

Projekta darba plāns 2017.gadam

Finansējuma saņēmējs

Projekta nosaukums

Projekta numurs

Lielvārdes novada pašvaldība

Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Lielvārdes novadā

Nr.9.2.4.2/16/I/081

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.	Slimību profilakse	Nometne senioriem	3 dienu nometne par slimību profilaksi un veselīgu dzīvesveidu senioru vecumā. Lekciju tēmas – sirds un asinsvadu slimību profilakse, sabalansēts uzturs, fiziskās aktivitātes senioriem. Naktsmītnes, ēdināšana, nodarbību vadītāji, transports.	1 nometne, 3 dienas, 2017.gada III cet.	Zemāks ārstu skaits uz 10000 iedzīvotāju nekā vidēji valstī	Seniori, 30 cilvēki (70% sievietes, 30% vīrieši)	12, 14	3000,00	Profilakse
2.	Slimību profilakse	Onkoloģijas profilakses pasākums	Izglītojošs onkoloģijas profilakses pasākums – izglītojoša lekcija par ādas vēža, krūts vēža, prostatas vēža riska faktoriem un to ietekmēšanas iespējam, pazīmēm. Lektors.	1 pasākums, 2 stundas, 2017.gada septembris	Zemāks ārstu skaits uz 10000 iedzīvotāju nekā vidēji valstī	Visi novada iedzīvotāji, 30 cilvēki (75% sievietes, 25% vīrieši)	14	200,00	Profilakse
3.	Slimību	Jauno	Tematiskas nodarbības	1 nodarbību	Zemāks ārstu	Teritoriālās,	6, 14	500,00	Profilakse

	profilakse	vecāku skola	jaunajiem vecākiem par zīdaiņa kopšanu, aprūpi, krūts barošanu un uzturu (5 nodarbības). Norises vieta – sociālās aprūpes dienas centrs Lielvārdē. Nodarbību vadītāji.	cikls (5 nodarbības, 1 nodarbības ilgums – 1 stunda), 2 x mēnesī, 2017.gada III-IV cet.	skaits uz 10000 iedzīvotāju nekā vidēji valstī	sociālās atstumtības un nabadzības riskam pakļautie iedzīvotāji, 15 cilvēki (95% sievietes, 5% vīrieši)			
4.	Slimību profilakse	Garīgās veselības profilakses pasākumi (3 nodarbības)	3 tematiskas lekcijas garīgās veselības profilaksei par depresijas profilaksi un psihoemocionālā līdzsvara uzlabošanu, mobinga un emocionālās vardarbības profilaksi, datorspēļu ietekmi uz bērnu attīstību un uzvedību. Nodarbību vadītāji.	1 lekciju cikls, 1 x mēnesī, lekcijas ilgums – 2 stundas 2017.gada III-IV cet.	Zemāks ārstu skaits uz 10000 iedzīvotāju nekā vidēji valstī	Visi novada iedzīvotāji, 60 cilvēki (50% sievietes, 50% vīrieši)	5, 7, 8	600,00	Profilakse
5.	Garīgā (psihiskā) veselība	Semināri par garīgo veselību	Semināri par garīgās veselības profilaksi - depresiju, psihisko slimību, psihosomatisko saslimšanu profilaksi, mobingu pusaudžu vidū. Lektoru atalgojums. Norises vieta – kultūras nams „Lielvārde”	2 semināri, semināra ilgums – 2 stundas, 2017.gada IV cet.	Augstāks pašnāvību rādītājs nekā vidēji valstī	Visi novada iedzīvotāji, 50 cilvēki (80% sievietes, 20% vīrieši)	7	400,00	Veselības veicināšana
6.	Garīgā (psihiskā) veselība	Bērnu emocionālās audzināšanas	Bērnu emocionālās audzināšanas skola - nodarbību cikls (10)	1 cikls (10 nodarbības, 1 x nedēļā,	Augstāks pašnāvību rādītājs nekā	Sociālās atstumtības un nabadzības riskam	3, 4	1000,00	Veselības veicināšana

		skola	nodarbības) par bērnu emocionālo attīstību, praktiskiem audzināšanas principiem, vecāku un bērnu savstarpējām attiecībām, bērnu disciplinēšanas metodēm paredzēts vecākiem, kuriem ir bērni vecuma no dzimšanas līdz septiņiem gadiem. Pakalpojuma sniedzējs.	nodarbības ilgums – 2 stundas), 2017.gada IV cet.	vidēji valstī	pakļautie iedzīvotāji, kam ir bērni līdz 7 g.v., 10-15 cilvēki (80% sievietes, 20% vīrieši)			
7.	Atkarību mazināšana	Lekcijas par atkarībām	Lekcijas par līdzatkarību un atkarību mazināšanu (alkohols, narkotikas, azartspēles), jaunāko atkarību veidi, cēloņi, lietošanas pazīmes. Norises vietas – Jumprava, Lēdmane, Lielvārde. Atalgojums lektoriem.	4 lekcijas, lekcijas ilgums - 2 stundas, 2017.gada III-IV cet.	Augsts iedzīvotāju īpatsvars, kas ikdienā smēķē	Visi novada iedzīvotāji, 150 cilvēki (50% sievietes, 50% vīrieši)	4, 5	800,00	Veselības veicināšana
8.	Atkarību mazināšana	Izglītojoša nometne	Izglītojoša dienas nometne bērniem no sociāla riska ģimenēm par atkarību izraisošo vielu un procesu profilaksi, alternatīvām laika pavadīšanas iespējām. Pakalpojuma sniedzējs, norises vieta, ēdināšana, transports.	1 nometne, 5 dienas, 2017.gada III-IV cet.	Augsts iedzīvotāju īpatsvars, kas ikdienā smēķē	Bērni un pusaudži, 15 cilvēki (30% sievietes, 70% vīrieši)	7, 9, 10	2500,00	Veselības veicināšana
9.	Fiziskā aktivitāte	Tematiskas interešu	Nūjošanas, skriešanas, netradicionālo sporta veidu,	40 nodarbības,	Zemāks iedzīvotāju	Visi novada iedzīvotāji, 100	8	2000,00	Veselības veicināšana

		grupu nodarbības	vingrošanas, jogas nodarbības treneru vadībā. Nodarbību vadītāji, sporta zāles un āra sporta laukumi, nūjošanas nūjas, dzeramais ūdens. Norises vietas – Jumprava, Lēdmane, Lielvārde.	1-2 stundas, jūnijs - decembris	skaits ar pietiekošu fizisko aktivitāti nekā vidēji valstī	cilvēki (50% sievietes, 50% vīrieši)			
10.	Fiziskā aktivitāte	Tautas sporta nodarbības	Sporta nodarbības – stafetes, orientēšanās, futbols, volejbols, badmintons – treneru vadībā. Nodarbību vadītāji, sporta zāles un āra sporta laukumi, dzeramais ūdens. Norises vietas – Jumprava, Lēdmane, Lielvārde.	20 nodarbības, 1-2 stundas, jūnijs - decembris	Zemāks iedzīvotāju skaits ar pietiekošu fizisko aktivitāti nekā vidēji valstī	Visi novada iedzīvotāji, 100 cilvēki (50% sievietes, 50% vīrieši)	8	1000,00	Veselības veicināšana
11.	Fiziskā aktivitāte	Peldēšanas nodarbības	4 grupas (10 nodarbības katrai grupai). Pakalpojuma sniedzējs. Transports.	40 nodarbības, 1 stunda, septembris - decembris	Zemāks iedzīvotāju skaits ar pietiekošu fizisko aktivitāti nekā vidēji valstī	Iedzīvotāji, kas dzīvo teritorijā ārpus apdzīvotām vietām, seniori, cilvēki ar invaliditāti, 80 cilvēki (40% sievietes, 60% vīrieši)		2600,00	Veselības veicināšana
12.	Fiziskā aktivitāte	Vingrošanas nodarbības senioriem	Vingrošanas paklāji, togu bumbas. Norises vieta - sociālās aprūpes dienas centrs Lielvārdē. Nodarbību	30 nodarbības, 2 x nedēļā, 1 stunda, septembris	Zemāks iedzīvotāju skaits ar pietiekošu fizisko aktivitāti	Seniori, 20 cilvēki (80% sievietes, 20% vīrieši)	1, 14	900,00	Veselības veicināšana

			vadītāji.	- decembris	nekā vidēji valstī				
13.	Fiziskā aktivitāte	Vingrošanas nodarbības bērniem (b/d)	Vingrošanas paklāji, togu bumbas. Norises vietas – pirmskolas izglītības iestādes. Nodarbību vadītāji.	40 nodarbības, 1 x nedēļā, 1 stunda, septembris - novembris	Zemāks iedzīvotāju skaits ar pietiekošu fizisko aktivitāti nekā vidēji valstī	Bērni, 60 cilvēki (50% sievietes, 50% vīrieši)	14	1200,00	Veselības veicināšana
14.	Veselīgs uzturs	Uztura skolas nodarbības	Uztura skola par veselīga ēdiena pagatavošanu. Katrā nodarbību ciklā 10 nodarbības. Norises vietas – vispārējās izglītības iestādes. Nodarbību vadītāji. Pārtikas produkti.	6 nodarbību cikli, nodarbības ilgums – 2 stundas, septembris – decembris	Zemāks iedzīvotāju skaits, kas ikdienā lieto svaigus dārzeņus, nekā vidēji valstī	Visi novada iedzīvotāji, 200 cilvēki (50% sievietes, 50% vīrieši)	1, 2, 3, 8, 12, 15	4800,00	Veselības veicināšana
15.	Seksuālā un reproduktīvā veselība	Nodarbības grūtniecēm	Nodarbību cikls (5 nodarbības) grūtniecēm par mazuļa gaidīšanas laiku – vingrinājumi ikdienai, lekcijas par dzīvesveida paradumiem, kas ietekmē grūtniecības norisi, gatavošanās dzemdībām un mazuļa aprūpi, praktiskas nodarbības par pašmasāžu, elpošanas tehnikām un relaksācijas vingrinājumiem. Norises vieta - sociālās aprūpes	2 nodarbību cikli, nodarbības ilgums – 2 stundas, 2 x nedēļā, augusts - decembris	Zemāks ginekologu, dzemdību speciālistu relatīvais skaits nekā vidēji valstī	Teritoriālās, sociālās atstumtības un nabadzības riskam pakļautie iedzīvotāji, 20 cilvēki (90% sievietes, 10% vīrieši)	3, 14	500,00	Veselības veicināšana

			dienas centrs Lielvārdē. Nodarbību vadītāji – vecmāte, dzemdību speciālists, psihoterapeits, fizioterapeits.						
16.	Fiziskā aktivitāte	Zumbas nodarbības	Zumbas nodarbības trenera vadībā. Nodarbības vadītājs. Dzeramais ūdens.	20 nodarbības, nodarbības ilgums – 1 stunda, 1x nedēļā, septembris – decembris	Zemāks iedzīvotāju skaits ar pietiekošu fizisko aktivitāti nekā vidēji valstī	Visi novada iedzīvotāji, 50 cilvēki (90% sievietes, 10% vīrieši)		2000,00	Veselības veicināšana

Piezīmes.

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