

Projekta darba plāns 2017. gadam

Finansējuma saņēmējs

Tukuma novada Dome

Projekta nosaukums

Veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumu pieejamība Tukuma novadā, jo īpaši teritoriālās, nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem, īstenojot vietēja mēroga pasākumus

Projekta numurs

Nr.9.2.4.2/16/I/011

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.	Atkarību mazināšana	Semināri atkarību mazināšanai	Tiks rīkoti semināri skolās (5 semināri gadā) ar mērķi pievērst uzmanību un informēt skolēnus par atkarībām un kādu ietekmi tās atstāj uz cilvēku veselību, sadzīvi. Pasākumos plānots izdalīt SPKC vai Veselības ministrijas sagatavotos bukletus. <u>Cilvēkresursi:</u> Diplomēts/ sertificēts speciālists atbilstoši tēmai. <u>Aprīkojums:</u> datortehnika, kancelejas preces. <u>Infrastruktūra:</u> skolas, jauniešu centrs	2x40min., 5 semināri Septembris-decembris	Visvairāk mūža gadu tiek zaudēts ārējo nāves cēloņu dēļ, otrs nozīmīgākais cēlonis ir sirds un asinsvadu sistēmas slimības. Trešais būtiskākais cēlonis, kā dēļ tiek zaudēti potenciālie mūža gadi, ir ļaundabīgie audzēji.	Tukuma novada pamatskolas posma skolēni. Dalībnieku skaits apm.40per./katrā pasākumā (~50% sieviešu, ~50% vīriešu)	6. vienota tematika – atkarību mazināšana	750,00	Profilakse
2.	Slimību	Pasākumi	Reizi vai vairākas reizes mēnesī Tukuma	2hx11 pasākumi,	Ambulatoro	Tukuma novada	12. vienota	4004,00	Profilakse

	profilakses	atbilstoši tematiskajām veselības dienām pasaulē	<p>pilsētā un pagastos notiks pasākumi (semināri) atbilstoši tematiskajām veselības dienām pasaulē.</p> <p>Pasākumi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lekcija par atkarību mazināšanu(26.jūnijs Starptautiskā diena pret narkotisko vielu lietošanu) - Lekcija par reproduktīvo veselību(1-7.augusts Pasaules zīdīšanas veicināšanas nedēļa) - Garīgās veselības stiprināšanas lekcija (10.septembris Starptautiskā pašnāvību novēršanas diena) - Lekcija par sirds veselību (29.septembris Pasaules sirds diena) - Veselīgs uzturs (16.oktobris Pasaules uztura diena) - Lekcijas par seksuālo veselības veicināšanu(1.decembris Pasaules AIDS diena) <p><u>Cilvēkresursi:</u> Diplomēti/ sertificēti speciālisti atbilstoši tēmai. <u>Aprīkojums:</u> datortehnika, kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SPKC pieejamie materiāli. <u>Infrastruktūra:</u> aptieka, pagastu pārvaldes, pašvaldība, telpu īre</p>	jūnijs – decembris	apmeklējumu skaits uz 1 iedzīvotāju (viens no veselības pieejamības rādītājiem) 2013.g. un 2014.g. samazinājies visā Latvijā. Rīgas reģionā ambulatoro apmeklējumu skaits pie ārstiem uz 1 iedzīvotāju ir 8,4. Rīgas reģionā reģistrēta augstākā saslimstība valstī ar krūts audzējiem sievietēm, pārsniedzot vidējo rādītāju valstī par 24%	seniori, trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji, iedzīvotāji vir 54 g.v., bezdarbnieki, bērni. Dalībnieku skaits kopā: ~200 individuālie dalībnieki (~30% vīrieši, ~60% sievietes, ~10% bērni no kuriem ~5% meitenes, ~5% zēni)	tematika – veselības veicināšana		
3.	Veselīgs uzturs	Veselīga uztura veicināšana skolās	<p>Profilaktiskie pasākumi veselīga uztura veicināšanā skolās 5-6 klasēs un bērnudārzos.</p> <p>Bērnudārzos plānoti 9 pasākumi gadā.</p>	1h x 19 nodarbības, septembris – decembris	53,9% aptaujāto iedzīvotāju Rīgas reģionā atzīst, ka katru	Tukuma novada 5-6 klašu skolēni (~200 skolēni); bērnudārza	18. vienota tematika – veselīgs uzturs	5035,00	Profilakse

			<p>Skolās plānoti.10 pasākumi gadā. Vienā pasākumā būs ietvertas visas tēmas. Pasākumu tēmas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Veselīga uztura nodarbības - Savas ēdienkartes plānošana - Informācija par sekām, kas rodas nepareiza, neveselīga uztura lietošanas rezultātā - Zobu un mutes profilakses pasākumi <p><u>Cilvēkresursi:</u> Sertificēts speciālists veselīga uztura jomā. <u>Aprīkojums:</u> paštaisīti materiāli atbilstoši tēmai. <u>Infrastruktūra:</u> PII un Tukuma novada skolas</p>		<p>dienu lieto uzturā svaigus dārzeņus. Pieaugušo (15-64 g.v.) īpatsvars ar lieko ķermeņa masu vai aptaukošanos (ĶMI virs 25) Rīgas reģionā ir 50,6%</p>	<p>audzēkņi (~150 bērni) (~60% meitenes, ~40% zēni)</p>			
4.	Garīgā veselība	Krāsu terapija	<p>Tiks organizēts lekciju cikls - lekcijas par krāsu terapijas labvēlīgo ietekmi uz cilvēku garīgo veselību, kā atjaunot organisma līdzsvarotu darbību. Plānots pasākumus dalīt divās grupās: bērniem un pieaugušajiem. Kopā plānotas 5 nodarbības bērniem, 5 nodarbības personām ar invaliditāti un 4 nodarbības visiem novada iedzīvotājiem. Paredzētas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lekcijas - radošās krāsu darbnīcas - gleznošana - mandalu zīmēšana <p><u>Cilvēkresursi:</u> Diplomēts/ sertificēts speciālists <u>Aprīkojums:</u> paštaisīti materiāli atbilstoši tēmai un SKPC materiāli. <u>Infrastruktūra:</u> telpu īre</p>	<p>1,5h x 5 nodarbības bērniem; 1,5h x 5 nodarbības personām ar invaliditāti; 1,5h x 4 nodarbības visiem novada iedzīvotājiem ~ jūnijs - decembris</p>	<p>Uzskaitē esošo pacientu ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem relatīvais skaits laika periodā no 2010.g. līdz 2013. g. pieaug</p>	<p>Novada iedzīvotāji, seniori, personas ar invaliditāti u.c. sociālā riska grupu klienti, bērni. Informācija par pasākumu tiks ievietota mājas lapā un to varēs apmeklēt ikviens interesents</p> <p>Dalībnieku skaits: bērni un personas ar invaliditāti ~30 cilvēki, visi</p>	<p>5. vienota tematika – garīgā veselība</p>	<p>3332,00</p>	<p>Veselības veicināšana</p>

						novada iedzīvotāji ~30 cilvēki. (~25% sievietes; ~25% vīrieši); ~50% bērni no kuriem ~30% meitenes, ~20% zēni			
5.	Garīgā veselība	Garīgās veselības nometnes rīkošana	Dalībnieki apgūs kā mijiedarbojas domas, jūtas un rīcības, mācīsies relaksāciju un stresa pārvarēšanas stratēģijas, apzinās notikumu atmiņas, sekas, mācīsies pārvarēt izveidojušos uzvedības modeļus, iesaistoties nometnes pasākumos, radošās darbnīcās, sporta nodarbībās, pārgājienos u.c., tiks veicināta bērna socializācija un veidota atbalsta sistēma <u>Cilvēkresursi</u> : nometnes vadītājs un speciālisti (psihologs, pedagogs un sporta treneris, sociālais darbinieks) <u>Aprīkojums</u> : materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SKPC materiāli, ēdināšana, izguldīšana <u>Infrastruktūra</u> : vietas nodrošināšana/īre	1 nometne, jūlijs, nometnes ilgums – 6 diennaktis	Uzskaitē esošo pacientu ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem relatīvais skaits laika periodā no 2010.g. līdz 2013. g. pieaug	Tukuma novada bērni vecumā no 6-8; 8-9; 10-12 gadiem. Kopā nometnē ~ 22 bērni (~50% meitenes, ~50% zēni)	4. vienota tematika – garīgā veselība	6667,00	Veselības veicināšana
6.	Atkarību mazināšana un garīgā veselība	Grupu nodarbības atkarības mazināšanas pasākumiem	- Tiks rīkotas grupu nodarbības, kurās tiks skaidrots par atkarību izraisošām vielām, to ietekmi, to kā atpazīt atkarību izraisošas vielas un kā sevi no tām pasargāt, kā atpazīt cilvēkus, kuri lietojuši atkarību izraisošas vielas un kur griezties pēc palīdzības, ja tas nepieciešams. - Nodarbības grupu dalībniekiem, par atkarību izraisošām vielām, veidiem kā izvairīties no atkarību rašanās, informācija par lietošanas sekām un to kur vērsties un	2h x 4 semināri Septembris – decembris	Visvairāk mūža gadu tiek zaudēts ārējo nāves cēloņu dēļ, otrs nozīmīgākais cēlonis ir sirds un asinsvadu sistēmas slimības. Trešais būtiskākais	Novada iedzīv. trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji; bezdarbnieki; personas ar invaliditāti; iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem;	1. vienojoša tematika – atkarību mazināšana	2000,00	Veselības veicināšana

			ko darīt, lai no tām atbrīvotos. <u>Cilvēkresursi</u> : Diplomēts/ sertificēts speciālists <u>Aprīkojums</u> : datortehnika, kancelejas preces, materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SKPC materiāli. <u>Infrastruktūra</u> : telpu īre		cēlonis, kā dēļ tiek zaudēti potenciālie mūža gadi, ir ļaundabīgie audzēji.	Dalībnieku skaits katrā nodarbībā: ~50 cilvēki (~60% sievietes, ~40% vīrieši)			
7.	Fiziskās aktivitātes	Sporta veicināšanas dienas bērnu bērnudārzos	Sporta veicināšanas dienas bērnu bērnudārzos - ikgadējs pasākums, kurš notiks visās 9 Tukuma novada pirmsskolas izglītības iestādēs - 1 pasākums katrā no 9 bērnu bērnudārzos. Fiziskās aktivitātes: - Rīta rosme - Vingrošana - Lēkšana ar lecamauklām - Riņķa griešana - Elpošanas vingrinājumi - stafetes u.c. <u>Cilvēkresursi</u> : kvalificēts speciālists, sporta treneris <u>Aprīkojums</u> : veicināšanas balvas, atbilstošs aprīkojums <u>Infrastruktūra</u> : PII	2h x 9 nodarbības Septembris	Augsta perinatālā un zīdaiņu mirstība, 2013.g. pārsniedzot vidējo rādītāju valstī attiecīgi 2,5 un 1,4 reizes. Augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, neveselīgāki uztura paradumi	Tukuma novada bērnu bērnudārzos katrā nodarbībā - ~120 bērnu (~50% meiteņu, ~50% zēnu)	10. vienota tematika – fiziskās aktivitātes	999,00	Veselības veicināšana
8.	Fiziskās aktivitātes	Nometne personām ar invaliditāti	Iesaistoties nometnes pasākumos, radošās darbnīcās, sporta nodarbībās, pārgājienos u.c., tiks veicināta bērna un vecāka, pieaugušas personas ar invaliditāti socializācija un veidota atbalsta sistēma, tiks veicinātas bērna, pieaugušo personu un vecāku zināšanas par fizisko aktivitāšu lomu ikdienā, katrs nometnes dalībnieks varēs apgūt īpaši pielāgotu fizisko	1 nometne; Jūlijs, nometnes ilgums 2 x 3 diennaktis	Augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, neveselīgāki	Tukuma novada bērni ar invaliditāti vecumā no 12 - 17 gadiem un viņu vecāki ~25 cilvēki (~50% sievietes, ~50% vīrieši)	9. vienota tematika – fiziskās aktivitātes	8333,00	Veselības veicināšana

			<p>aktivitāšu programmu savai saslimšanai. Nometnes tēma: Tēma "Fizisko aktivitāšu ietekme uz organismu" <u>Cilvēkresursi</u>: nometnes vadītājs un speciālisti (pedagogs un sporta pedagogs/ treneris, sociālais darbinieks) <u>Aprīkojums</u>: materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SKPC materiāli, ēdināšana, gulēšana <u>Infrastruktūra</u>: vietas nodrošināšana/īre</p>		uztura paradumi				
9.	Fiziskās aktivitātes	Nometne bērniem no trūcīgām ģimenēm	<p>Tiks rīkotas nometnes bērniem no trūcīgām ģimenēm. Nometnes mērķis būs popularizēt veselīgu un aktīvu dzīvesveidu bērnu un jauniešu vidū, attīstīt pastāvību un pārliecību par savām spējām, uzlabot fizisko sagatavotību, pilnveidot vai radīt priekšstatu par dažādiem sporta veidiem, spēlēm, rotaļām un fiziskajiem vingrojumiem. Tiks nodrošināts:</p> <ul style="list-style-type: none"> - radošās darbnīcas, - sporta nodarbības, - pārgājieni - lekcijas (Nodarbības par veselīga uztura pamatprincipiem un savas ēdienkartes plānošanu. Nodarbības par veselību veicinošu vingrošanu un sporta ietekmi un pašsajūtu.) <p><u>Cilvēkresursi</u>: nometnes vadītājs un speciālisti (uztura speciālists, pedagogs un sporta pedagogs/ treneris, sociālais darbinieks) <u>Aprīkojums</u>: materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SKPC materiāli, ēdināšana, gulēšana <u>Infrastruktūra</u>: vietas nodrošināšana/īre</p>	1 nometne; augusts; nometnes ilgums 6 diennaktis	Ik gadu pieaug cukura diabēta slimnieku kopējais skaits, 2013.g. sasniedzot 81 tūkstoti slimnieku visā Latvijā. Augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, neveselīgāki uztura paradumi	Bērni no trūcīgām ģimenēm, kopā ~ 22 bērni (~50% meiteņu, ~50% zēnu)	8,10. vienota tematika – fiziskās aktivitātes	6667,00	Veselības veicināšana
10.	Fiziskās	Sporta un	- Cīņu sporta, ielu vingrotāju,	7h pasākums,	Pieaugušo (15-	Tukuma novada	9,13,14,15	7686,00	Veselības

	aktivitātes	veselības svētki	<p>aerobikas, zumbas, u.c.sporta nodarbību paraugdemonstrējumi ar cilvēku iesaistīšanu</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jaunu vingrojumu un trenāžieru apguve un zumbas pamatsoļu apguve - Radošās darbnīcas ar dažādiem materiāliem - Mazajiem visu dienu notiks attīstību veicinošas aktivitātes - Atvērtās durvju dienas Tukuma sporta klubos - Sporta pedagogu īsas konsultācijas - Veselības pārbaudes punkti: ergoterapijas punkts; ķermeņa tauku daudzuma noteikšanas un novērtēšanas (Bioimpedances) punkts; asinsspiediena mērīšana; - Veselīgā uztura punkts - Praktiskas nodarbības māmiņām zīdaiņu vingrināšanā - Jauno māmiņu vingrošana paraugdemonstrējumi kuros iesaistās gan māmiņas, gan viņu mazuļi <p><u>Cilvēkresursi</u>: atbilstoši speciālisti <u>Aprīkojums</u>: aparātūras noma, skatuves noma, veicināšanas balvas <u>Infrastruktūra</u>: sporta stadions</p>	Septembris	64 g.v.) ģipatsvars, kas nodarbojas ar fiziskiem vingrinājumiem vismaz 30 minūtes 2-3 reizes nedēļā un biežā Rīgas reģionā ir 27,4%. Ik gadu pieaug cukura diabēta slimnieku kopējais skaits. Visvairāk mūža gadu tiek zaudēts ārējo nāves cēloņu dēļ, otrs nozīmīgākais cēlonis ir sirds un asinsvadu sistēmas slimības. Trešais būtiskākais cēlonis, kā dēļ tiek zaudēti potenciālie mūža gadi, ir ļaundabīgjie audzēji.	iedzīvotāji. Dalībnieku skaits: ~150 cilvēki (~60% sievietes, ~40% vīrieši)	vienota tematika-fiziskās aktivitātes. 11. sasaiste caur mērķa grupu.		veicināšana
11.	Fiziskās aktivitātes	Mobilitātes nedēļa	- Pasākumā tiks organizēta velobraukšana pa noteiktu maršrutu Tukumā un pagastos	Ilgums: 6 dienas 1 diena Tukumā	Ik gadu pieaug cukura diabēta slimnieku	Tukuma novada iedzīvotāji.	12. vienota tematika – fiziskās	1333,00	Veselības veicināšana

			<p>- Uztura speciālista lekcija par veselīga uztura lietošanu un uzturu paaugstinātas slodzes apstākļos <u>Cilvēkresursi</u>: sertificēts speciālists veselīga uztura jomā (lektors, pasākuma organizators, sporta speciālists) <u>Aprīkojums</u>: anketēšanas materiāli, kancelejas preces <u>Infrastruktūra</u>: telts īre, Tukuma pilsēta un pagasti.</p>	<p>un 1 diena katrā pagastu pārvaldē (Slampe–Džūkste; Pūre–Jaunsāti; Tume–Degole; Irlava–Lestene; Sēme–Zentene) Septembris</p>	<p>kopējais skaits, 2013.g. sasniedzot 81 tūkstoti slimnieku visā Latvijā. Augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, neveselīgāki uztura paradumi</p>	<p>Dalībnieku skaits katrā pasākumā: ~50 cilvēki (~60% sievietes, ~40 % vīrieši)</p>	<p>aktivitātes 10. sasaiste caur mērķa grupu</p>		
12.	Fiziskās aktivitātes, atkarību mazināšana un veselīgs uzturs	Veselības veicināšanas dienas pagastos	<p>- Nodarbības par veselīga uztura pamatprincipiem un savas ēdienkartes plānošanu - Lekcijas par atkarību izraisošām vielām, kādu iespaidu tās atstāj uz cilvēku un sadzīvi, kā arī kā sevi no tā pasargāt. - Veselību veicinoša vingrošana - Nūjošanas prasmju apguve - Ergonomiski pareizu kustību demonstrējumi ar klātesošo iesaisti - Veselīga uztura stūrītis pašiem - mazākajiem ar veselīgām uzkodām kā veicināšanas balvām un izglītojošu programmu par veselīga uztura nozīmīgumu <u>Cilvēkresursi</u>: kvalificēti speciālisti <u>Aprīkojums</u>: veselīgas uzkodas, dzeramais ūdens, atbildošs aprīkojums <u>Infrastruktūra</u>: pagastu pārvaldes</p>	<p>1 diena katrā Tukuma novada pagastā, kopā 10 dienas gadā, katras ilgums ~4h Jūlijs - oktobris</p>	<p>Visvairāk mūža gadu tiek zaudēts ārējo nāves cēloņu dēļ, otrs nozīmīgākais cēlonis ir sirds un asinsvadu sistēmas slimības. Trešais būtiskākais cēlonis, kā dēļ tiek zaudēti potenciālie mūža gadi, ir ļaundabīgie audzēji. Augstāks iedzīvotāju</p>	<p>Tukuma novada pagastu iedzīvotāji. Dalībnieku skaits kopā: ~250 cilvēki (~60% sievietes, ~40 % vīrieši)</p>	<p>11.vienotā tematika – fiziskās aktivitātes</p>	15000,00	Veselības veicināšana

					īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, neveselīgāki uztura paradumi				
13.	Fiziskās aktivitātes	Nūjošanas nodarbības	- Nūjošana pa iepriekš izstrādātiem maršrutiem (4 maršruti pilsētā un 5 maršruti pagastu pārvaldēs) <u>Cilvēkresursi</u> : kvalificēts speciālists <u>Aprīkojums</u> : 25 komplektu nūju īre <u>Infrastruktūra</u> : pašvaldības teritorija	Jūlijs – septembris, 24 nodarbības, 1 nodarbības ilgums ~ 1,5h	Visvairāk mūža gadu tiek zaudēts ārējo nāves cēloņu dēļ, otrs nozīmīgākais cēlonis ir sirds un asinsvadu sistēmas slimības. Trešais būtiskākais cēlonis, kā dēļ tiek zaudēti potenciālie mūža gadi, ir ļaundabīgie audzēji.	Tukuma novada seniori, iedzīvotāji virs 54 g.v., personas ar invaliditāti (redzes u.c.) Dalībnieku skaits katrā nodarbībā: ~25 cilvēki (~90% sievietes, ~10 % vīrieši)	14,15,16,17 vienota tematika – fiziskās aktivitātes	1000,00	Veselības veicināšana
14.	Fiziskās aktivitātes	Cigun nodarbības	Cigun nodarbību organizēšanas Tukuma pilsētā un pagastos pa gadiem <u>Cilvēkresursi</u> : kvalificēts speciālists <u>Infrastruktūra</u> : pašvaldības teritorija	16 nodarbības gadā, 1 nodarbības ilgums ~ 1,5h, Jūnijs – augusts	Visvairāk mūža gadu tiek zaudēts ārējo nāves cēloņu dēļ, otrs nozīmīgākais cēlonis ir sirds un asinsvadu sistēmas slimības. Trešais	Tukuma novada iedzīvotāji, seniori, iedzīvotāji virs 54 g.v., Dalībnieku skaits katrā nodarbībā: ~30 cilvēki	15,16,17 vienota tematika – fiziskās aktivitātes	4082,00	Veselības veicināšana

					būtiskākais cēlonis, kā dēļ tiek zaudēti potenciālie mūža gadi, ir ļaundabīgie audzēji.	(~80% sievietes, ~20 % vīrieši)			
15.	Fiziskās aktivitātes	Orientēšanās nodarbības	- Orientēšanās pa iepriekš izstrādātām trasēm (katru nedēļu tiek sagatavotas 2 dažādas trases – viena vieglāka bērniem, senioriem un iesācējiem, 2. zinošākiem sportot gribētājiem). <u>Cilvēkresursi</u> : kvalificēts speciālists <u>Aprīkojums</u> : maršruta izstrāde, atbilstošs aprīkojums <u>Infrastruktūra</u> : pašvaldības teritorija	1 nodarbības ilgums ~ 6h. Kopā 16 gab.-1 x nedēļā (no jūnija līdz septembrim),	Visvairāk mūža gadu tiek zaudēts ārējo nāves cēloņu dēļ, otrs nozīmīgākais cēlonis ir sirds un asinsvadu sistēmas slimības. Trešais būtiskākais cēlonis, kā dēļ tiek zaudēti potenciālie mūža gadi, ir ļaundabīgie audzēji. Augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, neveselīgāki uztura paradumi	Novada iedzīv., trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji; bezdarbnieki; personas ar invaliditāti; iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem; bērni Dalībnieku skaits katrā nodarbībā: ~40 cilvēki (~60% sievietes, ~40 % vīrieši)	13,14,16,17 vienota tematika – fiziskās aktivitātes	6000,00	Veselības veicināšana
16.	Fiziskās	Ratiņdejas	Tiks rīkotas ratiņdeju nodarbības personām	Nodarbības	Visvairāk mūža	Tukuma novada	13,14,15,17	3000,00	Veselības

	aktivitātes		ar invaliditāti veselības veicināšanai <u>Cilvēkresursi</u> : kvalificēts speciālists <u>Aprīkojums</u> : datortehnika, mūzikas aparatūra <u>Infrastruktūra</u> : telpu īre	ilgums 1 h, kopā 24 nodarbības Jūlijs – decembris	gadu tiek zaudēts ārējo nāves cēloņu dēļ, otrs nozīmīgākais cēlonis ir sirds un asinsvadu sistēmas slimības. Trešais būtiskākais cēlonis, kā dēļ tiek zaudēti potenciālie mūža gadi, ir ļaundabīgie audzēji.	iedzīvotāji (deju partneri) un iedzīvotāji ar invaliditāti Dalībnieku skaits katrā nodarbībā: ~20 cilvēki (~60% sievietes, ~40% vīrieši)	vienota tematika – fiziskās aktivitātes		veicināšana
17.	Fiziskās aktivitātes	Peldēšanas nodarbības	Tiks organizētas peldēšanas nodarbības Tukuma novada skolu skolēniem. <u>Cilvēkresursi</u> : kvalificēti speciālisti <u>Aprīkojums</u> : transporta un vadītāja pakalpojumi <u>Infrastruktūra</u> : baseina īre	Nodarbības ilgums 1h, kopā 25 nodarbības Septembris – decembris	Visvairāk mūža gadu tiek zaudēts ārējo nāves cēloņu dēļ, otrs nozīmīgākais cēlonis ir sirds un asinsvadu sistēmas slimības. Trešais būtiskākais cēlonis, kā dēļ tiek zaudēti potenciālie mūža gadi, ir ļaundabīgie audzēji.	Tukuma novada skolu skolēni. Dalībnieku skaits katrā nodarbībā: ~30 cilvēki (~40% meiteņu, ~60% zēnu)	13,14,15,16. vienota tematika – fiziskās aktivitātes	9333,00	Veselības veicināšana
18.	Veselīgs uzturs	Veselīga uztura	Darbības par Veselīga uztura jautājumiem, tiks uzsāktas 2017. gadā, sākotnēji katrā no	8 nodarbības, nodarbības	Ik gadu pieaug cukura diabēta	Tukuma novada skolu skolēni –	3. vienota tematika –	1667,00	Veselības veicināšana

		nodarbības	<p>7 Tukuma pilsētas vispārizglītojošajām skolām, bet vēlāk nodarbības tiks plānotas Tukuma novada skolās.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nodarbības par veselīga uztura pamatprincipiem - Informatīvo materiālu un uzskates līdzekļu izstrāde, kas tiks izvietoti Tukuma novada skolās un tiks dalīti nodarbību laikā - Uztura piramīdas apguve un skolēnu izpratnes veidošana par veselīga uztura nozīmi - Ēdienkartes plānošanas pamatprincipu apguve - skolēnu izpratnes veicināšana par sekām, kas rodas lietojot neveselīgu uzturu - praktiskas veselīga ēdiena gatavošanas nodarbības <p><u>Cilvēkresursi:</u> Sertificēts speciālists veselīga uztura jomā <u>Aprīkojums:</u> materiālu iegāde paštaisītu bukletu izstrādei, kancelejas preces, datortehnika <u>Infrastruktūra:</u> Tukuma novada skolas</p>	ilgums 2x40 min. Septembris – decembris	slimnieku kopējais skaits, 2013.g. sasniedzot 81 tūkstoti slimnieku visā Latvijā. Augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, neveselīgāki uztura paradumi	1-4 klašu skolēni un 7-9 klašu skolēni Dalībnieku skaits katrā nodarbībā: ~40 bērni (~50% meiteņu, ~50% zēnu)	veselīgs uzturs		
19.	Veselīgs uzturs	Veselīga uztura nometne	<ul style="list-style-type: none"> - Nodarbības par veselīga uztura pamatprincipiem - Uztura piramīdas apguve un skolēnu izpratnes veidošana par veselīga uztura nozīmi - Ēdienkartes plānošanas pamatprincipu apguve - skolēnu izpratnes veicināšana par sekām, kas rodas lietojot neveselīgu uzturu - praktiskas veselīga ēdiena gatavošanas nodarbības <p><u>Cilvēkresursi:</u> nometnes vadītājs un</p>	1 diennakts nometne, Nometnes ilgums – 7 dienas, Jūnijs	Gremošanas sistēmas slimības Latvijā sastāda aptuveni 4% no visiem nāves cēloņiem. Nozīmīgākie nāves cēloņi gremošanas sistēmas slimību grupā ir aknu fibroze un	Tukuma novada bērni un pusaudži. Dalībnieku skaits: ~25 bērni (~55% meiteņu, ~45% zēnu)	20. vienota tematika – veselīgs uzturs	8333,00	Veselības veicināšana

			<p>speciālisti (uztura speciālists, ārstniecības personas) <u>Aprīkojums:</u> paštaisīti materiāli atbilstoši tēmai, ēdināšana, gulēšana <u>Infrastruktūra:</u> vietas nodrošināšana/īre</p>		alkohola izraisītas aknu slimības				
20.	Veselīgs uzturs	Veselīgs uztura lietošanas nodarbības	<p>Nodarbībās veselīga uztura lietošanā un tā pagatavošanā ar minimāliem finanšu resursiem, tiks aicināti piedalīties seniori vecumā virs 54 gadiem un trūcīgie iedzīvotāji. <u>Cilvēkresursi:</u> Sertificēts speciālists veselīga uztura jomā <u>Aprīkojums:</u> paštaisīti materiāli un produkti atbilstoši tēmai <u>Infrastruktūra:</u> vietas nodrošināšana/īre</p>	<p>Nodarbības ilgums 2h, kopā 12 nodarbības Augusts - novembris</p>	<p>Ik gadu pieaug cukura diabēta slimnieku kopējais skaits, 2013.g. sasniedzot 81 tūkstoti slimnieku visā Latvijā. Augstāks iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi – zemāka fiziskā aktivitāte, neveselīgāki uztura paradumi</p>	<p>Novada iedzīv., trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji; bezdarbnieki; personas ar invaliditāti; iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem; Dalībnieku skaits katrā nodarbībā: ~50 (~50% sievietes, ~50% vīrieši)</p>	19. vienota tematika – veselīgs uzturs	4800,00	Veselības veicināšana
21.	Seksuālā un reproduktīvā veselība	Lekcijas par seksuālo un reproduktīvo veselību skolās	<p>Tiks organizētas lekcijas skolās par seksuālo un reproduktīvo veselību. Kopumā tiks organizēti 4 pasākumi gadā dažādās skolās. Pasākuma ilgums 2 mācību stundas, 7.-8.klasēs, dalot skolēnus pa dzimumiem un ievērojot horizontālo principu “Vienlīdzīgas iespējas”. Tiks prasīts izstrādāt detalizētu apmācības programmu atbilstoši vecuma grupai un dzimumam, kas ietver: - meitenēm – personīgā higiēna,</p>	<p>Lekcijas ilgums 2x40min., 4 lekcijas gadā Septembris - decembris</p>	<p>Augstākā saslimstība ar seksuāli transmisīvajām slimībām ir Rīgas reģionā, 2013.g. vidējo rādītāju valstī pārsniedzot par 75%. Augstāks nepilngadīgām</p>	<p>Tukuma novada skolu 7.-8.klašu skolēni Dalībnieku skaits katrā nodarbībā: ~40 bērni (~50% meiteņu, ~50% zēnu)</p>	22. vienota tematika - seksuālā un reproduktīvā veselība.	1330,00	Veselības veicināšana

			<p>menstruālais cikls, tā izmaiņas, kas to ietekmē, dzimumattiecības, izsargāšanās no grūtniecības, transmisīvās slimības, alkohola, nikotīna, psihotropo un narkotisko vielu lietošanas ietekme, agri uzsāktu dzimumattiecību ietekme uz organisma fizioloģisko un psihoemocionālo attīstību u.c.;</p> <p>- zēniem – personīgā higiēna, transmisīvās slimības, alkohola, nikotīna, psihotropo un narkotisko vielu lietošanas ietekme, prezervatīva lietošana, grūtniecība un izsargāšanās no tās, u.c.</p> <p><u>Cilvēkresursi</u>: Kvalificēts speciālists seksuālās un reproduktīvās veselības jomā (Piem. ginekologs)</p> <p><u>Aprīkojums</u>: materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SKPC materiāli.</p> <p><u>Infrastruktūra</u>: skolas</p>		<p>mātēm dzimušo bērnu īpatsvars, īpaši 2013.gadā, kad tas 2,5 reizes pārsniedza LV vidējo.</p>				
22.	Seksuālā un reproduktīvā veselība	Pasākumi jaunažiem un topošajiem vecākiem	<p>Lekciju tēmas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seksuālā un reproduktīvā veselība - Veselības saglabāšanas grūtniecības laikā - Jaundzimušo aprūpe un zīdīšana - Kontracepcijas metodes <p><u>Cilvēkresursi</u>: Kvalificēts speciālists seksuālās un reproduktīvās veselības jomā (Piem. vecmāte)</p> <p><u>Aprīkojums</u>: materiāli atbilstoši tēmai t.sk. SKPC materiāli.</p> <p><u>Infrastruktūra</u>: vietas nodrošināšana/īre</p>	<p>Lekcijas ilgums 1h; kopā 10 nodarbības gadā</p> <p>Oktobris – decembris</p>	<p>Perinatālā mirstība 2013.g. samazinājusies visos reģionos, izņemot Rīgas reģionu. Zīdaiņu mirstība (līdz 1 gada vecumam) Latvijā 2012.g.un 2013.g. kopumā samazinājās, izņemot Zemgales un Pierīgas reģionu.</p>	<p>Tukuma novada jaunās un topošās māmiņas, trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji; bezdarbnieki; personas ar invaliditāti.</p> <p>Dalībnieku skaits katrā nodarbībā: ~15 cilvēki (~90% sievietes,</p>	21. vienota tematika - seksuālā un reproduktīvā veselība	3000,00	Veselības veicināšana

						~10 % vīrieši)			
--	--	--	--	--	--	----------------	--	--	--

Piezīmes.

- ¹ Tēmas: garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un reprodūktīvā veselība, slimību profilakse.
- 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".