

## Projekta darba plāns 2017. gadam

Finansējuma saņēmējs Smiltenes novada dome

Projekta nosaukums Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Smiltenes novadā

Projekta numurs 9.2.4.2/16/I/004

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 saistība ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
1.	Fiziskā aktivitāte	Popularizēt mērķa grupām un vietējai sabiedrībai fizisko aktivitātinūjošanu	<p><b>Uzdevumi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veicināt veselību veicinošu aktivitāšu ieviešanu ikdienā;</li> <li>• Uzlabot vispārējo veselību, samazināt sāpes un saspringumu;</li> <li>• Apgūt nūjošanas tehniku;</li> </ul> <p><b>Metodes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informēšana;</li> <li>• Aktīva dalībnieku iesaiste nūjošanas procesā;</li> </ul> <p><b>Cilvēkresursi:</b> treneris- kvalificēts speciālists</p> <p><b>Aprīkojums:</b> nūjošanas inventārs</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> pagasta administratīvo centru teritorijā, pilsētas teritorijā</p>	2017. gada 2., 3., 4. cet. Gadā paredzētas 40 nodarbības. Nodarbības ilgums ~ 90 min.	55% Vidzemes iedzīvotāju ir liekais svars vai aptaukošanās un 34% Vidzemes reģiona iedzīvotāju par sava brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (Vidzemes reģiona veselības profils, 2014) Šie statistikas dati iezīmē problēmu – cilvēkiem ir neveselīgi paradumi (mazkustīgs dzīvesveids).	Novada iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem; trūcīgie un maznodrošinātie iedz., bezdarbnieki;  Dalībnieku skaits: ~30 cilvēki katrā pasākumā (70% sievietes, 30% vīrieši);	-	Veselības veicināšana
2.	Fiziskā aktivitāte garīgā veselība	Popularizēt mērķa grupām un vietējai sabiedrībai	<p><b>Uzdevumi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• veicināt vispārējo veselības uzlabošanu;</li> <li>• iemācīties pareizi elpot un atslābināties no ikdienas</li> </ul>	2017. gada 2., 3., 4. cet. Plānotas 40 nodarbības gadā. Nodarbības ilgums ~60 min.	Mirstība no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām (SAS). Vidzemes reģionā ir augstāka nekā vidēji	Novada iedzīvotāji; trūcīgie un maznodrošinātie	-	Veselības veicināšana

		fizisko aktivitāti-joga.	<p>problēmām;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• iemācīties būt harmonijā ar iekšējo un ārējo pasauli, un pielieto šīs prasmes ikdienā</li> <li>• veikt dažādus ķermeņa vingrinājumu kompleksus, piemēram, muskuļu stiepšanu, locīšanos;</li> </ul> <p><b>Metodes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informēšana;</li> <li>• Aktīva dalībnieku iesaiste jogas nodarbībās;</li> </ul> <p><b>Cilvēkresursi:</b> kvalificēts jogas speciālists</p> <p><b>Aprīkojums:</b> paklājiņi</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> pagasta administratīvo centru teritorijā</p>		valstī, pārsniedzot vidējo rādītāju valstī par 14%.	iedz., bezdarbnieki; Dalībnieku skaits: ~25 cilvēki katrā pasākumā (80% sievietes, 20% vīrieši);		
3.	Fiziskā aktivitāte	Slēpošanas pārgājieni	<p><b>Uzdevumi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• popularizēt fiziskās aktivitātes ziemas mēnešos;</li> <li>• veicināt fiziskās aktivitātes svaigā gaisā;</li> <li>• iepazīt un gūt praktisku priekšstatu par distanču slēpošanu;</li> </ul> <p><b>Metodes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informēšana;</li> <li>• Aktīva dalībnieku iesaiste slēpošanas procesā.</li> </ul> <p><b>Cilvēkresursi:</b> treneris</p> <p><b>Aprīkojums:</b> slēpošanas inventārs</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> Smiltenes novada teritorijā</p>	2017. gada 4. cet., paredzēti 8 pārgājieni gadā. Nodarbības ilgums ~pus diena.	55% Vidzemes iedzīvotāju ir liekais svars vai aptaukošanās un 34% Vidzemes reģiona iedzīvotāju savas brīva laika nodarbes atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (Vidzemes reģiona veselības profils, 2014)	Novada iedzīvotāji, bērni, trūcīgie un maznodroš inātie iedzīvotāji; bezdarbnieki, iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem Dalībnieku skaits: ~30 cilvēki katrā pasākumā (50% sievietes, 50% vīrieši);	-	Veselības veicināšana

4.	Garīgā veselība	Ekskursijas pensijas vecuma iedzīvotājiem (2 dienas)	<p><b>Uzdevumi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• veicināt vispārējo fizisko veselību, apmeklējot dažādas apskates vietas;</li> <li>• uzlabot garīgo veselību, izraujoties no ierastās vides, socializējoties;</li> <li>• iegūt jaunas zināšanas par saturīgu, veselīgu laika pavadīšanas iespējām.</li> </ul> <p>Senioriem tiks piedāvāta aktīvā ekskursija, kas ietver praktiskas fiziskas aktivitātes gala punktānūjošanu. Projekta laikā iegādātās nūjas tiks ņemtas līdzi, lai nodrošinātu dalībniekus ar nepieciešamo inventāru.</p> <p><b>Metodes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• informēšana;</li> <li>• aktīva dalībnieku iesaiste ekskursijas programmā;</li> </ul> <p><b>Cilvēkresursi:</b> ekskursijas vadītājs, pavadošais personāls</p> <p><b>Aprīkojums:</b> transports</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> Latvijas teritorija</p>	2017. gada 3. cet., 2 dienas	Augsta mirstība no SAS, diabēta, zems veselības pašvērtējums, liels iedzīvotāju skaits ar lieko svaru vai aptaukošanos, ar nepietiekošu fizisko aktivitāti	Novada iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem;  Dalībnieku skaits: ~50 cilvēki (60% sievietes, 40% vīrieši)	-	Veselības veicināšana
5.	Fiziskā aktivitāte	Peldēšanas apmeklēšanas nodarbības vecākiem cilvēkiem	<p><b>Uzdevumi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• veicināt vispārējo veselības uzlabošanu (it sevišķi sirds un asinsvadu veselību);</li> <li>• uzlabot dzīves kvalitāti;</li> <li>• veikt dažādus peldēšanas uzdevumus, koordinācijas, spēka un izturības attīstīšanai;</li> </ul> <p><b>Metodes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• informēšana;</li> <li>• aktīva dalībnieku iesaiste</li> </ul>	2017. gada 3., 4. cet., aktivitātes īstenošanas biežums 6x gadā. Nodarbības ilgums ~ 2h	Vidzemes reģionā līdzīgi kā Latvijā kopumā galvenie mirstības cēloņi ir sirds un asinsvadu sistēmas slimības, ļaundabīgie audzēji, cukura diabēts un ārējie nāves cēloņi.	Novada iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem; trūcīgi un maznodrošināti iedzīvotāji;  Dalībnieku skaits: ~ 50 cilvēki katrā pasākumā	-	Veselības veicināšana

			<p>peldēšanas, pirts apmeklēšanas nodarbībās;</p> <p><b>Cilvēkresursi:</b> pavadošais personāls</p> <p><b>Aprīkojums:</b> peldēšanas inventārs</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> peldbaseins</p>			(60% sievietes, 40% vīrieši)		
6.	Fiziskā aktivitāte	Pārgājieni un riteņbraukša na vietējai sabiedrībai	<p><b>Uzdevumi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• veicināt fizisko aktivitāšu piekopšanu ģimenēs;</li> <li>• veicināt vispārējo veselības uzlabošanu;</li> <li>• optimizēt cilvēka fiziskās spējas;</li> </ul> <p><b>Metodes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• informēšana;</li> <li>• aktīva dalībnieku iesaiste pārgājienos un riteņbraukšanas pasākumos;</li> </ul> <p><b>Cilvēkresursi:</b> pasākumu organizators</p> <p><b>Aprīkojums:</b> ritenis</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> Smiltenes novada teritorija</p>	2017. gada 2., 3. cet., 4. cet., plānoti 2x gadā pārgājieni un 2x gadā riteņbraukšanas pasākumi. Pasākumu ilgums ~pus diena.	55% Vidzemes iedzīvotāju ir liekais svars vai aptaukošanās un 34% Vidzemes reģiona iedzīvotāju par sava brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (Vidzemes reģiona veselības profils, 2014) Šie statistikas dati iezīmē problēmu – cilvēkiem ir neveselīgi paradumi (mazkustīgs dzīvesveids).	Novada iedzīvotāji, trūcīgie un maznodroš inātie iedzīvotāji;  Dalībnieku skaits: ~ 80 dalībnieki pasākumā  (50% sievietes, 50% vīrieši);	-	Veselības veicināšana
7.	Fiziskā aktivitāte	Peldēšanas nodarbības bērniem	<p><b>Uzdevumi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• apgūt pareizu peldēšanas tehniku;</li> <li>• veikt dažādus uzdevumus koordinācijas, spēka un izturības attīstīšanai</li> </ul> <p><b>Metodes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• informēšana;</li> <li>• aktīva dalībnieku iesaiste peldēšanas nodarbībās</li> </ul> <p><b>Cilvēkresursi:</b> treneris, bērnu pavadošais personāls.</p>	2017. gada 3., 4., cet., īstenošanas biežums- 12 x gadā. Nodarības ilgums ~ 1h	Augsta mirstība no SAS	3. klašu skolēni  Dalībnieku skaits: ~100  (50% meitenes, 50% zēni);	-	Veselības veicināšana

			<p><b>Aprīkojums:</b> peldēšanas inventārs</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> peldbaseins</p>					
8.	Fiziskā aktivitāte, garīgā veselība, reproduktīvā veselība, veselīgs uzturs	Vasaras dienas nometne bērniem no trūcīgām un maznodrošinātām ģimenēm	<p>Nometne bērniem vecumā no 8-15 gadiem</p> <p><b>Uzdevumi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>mācīt par veselīgu uzturu;</li> <li>mācīt par fizisko aktivitāšu nozīmīgumu bērna dzīvē;</li> <li>organizēt sporta aktivitātes un radošās darbnīcas nometnes laikā;</li> </ul> <p><b>Metodes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stāstījums, diskusijas, prezentācija;</li> <li>Interaktīvo nodarbību elementu iesaiste;</li> <li>Aktīva nodarbību dalībnieku iesaiste nodarbībā;</li> </ul> <p><b>Cilvēkresursi:</b> nometņu vadītāji, skolotāji, nodarbību vadītāji, ēdinātāji u.c.</p> <p><b>Aprīkojums:</b> nometņu nodarbībām nepieciešamais inventārs – sporta inventārs u.c.</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> Smiltenes novada teritorija</p>	2017. gada 2. cet., plānotais īstenošanas biežums 1 gadā. Nometne norisināsies 9 dienas. No pl. 8.00 līdz 16.00	Augsta mirstība no SAS, diabēta, augsts pirmreizēji reģistrēto pacientu ar psihiskiem traucējumiem relatīvais skaits	Bērni vecumā no 8 līdz 15 gadiem: bērni no trūcīgām un maznodrošinātām ģimenēm. Dalībnieku skaits: ~30 bērni. (50% meitenes, 50% zēni);	-	Veselības veicināšana
9.	Uzturs	Veselīga uztura meistardarbnīcas skolā	<p><b>Tēmas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Veselīga uztura pamatprincipi;</li> <li>Bērnu uzturs un paradumi (praktiski piemēri kā tos uzlabot);</li> <li>kā pareizi veidot ēdienkarti un kā šos ēdienus pagatavot.</li> </ul>	2017. gada 3., 4. cet., nodarbības notiek 8 reizes gadā. Nodarbība norisināsies ~3 h.	55% Vidzemes iedzīvotāju ir liekais svars vai aptaukošanās, šie statistikas dati iezīmē pirmo problēmu-cilvēkiem ir neveselīgi paradumi (mazkustīgs dzīvesveids,	Skolēni; bērni no trūcīgām un maznodrošinātām ģimenēm. Dalībnieku skaits: ~20 nodarbībā	15., 16. vienota kopīga tematika.	Veselības veicināšana

			<p><b>Metodes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stāstījums, prezentācijas;</li> <li>• Interaktīvo nodarbību elementu izmantošana-dalībnieku aktīva iesaistīšana ēdiena pagatavošanā;</li> </ul> <p><b>Cilvēkresursi:</b> speciālists atbilstoši tēmai.</p> <p><b>Aprīkojums:</b> pārtikas produkti un inventārs ēdiena pagatavošanai, nepieciešamie resursi pārtikas uzglabāšanai, pasniegšanai.</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> telpa, kas pielāgota meistarklases vajadzībām.</p>		nepilnvērtīga/nepareiza uztura lietošana	(50% meitenes, 50% zēni);		
10.	Garīgā veselība, uzturs	Izglītojošas lekcijas - pensijas vecuma personām	<p><b>Tēmas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veselīgs un pilnvērtīgs uzturs</li> <li>• Pārmaiņas novecošanās procesā, fizisko aktivitāšu nepieciešamība un par slimībām, kas raksturīgas gados vecākiem cilvēkiem, un kā no tām izvairīties u.c.</li> </ul> <p><b>Metodes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stāstījums, prezentācijas;</li> <li>• Diskusijas un jautājumi par tēmu.</li> </ul> <p><b>Cilvēkresursi:</b> diplomēts/sertificēts speciālists atbilstoši tēmai.</p> <p><b>Aprīkojums:</b> datortehnika (projektors, portatīvais dators), kancelejas preces,</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> Smiltenes novada pašvaldības telpās</p>	2017. gada 2., 3., 4. cet., gadā notiek 4 lekcijas Nodarbības ilgums: ~2 h	55% Vidzemes iedzīvotāju ir liekais svars vai aptaukošanās, šie statistikas dati iezīmē pirmo problēmu-cilvēkiem ir neveselīgi paradumi (mazkustīgs dzīvesveids, nepilnvērtīga/nepareiza uztura lietošana	Iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem. Dalībnieku skaits: ~30 nodarbībā (70% sievietes, 30% vīrieši);	-	Veselības veicināšana

11.	Uzturs, reproduktīvā veselība	Izglītojošas lekcijas topošajiem un jaunajiem vecākiem	<p><b>Tēmas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atbildīgas un drošas seksuālās attiecības</li> <li>• Zīdaiņa ienākšana ģimenē</li> <li>• Uzturs ģimenē u.c.</li> </ul> <p><b>Metodes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stāstījums, prezentācijas;</li> <li>• Diskusijas un jautājumi par tēmu.</li> </ul> <p><b>Cilvēkresursi:</b> diplomēts/ sertificēts speciālists atbilstoši tēmai.</p> <p><b>Aprīkojums:</b> datortehnika (projektor, portatīvais dators), kancelejas preces,</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> Smiltenes novada pašvaldības telpās</p>	2017. gada 3., 4. cet., Gadā notiek 4 lekcijas.  Nodarbības ilgums:~90 min  Gada laikā ir paredzētas 4 lekcijas.	Mākslīgo abortu skaits, dzīvi mirušie ar zemu dzimšanas svaru, plānoto/akūtu ķeizargriezīnu īpatsvars no visiem dzemdību veidiem Vidzemes reģionā ir ļoti augsts. Arī slimību skaits bērniem pirmajā dzīves gadā ar katru gadu pieaug.	Novada iedzīvotāji, trūcīgie un maznodroš inātie iedzīvotāji; personas ar invaliditāti. Dalībnieku skaits: ~30 nodarbībā (70% sievietes, 30% vīrieši);	Dažas lekcijas notiks vienā dienā kopā ar Veselīga uztura meistardarbnīcas riska grupas ģimenēm	Veselības veicināšana
12.	Fiziskā aktivitāte, garīgā veselība	Sporta diena ģimenēm (divas reizes gadā - vasarā un ziemā)	<p><b>Uzdevumi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• veicināt fizisko aktivitāšu piekopšanu ģimenēs</li> <li>• socializēties, tādā veidā stiprinot ne tikai savu fizisko veselību, bet arī garīgo veselību</li> </ul> <p><b>Metodes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informēšana;</li> <li>• aktīva dalībnieku iesaiste sporta dienas pasākumos</li> </ul> <p><b>Cilvēkresursi:</b> sporta dienas vadītājs, sporta dienas apkalpojošais personāls, medmāsa, ēdinātāji u.c.</p> <p><b>Aprīkojums:</b> sporta dienai nepieciešamais inventārs – sporta inventārs u.c.</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> pagasta administratīvo centru teritorijā,</p>	2017. gada 4. cet. Sporta diena ģimenēm plānota divas reizes gadā - vasarā un ziemā.  Pasākuma ilgums-diena.	Pašvaldībai realizējot veselīga dzīvesveida stiprinošas aktivitātes- rada iespējas kļūt veselīgākiem un darbaspējīgākiem Vidzemes reģionā līdzīgi kā Latvijā kopumā galvenie mirstības cēloņi ir: sirds un asinsvadu sistēmas, slimības, ļaundabīgie audzēji, cukura diabēts un ārējie nāvēs cēloņi.	Visi novada iedz., trūcīgie un maznodroš inātie iedzīvotāji; bezdarbnieki; iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem; Dalībnieku skaits~200(50% sievietes, 50% vīrieši);	-	Veselības veicināšana

			pilsētas teritorijā.						
13.	Uzturs	Veselīga uztura meistardarbnīca vecākiem cilvēkiem	<p><b>Tēmas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veselīga uztura pamatprincipi;</li> <li>• Kā pagatavot piemērotu un veselīgu ēdienu;</li> </ul> <p><b>Metodes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stāstījums, prezentācijas;</li> <li>• Dalībnieku iesaistīšana ēdiena pagatavošanā;</li> </ul> <p><b>Cilvēkresursi:</b> diplomēts/sertificēts speciālists atbilstoši tēmai.</p> <p><b>Aprīkojums:</b> pārtikas produkti un inventārs ēdiena pagatavošanai, nepieciešamie resursi pārtikas uzglabāšanai, pasniegšanai.</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> telpa, kas pielāgota meistarklases vajadzībām.</p>	2017. gada 3. cet., 4.cet. Nodarbības notiks 8 reizes gadā. Nodarbības ilgums- 3 h	55% Vidzemes iedzīvotāju ir liekais svars vai aptaukošanās, šie statistikas dati iezīmē pirmo problēmu-cilvēkiem ir neveselīgi paradumi (mazkustīgs dzīvesveids, nepilnvērtīga/nepareiza uztura lietošana)	Iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem. Dalībnieku skaits: 20 nodarbībā (60% sievietes, 40% vīrieši)	9., 16. vienota tematika	Veselības veicināšana	
14.	Uzturs	Veselīga uztura meistardarbnīcas riska grupas ģimenēm	<p><b>Tēmas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kāds uzturs ir nepieciešams bērniem;</li> <li>• Kā pagatavot piemērotu un veselīgu ēdienu;</li> </ul> <p><b>Metodes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stāstījums, prezentācijas;</li> <li>• Dalībnieku iesaistīšana ēdiena pagatavošanā;</li> </ul> <p><b>Cilvēkresursi:</b> diplomēts/sertificēts speciālists atbilstoši tēmai.</p> <p><b>Aprīkojums:</b> pārtikas produkti un inventārs ēdiena pagatavošanai, nepieciešamie resursi pārtikas uzglabāšanai, pasniegšanai.</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> telpa, kas pielāgot</p>	2017. gada 2., 3., 4. cet.. Nodarbības notiks 8 reizes gada. Nodarbības ilgums 2-3 h.	55% Vidzemes iedzīvotāju ir liekais svars vai aptaukošanās, šie statistikas dati iezīmē pirmo problēmu-cilvēkiem ir neveselīgi paradumi (mazkustīgs dzīvesveids, nepilnvērtīga/nepareiza uztura lietošana).	Sociālā riska grupu klienti, trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji. Dalībnieku skaits: 30 nodarbībā (60% sievietes, 40% vīrieši)	Dažas nodarbības notiks vienā dienā kopā ar Izglītojošām lekcijām topošajiem un jaunajiem vecākiem	9., 15. vienota tematika.	Veselības veicināšana



			meistarklases vajadzībām.					
15.	Fiziskā aktivitāte, garīgā veselība, reproduktīvā veselība, veselīgs uzturs	Vasaras diennakts nometne bērniem	<p><b>Uzdevumi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veicināt bērnu pašapziņas celšanos un stresa situāciju mazināšanu attiecībās ar vienaudžiem;</li> <li>• Mācīt par atkarību izraisošu vielu negatīvo ietekmi, garīgās veselības veicināšanu, veselīgu uzturu un seksuālo reproduktīvo veselību u.c.</li> <li>• organizēt sporta aktivitātes un radošās darbnīcas nometnes laikā;</li> </ul> <p><b>Metodes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stāstījums, diskusijas, prezentācija;</li> <li>• Interaktīvo nodarbību elementu iesaiste;</li> <li>• Aktīva dalībnieku iesaiste nodarbībā;</li> </ul> <p><b>Cilvēkresursi:</b> nometņu vadītāji, skolotāji, nodarbību vadītāji, ēdinātāji u.c.</p> <p><b>Aprīkojums:</b> nometņu nodarbībām nepieciešamais inventārs – sporta inventārs u.c.</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> Smiltenes novada teritorija</p>	2017. gada 3. cet. Nometni plānots organizēt pirmajā projekta gadā, tās ilgums – 7 diennakts (7 dienas un 6 naktis)	Augsta mirstība no SAS, diabēta, augsts pirmreizēji reģistrēto pacientu ar psihiskiem traucējumiem relatīvais skaits	Bērni un jaunieši. Dalībnieku skaits: ~48 (50% meitenes, 50% zēni);	-	Veselības veicināšana
16.	Fiziskā aktivitāte	Vingrošana bērniem fizioterapeita pavadībā	<p><b>Uzdevumi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sekmēt lokanību, veiklību, koordināciju un uzlabot fizisko izturību</li> <li>• Apgūt vingrojumus, kas izmantojami ikdienā savas veselības uzlabošanai.</li> </ul> <p><b>Metodes:</b></p>	2017. gada 3., 4. cet. Nodarbības notiek gada garumā. Nodarbības ilgums ir 40 min. Plānotas ir 125 nodarbības.	Augsta mirstība no SAS	Bērni un jaunieši, īpaši sociālajam riskam pakļautās personas. Dalībnieku skaits: 70	-	Veselības veicināšana

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informēšana;</li> <li>• Demonstrēšana;</li> <li>• Aktīva nodarbību dalībnieku iesaiste nodarbībā;</li> </ul> <p><b>Cilvēkresursi:</b> fizioterapeits</p> <p><b>Aprīkojums:</b> inventārs - bumbas, paklājiņi u.c.</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> Smiltenes novada pašvaldības telpās</p>			bērni (50% meitenes, 50% zēni);		
17.	Garīgā veselība	Psihologa un narkologa konsultācijas bērniem un vecākiem	<p>Psihologa un narkologa konsultācijas bērniem un vecākiem.</p> <p><b>Uzdevumi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informēt par atkarību izraisošu vielu ietekmi;</li> <li>• Informēt par riska faktoriem, kas negatīvi ietekmē iedzīvotāju veselību</li> </ul> <p><b>Metodes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informēšana;</li> <li>• Konsultēšana;</li> </ul> <p><b>Cilvēkresursi:</b> speciālists atbilstoši tēmai.</p> <p><b>Aprīkojums:</b> kancelejas preces</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> Smiltenes novada izglītības iestādes</p>	2017. gada 3., 4. cet. Nodarbības ilgums ir 40 min. Plānotas ir 75 nodarbības	Smēķēšana ir vairāku hronisku slimību, tādu kā onkoloģisko, SAS, elpošanas sistēmu slimību, diabētu u.c.riska faktors. Pieaugušo populācija ik dienu smēķē 34%. Augsts ir arī tabakas dūmiem pakļauto īpatsvars mājās. Ari alkohols ir viens no riska faktoriem, kas negatīvi ietekmē iedzīvotāju veselību, jo tā lietošana ir cēlonis vairākām hroniskām slimībām un akūtiem stāvokļiem.	Bērni un jaunieši, īpaši sociālajam riskam pakļautās personas, bērnu vecāki. Dalībnieku skaits: 100 (70% sievietes, 30% vīrieši)	-	Veselības veicināšana
18.	Garīgā veselība	Aktivitātes personām ar īpašām vajadzībām un viņu ģimenes locekļiem	<p><b>Uzdevumi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veicināt invalīdu un viņu ģimenes locekļu integrāciju sabiedrībā;</li> <li>• Veicināt iespējas dzīvot pilnvērtīgāk un justies līdzvērtīgi;</li> </ul> <p><b>Metodes:</b></p>	2017. gada 3., 4. cet. Nodarbības ilgums 8 h. Gadā paredzētas 12 nodarbības.	Pieaug pacientu ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem relatīvais skaits no 2010. līdz 2014. gadam, sasniedzot 3774 gadījumus uz 100 000 iedzīvotājiem. 3,1%	Personas ar invaliditāti, trūcīgie un maznodroš inātie iedzīvotāji. Dalībnieku skaits: 20 (50% vīrieši,	-	Veselības veicināšana

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informēšana;</li> <li>• Stāstījums, diskusijas;</li> <li>• Aktīva dalībnieku iesaiste nodarbībā</li> </ul> <p><b>Tematika-</b> motivācijas trūkums; saskarsmes trūkums, kas būtiski ietekmē garīgo veselību;</p> <p><b>Cilvēkresursi:</b> diplomēti/ sertificēti speciālisti atbilstoši tēmai</p> <p><b>Aprīkojums:</b> datortehnika (projektors, portatīvais dators), kancelejas preces;</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> Smiltenes novada pašvaldības telpās</p>		Vidzemes reģiona iedzīvotāji vecuma no 15 līdz 64 gadiem pēdējā gada laikā ir domājuši par iespēju izdarīt pašnāvību.	50% sievietes)		
--	--	--	--	---	----------------	--	--