

## Projekta darba plāns 2017.gadam

Finansējuma saņēmējs: **Valkas novada dome**

Projekta nosaukums: **Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Valkas novadā**

Projekta numurs: **9.2.4.2./16/I/035**

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>	Pasākuma indikatīvas izmaksas [EUR]	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
1.	Fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs	Izglītojošs, interaktīvs pasākumu cikls fizisko aktivitāšu un veselīga uztura veicināšanai "Veselīgais bērndārznieks"	Novada pirmsskolas izglītības iestādēs tiks rīkots 4 pasākumu cikls " <b>Veselīgais bērndārznieks</b> ", kurā iekļauti šādi pasākumi: 1) „Veselīgs uzturs pavasarī” –interaktīva, izglītojoša nodarbība par veselīgu uzturu; 2) “Sporta diena” – pasākums ar fiziskām aktivitātēm; 3) “Sporta svētki– pasākums ar fiziskām aktivitātēm; 4) “Rudentiņš, bagāts vīrs”–	2017.-gadā un ik gadu līdz 2022.gadam, 2. un 3.cet.. 1.un 4. pasākumam - apm. 40 minūtes, 2.un 3.pasākumam - apm. 1,5 stundas.  Kopējais	Augsta mirstība no sirds asinsvadu saslimšanām (SAS)	Bērni, t.sk. teritoriāli atstumtie bērni; trūcīgie bērni, bērni – invalīdi. Kopā apmēram 300 bērni, t.sk. indikatīvi 53% zēni un 47% meitenes.	Veselīga dzīvesveida tēmas tiks aktualizētas arī sākumskolā. (Pasākums Nr.4).	4602.00	Veselības veicināšana

<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 pamatnostādņiem vai vadlīnijām pašvaldībām veselības veicināšanā, piemēram: Mācības veselīgā uztura pagatavošanai, Nūjošanas grupu organizēšana, Orientēšanas sporta interešu pulciņš utt.;

<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 norādītajām problēmām[līdz 50 vārdiem];

<sup>6</sup> Norāda mērķa grupu un plānoto pasākumu apmeklētāju skaitu grupā atbilstoši MK noteikumiem (teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji virs 54 gadiem, bērni), attiecīgi sadalījumā pa dzimumiem;

<sup>7</sup> Norāda atsauci uz projekta darba plāna pasākuma numuru un norāda 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”.

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>	Pasākuma indikatīvas izmaksas [EUR]	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
			<p>interaktīva, izglītojoša nodarbība par dārzeniem, augļiem, ogām uzturā.</p> <p><b>Resursi:</b></p> <p>1) Speciālisti ar atbilstošu izglītību par konkrēto tēmu - 28 pasākumiem.</p> <p>2) produkti pasākumiem par veselīgu uzturu;</p> <p>3) sporta inventārs (mīksto kluču komplekti, barjeras, izpletņi, riņķi, stafešu kociņi, basketbola, futbola bumbas, līdzsvara bumbas-eži)</p> <p>4) Balvas, kancelejas preces, ūdens, citas izmaksas*.</p>	<p>cikla ilgums -apmēram 4,5 stundas.</p> <p>Kopā 28 pasākumi jeb 7 cikli gadā</p>					
2.	Garīgā (psihiskā) veselība	Interaktīvs veselības veicināšanas pasākums garīgās veselības saglabāšanai "Gatavs skolai"	<p>Interaktīvs, izglītojošs pasākums „Gatavs skolai”, t.sk. ar dažādu tehniku apguvi satraukuma, apjukuma pārvarēšanai psihologa vadībā.</p> <p><b>Resursi:</b></p> <p>1) Speciālisti ar atbilstošu izglītību par konkrēto tēmu ;</p> <p>2) Kancelejas preces.</p> <p>3) Citas izmaksas*</p>	<p>2017.gadā un ik gadu līdz 2022.gadam, 2.cet.</p> <p>Pasākuma ilgums - apmēram 1,5 stundas.</p> <p>6 pasākumi gadā.</p>	Augsts pirmreizēji reģistrēto pacientu ar psihiskiem traucējumiem relatīvais skaits	Bērni, t.sk. teritoriāli atstumtie bērni; trūcīgie bērni, bērni – invalīdi, kopā apmēram 70 bērni, t.sk. indikatīvi 53% zēni un 47% meitenes.	Stresa mazināšanai, skolēnu labsajūtai skolā pasākuma cikla "Vesels skolēns – laimīgs skolēns" (Pasākums Nr.4) ietvaros tiks rīkots pasākums "Skola – manas otrās mājas".	140,00	Veselības veicināšana
3.	Garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana, fiziskā	Izglītojošas lekcijas vecākiem "Vecāku skoliņa"	Bērnodārza bērnu vecākiem (pagastos arī sākumsskolas vecākiem) tiks rīkots pasākums „Vecāku skoliņa” - dažādas izglītojošas lekcijas par vecākiem	2017. gadā, ik gadu līdz 2022.gadam, 2. un 4.cet. Katra pasākuma	Augsts pirmreizēji reģistrēto pacientu ar psihiskiem traucējumiem	Bērndarznienu, pagastos arī sākumsskolas skolēnu vecāki, kopā apmēram 80 iedzīvotāji.	Bērnu vecākiem "Vecāku skoliņas" tiks rīkotas arī skolās (Pasākums Nr.13)	720,00	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 atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Pasākuma indikatīvas izmaksas [EUR]	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
	aktivitāte, veselīgs uzturs		aktuālām tēmām - dusmas, hiperaktivitāte, stalta stāja. <b>Resursi:</b> 1) Speciālisti ar atbilstošu izglītību par konkrēto tēmu ; 2) citas izmaksas*.	ilgums – apmēram 1,5 stundas. 12 lekcijas gadā	relatīvais skaits, zems veselības pašvērtējums	Indikatīvi 95% sieviešu, 5% vīriešu			
4.	Garīgā (psihiskā) veselība, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs	Interaktīvs pasākumu cikls fiziskās aktivitātes veicināšanā, veselīga uztura popularizēšanā, garīgās veselības saglabāšanā “Vesels skolēns – laimīgs skolēns”	<b>Sākumskolas bērniem</b> tiks piedāvāts 4 pasākumu cikls <b>“Vesels skolēns – laimīgs skolēns”</b> ar šādiem pasākumiem: 1) “Veselīgais pārgājiens”, - izglītojošs pasākums par veselīgu uzturu, ar fiziskām aktivitātēm . 2) “Augļi un dārzeņi uzturā”- izglītojoša, praktiska nodarbība; 3) “Skola – manas otrās mājas” - sarunas ar speciālistu, praktiskas nodarbības zīmējot, līmējot, veidojot, spēlējot spēles; 4) “Aktīvā diena” - pasākums ar fiziskām aktivitātēm, izglītojošu nodarbību par ūdens nozīmi. <b>Resursi:</b> 1) Speciālisti ar atbilstošu izglītību par konkrēto tēmu - 8 speciālisti par katru tēmu (Valkā ir lielāks bērnu skaits,	2017.gadā, ik gadu līdz 2022.gadam, 2., 3. un 4.cet. Katra cikla pasākuma ilgums – apmēram 1 stunda. Kopējais cikla ilgums -apmēram 4 stundas. Kopā 20 pasākumi jeb 5 cikli gadā	Augsta mirstība no SAS, augsts pirmreizēji reģistrēto pacientu ar psihiskiem traucējumiem relatīvais skaits	Bērni, t.sk. teritoriāli atstumtie bērni; trūcīgie bērni, bērni – invalīdi. Kopā apmēram 270 bērni, t.sk. indikatīvi 55% zēni un 45% meitenes.	Pasākumu cikls ir turpinājums pasākumam “Veselīgais bērndārziņš”, (Pasākums nr. 1). Veselīga dzīvesveida tēmas tiks aktualizētas arī vecākajās klasēs, pasākumu ciklos “Esmu pusaudzis I” un “Esmu pusaudzis II” (Pasākums Nr. 6)	1960,00	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 atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Pasākuma indikatīvas izmaksas [EUR]	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
			tādēļ nepieciešami vairāki speciālisti); 2) produkti pasākumiem par veselīgu uzturu; 3) ūdens 4.pasākumam 4) citas izmaksas*.						
5.	Fiziskā aktivitāte	Peldēšanas apmācības kurss	<b>Astoņu peldēšanas nodarbību kurss</b> imunitātes stiprināšanai, muskuļu attīstībai 10 grupām. <b>Resursi:</b> 1) Speciālisti ar atbilstošu izglītību peldēšanas nodarbību vadīšanai – 10 grupām, katrai 8 reizes. 2) baseina noma; 3) transporta izdevumi nokļūšanai uz/no baseina.	2017.gadā, ik gadu līdz 2022. gadam, 3. un 4.cet. 8 nodarbību peldēšanas apmācību kurss. 1 nodarbības ilgums – 40 minūtes. Kopā 80 nodarbības jeb 10 peldēšanas kursi gadā	Augsta mirstība no SAS	Bērni, t.sk. teritoriāli atstumtie bērni; trūcīgie bērni, bērni – invalīdi. Apmēram 180 sākumskolas vecuma bērni, t.sk. indikatīvi 55% zēni un 45% meitenes	Papildinoša fiziskā aktivitāte pasākumu ciklam “Vesels skolēns – laimīgs skolēns”. (Pasākums Nr. 4).	6100,00	Veselības veicināšana
6.	Garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un reproduktīvā veselība	Interaktīvs, izglītojošs pasākumu cikls fiziskās aktivitātes veicināšanā, veselīga uztura popularizēšanā, garīgās veselības un seksuālās un reproduktīvās	Skolās tiks piedāvāts pasākumu cikls „ <b>Esmu pusaudzis I</b> ”(5.-6.klase), kurā tiks iekļauti šādi pasākumi: 1) Izglītojošas lekcijas par tēmām tikai meitenēm un tikai zēniem; 2) Izglītojošas lekcijas par pusaudzim nepieciešamo uzturu u.c. ar uzturu saistītām tēmām; 3) Izglītojoša lekcija ar	2017.gadā, ik gadu līdz 2022.gadam, 1. un 4.cet. Katra pasākuma plānotais ilgums 1- 1,5 stundas. Kopējais cikla ilgums apmēram 4-	Augsts abortu relatīvais skaits, augsta mirstība no SAS, augsta mirstība no ārējiem nāves cēloņiem	Bērni, t.sk. teritoriāli atstumtie bērni; trūcīgie bērni, bērni – invalīdi. Apmēram 300 5.-9.klašu skolēni, t.sk. indikatīvi 52% zēnu un 48% meiteņu	Tupinājums veselīga dzīvesveida popularizēšanā (Pasākums Nr.4) Tie skolēni, kas paliks mācīties 10.-12.klasē, aplūkos veselīga dzīvesveida tēmu citā kvalitātē atkal. (Pasākums	2490,00	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 atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Pasākuma indikatīvas izmaksas [EUR]	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
		veselības saglabāšanā “Esmu pusaudzis I un Esmu pusaudzis II”	<p>diskusiju “Kā es sev varu patikt?”</p> <p>4) Izglītojošs pasākums ar fiziskām aktivitātēm - pusaudzis un piemērota fiziskā slodze. Kā varu vingrot mājās pats? Vecākajām klasēm (7.-9.klasei) tiks piedāvāts cikls “<b>Esmu pusaudzis II</b>” ar šādiem pasākumiem:</p> <p>1) Izglītojoša lekcija par veselīgām attiecībām;</p> <p>2) Izglītojoša lekcija un praktiska nodarbība par tēmu “Pusaudzis un uzturs”;</p> <p>3) Izglītojošs pasākums ar fiziskām aktivitātēm - Sports un traumas. Dažādi sporta veidi. Kā varu vingrot mājas pats?</p> <p>4) Izglītojoša lekcija – diskusija par tēmu “Nomākts garastāvoklis. Dusmas.” Pagastu skolās ciklu tēmas būs apvienotas.</p> <p><b>Resursi:</b></p> <p>1) Speciālisti ar atbilstošu izglītību par konkrēto tēmu – 36 pasākumiem.</p> <p>2) produkti pasākumiem par uzturu ;</p> <p>3) sporta inventārs (hanteles, vingrošanas paklājiņi)</p> <p>4) citas izmaksas*.</p>	5 stundas. Kopā 36 pasākumi jeb 9 cikli gadā.			Nr. 7. un .9.) Papildinošanas veselīga dzīvesveida popularizēšanas aktivitātes pusaudžiem – (Pasākums Nr. 7.,8.,11).		

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>	Pasākuma indikatīvas izmaksas [EUR]	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
7.	Garīgā (psihiskā) veselība, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs	Izglītojošs pasākums par tēmu stress “Es un eksāmeni”	Izlaidumu klašu skolēniem (9. un 12.klasei Valkā) tiks piedāvāta lekcija - diskusija <b>“Es un eksāmeni”</b> , kurā tiks apskatīta stresa, veselīga uztura un fizisko aktivitāšu tēma eksāmenu laika kontekstā. <b>Resursi:</b> 1) speciālisti ar atbilstošu izglītību par konkrēto tēmu; 2) demonstrāciju materiāli (t.sk. pārtikas produkti), citas izmaksas*	2017.gadā, ik gadu līdz 2022.gadam, 2.cet. Pasākuma ilgums – apmēram 1 stunda). 1 pasākums gadā	Augsts pirmreizēji reģistrēto pacientu ar psihiskiem traucējumiem relatīvais skaits, liels iedzīvotāju skaits ar lieko svaru vai aptaukošanos, ar nepietiekošu fizisko aktivitāti	Bērni, t.sk. teritoriāli atstumtie bērni; trūcīgie bērni, bērni – invalīdi. Apmēram 60 9. un 12.klašu skolēni, t.sk. indikatīvi 50% zēni un 50% meitenes	Papildinoša aktivitāte pamatpasākumiem (Pasākums Nr.6. un 9.) pusaudžiem un jauniešiem veselīga dzīvesveida jautājumos	60,00	Veselības veicināšana
8.	Atkarību mazināšana	Izglītojošs pasākums atkarību mazināšanai “Brīvs no atkarībām”	7.-12.klašu skolēniem tiks rīkots pasākums <b>“Brīvs no atkarībām”</b> , kurā tiks pārrunāti jautājumi par to, kādas ir atkarības, kā tās ietekmē organismu, kā arī jautājums par to, kāpēc ir vēlme uzsmēķēt, iedzert. <b>Resursi:</b> 1)speciālisti ar atbilstošu izglītību par konkrēto tēmu; 2) Kancelejas preces, demonstrāciju materiāli, citas izmaksas*	2017.gadā, ik gadu līdz 2022.gadam, 1.cet. Pasākuma ilgums - apmēram 1stunda. 7 pasākumi gadā.	Augsta mirstība no SAS, no ļaundabīgiem audzējiem	Bērni, t.sk. teritoriāli atstumtie bērni; trūcīgie bērni, bērni – invalīdi. Apmēram 85 7.-12.klašu skolēni, t.sk. indikatīvi 50% zēnu un un 50% meiteņu.	Papildinoša aktivitāte pusaudžiem un jauniešiem, (Pasākums Nr. 6. un Nr. 9.)	350,00	Veselības veicināšana
9.	Garīgā (psihiskā) veselība, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs	Vesels jauniešis – laimīgs jauniešis	10.-12.klašu skolēniem tiks piedāvāts veselīga dzīvesveida cikls „ <b>Vesels jauniešis – laimīgs jauniešis</b> ”, kurā iekļauti šādi pasākumi: 1)Praktiska, izglītojoša	2017.gadā, ik gadu līdz 2022.gadam, 3. un 4.cet. Katra pasākuma ilgums-	Augsta mirstība no SAS, augsts pirmreizēji reģistrēto pacientu ar psihiskiem traucējumiem	Bērni, t.sk. teritoriāli atstumtie bērni; trūcīgie bērni, bērni – invalīdi. Visi Valkas novada iedzīvotāji	Izglītojošā darba turpinājums veselīga dzīvesveida popularizēšanā. (Pasākums Nr. 6., 7., 8.)	645,00	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 atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Pasākuma indikatīvas izmaksas [EUR]	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
			<p>nodarbība par tēmu “Uzturs un veselība, mikroelementi, uztura bagātinātāji, vitamīni”.</p> <p>2) Fiziskas aktivitātes par tēmu “Stalta stāja”;</p> <p>3)Izglītojoša lekcija par nomāktu garastāvokli, nervozitāti, galvassāpēm izkaitināmību, depresiju.</p> <p>4)Projekts - pētniecības darbs, intervijas, rezultātu prezentēšana “Veiksmīgu cilvēku veselīga dzīves veida paradumi”</p> <p><b>Resursi:</b></p> <p>1) speciālisti ar atbilstošu izglītību par konkrēto tēmu;</p> <p>2) produkti pasākumam par veselīgu uzturu.</p> <p>3) Kancelejas preces;</p> <p>4) Citas izmaksas*</p>	<p>apmēram 1 stunda.</p> <p>Cikla kopējais ilgums – apmēram 4 stundas.</p> <p>12 pasākumi jeb 3 cikli gadā.</p>	<p>relatīvais skaits, augsta mirstība no ārējiem nāves cēloņiem, liels iedzīvotāju skaits ar lieko svaru vai aptaukošanos un ar nepietiekošu fizisko aktivitāti</p>	<p>(attiecināms uz skolēniem, kas sasnieguši 18 gadu vecumu).</p> <p>Kopā apmēram 60 10.-12.klašu skolēni, t.sk. indikatīvi 50% zēnu un 50% meiteņu.</p>			
10.	Garīgā (psihiskā) veselība	Es un dusmas	<p>Valkas novada Ģimenes atbalsta centrā “Saulīte” tiks rīkots pasākums “<b>Es un dusmas</b>”, kurā būs iekļauta izglītojoša lekcija par dusmām un dusmošanos. Lekcija tiks papildināta ar praktiskiem demonstrējumiem / nodarbību dusmu terapijā.</p> <p><b>Resursi:</b></p> <p>1) Speciālisti ar atbilstošu izglītību par konkrēto tēmu</p> <p>2) materiāli dusmu terapijas</p>	<p>2017.gada 4.cet., pasākuma ilgums apmēram 3 stundas.</p> <p>1 pasākums.</p>	<p>Augsts pirmreizēji reģistrēto pacientu ar psihiskiem traucējumiem relatīvais skaits</p>	<p>Bērni, t.sk. teritoriāli atstumtie bērni; bērni – invalīdi.</p> <p>Apmēram kopā 15 bērni, t.sk. indikatīvi 60% zēni un 40% meitenes.</p>	<p>Papildinoša aktivitāte mērķa grupai – bērni. (Pasākums 4. un 6.)</p>	300,00	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 atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Pasākuma indikatīvas izmaksas [EUR]	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
			nodrošināšanai, 3) citas izmaksas*.						
11.	Fiziskā aktivitāte	Pasākums fiziskās aktivitātes popularizēšanai “Nedeldē soliņus, ej vingrot”	Jauniešiem tiks rīkots pasākums „ <b>Nedeldē soliņus, ej vingrot!</b> ”, kura ietvaros tiks praktiski parādīts, ko var iesākt uz āra treniņiem un kā var saturīgi pavadīt brīvo laiku uz ielas. <b>Resursi:</b> 1) Speciālisti ar atbilstošu izglītību un pieredzi par konkrēto tēmu ; 2) Citas izmaksas*.	2017.gada 2.cet., Pasākuma ilgums apmēram 1,5 stundas. 1 pasākums.	Augsta mirstība no SAS, diabēta, liels iedzīvotāju skaits ar lieko svaru vai aptaukošanos, ar nepietiekošu fizisko aktivitāti	Bērni – jaunieši, t.sk. teritoriāli atstumtie bērni, trūcīgie un maznodrošinātie. Kopā apmēram 30 bērni, t.sk. indikatīvi 80% zēnu un 20% meiteņu.	Papildinoša aktivitāte mērķa grupai. (Pasākums Nr.6. un 9.)	200,00	Veselības veicināšana
12.	Garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un reproduktīvā veselība	Veselīga dzīvesveida vasaras nometne “Dzīvo sveiks un vesels”	15 bērniem no sociāli mazaizsargātām ģimenēm tiks organizēta 5 dienu gara <b>Veselīga dzīvesveida vasaras nometne</b> „Dzīvo sveiks un vesels”, kurā plānotas izglītojošas lekcijas par veselīga dzīvesveida tēmām, praktiskas ēst gatavošanas nodarbības un fiziskās aktivitātes, diskusijas <b>Resursi:</b> 1) Speciālisti ar atbilstošu izglītību un pieredzi nometnes vadīšanā un organizēšanā 2) dalībnieku nakšņošanas, ēdināšanas izdevumi 3) Citi ar nometnes nodrošināšanu saistītie	2017. gada 2.ceturksnī, ik gadu līdz 2022.gadam Nometnes ilgums - 5 dienas. 1 nometne gadā.	Augsta mirstība no SAS, diabēta, augsts pirmreizēji reģistrēto pacientu ar psihiskiem traucējumiem relatīvais skaits	Bērni., t.sk. trūcīgie un maznodrošinātie bērni, bērni – invalīdi, teritoriāli atstumtie bērni 15 bērni ik gadu, t.sk. indikatīvi 50% zēnu un 50% meiteņu.	Papildinoša aktivitāte pasākumiem, kas tiek rīkotas skolas mācību gada laikā (Pasākums Nr. 4, 6., 9.)	2000,00	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 atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Pasākuma indikatīvas izmaksas [EUR]	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
			izdevumi un citas izmaksas*						
13.	Garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana	Izglītojošas lekcijas par bērnu garīgo veselību, atkarībām “Vecāku skola skolēnu vecākiem”	Skolēnu vecākiem <b>vecāku sapulču ietvaros</b> tiks organizētas <b>izglītojošas lekcijas</b> . 2017.gadā apskatāmās tēmas būs mācīšanās grūtības, uzvedības traucējumi, konfliktu risināšana, kā arī tēma par bērniem un atkarībām. <b>Resursi:</b> 1) Speciālisti ar atbilstošu izglītību par konkrēto tēmu ; 2) citas izmaksas*.	2017.gadā, ik gadu līdz 2022.gadam, 2. un 3.cet. Katra pasākuma ilgums – apmēram 1 stunda. 12 lekcijas gadā.	Augsts pirmreizēji reģistrēto pacientu ar psihiskiem traucējumiem relatīvais skaits, augsta mirstība no SAS, ļaundabīgiem audzējiem	Visi Valkas novada iedzīvotāji – skolēnu vecāki. Apmēram 70 vecāki, t.sk. indikatīvi 95% sieviešu un 5% vīriešu.	Turpinājums vecāku skoliņai bērnudārznieku vecākiem. (Pasākums Nr.3)	720,00	Veselības veicināšana
14.	Garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un reproduktīvā veselība	Izglītojošas lekcijas par topošajiem vecākiem aktuālām tēmām, vingrošana grūtniecēm	Topošajiem vecākiem tiks organizēta „ <b>Topošo vecāku skola</b> ”, kas ietver izglītojošu lekciju par grūtniecību, kaitīgiem ieradumiem, pāra attiecībām, u.c. jautājumiem. Tās grūtnieces, kas būs apmeklējušas šo pasākumu, balvā saņems abonementu 6 nodarbībām „Vingrošana grūtniecēm” fizioterapeita vadībā. <b>Resursi:</b> 1) Speciālisti ar atbilstošu izglītību par konkrēto tēmu – 3 lekcijām un 18 vingrošanas nodarbībām; 2) ceļa izdevumu atmaksa jauniešiem vecākiem. 3) citas izmaksas*.	2017.gadā, ik gadu līdz 2022.gadam, 1.-4.cet.. Lekcija – apmēram 1 stunda, katra vingrošana – 30 minūtes, (abonements 3 stundām) Kopējais “Topošo vecāku skolas” ilgums – 4 stundas. 3 cikli gadā.	Liels skaits dzīvi dzimušo ar zemu dzimšanas svaru, augsta mirstība no SAS, augsts pirmreizēji reģistrēto pacientu ar psihiskiem traucējumiem relatīvais skaits	Visi Valkas novada iedzīvotāji – topošie vecāki, t.sk. trūcīgie, teritoriālie atstumtie, bezdarbnieki u.c. Apmēram 20 iedzīvotāji, t.sk. indikatīvi 80% sieviešu un 20% vīriešu.	Topošajiem vecākiem, kļūstot par jauniešiem vecākiem būs iespēja apmeklēt pasākumu “Jauno vecāku skola”. (Pasākums Nr. 15)	610,00	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 atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Pasākuma indikatīvas izmaksas [EUR]	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
15.	Garīgā (psihiskā) veselība, fiziskā aktivitāte, seksuālā un reproduktīvā veselība,	Izglītojošas lekcijas jaunajiem vecākiem, vingrošana jaunajām māmiņām ar bērniem	<p>Jaunajiem vecākiem tiks piedāvāts pasākums „<b>Jauno vecāku skola</b>”, kas ietver izglītojošu lekciju par krūts barošanu, kā arī pāra attiecībām.</p> <p>Tās jaunās māmiņas, kas būs apmeklējušas šo pasākumu, saņems balvā abonementu 6 nodarbībām „Vingrošana jaunajām māmiņām ar bērniem” fizioterapeita vadībā.</p> <p><b>Resursi:</b></p> <p>1) Speciālisti ar atbilstošu izglītību par konkrēto tēmu – 3 lekcijām un 18 vingrošanas nodarbībām;</p> <p>2) ceļa izdevumu atmaksa jaunajiem vecākiem.</p> <p>3) citas izmaksas*.</p>	2017.gadā, ik gadu līdz 2022.gadam, ik gadu . Lekcija – apmēram 1 stunda, katra vingrošana – 30 minūtes. Kopējais “Jauno vecāku skolas” ilgums – 4 stundas. 3 cikli gadā.	Augsta zīdaiņu mirstība, augsta mirstība no SAS, augsts pirmreizēji reģistrēto pacientu ar psihiskiem traucējumiem relatīvais skaits	Visi Valkas novada iedzīvotāji – topošie vecāki, t.sk. trūcīgie, teritoriālie atstumtie, bezdarbnieki u.c. Apmēram 20 iedzīvotāji, t.sk. indikatīvi 80% sieviešu un 20% vīriešu.	Turpinājums pasākumam “Topošo vecāku skola” (Pasākums Nr.14)	610,00	Veselības veicināšana
16.	Garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana, veselīgs uzturs, fiziskā aktivitāte	Izglītojošas lekcijas Sociālās aprūpes nama iemītniekiem “Dzīves kvalitātes saglabāšana pansionātā”	<p><b>Izglītojošas lekcijas Sociālā aprūpes namā dzīvojošajiem</b>, kurās tiks pārrunātas tēmas par uzturu pie mazkustīga dzīvesveida (lekcija ar praktisko daļu), tēma par atkarībām, tēma par to, kas notiek ar organismu vecumdienās, kā arī tēma par pozitīvas attieksmes pret dzīvi nozīmīgumu.</p> <p><b>Resursi:</b></p> <p>1) Speciālisti ar atbilstošu izglītību par konkrēto tēmu –</p>	2017.gadā, ik gadu līdz 2022.gadam, ik ceturksni. Katra pasākuma ilgums - apmēram 1,5 stundas. 4 lekcijas gadā	Augsta mirstība no SAS, diabēta, ļaundabīgiem audzējiem, zems veselības pašvērtējums, liels iedzīvotāju skaits ar lieko svaru vai aptaukošanos, ar nepietiekošu fizisko aktivitāti	Iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem. Kopā apmēram 50 iedzīvotāji, t.sk. indikatīvi 65% sieviešu un 35% vīriešu.	Lekcijās iegūtās teorētiskās zināšanas par fiziskās aktivitātes nozīmīgumu, tiks liktas lietā praktiski vingrojot un kustoties. (Pasākuma Nr.17)	560,00	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 atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Pasākuma indikatīvas izmaksas [EUR]	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
			4 lekcijām; 2) Produkti lekcijai par uzturu; 3) Citas izmaksas*						
17.	Fiziskā aktivitāte	Fiziskas aktivitātes pansionāta iemītniekiem "Fiziski aktīvs, dzīvojot pansionātā"	<p><b>Fiziskās aktivitātes Sociālā aprūpes namā dzīvojošajiem.</b></p> <p>Atbilstoši veselības stāvoklim, pansionāta iemītniekiem 40 nedēļas gadā, 1 reizi nedēļā tiks piedāvātas vai nu 30 minūšu garas grupu vingrošanas un/ vai nūjošanas fizioterapeita vadībā vai arī fiziskas aktivitātes/ izkustēšanās grupās pa istabām fizioterapeita vadībā (kopā ik nedēļu - 2 stundas).</p> <p><b>Resursi:</b></p> <p>1) Speciālists ar atbilstošu izglītību fizisko aktivitāšu vadīšanā.</p> <p>2) Sporta inventārs (gumijas vingrošanai, eži roku pašmasāžai, nūjošanas nūjas, hanteles).</p>	2017.gadā, ik gadu līdz 2022.gadam. 1 reize (grupu vingrošana un izkustēšanās grupās) – apmēram 2,5 stundas. 40 reizes gadā. Kopā 100 stundas gadā.	Augsta mirstība no SAS, zems veselības pašvērtējums, liels iedzīvotāju skaits ar lieko svaru vai aptaukošanos, ar nepietiekošu fizisko aktivitāti	Iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, Apmēram 50 iedzīvotāji, t.sk. indikatīvi 65% sieviešu un 35% vīriešu.	Praktiska fiziska aktivitāte kā turpinājums/ papildinājums lekcijām. (Pasākuma Nr.16)	3700,00	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 atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Pasākuma indikatīvas izmaksas [EUR]	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
18.	Veselīgs uzturs	Praktiskas nodarbības ēst gatavošanā sociāli mazaizsargātām iedzīvotāju kategorijām “Ekonomisks, veselīgs ēdiens”	<b>Praktiskas nodarbības ēst gatavošanā sociāli mazaizsargātām iedzīvotāju grupām</b> speciālista vadībā, kas papildinātas ar izglītojošu informāciju par veselīga uztura tēmu. <b>Resursi:</b> 1) Speciālists ar atbilstošu izglītību par konkrēto tēmu; 2) Pārtikas produkti nodarbību nodrošināšanai. 3) Transporta izmaksu kompensācija iedzīvotājiem, 4) citas izmaksas*.	2017.gadā, ik gadu līdz 2022.gadam. 1 pasākuma ilgums - apmēram 1 stunda. 9 pasākumi gadā	Augsta mirstība no SAS, no diabēta, no ļaundabīgiem audzējiem, liels iedzīvotāju skaits ar lieko svaru vai aptaukošanos	Trūcīgie un maznodrošinātie, bezdarbnieki, iedzīvotāji ar invaliditāti, teritoriālie atstumtie, iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem u.c. Kopā apmēram 50 iedzīvotāji, tsk. Indikatīvi 90% sieviešu un 10% vīriešu.	Viena no aktivitātēm, kuru var apmeklēt mazaizsargātās iedzīvotāju grupas. Šī mērķa grupa var apmeklēt arī citus pasākumus, kas domāti visiem novada iedzīvotājiem (piem., pasākums Nr. 19., 23., 24., 27., 28. u.c.)	605,00	Veselības veicināšana
19.	Fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs	Papildinošas aktivitātes skriešanas seriālam “Optimists”	Papildinošas aktivitātes skriešanas seriālam “Optimists” - Svēršanās un mērīšanās pēc skrējiena, lai noteiktu ķermeņa masas indeksu, un veselīgo našķu – uztura, kas patīk sirdij – augļu, dārzeņu, pilngraudu maizes/ rupjmaizes ar medu baudīšana. <b>Resursi:</b> 1) Speciālists ar atbilstošu izglītību konkrētajā jomā, 2) Pārtikas produkti - veselīgie našķi apmēram 300 cilvēkiem katrā posmā. 3) Kancelejas preces; 4) Citas izmaksas*.	2017.gadā, ik gadu līdz 2022.gadam. Ik gadu 6posmi pavasarī un 6 -rudenī. Katra posma papildinošos pasākumu ilgums – apmēram 30 minūtes. Visu 12 posmu papildinošo aktivitāšu ilgums – 6 stundas	Zems ambulatoro apmeklējumu skaits pie ārstiem uz 1 iedz., zems veselības pašvērtējums, augsta mirstība no SAS	Visi Valkas novada iedzīvotāji, t.sk. teritoriāli atstumtie, trūcīgie un maznodrošinātie, bezdarbnieki, bērni, u.c. Kopā apmēram 300 iedzīvotāji, t.sk. indikatīvi 60% sieviešu un 40% vīriešu.	Viena no aktivitātēm, kuru var apmeklēt visi novada iedzīvotāji. Citas aktivitātes, kas domātas visiem novada iedzīvotājiem, atbilstoši interesēm, piem. pasākums Nr. 22., 24., 27., 28. u.c.	3600,00	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 atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Pasākuma indikatīvas izmaksas [EUR]	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
20.	Fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs	Aktīvā ekskursija senioriem "Esi aktīvs- ceļo aktīvi"	Senioriem tiks piedāvāta <b>aktīvā ekskursija</b> , kas ietver izglītojošu lekciju autobusā par veselīgu uzturu, kā arī praktiskas fiziskas aktivitātes gala punktā. <b>Resursi:</b> 1) Speciālists ar atbilstošu izglītību konkrētajā jomā; 2) Autobuss, šoferis, degviela; 3) Augļi un dārzeņi. 4) Citas izmaksas*.	2017.gadā, ik gadu līdz 2022.gadam, oktobrī . Ekskursijas ilgums 6-9 stundas, atkarībā no izvēlētā gala mērķa. 1 reizi gadā.	Augsta mirstība no SAS, diabēta, zems veselības pašvērtējums, liels iedzīvotāju skaits ar lieko svaru vai aptaukošanos, ar nepietiekošu fizisko aktivitāti	Iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem. Apmēram 40 iedzīvotāji, t.sk. indikatīvi 70% sievietes un 30% vīrieši. Sadalījums pa dzimumiem atkarīgs no izvēlētā gala mērķa.	Viena no aktivitātēm, kas tiek piedāvāta tieši senioriem jeb iedzīvotājiem, kas vecāki par 54 gadiem. Seniori var apmeklēt arī citus pasākumus, piem. pasākums nr.23, 24., 25., 27., 28., 29.	405,00	Veselības veicināšana
21.	Fiziskā aktivitāte	Grupās organizētas fiziskās aktivitātes sēdoša darba darītājiem	<b>Fiziskās aktivitātes grupās sēdoša darba darītājiem</b> - 6 bezmaksas fizisko aktivitāšu nodarbību cikls. Priekšnosacījums bezmaksas abonementa saņemšanai - noklausīta lekcija par kādu no veselīga dzīvesveida tēmām vai dalība kādā no veselības veicināšanas pasākumiem. <b>Resursi:</b> 1) Speciālists ar atbilstošu izglītību fizisko aktivitāšu vadīšanā 2) inventārs (vingrošanas paklājiņi, vingrošanas gumijas, hanteles – 10 gab. no katras pozīcijas) 3) transporta kompensācija iedzīvotājiem, citas izmaksas*.	2017.gadā un ik gadu līdz 2022.gadam. Vienas nodarbības ilgums – 40 minūtes. 6 nodarbību cikla ilgums 4 stundas. Gadā 40 nodarbības.	Augsta mirstība no SAS, liels iedzīvotāju skaits ar lieko svaru vai aptaukošanos, ar nepietiekošu fizisko aktivitāti	Visi novada iedzīvotāji – sēdoša darba darītāji, t.sk. trūcīgie un maznodrošinātie, teritoriāli atstumtie u.c. Kopā apmēram 60 iedzīvotāji, t.sk. indikatīvi 60-70% sievietes, 30-40% vīrieši.	Priekšnoteikums abonementa saņemšanai 6 bezmaksas vingrošanas/ nūjošanas vai citas fiziskas aktivitātes nodarbībām. – noklausīta lekcija vai dalība kādā no veselības veicināšanas pasākumiem. (Pasākums Nr. 3, 13., 19, 22., 24., 27., 28., 29. u.c.)	1110,00	Veselības veicināšana
22.	Garīgā	Izglītojoša	Izglītojoša lekcija par tēmu	2017.gadā un	Augsts	Visi novada	Šīs lekcijas	465,00	Veselības

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>	Pasākuma indikatīvas izmaksas [EUR]	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
	(psihiskā) veselība	lekcija apkalpojošā, sociālā, medicīnas un izglītības sfērā u.c. strādājošiem "Stress, izdegšana darbā"	<b>„Stress, izdegšana darbā”</b> . Mērķa grupa - apkalpojošā sfērā, sociālajā sfērā, medicīnā un izglītībā strādājošie, u.c. <b>Resursi:</b> 1) Speciālisti ar atbilstošu izglītību par konkrēto tēmu; 2) Transporta kompensācijas iedzīvotājiem; 3) Citas izmaksas*.	ik gadu līdz 2022.gadam. Vienas lekcijas ilgums – 1,5 stundas. 3 lekcijas gadā.	pirmreizēji reģistrēto pacientu ar psihiskiem traucējumiem relatīvais skaits	iedzīvotāji - apkalpojošā, sociālā, medicīnas un izglītības sfērā strādājošie. Kopā apmēram 90 iedzīvotāji, t.sk. indikatīvi 70% sieviešu un 30% vīriešu	apmeklējums var kalpot kā priekšnoteikums abonementa saņemšanai 6 fizisko aktivitāšu nodarbībām. (Pasākums nr. 21)		veicināšana
23.	Fiziskā aktivitāte	Vingrošanas nodarbības senioriem	<b>Vingrošanas nodarbības senioriem</b> , t.sk. invalīdiem. Vingrošana paredzēta 2 reizes nedēļā, 40 nedēļas gadā. <b>Resursi:</b> 1) Speciālists ar atbilstošu izglītību vingrošanas nodarbību vadīšanā – 80 nodarbībām; 2) Citas izmaksas*	2017.gadā un ik gadu līdz 2022.gadam. 1 nodarbības ilgums – 40 minūtes. 40 nedēļas gadā, nedēļā 2 reizes. Kopā 80 nodarbības gadā	Augsta mirstība no SAS, liels iedzīvotāju skaits ar lieko svaru vai aptaukošanos, ar nepietiekošu fizisko aktivitāti	Iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, t.sk. personas ar invaliditāti Kopā apmēram 15 - 20 iedzīvotāji katrā vingrošanas reizē, t.sk. 90% sieviešu un 10% vīriešu	Viena no aktivitātēm mērķa grupai – seniori (Pasākums Nr. 20., 24., 25., 27., 28., 29. u.c.)	1600,00	Veselības veicināšana
24.	Garīgā (psihiskā) veselība, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs	Izglītojošas lekcijas iedzīvotājiem par garīgo veselību, veselīgu uzturu un fizisko aktivitāšu nozīmību	<b>Izglītojošas lekcijas visiem iedzīvotājiem:</b> - Kā sadzīvot ar vientulību; - Es "apēdu stresu" ; <b>Resursi:</b> 1) Speciālisti ar atbilstošu izglītību par konkrēto tēmu; 2) Transporta izdevumu apmaksā iedzīvotājiem; 3) Citas izmaksas*	2017.gadā un ik gadu līdz 2022.gadam. Katras lekcijas ilgums – 1,5 stundas. 2 lekcijas gadā.	Augsts pirmreizēji reģistrēto pacientu ar psihiskiem traucējumiem relatīvais skaits	Visi Valkas novada iedzīvotāji. Kopā apmēram 50 iedzīvotāji, t.sk. indikatīvi – 60% sieviešu un 40% vīriešu	Noklausoties kādu no šīm lekcijām, klausītājiem iespējams saņemt 6 nodarbību abonementu bezmaksas fiziskajām aktivitātēm grupā. (Pasākums Nr. 21)	315,00	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 atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Pasākuma indikatīvas izmaksas [EUR]	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
25.	Atkarību mazināšana	Akcija sabiedrības informēšanai par alkohola kaitīgo ietekmi	Informatīva, izglītojoša akcija „ <b>Es gribu, lai mans tētis nedzer?</b> ”, kurā ar plakātu (iziešana pilsētā) un informatīvu rakstu palīdzību tiks pievērsta uzmanība alkohola kaitīgai ietekmei. <b>Resursi:</b> 1) Speciālisti ar atbilstošu izglītību akciju roganizēšanā; 2) Kancelejas preces; 3) Citas izmaksas*.	2017.gadā un ik gadu līdz 2022.gadam. 1 dienas akcija 2.cet. Akcijas ilgums - 1 diena. 1 pasākums gadā.	Augsta mirstība no SAS, zems veselības pašvērtējums	Visi novada iedzīvotāji. Iedzīvotāju skaitu, kurus izdosies ar šīs akcijas palīdzību uzrunāt, ir grūti prognozēt, indikatīvi – 25 iedzīvotāji, t.sk. 50% sieviešu un 50% vīriešu.	Atkarību tēma tiek skatīta gan skolā (pasākums Nr.8), gan veselīgā dzīvesveida nometnē (nr.12), gan topošo vecāku skolā (nr. 14), kā arī citos izglītojošos pasākumos tml.	50,00	Veselības veicināšana
26.	Garīgā (psihiskā) veselība, Atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs	Aptaujas par iedzīvotāju veselības stāvokli un veselības paradumiem	<b>Iedzīvotāju aptauja par veselības stāvokli un veselības paradumiem.</b> Anketēšana nodrošinās daļēju datu savākšanu par Valkas novada iedzīvotājiem. <b>Resursi:</b> 1) Speciālisti ar atbilstošu izglītību un pieredzi konkrētājā jomā - anketas izstrādē, anketēšanā, anketu apstrādē. 2) Kancelejas izdevumi.	2017.gadā un ik gadu līdz 2022.gadam 2017.gadā 2 reizes, uzsākot projekta īstenošanu un 2017.gada 4.ceturksnī	Zems veselības pašvērtējums, augsta mirstība no SAS, no cukura diabēta, no ļaundabīgiem audzējiem, zems ambulatoro apmeklējumu skaits pie ārstiem uz 1 iedz.	Visi novada iedzīvotāji, visas mērķa grupas. Kopā apmēram 500 iedzīvotāji, t.sk. indikatīvi 55% sieviešu un 45% vīriešu	Saistība ar visiem projektā īstenotajiem pasākumiem, jo nodrošina pasākuma mērķu izmērīšanu – vai un cik iedzīvotāji būs mainījuši paradumus un pievērsušies veselīgam dzīvesveidam.	860,00	Veselības veicināšana
27.	Veselīgs uzturs, fiziskā aktivitāte, atkarību mazināšana	Veselības nedēļa ar iespēju mērīt veselības parametrus un saņemt ekspres konsultācijas par nepieciešamo tālāko rīcību	Pavasārī tiks organizēta <b>Veselības nedēļa</b> , kuras norises laikā Valkā un pagastos iedzīvotājiem būs iespēja: – nosvērties, nomērties un noteikt ķermeņa masas indeksu, – izmērīt asinsspiedienu un pulsu,	2017.gadā, ik gadu līdz 2022.gadam, 2. un 3. cet. Viens pasākums Valkā – 6 stundas, otrs pasākums pagastos –2	Zems veselības pašvērtējums, zems ambulatoro apmeklējumu skaits pie ārstiem uz 1 iedz., liels iedzīvotāju skaits ar lieko svaru vai	Visi Valkas novada iedzīvotāji, t.sk. teritoriāli atstumtie, trūcīgie un maznodoršinātie, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji, kas	Piedaloties veselības nedēļā, iedzīvotājiem iespējams saņemt 6 nodarbību abonementu bezmaksas fiziskajām aktivitātēm grupā. (Pasākums Nr.	1410,00	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 atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Pasākuma indikatīvas izmaksas [EUR]	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
			<p>– noteikt cukura daudzumu asinīs,  – izmērīt holesterīnu, hemoglobīnu,  – saņemt īsu konsultāciju par iegūtajiem rādījumiem, kā arī par tālāko nepieciešamo rīcību.</p> <p><b>Resursi:</b>  1) Speciālisti ar atbilstošu izglītību veselības parametru mērījumu veikšanai;  2) Paškontroles ierīces (asinsspiediena mērītāji, pulsa oksimētrs, glikomētrs un teststrēmeles, ierīce holesterīna mērīšanai un teststrēmels, svāri);  3) Kancelejas preces.  4) Citas izmaksas*</p>	<p>dienas, kopā 15 stundas.  Abu pasākumu ilgums kopā – 21 stunda.</p>	<p>aptaukošanos</p>	<p>vecāki par 54 gadiem, citas riskam pakļautās grupas.  Kopā apmēram 300 iedzīvotāji, t.sk. indikatīvi 60% sieviešu un 40% vīriešu</p>	<p>21)</p>		
28.	<p>Veselīgs uzturs, fiziskā aktivitāte, atkarību mazināšana, garīgā (psihiskā) veselība</p>	<p>Informatīvas lekcijas par aktuālām veselības tēmām</p>	<p><b>Izglītojošas lekcijas par tēmām:</b>  – Sirds slimības un to ietekmējošie faktori;  – Onkoloģiskās slimības – kāpēc tās rodas;  – Demence – gadsimta slimība?  Lekcijas noslēgumā paredzēta jautājumu- atbilžu sadaļa.</p> <p><b>Resursi:</b>  1) Speciālisti ar atbilstošu izglītību par konkrēto tēmu – 3 lekcijām.</p>	<p>2017.gadā, ik gadu līdz 2022.gadam, 2., 3. un 4.cet.  Katrās lekcijas ilgums - apmēram 1,5 stundas,  Jautājumu – atbilžu sadaļa – 30 minūtes.  3 lekcijas gadā.</p>	<p>Augsta mirstība no SAS, no ļaundabīgiem audzējiem, no cukura diabēta.  Augsts pirmreizēji reģistrēto pacientu ar psihiskiem traucējumiem relatīvais skaits.</p>	<p>Visi Valkas novada iedzīvotāji, t.sk. teritoriāli atstumtie, trūcīgie un maznodrošinātie, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, citas riskam pakļautās grupas.  Kopā apmēram 90</p>	<p>Noklausoties kādu no lekcijām, iedzīvotājiem iespējams saņemt 6 nodarbību abonementu bezmaksas fiziskajām aktivitātēm grupā. (Pasākums Nr. 21)</p>	<p>810,00</p>	<p>Profilakse</p>



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>	Pasākuma indikatīvas izmaksas [EUR]	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
			2) Transporta izdevumu atmaksa iedzīvotājiem, 3) Citas izmaksas*			iedzīvotāji, t.sk. indikatīvi 60% sieviešu un 40% vīriešu			
29.	Garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana	Atbalsta diena ar ārstu-speciālistu konsultācijām	<b>Atbalsta diena</b> , kur 3 dažādas ārstniecības personas un speciālisti sniegs informāciju par to, kā labāk pārvarēt stresu, ikdienas rutīnu, kādas ir alternatīvas skumjām, alkoholam. Iedzīvotāji varēs saņemt informāciju, kur saņemt palīdzību dažādās dzīves situācijās. Kā papildinājums informatīvajai daļai tiks piedāvātas ekspres-konsultācijas jautājumos par garīgo veselību un atkarībām. <b>Resursi:</b> 1) Trīs speciālisti ar atbilstošu izglītību par konkrēto tēmu; 2) Pasākuma koordinators; 3) Transporta izdevumu kompensācija iedzīvotājiem	2017.gadā, ik gadu līdz 2022.gadam, 1 diena – apmēram 3 stundas. 1 pasākums gadā.	Augsts pirmreizēji reģistrēto pacientu ar psihiskiem traucējumiem relatīvais skaits, augsta mirstība no SAS	Visi Valkas novada iedzīvotāji, t.sk. teritoriāli atstumtie, trūcīgie un maznodrošinātie, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem u.c. Kopā apmēram 50 iedzīvotāji, t.sk. indikatīvi 60% sieviešu un 40% vīriešu	Piedaloties šajā pasākumā, iedzīvotājiem iespējams saņemt 6 nodarbību abonementu bezmaksas fiziskajām aktivitātēm grupā. (Pasākums Nr. 21)	590,00	Profilakse
30.	Nav attiecināms	Informatīvi plakāti par projektu	Lai informētu iedzīvotājus par projektu, tiks izgatavoti un projekta īstenošanas vietās izvietoti <b>informatīvi plakāti</b> . <b>Resursi</b> – 10 informatīvo plakātu izgatavošanas izmaksas	2017.gada 1.ceturksnī	Nav attiecināms	Visi Valkas novada iedzīvotāji	Visi projekta pasākumi.	200,00	Nav attiecināms

\*Ar jēdzienu “citas izmaksas” jāsaprot dalībnieku anketu aizpildīšanas organizēšana un apstrāde.