

Projekta darba plāns 2017. gadam

Finansējuma saņēmējs Rugāju novada dome

Projekta nosaukums „**DZĪVO VESELS! – veselīga dzīvesveida un profilakses veicināšanas pasākumi Rugāju novada iedzīvotājiem**”

Projekta numurs Nr. 9.2.4.2/16/I/072

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.	Seksuālā un reproduktīvā veselība	Vienaudžu izglītotāju nodarbības skolēniem par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem nodarbību organizēšana	Izglītības nodarbības vada jauniešu konsultanti un sabiedrības veselības speciālisti, kuri ir beiguši speciālu apmācību un saņēmuši sertifikātus par to, ka viņiem ir zināšanas par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem, prasmes vadīt grupu, veidot diskusijas un izmantot interaktīvas metodes. Paredzētas 5 nodarbības: 5.-6. klasei (Rugāju novada vidusskolā (RNV) un Rugāju novada Eglaines pamatskolā (RNEP)); 7.-9. klasei (RNV, RNEP); 10.-12. klasei (RNV) Nodarbību tematikas : 1. „PUBERTĀTE” (2	5 nodarbības oktobrī – divas Rugāju novada Eglaines pamatskolā un trīs Rugāju novada vidusskolā	Pasākums palielinās personīgo līdzatbildību par savu veselību un dzīves kvalitāti. Nodarbības skolēniem par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem veidos izpratni par seksualitāti kā cilvēka dabisku un būtisku personības sastāvdaļu. Nodarbības veicinās skolēnu nopietnāku uztveri pret savu un sava partnera veselību stājoties seksuālās attiecībās. Pēc Latgales reģiona	Plānoti 150 dalībnieki – bērni, 50% meitenes, 50% zēni	Sasaiste ar pasākumu 3.10 Sirds veselības nedēļa skolās RNV un RNEP – savas veselības svarīgums un kā sevi pasargāt no slimībām.	152.00 €	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 sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>nodarbības) – anatomiskās, fizioloģiskās un emocionālās pārmaiņas pusaudžu gados, pārmaiņu ietekme uz pusaudzi, personīgās higiēnas ievērošanas nozīme.</p> <p>2. „ATTIECĪBAS” (2 nodarbības) – Nodarbības mērķis palīdzēt veidot draudzīgas attiecības, risināt konfliktus, rosināt aizdomāties par atbildību attiecību veidošanā.</p> <p>3. „ATTIECĪBAS/ LĒMUMS” (1 nodarbība) – mērķis likt jauniešiem aizdomāties par o, ka seksuālo attiecību uzsākšana ir nopietns solis, par kuru nedrīkst izlemt neviens cits kā pats jauniešis.</p>		veselības profila tiks uzlabots veselības un veselības aprūpes rādītājs par mākslīgo abortu relatīvo skaitu un citiem ar reproduktīvo veselību saistītiem rādītājiem.				
2.	Fiziskā aktivitāte	Vingrošanas grupas bērniem RNV, RNEP	Projekta aktivitātes paredz organizēt divas vingrošanas grupas pa vienai katrā skolā, katrā grupā pa 20 dalībniekiem. Paredzēts piesaistīt speciālistus ar atbilstošu kvalifikāciju. Nepieciešams iegādāties papildus vingrošanas inventāru atsevišķiem	Katrā skolā paredzētas 48 nodarbības 2 - 3 reizes nedēļā no septembra līdz decembrim.	Fiziskās aktivitātes palīdz mazināt riskantas uzvedības izpausmes, tādas kā smēķēšana, alkohola un citu atkarību izraisošo vielu lietošana, neveselīga uztura lietošana un vardarbība, īpaši bērnu un jauniešu	Plānoti 40 dalībnieki – bērni, 50% meitenes, 50% zēni.	Sasaiste ar pasākumu 3.10 Sirds veselības nedēļa skolās RNV un RNEP un 3.7 Ģimeņu sporta festivāla organizēšana. Regulāru fizisko aktivitāšu nozīme veselības	2386.56 €	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
			vingrojumiem.		vidū. Pēc Latgales reģiona veselības profila tiks uzlabots veselību ietekmējošo paradumu rādītājs par bērnu skaitu ar pietiekošu fizisko aktivitāti.		uzlabošanai.		
3.	Fiziskā aktivitāte	Veselības grupas pieaugušajiem fizioterapeita vadībā	Abu novada pagastu iedzīvotājiem tiks organizēts vingrošanas nodarbību kurss grupās fizioterapeita vadībā, lai pēc tam patstāvīgi vingrotu mājās. Nebūs nodrošinātas individuālās konsultācijas, tikai grupu vingrošanas nodarbības. Fizioterapeita izmaksas – 80.00 EUR par nodarbību.	9 nodarbības laika posmā no jūnija līdz decembrim, vienas nodarbības ilgums – 60 min	Regulāras fiziskās aktivitātes uzlabo sirds - asinsvadu un elpošanas sistēmas funkcionālās spējas, stiprina ķermeņa muskulatūru un kaulus, uzlabo izturību, var palīdzēt novērst un samazināt aptaukošanos un uzturēt optimālu ķermeņa svaru. Tāpat tās var uzlabot psiholoģisko labsajūtu un samazināt stresu un nemieru, nomāktības un vientulības sajūtu. Pēc Latgales reģiona veselības profila tiks uzlabots veselību ietekmējošo paradumu rādītājs par iedzīvotāju	Plānoti 20 dalībnieki – iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bezdarbnieki, trūcīgie iedzīvotāji, 70 % sievietes un 30% vīrieši.	Sasaiste ar pasākumu 2.1 Mobilā sirds veselības kabineta izbraukuma organizēšanas pasākums, 3.2 Veselības veicināšanas 4 semināru cikla organizēšana un darba plāna 4. punktu - nūjošanas grupas organizēšana. Regulāru fizisko aktivitāšu nozīme veselības uzlabošanai.	720.00 €	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 sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
					skaitu ar pietiekošu fizisko aktivitāti.				
4.	Fiziskā aktivitāte	Nūjošanas grupas organizēšana	Nūjošanas grupas izveidošana un 6 nodarbības ar instruktoru vienu reizi mēnesī, pārējā laikā nodarbojoties patstāvīgi. Inventāra iegāde (10 nūju pāri) – 300 EUR un samaksa instruktoram 61.80 EUR par nodarbību.	6 nodarbības laika posmā no jūnija līdz septembrim. Vienas nodarbības ilgums – 60 min	Veselības uzlabošanai visefektīvākās ir mērenas intensitātes regulāras fiziskās aktivitātes, kas paātrina sirdsdarbību, rada siltuma sajūtu un vieglu elpas trūkumu. Pēc Latgales reģiona veselības profila tiks uzlabots veselību ietekmējošo paradumu rādītājs par iedzīvotāju skaitu ar pietiekošu fizisko aktivitāti.	Plānoti 30 dalībnieki – iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bezdarbnieki, 90% sievietes 10% vīrieši	Sasaiste ar pasākumu 2.1 Mobilā sirds veselības kabineta izbraukuma organizēšanas pasākums un 3.2 Veselības veicināšanas 4 semināru cikla organizēšana. Regulāru fizisko aktivitāšu nozīme veselības uzlabošanai.	670.80 €	Veselības veicināšana
5.	Fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs	Bērnu vasaras nometnes rīkošana Lazdukalna pagastā	Bērnu vasaras dienas nometne Rugāju novada Eglaines pamatskolas skolēniem 2017.gada jūlijā, popularizējot aktīvu un veselīgu dzīvesveidu skolēnu vidū, paredzot nometni 6 dienu garumā ar 5 radošām nodarbībām par veselīgu dzīvesveidu un 5 fizisko aktivitāšu pēcpusdienām, 1 dienas izziņas ekskursiju, kuras plānā ietilpst tuvāka iepazīšanās ar sporta	Dienas nometne sešas dienas jūlijā	Dažādas spēles un cita veida fiziskās aktivitātes dod iespēju jauniem cilvēkiem pierādīt sevi un iegūt pārliecību par sevi, iepazīt panākumu sajūtu un sociāli integrēties grupā. Fiziskās aktivitātes palīdz mazināt riskantas uzvedības izpausmes, tādas kā smēķēšana, alkohola	Plānoti 20 dalībnieki – bērni, 10 zēni, 10 meitenes	Sasaiste ar pasākumu 3.10 Sirds veselības nedēļa skolās RNV un RNEP. Regulāru fizisko aktivitāšu nozīme veselības uzlabošanai.	5000.00 €	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 sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>veidiem, kas pieejami Rugāju un blakus novados, kas netieši veicinās veselīgu dzīvesveidu bērnu vidū. Nometnē tiks organizēts pārgājiens, vācot dabas materiālus radošajām darbnīcām un dabas takai, netieši veicinot veselīgu dzīvesveidu, tiks veikta aktīvā atpūta dabā, pludmalē. Tiks organizēti sporta pasākumi, kuros katrs individuāli varēs sevī atklāt jaunus talantus. Tiks organizētas stafetes, netradicionālā sporta aktivitātes. Paredzētas iepazīšanās un saliedēšanās spēles. Pakalpojuma izmaksas, ietverot visas iepriekš minētās aktivitātes, 5000.00 EUR</p>		<p>un citu atkarību izraisošo vielu lietošana, neveselīga uztura lietošana un vardarbība, īpaši bērnu un jauniešu vidū. Pēc Latgales reģiona veselības profila tiks uzlabots veselību ietekmējošo paradumu rādītājs par bērnu skaitu ar pietiekošu fizisko aktivitāti.</p>				
6.	Veselīgs uzturs	Uztura mācības praktiskās nodarbības	<p>Praktiskas uztura mācības vecākiem un vecvecākiem palīdzēs atgriezties pie veselīga uztura. Paredzam 6 nodarbības vecākiem divu gadu laikā. Speciālista izmaksas iekļaujot ēdienu un nodarbībām nepieciešamo aprīkojumu – 168.05 EUR par nodarbību.</p>	Divas nodarbības oktobrī, nodarbības ilgums – līdz 2h	Teorētiskas un praktiskas uztura nodarbības ir nepieciešamas gan jaunajiem vecākiem, gan arī citiem mērķa grupas iedzīvotājiem, īpaši tiem vecākiem, kuriem ir bērni. Pēc sociālā dienesta	Plānoti 15 dalībnieki – jaunās māmiņas, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bezdarbnieki, 80% sievietes un 20% vīrieši.	Sasaiste ar pasākumu 3.2 Veselības veicināšanas 4 semināru cikla organizēšana. Pareiza uztura nozīme kā veselības priekšnoteikums.	335.90 €	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
			Meistarklases ietvaros speciālists kopā ar dalībniekiem no pārtikas produktiem pagatavo veselīgu ēdienu – var būt gan siltais ēdiens, gan aukstais ēdiens, sniedzot dalībniekiem ieskatu ēdiena gatavošanas procesā, informējot par ēdienu sastāvdaļām, to dažādību un to izmantošanas iespējām ēdiena pagatavošanā, ļaujot dalībniekiem eksperimentēt.		novērojumiem vairums vecāku neseko veselīga uztura klātbūtnei bērnu ēdienkartē un, galvenokārt, tas notiek atbilstošu uztura un praktisko iemaņu trūkuma dēļ. Tāpēc esam paredzējuši projekta pasākumos iekļaut ne tikai teorētisku uztura lekciju, bet arī praktiskas veselīga uztura pagatavošanas nodarbības grupās. Pēc Latgales reģiona veselības profila tiks uzlabots veselību ietekmējošo paradumu rādītājs par iedzīvotāju skaitu, kuri ir mainījuši savus ēšanas paradumus.				

Piezīmes.

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

² Pasākuma nosaukumu norāda saskaņā ar Sabiedrības veselības pamatnostādņēm 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".