormoniem. Ar nūjošanas palīdzību var uzlabot sirds un asinsrites sistēmu, aizsargāties no sirds infarkta un insulta, protams, svarīgs ir arī uzturs, ūdens patēriņš, par ko runājam pēc nodarbībām aktīvajā nūjošanā. Bija patīkami, ka dažas sievietes pēc nodarbības atzina, ka jūtas labāk, un viņu slimība, hipertoniya, sāk atkāpties. To viņas secināja, regulāri mērot asinsspiedienu. Pirms nodarbībām 10-15 minūtes iesildījāmies, lai nerastos traumas, un atsildošie, stiepjot vingrojumi bija paredzēti arī pēc nūjošanas. Ar katru nodarbību maršrutu pagarinājām, vienā reizē noejot 5 km. Viena no nūjotājām atzina, ka šāda soļošana ir labsajūta viņas locītavām, jo nūju dēļ slodze tiek vienmērīgi sadalīta uz rokām, muguru, kājām, kas atslogo locītavas. Svarīgs bija arī svaigs gaiss, un nūjotājas nenobijās pat no lietus. Nūjošana palīdzēja arī sievietei ar lieko svaru un biežām galvassāpēm,- pēc nodarbības viņa jutās lieliski. Vēl kāda atziņa bija, ka nūjošana stiprina imūnsistēmu,- organisms labāk piemērojas temperatūras svārstībām. Nūjotāji uzzināja, ka arī osteoporozī novērš ne tikai ar kalcija preparātiem, bet arī ar regulārām

fiziskām kustībām. Ar nū- jošanu var nodarboties, pirms locītavas skāris artrīts, tāpēc nūjojām pa zemes ceļu, lai locītavām nav papildus slodze. Nūjotāji uzzināja, ka nūjojot 3x nedēļā pa 45 minūtēm, var pozitīvi ietekmēt savu holesterīna līmeni, protams, neaizmirstot par pilnvērtīgu uzturu. Pārrunājām arī, kāda nozīme ir labiem apaviem un piemērotam apģērbam.

### **Fizioterapeita nodarbības**

18. oktobrī noslēdzās deviņu fizioterapeita nodarbību posms 2017. gadam, ko vadīja SIA „Balvu un Gulbenes slimnīcu apvienība” fizioterapeits Andris Bačuks. Projekta laikā iepļānotas 24 nodarbības no 2017. jūnija - 2019.gada martam, organizējot vingrošanas nodarbību kursu grupās fizioterapeita vadībā, lai pēc tam patstāvīgi vingrotu mājās. Fizioterapeits ir ārstniecības persona ar augstāko medicīnisko izglītību, kas nodarbojas ar rehabilitāciju, profilaksi un izglītošanu. Fizioterapeitu mērķauditorija ir ne tikai grūtnieces, jaunajās māmiņas, zīdaiņi, veci cilvēki, un jaunieši, kuriem vajadzīga stājas korekcija, bet arī cilvēki, kuri apmeklē vingrošanas nodarbības vispārējās fiziskās sagatavotības vai darba spēju uzlabošanai. Ja vien cilvēkam ir vēlēšanās uzlabot savu fizisko pašsajūtu, fizioterapeits var profilaktiski nodrošināt gan pret muguras problēmām, gan pret iespējamām traumām pirms sportošanas.

### **Vienaudžu izglītotāju nodarbības**

12. oktobrī Rugāju novada vidusskolā un Rugāju novada Eglaines pamatskola ar vienaudžu izglītotāju nodarbībām bija ieradušies biedrības „Papardes Zieds” pārstāvji – Rita Kubuliņa un Gatis Pavārs. Tika īstenotas piecas nodarbības, dažādās vecuma grupās, kas ietvēra tādas tēmas kā pubertāte meitenēm un puisiem, lēmums un atbildība par nopietnu attiecību veidošanu un dzimumdzīves uzsākšanu, kā arī seksuālās un reproduktīvās veselības nozīmi.

## **Bērnu vasaras nometnes rīkošana**

Arī skolas un skolēni tiek iesaistīti šī projekta aktivitātēs. No 2017. gada 3. līdz 8. jūlijam projekta ietvaros Rugāju novadā bija bērnu vasaras dienas nometne “Green adventure, jeb zaļais piedzīvojums” Rugāju novada Lazdukalna pagastā Rugāju novada Eglaines pamatskolas skolēniem no 8 līdz 16 gadiem. Nometnes mērķis bija nodrošināt plānveidīgu, mērķtiecīgu un izzinošu indivīda radošās un sociālās pašizpaušmes darbību un pilnvērtīgu, radošu atpūtu vasaras brīvdienās, organizējot radošās nodarbes, fiziskās aktivitātes un noslēguma ekskursiju, tā popularizējot aktīvu un veselīgu dzīvesveidu skolēnu vidū. Attīstīt bērnos interesi, apziņu un prasmes ikdienas darbībām vides saudzēšanā.

## **Uztura mācības praktiskās nodarbības**

Noslēdzot šī gada aktivitātes, projekta ietvaros ieplānotas divas uztura mācību praktiskās nodarbības, kas notiks IK “RŪĶU NAMS” “Rūķīši”, Eglusalā, Rugāju pagastā 21.11.2017 un 18.12.2017. Pasākumos paredzēts iekļaut ne tikai teorētisku uztura lekciju, bet arī praktiskas veselīga uztura pagatavošanas nodarbības grupās. Meistarklases ietvaros speciālists kopā ar dalībniekiem no pārtikas produktiem pagatavos veselīgu ēdienu, sniedzot dalībniekiem ieskatu ēdiena gatavošanas procesā, informējot par ēdiena sastāvdaļām, to dažādību un to izmantošanas iespējām ēdiena pagatavošanā, ļaujot dalībniekiem eksperimentēt.

## **Vingrošanas aktivitātes bērniem**

Rugāju novada pašvaldība īsteno projektu „Veselīga dzīvesveida un profilakses veicināšanas pasākumu nodrošināšana”, kura ietvaros dažāda vecuma grupu novada iedzīvotājiem tiek piedāvāta iespēja iesaistīties projekta aktivitātēs. Ikvienam interesentam bija iespēja piedalīties nūjošanas nodarbībās, Eglaines pamatskolas skolēni piedalījās vasaras nometnē Lazdukalna pagastā, tāpat tiks organizētas uztura praktiskās nodarbības un nodarbības pieaugušajiem fizioterapeita vadībā, nodarbības skolēniem par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem, kā arī, veiksmīgi norit vingrošanas

aktivitātes pirmsskolas grupas bērniem Rugāju novada vidusskolā un Rugāju novada Eglaines pamatskolā, Violetas Dokānes vadībā.

Projektu vadītāja

**LINDA KADAKOVSKA**

**Tālrunis:** 28675648

**E-pasts:** [projekti@rugaji.lv](mailto:projekti@rugaji.lv)

(Kurmenes iela 48, Rugāji)

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**

Eiropas Sociālais  
fonds

---

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē