

Projekta darba plāns 2017. gadam

Finansējuma saņēmējs

Carnikavas novada dome

Projekta nosaukums

Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei Carnikavas novadā

Projekta numurs

9.2.4.2/16/I/046

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	Lekcijas un nodarbības par bērnu un jauniešu stājas un muskuļu sabalansētību	Carnikavas pamatskolā tiks organizēts lekciju un praktisko nodarbību cikls skolas audzēkņiem par stājas un muskuļu sabalansētas darbības nozīmi ikdienas dzīvē un veselības uzturēšanā. Apgūtās zināšanas un prasmes, to pielietojums praksē, mazinās mazkustīgu dzīvesveidu, mudinās skolēnus būt aktīviem, vairāk kustēties un darīt to pareizi. Sekmēs sirds un asinsvadu sistēmas nostiprināšanos un uzlabos skolēnu pašsajūtu (fizisko un garīgo), tādējādi arī palīdzot koncentrēties mācību procesam. 2017. gadā tiks īstenotas 9 šādas nodarbības. Nodarbības plānots uzsākt 2017. gada septembrī un īstenot līdz 2017. gada decembrim. Nodarbību grafiks tiks precizēts pēc līguma noslēgšanas ar pasākuma īstenošanu.	III un IV ceturksnis, 2017.	Pietiekama fiziskā aktivitāte (vismaz 30 minūšu ilgi fiziskie vingrojumi līdz vieglam elpas trūkumam vai svīšanai 4 un vairāk reizes nedēļā) ir tikai 7% Pierīgas reģiona iedzīvotāju.	Bērni un jaunieši (skolēni) no 7 – 16 g.v. 2017. gadā paredzami 200 dalībnieki. 100 sieviešu un 100 vīriešu dzimuma pārstāvji.	Pasākuma īstenošana saistīta ar citiem izglītošanas pasākumiem attiecībā uz fiziskajām aktivitātēm. Pasākumu "Informatīvais pasākums "Veselības nedēļa skolā" (pasākums Nr.9)	900,00	Slimību profilakse

2.	Slimību profilakse	Lekcijas par veselīgu uzturu un veselības stāvokļa novērtējošu testu norise	Tiks organizētas lekcijas par veselīgu un sabalansētu uzturu, kā arī organizēta veselības stāvokļa novērtējošu testu norise. Veselības stāvokļa testi paredz asinsspiediena, svara, tauku % ķermenī mērīšanu, holesterīna līmeņa analīzes. 2017. gadā plānots nodrošināt 2 lekcijas un 2 veselības stāvokļa novērtējošu testu norisi (plānotais dalībnieku skaits ir 100 cilvēki). Paredzamais norises laiks ir 2017. gada augusts un septembris. Tiks izmantoti iegādātie veselības stāvokļa paškontroles ierīces (asinsspiedien mērītāji, ķermeņa struktūru noteikšanas svāri)	III ceturksnis, 2017. gads	Galvenie nāves cēloņi Pierīgas reģionā – sirds un asinsvadu sistēmas slimības (SAS). Pierīgā 2014.g. 56% nāves gadījumu bija saistīti ar SAS., Vecumā līdz 64 gadiem tie bija 34%.	Iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji, pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas (tostarp jaunās ģimenes ar bērniem). 2017. gadā paredzami 100 dalībnieki, 50 sievietes un 50 vīrieši.	Pasākuma īstenošana saistīta ar pasākumu “Veselības diena” (pasākums Nr. 10).	1045,00	Slimību profilakse
3.	Fiziskā aktivitāte/ garīgā (psihiskā) veselība	Nūjošanas nodarbības senioriem	Nūjošanas nodarbības senioriem. 2017. gadā plānotas 35 nodarbības. Paredzamais grupas lielums ir 20 cilvēki. Paredzēts nūjošanas nodarbības senioriem organizēt 2 reizes nedēļā septembrī, oktobrī, novembrī. Augustā un decembrī nodarbības plānotas 1 reizi nedēļā. (pieļaujama korekcija, atbilstoši laikapstākļiem un svētkiem – kas neietekmēs kopējo nodarbību skaitu). Pasākumā tiks izmantots iegādātais veselības veicināšanas inventārs – nūjošanas nūjas, nūjošanas cimdi, pulsometri.	III un IV ceturksnis, 2017. gads	Galvenie nāves cēloņi Pierīgas reģionā – sirds un asinsvadu sistēmas slimības (SAS). Pierīgā 2014.g. 56% nāves gadījumu bija saistīti ar SAS., Vecumā līdz 64 gadiem tie bija 34%. Pierīgā iedzīvotāju īpatsvars (15-64.g.v.), kuri ar smagiem fiziskiem treniņiem, sacensībām	Mērķa grupa: iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji. 2017. gadā paredzamais grupas lielums ir 20 dalībnieki, 10 sievietes un 10 vīrieši	Pasākuma īstenošana saistīta ar pasākumu “Veselības diena” (pasākums Nr. 10)	1750,00	veselības veicināšana

					nodarbojas kaut reizi nedēļā ir 1,9%.				
4.	Fiziskā aktivitāte/ garīgā (psihiskā) veselība	Nūjošanas nodarbības ģimenēm ar bērniem.	Nūjošanas nodarbības ģimenēm ar bērniem. 2017. gadā plānotas 35 nodarbības. Paredzamais grupas lielums ir 15 cilvēki. Nūjošanas nodarbības, kuru ietvaros jaunās māmiņas un tēvi varēs ne tikai nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, bet arī savstarpēji socializēties. Papildus tam, bērniem tiks nodrošinātas viņu vecumam atbilstošas fiziskās nodarbības un atjaunības uzdevumi, lai vecāki pilnvērtīgi var pievērsties aktivitātēm. Paredzēts nūjošanas nodarbības ģimenēm ar bērniem organizēt vasaras sezonā 2 reizes nedēļā, ziemā 1 reizi nedēļā (pieļaujama korekcija, atbilstoši laikapstākļiem un svētkiem – kas neietekmēs kopējo nodarbību skaitu). Pasākumā tiks izmantots iegādātais veselības veicināšanas inventārs – nūjošanas nūjas, nūjošanas cimdi, pulsometri.	III un IV ceturksnis, 2017. gads	Galvenie nāves cēloņi Pierīgas reģionā – sirds un asinsvadu sistēmas slimības (SAS). Pierīgā 2014.g. 56% nāves gadījumu bija saistīti ar SAS., Vecumā līdz 64 gadiem tie bija 34%. Pierīgā iedzīvotāju īpatsvars (15-64.g.v.), kuri ar smagiem fiziskiem treniņiem, sacensībām nodarbojas kaut reizi nedēļā ir 1,9%.	Mērķa grupa: ģimenes ar bērniem (tostarp vecvecākiem) visi iedzīvotāji; pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas 2017. gadā paredzamais grupas lielums ir 15 dalībnieki, 9 sievietes un 6 vīrieši.	Pasākuma īstenošana saistīta ar pasākumu “Orientēšanās apmācību cikls” (pasākums Nr.6) “Veselības diena” (pasākums Nr. 10)	1680,00	veselības veicināšana
5.	Fiziskā aktivitāte/ garīgā (psihiskā) veselība	Āra vingrošanas/fitnesa nodarbības pieaugušajiem	Āra vingrošana/ fitnesa nodarbības pieaugušajiem. 2017. gadā plānotas 84 nodarbības Paredzamas 2 norises vietas – Carnikavas ciems (pamatskolas stadions vasaras sezonā, pamatskolas aktu zāle ziemas sezonā) un Kalngales ciems (Putnu parks vasaras sezonā, Cīruļu iela 10, Kalngalē – ziemas sezonā). Paredzamais grupas lielums 30 cilvēki.	III un IV ceturksnis, 2017. gads	Galvenie nāves cēloņi Pierīgas reģionā – sirds un asinsvadu sistēmas slimības (SAS). Pierīgā 2014.g. 56% nāves gadījumu bija saistīti ar SAS.,	Mērķa grupa: visi novada iedzīvotāji. Pasākums saistīts ar prioritārajām jomām – sirds un asinsvadu, garīgās veselības veicināšana.	Pasākuma īstenošana saistīta ar pasākumu “Veselības diena” (pasākums Nr. 10)	5145,00	veselības veicināšana

			Pasākumā tiks izmantots iegādātais veselības veicināšanas inventārs – pulsometri, vingrošanas paklājiņi, espandera gumijas, hanteles		Vecumā līdz 64 gadiem tie bija 34%.	2017. gadā paredzamais grupas lielums ir 30 dalībnieki. 15 sievietes un 15 vīrieši.			
6.	Fiziskā aktivitāte/ garīgā (psihiskā) veselība	Orientēšanās apmācību cikls	Orientēšanās sporta apmācību cikls. Cikls sevī ietver 8 nodarbības. 2017. gada augustā tiks organizēts 1 iepriekšminētais cikls. Paredzamais dalībnieku skaits ir 20 cilvēki. Pasākuma laikā interesentiem tiks nodrošinātas teorētiskās un praktiskās apmācības orientēšanās sportā. Šis apmācību cikls ļaus vecākiem, vecvecākiem un bērniem iesaistīties kopīgās, sportiskās, veselību veicinošās aktivitātēs. Tiks veidoti noturīgi veselīga un aktīva dzīvesveida paradumi ģimenē, starppaudžu dialogs. Pasākumā tiks izmantots iegādātais veselības veicināšanas inventārs – orientēšanās kompasi.	III ceturksnis, 2017. gads	Galvenie nāves cēloņi Pierīgas reģionā – sirds un asinsvadu sistēmas slimības (SAS). Pierīgā 2014.g. 56% nāves gadījumu bija saistīti ar SAS., Vecumā līdz 64 gadiem tie bija 34%. Pierīgā iedzīvotāju īpatsvars (15-64.g.v.), kuri ar smagiem fiziskiem treniņiem, sacensībām nodarbojas kaut reizi nedēļā ir 1,9%.	Pasākuma mērķa grupa – vecāki ar bērniem (pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas), iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, bērni. 2017. gadā paredzami 20 dalībnieki. 10 sievietes un 10 vīrieši.	Pasākuma īstenošana saistīta ar pasākumu “Nūjošanas nodarbības ģimenēm ar bērniem” (pasākums Nr.4)	800,00	veselības veicināšana
7.	Fiziskā aktivitāte/ garīgā (psihiskā) veselība	SUP nodarbības	SUP (stand up paddle) nodarbības. 2017. gada augustā tiks organizētas 3 SUP nodarbības. Paredzamais dalībnieku skaits nodarbībā ir 10 cilvēki. Ņemot vērā Carnikavas novadā esošos rekreācijas resursus – daudzās upes un	III ceturksnis, 2017. gads	Galvenie nāves cēloņi Pierīgas reģionā – sirds un asinsvadu sistēmas slimības (SAS). Pierīgā 2014.g.	Pasākuma mērķa grupa: vecāki ar bērniem (pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas), bērni, iedzīvotāji, kas	Pasākuma īstenošana saistīta ar pasākumiem “Nūjošanas nodarbības ģimenēm ar	510,00	veselības veicināšana

			ezerus, kā arī jūras tuvumu un, lai fiziskās aktivitātes padarītu bērniem un jauniešiem saistošākas un mūsdienu aktīvās atpūtas tendencēm atbilstošākas – tiks organizētas SUP nodarbības. Nodarībās piedalīsies bērni ar vecākiem vai vecvecākiem. Šis apmācību cikls ļaus vecākiem, vecvecākiem un bērniem iesaistīties kopīgās, sportiskās, veselību veicinošās aktivitātēs. Tiks veidoti noturīgi veselīga un aktīva dzīvesveida paradumi ģimenē, starppaudžu dialogs		56% nāves gadījumu bija saistīti ar SAS., Vecumā līdz 64 gadiem tie bija 34%. Pierīgā iedzīvotāju īpatsvars (15-64.g.v.), kuri ar smagiem fiziskiem treniņiem, sacensībām nodarbojas kaut reizi nedēļā ir 1,9%.	vecāki par 54 gadiem. 2017. gadā paredzami 30 dalībnieki, 15 sievietes un 15 vīrieši.	bērniem” (pasākums Nr.4) “Orientēšanās apmācību cikls” (pasākums Nr.6) “Āra vingrošanas/fitnesa nodarbības pieaugušajiem” (pasākums Nr.5)		
8.	veselīgs uzturs, fiziskā aktivitāte, garīgā (psihiskā) veselība	Vasaras dienas nometne bērniem un jauniešiem	Vasaras dienas nometne bērniem un jauniešiem. Teorētisku un praktisku nodarbību laikā tiks apgūtas tēmas, kas saistītas ar veselīgu uzturu, rekreāciju, vaļaspriekiem, aktīvu dzīvesveidu, atjautības uzdevumiem, starppaudžu dialogu, savstarpējās sapratnes un attiecību uzlabošanu. 2017. gada augustā tiks rīkota dienas nometne (5 dienas gara) nometne bērniem un jauniešiem. Paredzami 20 nometnes dalībnieki.	III ceturksnis, 2017. gads	55% Pierīgas reģiona iedzīvotāju ir liekais svars vai aptaukošanās, vīriešiem biežāk nekā sievietēm. Galvenie nāves cēloņi Pierīgas reģionā – sirds un asinsvadu sistēmas slimības (SAS).	Pasākuma mērķa grupa – bērni. 2017. gadā paredzami 20 dalībnieki, 10 sieviešu un 10 vīriešu dzimuma pārstāvji	Pasākuma īstenošana saistīta ar pasākumiem “Nūjošanas nodarbības ģimenēm ar bērniem” (pasākums Nr.4), “Veselības diena” (pasākums Nr.10), “Orientēšanās apmācību cikls” (pasākums Nr.6), “SUP nodarbības” (pasākums Nr.7)	2500,00	veselības veicināšana
9.	garīgā (psihiskā) veselība,	Informatīvais pasākums	2017. gada IV ceturksnī (paredzams, ka novembrī) tiks organizēta “Veselības nedēļa”	IV ceturksnis, 2017. gads	Pierīgas reģions raksturīgs ar	Pasākuma mērķa grupa – bērni.	Saistīta ar pasākumu “Lekcijas un	500,00	veselības veicināšana

	atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs	"Veselības nedēļa skolā"	Nedēļas garumā skolēniem un skolotājiem tiks sniegta informācija par veselīgu un aktīvu dzīvesveidu, tiks organizētas kopīgas rīta vingrošanas, tiks izsludināts skolēnu zīmējumu, eseju konkurss par veselīga uztura un fizisko aktivitāšu tēmu. Tiks izplatīti atbilstošas tematikas izdare materiāli. Tiks popularizētas arī Nacionālā Veselību veicinošo skolu tīkla aktivitātes, tiks stiprināta tā darbība un skolas vadība tiks mudināta iestāties šajā tīklā. Pieaicināti sabiedrībā un īpaši bērnu vidū zināmi un populāri cilvēki, kas ir autoritātes un, kuri spēs iedvesmot skolēnus vairāk uzmanības pievērst savai veselībai un būt aktīviem. Veselības nedēļas ietvaros, sadarbībā ar Valsts policijas Prevencijas nodaļu tiks organizēts seminārs par narkotisko un citu apreibinošo vielu kaitīgumu un aktīva, veselīga dzīvesveida nozīmi gan cilvēka ikdienā, gan darba dzīvē		lielu iedzīvotāju blīvumu. 10% no Pierīgas reģionā aptaujāto iedzīvotāju vismaz reizi mēneši lieto veselībai bīstamu alkohola devu.	2017. gadā paredzami 200 dalībnieki. 100 sieviešu un 100 vīriešu dzimuma pārstāvji.	nodarbības par bērnu un jauniešu stājas un muskuļu sabalansētību” (pasākums Nr.1) Veicinās bērnu un jauniešu iesaisti citos projekta pasākumos		
10.	fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs	Pasākums “Veselības diena”	2017. gada III un IV ceturksnī tiks organizēti 2 pasākumi “Veselības diena”. Pasākumi tiks organizēti Carnikavas novada Carnikavas ciemā un Kalngales ciemā, ar mērķi aptvert iespējami plašu novada iedzīvotāju skaitu un mērķauditoriju. Pasākumā tiks organizēta “Kustību laboratorija”, kuras ietvaros visu vecumu cilvēki varēs piedalīties lekcijās par vecumam un veselības stāvoklim ieteicamajām kustībām, vingrojumu kompleksi, uzturu. Tiks organizēta kopīga vingrošana, iepazīstināšana ar	III un IV ceturksnis, 2017. gads	Galvenie nāves cēloņi Pierīgas reģionā – sirds un asinsvadu sistēmas slimības (SAS). Pierīgā 2014.g. 56% nāves gadījumu bija saistīti ar SAS., Vecumā līdz 64 gadiem tie bija 34%. Pierīgā iedzīvotāju	Pasākuma mērķa grupa – trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji; bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, bērni, pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas.	Pasākuma īstenošana saistīta ar pasākumiem “Lekcijas par veselīgu uzturu un veselības stāvokļa novērtējošu testu norise” (pasākums Nr.2), “Vasaras dienas nometne bērniem un jauniešiem” (pasākums Nr. 8)	2492,00	veselības veicināšana

			dažādām rekreācijas aktivitātēm. Ģimenēm ar bērniem tiks organizēta foto orientēšanās. Būs iespējams izmēģināt dažādus sporta veidus. Atsevišķa sadaļa bērnu aktivitātēm. Būs pieejami veselības stāvokļa novērtējoši testi.		Īpatsvars (15-64.g.v.), kuri ar smagiem fiziskiem treniņiem, sacensībām nodarbojas kaut reizi nedēļā ir 1,9%. 55% Pierīgas reģiona iedzīvotāju ir liekais svars vai aptaukošanās, vīriešiem biežāk nekā sievietēm. Galvenie nāves cēloņi Pierīgas reģionā – sirds un asinsvadu sistēmas slimības (SAS).	2017. gadā paredzami 100 dalībnieki. 50 sievietes un 50 vīrieši.			
--	--	--	---	--	--	---	--	--	--