

**Projekta darba plāns 2017. gadam**

Finansējuma saņēmējs

Kokneses novada dome

Projekta nosaukums

Koknese-veselīgākā vide visiem

Projekta numurs

Nr.9.2.4.2./16/I/019

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 indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
1.	Slimību profilakse, seksuālā un reproduktīvā veselība	<i>Ārstu dienas</i>	Gada laikā rīkotas 9 tikšanās ar ārstiem, ārstu lekcijas, īsas konsultācijas jautājumu-atbilžu veidā, par konkrētu tematu. Izmaksas no projekta budžeta paredzētas, lai segtu ārstu lekciju atlīdzības izmaksas. Plānots informatīvs primārās profilakses pasākums, vērsot to uz veidiem un metodēm, kā novērst/attālināt saslimšanu attīstīšanos <b>4 prioritāro jomu ietvaros</b> . Plānots informatīvs primārās profilakses pasākums, vērsot to uz veidiem un metodēm, kā novērst/attālināt saslimšanu attīstīšanos. Plānots piesaistīt šādus ārstus (septembris-novembris): 1) <b>Kardiologs</b> -septembris (Pasaules sirds dienas ietvaros) Koknese (darba dienas no 17:00)	Norises vieta - Koknese, Bebri, Irši septembris-novembris, darba dienās. Vienas lekcijas ilgums 2 stundas 30 min.	Nemot vērā Zemgales reģiona veselības profilā publicētos datus, salīdzinot ar kopējo situāciju Latvijā, slimību profilakses un veselības veicināšanas pasākumus nepieciešams vērst uz prioritārajām veselības problēmām, kas ir jaundzimušo mūža ilgums, paaugstināts iedzīvotāju skaits ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem, paaugstināta	Plānots, ka lekcijas gada laikā noklausījušies 90 novada iedzīvotāji. (50% vīrieši, 50% sievietes). Mērķa grupa teritoriāli atstumtie.	Sasaiste caur mērķa grupu ar visiem pārējiem projekta pasākumiem, jo domāts visa vecuma novada iedzīvotājiem. Sasaiste caur tēmu ar pasākumu nr. 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 18-pasākumi tieši viens otru papildina sniedzot padziļinātas zināšanas.	900.00 , Viena pasākuma izmaksas 100EUR	profilakse

			<p>2) <b>Psihiatrs - narkologs</b> - septembris Bebras (darba dienā)</p> <p>3) <b>Zobārsts vai sertificēts zobu higiēnists</b> – septembris, Iršos (darba dienā). Pasākumā plānotās lekcijas notiks bērnu mērķauditorijai, kontekstā ar veselīgu uzturu, informējot par veselīga uztura ietekmi uz zobu un mutes dobuma veselību.</p> <p>4) <b>Dietologs</b> – oktobris, Iršos (darba dienā)</p> <p>5) <b>Ginekologs</b> – oktobris, Koknese (darba dienas no 17:00)</p> <p>6) <b>Onkologs</b> – oktobris, Bebras (darba dienā)</p> <p>7) <b>Pediātrs</b> - novembris, Iršos (darba dienā)</p> <p>8) <b>Rehabilitologs</b> – novembris Koknese (darba dienas no 17:00)</p> <p>9) <b>Ģimenes ārsts</b> – novembris, Bebras (darba dienā)</p>		<p>mirstība no cukura diabēta ,paaugstināts iedzīvotāju īpatsvars ar progresējošām atkarībām, neveselīgiem uztura paradumiem.</p>				
2.	Atkarību mazināšana	<b>Skaidrības dienas</b>	<p>Interaktīva informatīvi izglītojoša diena par vielu un procesu atkarībām. Pasākumu vada speciālists (narkologs, psihologs vai psihoterapeits). Izmaksas no projekta budžeta paredzētas, lai segtu speciālistu lekciju atlīdzības izmaksas, pasākuma nodrošināšanas izmaksas.</p>	<p>Norises vieta – Irši, 10.oktobris. Pasākuma ilgums 4h.</p>	<p>Ņemot vērā Zemgales reģiona veselības profilā publicētos datus, salīdzinot ar kopējo situāciju Latvijā, slimību profilakses un</p>	<p>Pasākumā iesaistīti 30 novada iedzīvotāji (50% vīrieši, 50% sievietes). Mērķa grupa</p>	<p>Sasaiste caur mērķa grupu un tēmu projekta pasākumiem Nr. 3, 13, 14, 19, 20.</p>	320.00	profilakse

					veselības veicināšanas pasākumus nepieciešams vērst uz prioritārajām veselības problēmām, paaugstināts iedzīvotāju skaits ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem, paaugstināts iedzīvotāju īpatsvars ar progresējošām atkarībām, neveselīgiem uztura paradumiem. Kā viens no izaicinājumiem minēts arī samazināt smēķētāju īpatsvaru un iedzīvotāju īpatsvaru, kuriem piemīt riskanti alkohola lietošanas paradumi.	teritoriāli atstumtie.			
3.	Atkarību mazināšana	<b><i>Pieaugušo izglītošana par atkarību</i></b>	Apmācības par alkohola, narkotisko vielu, cigarešu, datorspēļu, sociālo tīklu atkarību preventīvo pasākumu	Koknese (2x) maijs, novembris. ;	Ņemot vērā Zemgales reģiona veselības profilā	Pasākumā iesaistīti 20 novada	Sasaiste caur mērķa grupu un tēmu projekta	220.00	profilakse

		<p><b>izraisošo vielu ietekmi uz bērnu/jauniešu veselību</b></p> <p>metodēm , par to kā runāt un strādāt ar bērniem , jauniešiem. par šīm tēmām. Seminārs nepieciešams, lai izglītotu un informētu vecākus, vecvecākus, u.c. sabiedrības grupas par visefektīvākajām metodēm bērnu izraisošo atkarību mazināšanā un novēršanā. Izmaksas no projekta budžeta paredzētas, lai segtu speciālistu lekciju atlīdzības izmaksas.</p>	<p>Bebros maijā 17:00, Irši (1x) novembris, darba dienās. Vienas lekcijas ilgums 1stunda 30 min.</p>	<p>publicētos datus, salīdzinot ar kopējo situāciju Latvijā, slimību profilakses un veselības veicināšanas pasākumus nepieciešams vērst uz prioritārajām veselības problēmām, paaugstināts iedzīvotāju skaits ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem, paaugstināts iedzīvotāju īpatsvars ar progresējošām atkarībām, neveselīgiem uztura paradumiem. Kā viens no izaicinājumiem minēts arī samazināt smēķētāju īpatsvaru un iedzīvotāju īpatsvaru, kuriem piemīt riskanti</p>	<p>iedzīvotāji (50% vīrieši, 50% sievietes). Mērķa grupa teritoriāli atstumtie.</p>	<p>pasākumiem Nr. 1, 2, 13, 14, 19, 20.</p>		
--	--	--	--	--	---	---	--	--

					alkohola lietošanas paradumi.				
4.	Fiziskā aktivitāte	<b><i>Nāc un izmēģini tipa nodarbības - "Vingrošana Enerģijai"</i></b>	Projekta darbības ietvaros katru gadu katrā no pagastiem (kopumā 3 pagasti) plānotas 10 nodarbības (kopā 30 nodarbības). Nodarbības plānotas dažādās, lai apmeklētājus iepazīstinātu ar pēc iespējas plašāku sporta aktivitāšu klāstu. Koknesē pirmajā (2017.) gadā 2x plānotas katra no šīm nodarbībām - Body Art, joga, zumba, TRX, Vingrošana senioriem. Bebru un Iršu pagastā ir mazāka mērķa auditorija, tomēr arī šajos pagastos katru gadu paredzētas 10 nodarbības, lai iesaistītu visus novada iedzīvotājus un rastu iespēju visiem apmeklēt nodarbības. Izmaksas no projekta budžeta paredzētas, lai segtu treneru atlīdzības izmaksas un pasākuma nodrošināšanas izmaksas.	Bebros-Ceturtdienās okt-dec, (kopā 10 nodarbības); Iršos – sestdienās sept-dec. (kopā 10 nodarbības); Koknese-oktobris-decembris darba dienu vakaros (kopā 10 nodarbības). Viena nodarbība 60 min gara.	Ņemot vērā Zemgales reģiona veselības profilā publicētos datus, salīdzinot ar kopējo situāciju Latvijā, slimību profilakses un veselības veicināšanas pasākumus nepieciešams vērst uz prioritārajām veselības problēmām, kas ir ikdienas mazkustīgums.	Pasākumā iesaistīti 60 novada iedzīvotāji (70% sievietes; 30% vīrieši). Mērķa grupa teritoriāli atstumtie.	Sasaiste caur mērķa grupu un tēmu ar Nr. 1, 5, 7, 9, 10, 11, 14, 17.	2100.00	veselības veicināšana
5.	Fiziskā aktivitāte	<b><i>Peldēšanas nodarbība vecākiem kopā ar pirmsskolas vecuma bērniem</i></b>	Peldēšana ir visharmoniskākā un ekoloģiskā fiziskā slodze. Nepieliekot pārlietu lielu piepūli, peldēšana bērnam attīsta dažādas muskuļu grupas. Peldēšana gan vecākiem, gan bērniem stiprina imunitāti, mugurkaulu, sirdi, labvēlīgi ietekmē elpošanas sistēmu, kā arī stiprina bērna un vecāka attiecības. Izmaksas no projekta budžeta	Norises laiks oktobris-decembris, sestdienas (kopā 12 reizes). Viena nodarbība 60 min gara.	Ņemot vērā Zemgales reģiona veselības profilā publicētos datus, salīdzinot ar kopējo situāciju Latvijā, slimību profilakses un veselības veicināšanas pasākumus	Pasākumā iesaistīti 40 novada iedzīvotāji (70% sievietes; 30% vīrieši.), attiecīgi 20 bērni un 20 pieaugušie. Mērķa grupa	Sasaiste caur mērķa grupu un tēmu ar Nr. 1, 8, 15, 16, 17.	840.00	veselības veicināšana

			paredzētas, lai segtu treneru atlīdzības izmaksas un peldbaseina izmantošanas izmaksas.		nepieciešams vērst uz prioritārajām veselības problēmām, kas ir jaundzimušo mūža ilgums un ikdienas mazkustīgums.	teritoriāli atstumtie, bērni.			
6.	Fiziskā aktivitāte	<b>Ūdens vingrošana grūtniecēm</b>	Ūdens vingrošanas laikā pastiprināta uzmanība tiek pievērsta pareizai elpošanai, dzemdībās nodarbināto muskuļu grupu attīstīšanai, fiziskās formas uzturēšanai, saspringtās muskulatūras atbrīvošanai un stiepšanai. Izmaksas no projekta budžeta paredzētas, lai segtu treneru atlīdzības izmaksas un peldbaseina izmantošanas izmaksas.	Norises laiks augusts-decembris, sestdienas, (kopā 24 reizes iespējams, kādu nedēļu notiks 2x nedēļā, lai notiktu visas 24x). Viena nodarbība 60 min gara.	Nemot vērā Zemgales reģiona veselības profilā publicētos datus, salīdzinot ar kopējo situāciju Latvijā, slimību profilakses un veselības veicināšanas pasākumus nepieciešams vērst uz prioritārajām veselības problēmām, kas ir mazkustīgums un vispārējais veselības stāvoklis.	Pasākumā iesaistīti 20 novada iedzīvotāji (100% sievietes). Mērķa grupa teritoriāli atstumtie.	Sasaiste caur mērķa grupu un tēmu ar Nr. 1, 8, 13.	1440.00	veselības veicināšana
7.	Fiziskā aktivitāte	<b>Vecāku fitness ar bērnu ratiem - "Aktīvie Ratiņvecāki"</b>	Vecāku fitness ar bērnu ratiem ir īpaši izstrādāta sporta nodarbība jaunajiem vecākiem kopā ar mazuļiem. Nodarbībā ietverta iesildīšanās, kardiotreniņš, spēka vingrinājumi un stiepšanās, pasniedzot un mācot katrā	Pasākums plānots 4 reizes, jūlijā, augustā/septembrī, oktobrī un decembrī-sestdienā vai svētdienā. Viena	Nemot vērā Zemgales reģiona veselības profilā publicētos datus, salīdzinot ar kopējo situāciju Latvijā, slimību	Pasākumā iesaistīti 25 novada iedzīvotāji (70% sievietes; 30% vīrieši). Mērķa	Sasaiste caur mērķa grupu un tēmu ar Nr. 1, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 17.	300.00	veselības veicināšana

			<p>sezonā, atbilstoši laika apstākļiem, piemērotu treniņa programmu</p> <p>Darbības norises nodrošināšanai nepieciešams nodrošināt inventāru, kuru plānots iegādāties no projekta budžeta.</p> <p>Izmaksas no projekta budžeta paredzētas, lai segtu treneru atlīdzības izmaksas.</p>	<p>pasākuma ilgums ~2h.</p>	<p>profilakses un veselības veicināšanas pasākumus nepieciešams vērst uz prioritārajām veselības problēmām, kas ir mazkustīgums un vispārējais veselības stāvoklis.</p>	<p>grupa teritoriāli atstumtie.</p>			
8.	veselīgs uzturs	<p><b>Lekcijas grūtniecēm, jaunajām novada ģimenēm par bērna veselīgu dzīves sākumu (uzturs un fiziskā attīstība)</b></p>	<p>Pasākums tiek rīkots, jo nepieciešams sniegt zināšanas par mazuļu aprūpi un emocionālo atbalstu bērnu audzināšanā.</p> <p>1) Trīs lekcijas par uzturu, kuru laikā apmeklētāji tiek informēti par bērnam (0 - 5 gadi) atbilstošu un veselīgu uzturu. Apmeklētāji tiek informēti arī par uztura nozīmi grūtniecības laikā</p> <p>Lekcijas vada uztura speciālists.</p> <p>2) Trīs lekcijas par bērna motoro attīstību un stājas traucējumu profilaksi (0-6 gadi). Lekciju laikā apmeklētāji tiek informēti par bērna fizioloģisko attīstību, tajā skaitā motoro attīstību, mazuļa pareizu nēsāšanu, biežāk sastopamām muskuloskeletālās sistēmas problēmām bērna vecumā, tajā skaitā stājas traucējumiem, to profilaksi.</p>	<p>Lekcijas notiks 6 reizes, vienas lekcijas ilgums vismaz 2h.</p> <p>Lekcijas plānotas no septembra-decembrim.</p>	<p>Ņemot vērā Zemgales reģiona veselības profilā publicētos datus, salīdzinot ar kopējo situāciju Latvijā, slimību profilakses un veselības veicināšanas pasākumus nepieciešams vērst uz prioritārajām veselības problēmām, kas ir jaundzimušo mūža ilgums un ikdienas mazkustīgums.</p>	<p>Pasākumā iesaistīti 30 novada iedzīvotāji (70% sievietes; 30% vīrieši). Mērķa grupa teritoriāli atstumtie.</p>	<p>Sasaiste caur mērķa grupu un tēmu ar Nr. 1, 8, 13.</p>	900.00	veselības veicināšana

			Izmaksas no projekta budžeta paredzētas, lai segtu lektoru atlīdzības izmaksas.						
9.	Fiziskā aktivitāte	<b>Koknese sporto</b>	<p>Katru pasākumu vada treneris. Plānots rīkot sporta pasākumus, kur tiek pieaicināts kāda sporta veida speciālists (treneris, sportists, konsultants). Treneri vai sportistu konkrēta sporta veidā ir nepieciešams piesaistīt, lai piesaistītu bērnus un jauniešus jauniem vai esošiem sporta veidiem un radītu interesei par sportošanu. Parādīt iedzīvotājiem, ka sportošana ir ļoti vienkārša un nav grūti plānojama, pie tam kopa sportojot ir interesantāk un jautrāk. Tajā pašā laikā piesaistītie sporta veidu pārstāvji radītu iedzīvotājos papildus interesi par sporta veidu un tas arī veicinātu jauniešus iesaistīties regulārās sporta nodarbības un sporta nodarbībās skolās.</p> <p>2017.gadā plānoti šādi sporta veidi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Vingrošana/sportošana pirmskolas vecuma bērniem un jauniešiem;</li> <li>o Vingrošana svaigā gaisā iedzīvotājiem, kas vecāki par 54 gadiem;</li> <li>o Nūjošanas apmācības un kopīgs nūjošanas pārgājiens;</li> <li>o Futbols/telpu futbols;</li> </ul>	11 pasākumi, viena pasākuma ilgums ~2h, Maijs-decembris. (izņemot jūlija mēnesi), pasākums notiek darba dienas vakarā.	Ņemot vērā Zemgales reģiona veselības profilā publicētos datus, salīdzinot ar kopējo situāciju Latvijā, šajā reģionā paaugstināts iedzīvotāju skaits ar neveselīgiem uztura paradumiem un pārlietu mazu ikdienas fizisko aktivitāti.	Pasākumā iesaistīti 40 novada iedzīvotāji (50% sievietes; 50% vīrieši). Mērķa grupa teritoriāli atstumtie.	Sasaiste caur mērķa grupu un tēmu ar Nr. 1, 5, 7, 9, 10, 11, 14, 17.	880.00	veselības veicināšana



			<ul style="list-style-type: none"> <li>o Basketbols/strītbols;</li> <li>o Volejbols;</li> <li>o Florbols;</li> <li>o Pludmales volejbols;</li> <li>o Orientēšanās/rogainings;</li> <li>o Vieglatlētika;</li> <li>o Frīsbijis vai krosmintons.</li> </ul> <p>Darbības norises nodrošināšanai nepieciešams nodrošināt inventāru, kuru plānots iegādāties no projekta budžeta.</p> <p>Izmaksas no projekta budžeta paredzētas, lai segtu treneru atlīdzības izmaksas un nodrošinātu nelielas motivāciju veicinošas balvas.</p>						
10.	Fiziskā aktivitāte	<b>Ārstnieciskā vingrošana fizioterapeita pavadībā</b>	<p>Ārstnieciskā vingrošana fizioterapeita pavadībā notiks Kokneses, Bebru un Iršu pagastos</p> <p>Pareiza ārstnieciskā vingrošana un iespēja uzdot jautājumus speciālistam var būt noderīga jebkuram cilvēkam profilakses nolūkos, kā arī tiem, kas vēlas uzsākt nodarboties ar fiziskām aktivitātēm vai jaunu sporta veidu, uzlabot stāju un stiprināt dažādas muskuļu grupas.</p> <p>Darbības norises nodrošināšanai nepieciešams nodrošināt inventāru, kuru plānots iegādāties no projekta budžeta. Izmaksas no projekta budžeta paredzētas, lai segtu treneru</p>	<p>Bebros- otrdienu vakaros okt-dec, (kopā 8 nodarbības);</p> <p>Iršos – piektdienās okt-dec. (kopā 8 nodarbības);</p> <p>Koknese- okt-dec darba dienu vakaros (kopā 8 nodarbības).</p> <p>Viena nodarbība vismaz 2h gara.</p> <p>Kopā notikušas 24 nodarbības.</p>	<p>Ņemot vērā Zemgales reģiona veselības profilā publicētos datus, salīdzinot ar kopējo situāciju Latvijā, šajā reģionā paaugstināts iedzīvotāju skaits ar neveselīgiem uztura paradumiem un pārlietu mazu ikdienas fizisko aktivitāti.</p>	<p>Pasākumā iesaistīti 40 novada iedzīvotāji (50% sievietes; 50% vīrieši). Mērķa grupa teritoriāli atstumtie.</p>	<p>Sasaiste caur mērķa grupu un tēmu ar Nr. 1, 5, 7, 9, 10, 11, 14, 17.</p>	2080.00	veselības veicināšana

			atlīdzības izmaksas un pasākuma norises nodrošināšanas izmaksas.						
11.	Fiziskā aktivitāte	<b><i>Ikdienas aktivitāte-veselības pamats</i></b>	Pasākuma ietvaros paredzēti "atvērtā tipa" vakari zālē, kurā pieejama nepieciešamā infrastruktūra, lai visu vecumu iedzīvotājiem būtu brīvi bezmaksas pieejams pakalpojums-halle, trenāžieru zāle un svaru zāle. Trenera pavadībā visi interesenti varēs apgūt prasmes kā pareizi vingrot, pielietot dažādo pieejamo inventāru, vingrojumu biežumu un atbilstību muskuļu grupām. Šī aktivitāte veicinās arī sociālo iekļaušanos dažādām riska grupām komunicējot, kā arī kopīgi trenējoties dažādos komandu sporta veidos-basketbols, telpu futbols, florbols u.c. Plānots ka atvērtā tipa sporta zāle būs pieejama 1x nedēļā, aukstās sezonas mēnešu periodā (oktobris-aprīlis) vakara stundās no 18:00-22:00. Izmaksas no projekta budžeta paredzētas, lai segtu zāles nomas izmaksas.	Septembris-trešdienas 6;13; 20;27 Oktobris-trešdienās 4; 11;18;25., piektdienās 6; 13; 20; 27. Novembris-trešdienās 2; 9; 16; 23; 30; piektdienās- 3, 10, 17, 24. Decembris-trešdienās 6; 12; 20; 27, piektdienās 1; 8; 15. No plkst. 18:00-22:00 . Kopā gada laikā paredzēti 28 atvērtā tipa vakari katrs 4h garš.	Ņemot vērā Zemgales reģiona veselības profilā publicētos datus, salīdzinot ar kopējo situāciju Latvijā, šajā reģionā paaugstināts iedzīvotāju skaits ar neveselīgiem uztura paradumiem un pārlietu mazu ikdienas fizisko aktivitāti.	Pasākumā iesaistīti 100 novada iedzīvotāji (50% sievietes; 50% vīrieši). Mērķa grupa teritoriāli atstumtie.	Sasaiste caur mērķa grupu un tēmu ar Nr. 1, 5, 7, 9, 10, 11, 14, 17.	1824.00	veselības veicināšana
12.	veselīgs uzturs	<b><i>Ēd Vesēlīgi un Garšīgi</i></b>	Veselīga uztura pamats ir kvalitatīva un nekaitīga pārtika, pilnvērtīgs uzturs un vietējā lauksaimniecībā ražotā pārtika. Pasākumā stāstīs par veselīga uzturu - produktiem atbilstoši Latvijas	Bebros-25.07.2017. Iršos- 2.07.2017. Koknese-oktobris-	Ņemot vērā Zemgales reģiona veselības profilā publicētos datus, salīdzinot ar kopējo situāciju	Pasākumā iesaistīti 30 novada iedzīvotāji (50% sievietes; 50%	Sasaiste caur mērķa grupu un tēmu ar Nr. 1, 5, 7, 9, 10, 11, 14, 17.	537.00	veselības veicināšana

			<p>sezonalitātei, pagatavošanas veidiem, produktu uzturvērtību, sabalansētību, uzturu imūnsistēmas un veselības uzlabošanai, uztura sasaisti ar fizisko aktivitāti.</p> <p>Nodarbību vadīšanai tiks pieaicināti uztura speciālisti, dietologi.</p> <p>Izmaksas no projekta budžeta paredzētas, lai segtu lektoru atlīdzības un meistarklašu nodrošināšanas izmaksas (izejmateriāli).</p>	<p>decembris , brīvdienā.</p> <p>Pasākuma ilgums vismaz 3h.</p>	<p>Latvijā, šajā reģionā paaugstināts iedzīvotāju skaits ar neveselīgiem uztura paradumiem.</p>	<p>vīrieši). Mērķa grupa teritoriāli atstumtie.</p>			
13.	<p>garīgā (psihiskā) veselība</p>	<p><b>Psihologiskas lekcijas</b></p>	<p>Psiholoģijas lekciju mērķis ir sekmēt informēt sabiedrību par dažādam problemātiskām tēmām, kā arī veidot radošu vidi pieredzes diskusijai.</p> <p>Pirmajā projekta realizēšanas gadā paredzētas šādi 6 lekciju temati:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Bērnu emocionālā audzināšana (no dzimšanas līdz skolai)</li> <li>2) Pusaudži un viņu krīzes</li> <li>3) Ģimenē bērns ar īpašām vajadzībām</li> <li>4) Tēva, vecvecāku loma ģimenē</li> <li>5) Vecāka gadagājuma cilvēkiem lekcija par vientulības depresijas pārvarēšanu, psiholoģiskiem traucējumiem</li> <li>6) Pēc dzemdību depresija;</li> </ol> <p>Lekciju vadīšanai tiks pieaicināti attiecīgās nozares, tematikas profesionāļi.</p>	<p>Norises laiks septembris-decembris. Vienas lekcijas ilgums vismaz 2 stundas.</p> <p>Kopā gada laikā paredzētas 6 lekcijas.</p>	<p>Nemot vērā Zemgales reģiona veselības profilā publicētos datus, salīdzinot ar kopējo situāciju Latvijā, šajā reģionā paaugstināts iedzīvotāju skaits kuri mirst no pašnāvībām, kā arī augstāks iedzīvotāju skaits ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem.</p>	<p>Pasākumā iesaistīti 25 novada iedzīvotāji (50% sievietes; 50% vīrieši). Mērķa grupa teritoriāli atstumtie.</p>	<p>Sasaiste caur mērķa grupu un tēmu projekta pasākumiem Nr. 1, 2, 3, 8, 13, 14, 19, 20.</p>	900.00	<p>veselības veicināšana</p>

			Izmaksas no projekta budžeta paredzētas, lai segtu lektoru atlīdzības izmaksas.						
14.	Garīgā (psihiskā) veselība, fiziskā aktivitāte	<b>Garīgās veselības diena "SEV"</b>	<p>Garīgās veselības dienu mērķis ir ar dažādām metodēm, nodarbībām sabiedrībai skaidrot un veidot izpratni, kas nepieciešams psihiskās veselības saglabāšanai un uzlabošanai, ko nozīmē emocionālā veselība un kā tā ietekmē fizisko veselību.</p> <p>Garīgās veselības dienā tiks pieaicināti dažādi speciālisti: mākslas terapeiti, deju un kustību terapeiti, lai vadītu nodarbības visas dienas garumā.</p> <p>Katru reizi tiks pieaicināti dažādi speciālisti ar kuru palīdzību katrs apmeklētājs varēs iepazīt sevi, attīstīt fizisko un garīgo ķermeni, strādāt pie garīgās izaugsmes, apgūt dažādus vingrojumus prāta un fiziskā ķermeņa sakārtošanai.</p> <p>Pirmajā gadā plānotās nodarbības : Dažāda veida jogas; Mandalu deja, Cigun, fiziskie vingrojumi dažādām muskuļu grupām, meditatīvā sajūtu vingrošana.</p> <p>Darbības norises nodrošināšanai nepieciešams nodrošināt inventāru,</p>	<p>Augusts 1x, Septembris 1x, Oktobris 1x. Sestdiena vai svētdiena. Pasākuma ilgums ~4h.</p>	<p>Nemot vērā Zemgales reģiona veselības profilā publicētos datus, salīdzinot ar kopējo situāciju Latvijā, šajā reģionā paaugstināts iedzīvotāju skaits kuri mirst no pašnāvībām, kā arī augstāks iedzīvotāju skaits ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem.</p>	<p>Mērķa grupa teritoriāli atstumtie. Pasākumā iesaistīti 40 novada iedzīvotāji (70% sievietes; 30% vīrieši).</p>	<p>Sasaiste caur mērķa grupu un tēmu projekta pasākumiem Nr. 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 15.</p>	1000.00	veselības veicināšana

			<p>kuru plānots iegādāties no projekta budžeta.</p> <p>Izmaksas no projekta budžeta paredzētas, lai segtu treneru atlīdzības, pasākuma apskaņošanas izmaksas.</p>						
15.	garīgā (psihiskā) veselība	<b>Smilšu terapija bērniem</b>	<p>Smilšu krāsošanas process (attīrīšana, sijāšana) harmonizē, sniedz rāmumu. Smilšu maisīšana, lai panāktu krāsas pilnīgu sajaukšanos ar smiltīm, ir ļoti aktīvs, piepūli un pacietību prasošs darbs, bet vienlaikus arī dziedinošs - smiltīm piemīt brīnumaina spēja transformēt mūsu negatīvās domas un pastiprināt pozitīvās.</p> <p>Smilšu spēļu terapiju var piedāvāt bērniem sākot no 4 gadu vecuma. Smilšu terapijas nodarbības notiks grupās (no 4-10 bērniem) veicinot bērnu garīgās un fiziskās veselības attīstību. Grupas tiks komplektētas iepriekš piesakoties.</p> <p>Izmaksas no projekta budžeta paredzētas, lai segtu speciālistu atlīdzības un izejmateriālu izmaksas.</p>	Jūlijs- Decembris, kopā paredzētas 10 nodarbības, plānojot atbilstoši iepriekš pieteiktajam bērnu skaitam. Nodarbības ilgums līdz 60min.	Nemot vērā Zemgales reģiona veselības profilā publicētos datus, salīdzinot ar kopējo situāciju Latvijā, šajā reģionā paaugstināts iedzīvotāju skaits kuri mirst no pašnāvībām, kā arī augstāks iedzīvotāju skaits ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem.	Mērķa grupa bērni. Pasākumā iesaistīti 25 novada iedzīvotāji (50% sievietes; 50% vīrieši). Ja būs liela interese par šo nodarbību, tad attiecīgi noteiksim ka viens unikālais apmeklētājs var piedalīties noteiktu reižu skaitu (piemēram divas reizes).	Sasaiste caur mērķa grupu un tēmu ar Nr. 1, 8, 16, 17.	400.00	veselības veicināšana
16.	Fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, atkarību mazināšana,	<b>Aktīvi, zinoši un veseli Kokneses novada bērni</b>	1.jūnijā Bērnu aizsardzības dienas ietvaros aktivitātes par veselības veicināšanu bērniem - radoša izglītojoša darbošanās. Interesanti un saistoši pasākumi bērniem par	Pasākuma ilgums vismaz 2h jūnijā 3 pasākumi – Koknesē, Bēbros un Iršos.	Nemot vērā Zemgales reģiona veselības profilā publicētos datus, salīdzinot ar kopējo situāciju	Mērķa grupa bērni. Pasākumā iesaistīti 50 novada iedzīvotāji	Sasaiste caur mērķa grupu un tēmu ar Nr. 1,7, 8, 11, 17.	1800.00	veselības veicināšana

	garīgā veselība.		veselīgu uzturu un pārtikas produktiem, par savstarpējo komunikāciju, atkarību izraisošajām vielām un to ietekmi, kā arī iespēja apgūt vingrošanas prasmes. Piesaistīt nozares speciālistus, sabiedrībā pazīstamus tēlus, kas veicinātu bērnu interesi un iesaistīšanos. Darbības norises nodrošināšanai nepieciešams nodrošināt inventāru, kuru plānots iegādāties no projekta budžeta. Izmaksas no projekta budžeta paredzētas, lai segtu lektoru/treneru atlīdzības izmaksas.		Latvijā, šajā reģionā paaugstināts iedzīvotāju skaits ar neveselīgiem uztura paradumiem un pārlietu mazu ikdienas fizisko aktivitāti.	(50% sievietes; 50% vīrieši).			
17.	Fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs	<b>Ģimenes veselības diena</b>	Notiek sporta sacensības komandās dažādās disciplīnās. Pirmajā gadā plānots ,ka pasākumu vada sporta treneris, uzaicināti veselības speciālisti , ģimenes ārsts, uztura speciālists, kas vada teorētiskas un praktiskas nodarbības. Pasākuma dienas ietvaros notiek dažādas stafetes (tafete ar stafetes kociņu 30 m, pretstafete,4x100 metru stafete stadionā, stafete maziem bērniem (līdz 2 gadu vecumam)), orientēšanās sacensības ģimenēm, informatīvi izglītojošās lekcijas – par fiziskās aktivitātes un uztura mijiedarbību un ietekmi uz organismu dažādos vecuma posmos (aktivitāšu saraksts	Irši- septembris; Beбри-26.augusts; Koknese-septembris. Viena pasākuma ilgums vismaz 3h.	Nemot vērā Zemgales reģiona veselības profilā publicētos datus, salīdzinot ar kopējo situāciju Latvijā, šajā reģionā paaugstināts iedzīvotāju skaits ar neveselīgiem uztura paradumiem un pārlietu mazu ikdienas fizisko aktivitāti.	Mērķa grupa teritoriāli atstumtie iedzīvotāji. Pasākumā iesaistīti 50 novada iedzīvotāji (50% sievietes; 50% vīrieši).	Sasaiste caur mērķa grupu un tēmu ar Nr. 1, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14, 16, 18.	1800.00	veselības veicināšana

			<p>tiks papildināts līdz cenu aptaujas izsludināšanas brīdim)</p> <p>Aktivitātes, nodarbības vadītis sertificēts speciālists.</p> <p>Darbības norises nodrošināšanai nepieciešams nodrošināt inventāru, kuru plānots iegādāties no projekta budžeta.</p> <p>Izmaksas no projekta budžeta paredzētas, lai segtu lektoru/treneru, tiesnešu un pasākuma apskatīšanas izmaksas, kā arī nodrošinātu nelielas motivācijas balvas.</p>						
18.	Fiziskā aktivitāte	<b>Ārstnieciskā vingrošana ūdenī iedzīvotājiem virs 50 gadiem</b>	<p>Ārstnieciskā vingrošana ūdenī ir ieteicama ikvienam, lai veicinātu vispārējo fizisko un garīgo veselību, uz uzlabotu fizisko aktivitāti.</p> <p>Stiepšanās un atbrīvojošie vingrinājumi patīkami atslēgos muguru un kājas, uzlabojot pašsajūtu un veselības stāvokli.</p> <p>Izmaksas no projekta budžeta paredzētas, lai segtu treneru atlīdzības izmaksas un peldbaseina izmantošanas izmaksas.</p>	Septembris-decembris-Sestdienas 16 reizes un 8 reizes darba dienās. Viena nodarbība 1-1,5h gara.	Ņemot vērā Zemgales reģiona veselības profilā publicētos datus, salīdzinot ar kopējo situāciju Latvijā, šajā reģionā paaugstināts iedzīvotāju skaits ar neveselīgiem uztura paradumiem un pārlietu mazu ikdienas fizisko aktivitāti.	Mērķa grupa ir iedzīvotāji, kuru vecums ir virs 50 gadiem, kā arī personas ar invaliditāti. Pasākumā iesaistīti 30 novada iedzīvotāji (50% sievietes; 50% vīrieši).	Sasaiste caur mērķa grupu un tēmu ar Nr. 1, 4, 9, 10, 13, 17.	1440.00	veselības veicināšana
19.	seksuālā un reproduktīvā veselība	<b>Jauniešu izglītošana par seksuālās un</b>	Nodarbības tematiski sadalītas divām vecuma grupām: 12-14.g.v. jauniešiem, par tēmām-	Darba dienās Iršos 31.10. Bebros 19.10.	Ņemot vērā Zemgales reģiona veselības profilā	Mērķa grupa ir jaunieši. Pasākumā	Sasaiste caur mērķa grupu un tēmu projekta	280.00	veselības veicināšana

		<b>reproduktīvās veselības jautājumiem</b>	pubertāte, attiecības, sekstings. 14-17 g.v. jauniešiem, par tēmām kontracepcija, seksuāli transmisīvās infekcijas un HIV, Sekstings.  Izmaksas no projekta budžeta paredzētas, lai segtu lektoru atlīdzības izmaksas.	Koknesē septembrī un novembrī. Vienas lekcijas garums vismaz 60 min.	publicētos datus, salīdzinot ar kopējo situāciju Latvijā, šajā reģionā paaugstināts iedzīvotāju skaits ar kuriem riskanti ir kaitīgie ieradumi.	iesaistīti 100 novada iedzīvotāji (50% sievietes; 50% vīrieši).	pasākumiem Nr. 3, 20.		
20.	seksuālā un reproduktīvā veselība	<b>Jauniešu vecāku izglītošana par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem</b>	Semināri vecākiem par to, kā saprast un runāt ar saviem bērniem par sarežģītām tēmām seksuālajā un reproduktīvajā veselībā. Par labāko pieeju, metodēm, veidiem un komunikāciju. Izmaksas no projekta budžeta paredzētas, lai segtu lektoru atlīdzības izmaksas.	Darba dienās pēc 17:00 - Iršos 31.10. ; Bebros 19.10: Koknesē septembrī un novembrī. Vienas lekcijas ilgums 1stunda 30 min.	Nemot vērā Zemgales reģiona veselības profilā publicētos datus, salīdzinot ar kopējo situāciju Latvijā, šajā reģionā paaugstināts iedzīvotāju skaits ar kuriem riskanti ir kaitīgie ieradumi.	Mērķa grupa ir vecāki un citi interesenti. Pasākumā iesaistīti 60novada iedzīvotāji (50% sievietes; 50% vīrieši).	Sasaiste caur mērķa grupu un tēmu projekta pasākumiem Nr. 3, 13, 19.	220.00	veselības veicināšana

Domes priekšsēdētājs

Dainis Vingris