

Projekta darba plāns 2021. gadam

Finansējuma saņēmējs

Projekta nosaukums

Projekta numurs

Raunas novada dome

Vietējās sabiedrības veselības veicināšanas pasākumi Raunas novadā

9.2.4.2./16/I/043

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.	Veselīgs uzturs	Veselīgā uztura diena	Sniegt informāciju par veselīga uztura nozīmi cilvēka dzīvē, ēdienkartes veidošanu atbilstoši dzīves ritmam sadalījumā pa vecumiem. Nodarbību vada uztura speciālists	2 reizes gadā (janvāris, februāris). Pasākuma ilgums: 6 h	Vidzemes reģiona veselības profilā norādīts, ka 55% iedzīvotāju ir liekais svars vai aptaukošanās sievietēm biežāk nekā vīriešiem (59%; 50%).	Visi iedzīvotāji. Dalībnieku skaits 53: vidēji 30 sievietes, 23 vīrieši	16.	Veselīga uztura speciālists: 450 EUR KOPĀ: 450.00 EUR	Veselības veicināšana
2.	Veselīgs uzturs	Radošās dienas bērniem “Ēd vesels, esi vesels!”	Vienas nedēļas ietvaros bērni iepazīstas ar veselīga uztura un dzīvesveida paradumiem: norisinās radošās darbnīcas, meistarklases, iespēja apmeklēt vietējo (bioloģisko) ražotāju uzņēmumus. Vadītāji: uztura speciālists un jaunatnes lietu speciālists. Pasākuma kopējais ilgums 20h, katru dienu pa 5h. Katru dienu notiks aktivitātes, kas saistītas ar veselīga dzīvesveida	1 reizi gadā (jūlijs), 4 dienas, katrā pa 6 h	Aptaukošanās un pazeminātas fiziskās aktivitātes palielina paaugstināta asins spiediena varbūtību par 30-50%, kas nozīmē palielinātu mirstības risku. Cilvēki ar palielinātu svaru biežāk slimo arī ar diabētu un onkoloģiskajām slimībām.	Bērni no trūcīgām un maznodrošinātām ģimenēm. Dalībnieku skaits 25: vidēji 10 sievietes, 15 vīrieši.	6.	Radošā darbnīca: 100 EUR; Meistarklase: 150 EUR; Ēdināšanas izdev.: 150 EUR; Vadītājs: 100 EUR KOPĀ: 500.00 EUR	Veselības veicināšana

			pamatprincipiem. Paredzētas dažādas veselīga uztura meistarklases, aktivitātes, saistītas ar veselīgu uzturu un dzīvesveidu, kā arī ekskursija/pārgājiens kā fiziskā aktivitāte, kas ir veselīga dzīvesveida pamats.						
3.	Fizisko aktivitāšu veicināšana sabiedrībā	Lekcija "Es protu peldēt"	Skolēnu izglītošana par drošību ūdenī un dažādām fiziskajām aktivitātēm ūdenī. Nodarbību vada peldēšanas treneris.	2 reizes gadā (septembris). Pasākuma ilgums: 2 h	Vidzemes reģiona veselības profilā 2014. gadā norādīts, ka pietiekoša fiziskā aktivitāte (4 reizes nedēļā un biežāk veic vismaz 30 minūšu ilgus fiziskos vingrojumus līdz vieglam elpas trūkumam vai svīšanai) ir tikai 7.8% Vidzemes reģiona iedzīvotāju, kas, salīdzinot ar Latvijas kopējo relatīvo rādītāju, ir zemāks. 34% Vidzemes reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu - lasīšanu, TV skatīšanos u.c. Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) ieteikumos norāda: epidemioloģiskie pētījumi pierāda, ka fizisko aktivitāšu	Bērni. Dalībnieku skaits 135: vidēji 69 sievietes, 66 vīrieši.	4.	Atalgojums speciālistam: 160 EUR KOPĀ: 160.00 EUR	Veselības veicināšana
4.	Fizisko aktivitāšu veicināšana sabiedrībā	Peldētapmācība skolēniem	Nodarbību laikā skolēns iemācās brīvi un pareizi turēties uz ūdens, pastiprinātu uzmanību pievēršot pareizai elpošanai un ķermeņa stāvoklim, iemācās peldēšanas stilus, kas nākotnē palīdz izvairīties no nelaimes gadījumiem uz ūdens. Nodarbību vada peldēšanas treneris.	5 reizes gadā (februāris, marts, aprīlis, oktobris, novembris). Vienas reizes ilgums: 4 h		Bērni. Dalībnieku skaits vienā reizē 100: vidēji 46 sievietes, 54 vīrieši.	3.	Transporta noma: 2250 EUR; Peldbaseina noma: 2000 EUR KOPĀ: 4250.00 EUR	Veselības veicināšana
5.	Fizisko aktivitāšu veicināšana sabiedrībā	Relaksējoša pelde senioriem	Seniori instruktora pārraudzībā veic relaksējošas, fizisko aktivitāti veicinošas kustības ūdenī.	5 reizes gadā (janvāris, marts, oktobris, novembris, decembris). Nodarbības ilgums: 1 h		Iedzīvotāji vecumā virs 50 gadiem. Dalībnieku skaits vienā nodarbībā 25: vidēji 18 sievietes, 7 vīrieši.	11.	Peldbaseina noma: 437.50 EUR KOPĀ: 437.50 EUR	Veselības veicināšana
6.	Fizisko aktivitāšu veicināšana	Radošās dienas bērniem "Ēd vesels, esi	Vienas nedēļas ietvaros bērniem tiek piedāvātas dažādas fiziskās aktivitātes un brīvā laika	1 reizi gadā (jūlijs), 4 dienas, katrā		Bērni no trūcīgām un maznodro-	2.	Atalgojums vadītājam: 200 EUR;	Veselības veicināšana

	sabiedrībā	vesels!”	pavadišanas iespējas kustībā. Nodarbības vada treneris, sporta pedagogs.	pa 6 h	trūkums par 15-20% palielina risku saslimt ar koronārām sirds slimībām, 2.tipa cukura diabētu, resnās zarnas vēzi, krūts vēzi, kā arī veicina gūžas kaulu lūzumus gados vecākiem cilvēkiem. Regulāras fiziskās aktivitātes var palīdzēt novērst un samazināt aptaukošanos un uzturēt optimālu ķermeņa svaru. Tāpat tās var uzlabot psiholoģisko labsajūtu un samazināt stresu un nemieru, depresijas un vientulības sajūtas. Fiziskās aktivitātes palīdz novērst un kontrolēt riskantas uzvedības izpausmes, tādas kā smēķēšana, alkohola un citu atkarību izraisošo vielu lietošana, neveselīga uztura lietošana un vardarbība, īpaši bērnu un jauniešu	šinātām ģimenēm. Dalībnieku skaits 25: vidēji 10 sievietes, 15 vīrieši.		Transporta noma: 230 EUR KOPĀ: 430.00 EUR	
7.	Fizisko aktivitāšu veicināšana sabiedrībā	Vingrošanas nodarbības	Vingrošanas nodarbības grupās fizisko aktivitāšu veicināšanai, kopējās izturības un veselības uzlabošanai. Nodarbību vada sporta pedagogs.	16 nodarbības gadā (februāris, marts, oktobris, novembris). Nodarbības ilgums: 1.5 h		Visi iedzīvotāji. Dalībnieku skaits vienā nodarbībā 30: vidēji 25 sievietes, 5 vīrieši.	16.	Atalgojums speciālistam: 90 EUR/nod. x 16 nod. = 1440 EUR KOPĀ: 1440.00 EUR	Veselības veicināšana
8.	Fizisko aktivitāšu veicināšana sabiedrībā	Velobrauciens	Popularizēt velosportu kā visiem pieejamu aktīvas atpūtas un veselību veicinošu sporta veidu. Popularizēt velosipēdu kā videi un cilvēkam draudzīgu transportlīdzekli. Veicināt interesantu un veselīgu brīvā laika pavadišanu bērniem, jauniešiem, pieaugušajiem un ģimenēm.	1 reizi gadā (maijs). Pasākuma ilgums: 6 h		Visi iedzīvotāji. Dalībnieku skaits 150: vidēji 50 sievietes, 100 vīrieši.	16.	Atalgojums organizatoram (tehniskais nodrošinājums, trases marķēšana): 600 EUR; Medicīnas personāls: 300 EUR KOPĀ: 900.00 EUR	Veselības veicināšana

9.	Fizisko aktivitāšu veicināšana sabiedrībā	Sporta svētki	Sporta aktivitātes, komandu sacensības dažādās disciplīnās: futbols, jautrības stafetes. Pasākumu organizē un vada sporta pedagogs.	1 reizi gadā (augusts). Pasākuma ilgums: 5 h	vidū.	Visi iedzīvotāji. Dalībnieku skaits 42: vidēji 20 sievietes, 22 vīrieši.	16.	Balvas: 150 EUR; Tiesneši: 300 EUR KOPĀ: 450.00 EUR	Veselības veicināšana
10.	Fizisko aktivitāšu veicināšana sabiedrībā	Pārgājiens	Grupu nodarbība līdz 25 cilvēkiem – novada iedzīvotājiem. Pārgājiens novada teritorijā. Dažādas aktivitātes pārgājiena laikā - spēles, uzdevumi un iespaidu pārrunāšana. Pārgājienu organizē un vada pieredzējis pārgājienu vadītājs. Pasaules Veselības organizācija fiziskās aktivitātes definē kā jebkura veida ķermeņa kustības, kuras rada skeleta muskuļi un kuru laikā tiek patērēta enerģija. Fiziskās aktivitātes var ietvert gan vingrojumus, gan citas darbības, kas saistītas ar ķermeņa kustību, piemēram, spēles, pastaiga, riteņbraukšana, peldēšana, aktīvās atpūtas pasākumi u.c. Pārgājiens, kā fiziskā aktivitāte, palīdz uzturēt formu, mazina stresu un uzlabo garastāvokli, vairo enerģiju, stiprina kaulus un muskuļus, kā arī uzlabo sirds veselību.	1 reizi gadā (jūnijs). Pasākuma ilgums: 6 h		Visi iedzīvotāji. Dalībnieku skaits 25: vidēji 12 sievietes, 13 vīrieši.	14.; 15.; 16.	Atalgojums pasākuma vadītājam: 240 EUR KOPĀ: 240.00 EUR	Veselības veicināšana

11.	Garīgās veselības veicināšana sabiedrībā	Jogas nodarbības	Jogas nodarbības grupās. Cilvēka prāta, ķermeņa, sajūtu harmoniska mijiedarbība saistībā ar kustību. Garīgās veselības uzlabošana ar jogas metodēm, stresa mazināšana. Nodarbību vada jogas speciālists.	16 nodarbības gadā (janvāris, decembris). Nodarbības ilgums: 1.5 h	2017. gadā Rīgas Stradiņa universitātes Tālākizglītības fakultātes un Psihosomatikas un Psihosomatikas klīnikas (ar Latvijas Pediātru asociāciju un Latvijas Lauku ģimenes ārstu asociāciju) veiktajā pētījumā norādīts, ka 69% respondentu nereti mēdz dienā uzkrāto stresu vakarā «pārnest» mājās. 61% pieaugušo apstiprināja, ka stresa situācijās mēdz «izlādēties» uz saviem ģimenes locekļiem. Sievietes (68%) biežāk nekā vīrieši (49,2%) uzkrāto stresu «izlādē» uz saviem mājiniem. Gandrīz katrs trešais (37%) aptaujātais Latvijas iedzīvotājs stresu izjūt ļoti bieži, un tas jau sāk kļūt traucējošs – rada nelabvēlīgas un fizioloģiskas izmaiņas.	Visi iedzīvotāji. Dalībnieku skaits vienā nodarbībā 35: vidēji 28 sievietes, 7 vīrieši.	5.; 16.	Atalgojums speciālistam; 62.50 EUR/nod. x 16 nod. = 1000 EUR KOPĀ: 1000.00 EUR	Veselības veicināšana
12.	Atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības samazināšana	Izglītojoša lekcija par psihotropo vielu ietekmi uz veselību	Lekcija par psihotropo vielu lietošanu un sekām (smēķēšana, narkotiskās vielas, alkohols). Nodarbību vada medicīnas jomas speciālists.	1 reizi gadā (oktobris). Lekcijas ilgums: 2 h	Jaunieši neapzinās riskus, kas saistīti ar dažādu dzīves paradumu piekopošanu, jo SPKC pētījumā “Atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences	Bērni. Dalībnieku skaits 25: vidēji 13 sievietes, 12 vīrieši.	14.; 15.; 16.	Atalgojums speciālistam: 400 EUR KOPĀ: 400.00 EUR	Veselības veicināšana

					<p>skolēnu vidū. ESPAD 2015” par regulāriem smēķētājiem ir uzskatāmi 15,7% 15 gadus veco jauniešu, kuri dienā izsmēķē vismaz vienu cigareti. Pētījums liecina, ka regulāri smēķē 17,2% zēnu un 14,2% 15 gadus veco meiteņu. Vismaz vienu reizi pēdējo 30 dienu laikā alkoholu riskantā veidā lietojusi aptuveni puse (42,5%) 15 gadus veco skolēnu, turklāt dzimumatšķirības riskantos alkohola lietošanas paradumos nav novērojamas. 2015. gada pētījuma dati liecina, ka kaut reizi dzīves laikā marihuānu pamēģinājuši 16,6% 15 gadus veco jauniešu, turklāt marihuānu pamēģinājuši vairāk puīšu nekā meiteņu.</p>				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

13.	Seksuālā un reproduktīvā veselība	Lekcija par pusaudžu seksuālo un reproduktīvo veselību skolēniem (meitenēm un zēniem)	Lekcija par reproduktīvo veselību, dzimuma attiecību un attiecību veidošanu zēniem un meitenēm, kas sekmē atbildīgu lēmumu pieņemšanu attiecībā uz savu veselību. Iespējams uzdot jautājumus speciālistam. Nodarbības vada attiecīgās jomas speciālisti.	2 reizes gadā (aprīlis). Lekcijas ilgums: 2 h	Saslimstība ar seksuāli transmisīvajām slimībām Vidzemes reģionā ir nosacīti zema, 2014.g. reģistrēta par 39% zemāka saslimstība nekā vidēji Latvijā, tomēr nepieciešams nodrošināt jauniešu informētību, lai saglabātu statistiskos rādītājus nemainīgi zemā līmenī.	Bērni. Dalībnieku skaits 43: vidēji 20 sievietes, 23 vīrieši.	16.	Atalgojums speciālistiem: 150 EUR/nod. x 2 nod. = 300 EUR KOPĀ: 300.00 EUR	Veselības veicināšana
14.	Slimību profilakse	Līdzatkarības profilakse cilvēkiem, kam ikdienā nākas saskarties ar atkarībām	Nodarbība par to, kā samazināt atkarīgā ietekmi uz ģimenes locekļu, draugu fizisko un garīgo veselību, kā uzlabot dzīves kvalitāti. Nodarbību vada atkarību profilakses speciālists.	1 reizi gadā (februāris vai marts). Nodarbības ilgums: 2 h	Vidzemes reģiona rādītāji paradumu ziņā minimāli atšķiras no valsts kopējiem rādītājiem. Ik dienu smēķē 36% Vidzemes reģiona aptaujāto iedzīvotāju, sievietes mazāk nekā vīrieši (14%; 58%). Sešas alkohola devas vienā iedzeršanas reizē lieto 13% Vidzemes reģiona aptaujāto iedzīvotāju, sievietes daudz retāk nekā vīrieši (3%; 27%).	Visi iedzīvotāji. Dalībnieku skaits 25: vidēji 17 sievietes, 8 vīrieši.	10.; 12.	Atalgojums speciālistam: 100 EUR KOPĀ: 100.00 EUR	Profilakse
15.	Slimību profilakse	Mobinga profilakse skolās	Nodarbība par to, kā atpazīt mobingu jeb emocionālu un fizisku vardarbību skolēnu vidū, kā palīdzēt, novērst, kur vērsties, kā arī kādas sekas tas var radīt. Nodarbību vada psihologs.	2 reizes gadā (novembris, decembris). Nodarbības ilgums: 2 h	Latvijas skolās mobings ir ļoti izplatīts – ar to saskāries viens no trim bērniem vai pusaudžiem. Ekonomiskās attīstības un sadarbības organizācijas (OECD)	Bērni. Dalībnieku skaits 135: vidēji 69 sievietes, 66 vīrieši.	10.; 12.	Atalgojums speciālistam: 150 EUR/nod. x 2 nod. = 300 EUR KOPĀ: 300.00 EUR	Profilakse

					Starptautiskās skolēnu novērtēšanas programmas pētījuma ietvaros 2015. gadā konstatēts, ka Latvijas izglītības iestādēs ir otrs sliktākais rezultāts attiecībā uz vienaudžu fizisko un emocionālo vardarbību. Ar to vairākas reizes mēnesī saskaras 30,6% no 15 gadus veciem skolēniem. Situācijās, kad jaunieši saskaras ar pāridarījumu, pēc palīdzības vēršas vien katrs trešais apceltais.				
16.	Slimību profilakse	Sirds slimību profilakse	Iedzīvotāju informēšana par sirds un asinsvadu slimību profilaksi – iespēju mazināt risku saslimt ar sirds un asinsvadu sistēmas slimībām, izdarot veselīgu izvēli un mainot savu dzīvesveidu. Nodarbību vada medicīnas speciālists.	1 reize gadā (oktobris). Nodarbības ilgums: 2 h	Mirstība no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām Vidzemes reģionā ir augstāka nekā vidēji valstī, pārsniedzot vidējo rādītāju valstī par 14% (2014. g.), turklāt dinamikā kopš 2012. g. rādītājs pieaug.	Visi iedzīvotāji. Dalībnieku skaits 25: 18 sievietes, 7 vīrieši.	1.; 7.; 8.; 9.; 10.; 11.; 12.; 13.	Atalgojums speciālistam: 150 EUR KOPĀ: 150.00 EUR	Profilakse

Piezīmes.

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".