

[1. pielikums](#)

Ministru kabineta  
2016. gada 17. maija  
noteikumiem Nr. 310

## Projekta darba plāns 2017 . gadam

Finansējuma saņēmējs	Amatas novada pašvaldība
Projekta nosaukums	Vietējās sabiedrības veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana Amatas novadā.
Projekta numurs	9.2.4.2/16/I/007

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	„Veselības dienu” organizēšana	„Veselības dienas” sadarbībā ārstu – speciālistu lekcijām, lai nodrošinātu pilnvērtīgāku slimību profilaksi. <b>Tēmas:</b> 1. Tikšanās ar pulmonologu – "Onkoslimību profilakse pulmonoloģijā " 2. Tikšanās ar ginekologu –	Kopumā tiek plānotas 6 "Veselības dienas". Aprīlī - Nītaurē 1 lekcija, maijā – Zaubē 2 lekcijas, jūnijā - Nītaurē 1 lekcija, septembrī – Zaubē 1 lekcija, Nītaurē 1 lekcija.	Ambulatoro apmeklējumu skaits uz 1 iedzīvotāju (viens no veselības aprūpes pieejamības rādītājiem) 2013.g. un 2014.g. samazinājies visā Latvijā, arī Vidzemes reģionā, 2014.g. nokrītoties	Projekta mērķa grupu veido visi Amatas novada iedzīvotāji, īpaši trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji, bezdarbnieki, pārejās riskam pakļautās grupas. Dalībnieku skaits: uz	8., 12., 13. Vienota tematika – pasākumā iesaistīti visi Amatas novada iedzīvotāji.	1200	profilakse

			<p>„Onkoslīmību profilakse ginekoloģijā”</p> <p>3. "Cukura diabēts un kardioloģija "</p> <p><b>Cilvēkresursi</b> – kardiologs vai ģimenes ārsts.</p> <p><b>Aprīkojums:</b> pašvaldības īpašumā esoša datortehnika.</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> pašvaldības iestādes telpas.</p>	Katras lecijas garums 4 h.	<p>līdz 5,2 vizītēm uz 1 iedzīvotāju (LV 5,9)</p> <p>Mirstība no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām (SAS) Vidzemes reģionā ir augstāka nekā vidēji valstī, pārsniedzot vidējo rādītāju valstī par 14% (2014.).</p> <p>Vidzemē mirstība no ļaundabīgajiem audzējiem ir nedaudz augstāka nekā vidēji Latvijā, dinamikā rādītājs pieaug.</p> <p>Biežāk reģistrētās audzēju lokalizācijas (saslimstība) ir prostatas audzējs vīriešiem, krūts audzējs sievietēm, ādas audzēji, resnās, sigmoidveida un taisnās zarnas ļaundabīgie audzēji, bronhu un plaušu audzēji.</p>	katru lekciju ~ 15 cilvēki. Kopā ~ 90 dalībnieki. 80% sieviešu, 20% vīriešu.			
2.	Fiziskā aktivitāte	Fizisko aktivitāšu popularizēšana Spāres	<p><b>Temats:</b> Daudzveidīgo sporta aktivitāšu pozitīvā ietekme uz veselību.</p> <p><b>Mērķis</b> – iepazīstināt Spāres</p>	Nodarbības no aprīļa līdz maijam, no septembra līdz decembrim. Katra	Personas ar ierobežotām iespējām ir tā iedzīvotāju grupa, kurai aktivitātes ir	Personas ar invaliditāti. Spāres internātpamatskolas skolēni ~ 25 uz katru	3., 4., 14. Spāres internātpamatskolas	900	Veselības veicināšana

		internātpamat skolā	internātpamatskolas skolēnus ar daudzveidīgām sporta aktivitātēm kā veselību veicinošām nodarbēm. <b>Cilvēkresursi:</b> diplomēts/ sertificēts veselības nozares speciālists. <b>Aprīkojums:</b> pašvaldības īpašumā esošs sporta inventārs. <b>Infrastruktūra:</b> nodarbības notiks pašvaldības ēkā - Spāres internātpamatskolā.	nodarbība 2h garumā, gadā 18 nodarbības.	īpaši nepieciešamas, Tās ne tikai palīdz uzlabot fizisko formu un veselību, bet arī nepieciešamas garīgās veselības pilnveidošanai, kopīgā darbošanās ar citiem veicina sociālo ielaušanos un palīdz pilnveidot komunikācijas prasmes. Pēc Latvijas reģionu veselības profila Vidzemes reģionā ir viens no lielākajiem rādītājiem mirstībā no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām, vecuma grupā 0-64 gadi.	nodarbību. Kopā 40 skolēni ~ 60 % zēni, 40% meitenes.	skolēni piedalās dažādu tēmu pasākumos.		
3.	Fiziskā aktivitāte	Peldēšanas apmācības Priekuļu peldbaseinā Rifs Spāres internātpamatskolas skolēniem	Peldebasiens „Rifs” ir tuvākais Spāres internātpamatskolai, kā arī piemērots cilvēkiem ar klustību traucējumiem, invaliditāti. <b>Temats:</b> peldbaseina pozitīvā ietekme uz veselību Spāres internātpamatskolas skolēniem. <b>Mērķis:</b> iepazīties ar peldēšanu kā veselības veicināšanas aktivitāti. <b>Cilvēkresursi:</b> diplomēts/	Vienas nodarbības garums plānots 1h, kopā 18 reizes mācību gadā. Laika periodā no aprīļa līdz maijam un no septembra līdz decembrim.	Personas ar ierobežotām iespējām ir tā iedzīvotāju grupa, kurai aktivitātes ir īpaši nepieciešamas, Tās ne tikai palīdz uzlabot fizisko formu un veselību, bet arī nepieciešamas garīgās veselības pilnveidošanai, kopīgā darbošanās ar citiem	Personas ar invaliditāti. Spāres internātpamatskolas skolēni. ~ 20 uz katru nodarbību. Kopā 30 skolēni ~45 % zēni, 55 % meitenes.	2., 4., 14. Spāres internātpamatskolas skolēni piedalās dažādu tēmu pasākumos.	630	Veselības veicināšana

			<p>sertificēts treneris.</p> <p><b>Aprīkojums:</b> baseinā „Rifs” esošais peldēšanas inventārs.</p> <p>Skolēnu nogādāšanai uz baseinu tiks izmantots pašvaldības īpašumā esošs autotransports.</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> peldbaseins.</p>		<p>veicina sociālo iekļaušanos un palīdz pilnveidot komunikācijas prasmes.</p> <p>Pēc Latvijas reģionu veselības profila Vidzemes reģionā ir viens no lielākajiem rādītājiem mirstībā no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām, vecuma grupā 0-64 gadi.</p>				
4.	Garīgā (psihiskā) veselība	Lekciju cikls par garīgās veselības traucējumiem	<p>Lekcijas tiks piedāvātas ne tikai Amatas novada iedzīvotājiem, bet arī citiem iedzīvotājiem, ņemot vērā, ka skolā ir arī audzēkņi no citām Latvijas pašvaldībām.</p> <p><b>Temats:</b> garīgās veselības un autiska spektra traucējumi bērniem.</p> <p><b>Mērķis:</b> sniegt informāciju vecākiem par to kas ir garīgās veselības traucējumi, autiska spektra traucējumi, kādas īpašas rūpes ikdienā bērnam ir vajadzīgas, kā bērnus integrēt sabiedrībā, kā cīnīties, sadzīvot ar šiem veselības traucējumiem.</p> <p><b>Cilvēkresursi:</b> diplomēts/sertificēts psihiatrijas nozares speciālists.</p>	Plānotas divas lekcijas oktobrī 2,5 h garumā, ar pārtraukumiem pēc vajadzības.	<p>Spāres internātskolā ir vairāki bērni ar autisma sindromu un to skaitam ir tenence pieaugt, tāpēc šī ir īpaši aktuāla garīgās veselības tēma.</p> <p>Uzskaitē esošo pacientu ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem relatīvais skaits laika periodā no 2010.g. līdz 2014. g. pieaug, Vidzemes reģionā sasniedzot 3774 gadījumus uz 100 000 iedzīvotāju (vid. LV 4245 gad. uz 100 000</p>	Spāres internātpamatskolas skolēnu vecāki.	2., 3., 14. Spāres internātpamatskolas vecāki ar skolēniem piedalās dažādu tēmu pasākumos.	600	Veselības veicināšana

			<p><b>Aprīkojums:</b> pašvaldības īpašumā esoša datortehnika.</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> lekcijas notiks pašvaldības ēkā - Spāres internātpamatskolā.</p>		iedz.)				
5.	Garīgā (psihiskā) veselība, fizikā aktivitāte, veselīgs uzturs	Jauno māmiņu un bēbīšu skola	<p><b>Temati:</b> krūts barošana, zīdaiņa uzturs, piebarošana, jaundzimušā aprūpe, mazuļa fizioloģiskā un emocionālā attīstība.</p> <p><b>Mērķis:</b> palīdzēt jaunajām māmiņām iegūt zināšanas un prasmes, lai nodrošinātu mazuļa emocionālai un fizioloģiskai attīstībai piemērotu vidi.</p> <p><b>Cilvēkresursi:</b> diplomēta/ sertificēta vecmāte/ārsts.</p> <p><b>Aprīkojums:</b> pašvaldības īpašumā esoša datortehnika.</p> <p>Tiks nodrošināts pašvaldības īpašumā esošs autotransports.</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> Pasākums notiks pašvaldības ēkās.</p>	Nodarbības plānotas Skujenē un Nītaurē 8 reizes gadā. 3h garumā. Skujenē – aprīlī, jūnijā, augustā, oktobrī. Nītaurē – maijā, jūlijā, septembrī, novembrī. Kopā 8 nodarbības.	Jaundzimušo skaits Vidzemes reģionā pieaug, sasniedzot 2077 jaundzimušos 2014.g. jeb 10,4 uz 1000 iedz., dzimstībai saglabājoties zemāka nekā vidēji Latvijā (10,9) (skat. attēlu) ; zemāka dzimstība nekā Vidzemē reģistrēta Latgalē –8,6 jaundzimušie uz 1000 iedz. Jaundzimušo paredzamais mūža ilgums 2013. g. Vidzemes reģionā ir 74,8 gadi (vīr. 69,6 gadi, siev. 79,9 gadi) , par 0,3 gadiem pārsniedzot Latvijas vidējo rādītāju (2013.g. 74,5 gadi).	Jaunās māmiņas kopā ar mazuļiem. ~ 24 tas ir - 12 māmiņas ar mazuli katrā tikšanās reizē. Vidēji katrā pagastā ir 6 māmiņas ar mazuli, kuras varētu piedalīties jauno māmiņu un bēbīšu skolā. Kopā 30 māmiņas ar mazuļiem.	7. Vienota tematika – garīgā veselība.	1100	Veselības veicināšana
6.	Fiziskā aktivitāte	Kustību nodarbību	<p><b>Temati:</b> vingrošanas un nūjošaas nodarbības vispārējās veselības</p>	Nodarbības plānotas no	Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 8%	Projekta mērķa grupu veido visi Amatas	12. Vienota	504	Veselības veicināšana

		<p>cikls Skujenes pagasta iedzīvotājiem</p>	<p>veicināšanai.</p> <p><b>Mērķis:</b> veidot iedzīvotājiem paradumu regulāri nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, tādējādi rūpējoties par sirds un asinsvadu slimību profilaksi.</p> <p><b>Cilvēkresursi:</b> diplomēts/ sertificēts fizioterapeits.</p> <p><b>Aprīkojums:</b> Projekta ietvaros iegādāts jauns sporta inventārs, lai papildinātu, pašvaldības īpašumā esošo inventāru.</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> nodarbības notiks pašvaldības īpašumā esošā ēkā.</p>	<p>septembra līdz decembrim, kopā 9 reizes gadā, katra nodarbība 2h garumā.</p>	<p>aptaujāto Vidzemes reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%).</p> <p>Soc. aprūpes centru iemītniekiem nepieciešama ne tikai fizisko vingrojumu ieviešana ikdienā, bet arī socializēšanās iespēja, ko nodarbības sniegs.</p>	<p>novada iedzīvotāji, īpaši trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji, bezdarbnieki, pārējās riskam pakļautās grupas.</p> <p>~18 apmeklētāji katrā nodarbības reizē.</p> <p>Kopā 25 apmeklētāji (~90 % sievietes, 10% vīrieši).</p>	<p>tematika – vingrošanas nodarbības speciālista pavadībā.</p>		<p>na</p>
7.	<p>Veselīgs uzturs; garīgā (psihiskā) veselība</p>	<p>Veselību veicinošas izglītojošas lekcijas/ nodarbības skolās</p>	<p><b>Temati:</b> „Veselīgs uzturs un kustības”, lekciju cikls kā izvairīties no emocionālām un garīgām slimībām.</p> <p><b>Mērķis:</b> gūt izpratni par uzturu un fiziskajā aktivitātēm, par garīgo un emocionālo veselību. Skolēnu praktiska iesaiste veselīga uztura pagatavošanā, patērētās enerģijas mērīšana, ēšanas paradumu analizēšana. Lekcijas par garīgo veselību plānotas, lai izprastu bērnu emocijas un laikus pamanītu garīgās veselības traucējumus.</p> <p><b>Cilvēkresursi:</b> diplomēts/</p>	<p>Plānotas 9 nodarbības katrā skolā gada laikā un 4 nodarbības PII „Kastanītis”</p> <p>Nodarbības plānotas no aprīļa līdz maijam un no septembra līdz decembrim.</p> <p>Lekcijas garums divas mācību stundas – 80 min ar 15 min pārtraukumu.</p>	<p>41% aptaujāto iedzīvotāju Vidzemes reģionā atzīst, ka katru dienu lieto uzturā svaigus dārzeņus. 9% aptaujāto pēdējās nedēļas laikā svaigus dārzeņus uzturā vispār nav lietojuši. 55% Vidzemes iedzīvotāju ir liekais svars vai aptaukošanās (vid. LV 55%), sievietēm biežāk nekā vīriešiem (59%; 50%).</p>	<p>Skolēni.</p> <p>Katrā izglītības iestādē vidēji 50 bērni uz katru nodarbību.</p> <p>Kopā 350 skolēni (~45% zēni 55% meitenes).</p>	<p>9., 5. Vienota tematika – lekcijas par veselīgu uzturu, garīgā veselība.</p>	<p>5880</p>	<p>Veselības veicināšana</p>

			<p>sertificēts nozares speciālists.</p> <p><b>Aprīkojums:</b> pašvaldības īpašumā esoša datortehnika.</p> <p>Tiks nodrošināts pašvaldības autotransports, lai nogādātu pirmsskolas izglītības audzēkņus lekcijas norises vietā.</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> nodarbības notiks pašvaldības īpašumā esošā ēkā.</p>						
8.	Fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, garīgā, (psihiskā) veselība	Lekcijas par veselīgu dzīvesveidu un fiziskajām aktivitātēm	<p><b>Lekciju tēmas:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. „Kusties vesels” – lekcija par nūjošanu. Vadīs diplomēts, serificēts nūjošanas speciālists.</li> <li>2. Garīgās veselības speciālista vadītas atslābināšanās tehnikas apmācības. Lekciju vadīs sertificēts psihiatrijas nozares speciālists.</li> <li>3. Stress un izdegšanas sindroms. Lekciju vadīs sertificēts psihiatrijas nozares speciālists.</li> </ol>	Ieriķos, Līvos, Zaubē un Nītaurē, ir plānotas lekcijas/ nodarbības 4x gadā katrā īstenošanas vietā. Kopā 16 lekcijas gada laikā. Lekcijas plānotas aprīlī, septembrī, oktobrī un novembrī. Lekcijas garums 3 h.	Pēc Latvijas reģionu veselības profila Vidzemes reģionā ir viens no lielākajiem rādītājiem mirstībā no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām, vecuma grupā 0-64 gadi.	Projekta mērķa grupu veido visi Amatas novada iedzīvotāji, jo atbilstoši novērtējumam, visi novada iedzīvotāji ir pakļauti teritoriālās, sociālās atstumtības un nabadzības riskam. uz katru tikšanās reizi ~ 25 apmeklētāji. Kopā 100 apmeklētāji (~35% sievietes, ~65% vīrieši).	1., 12., 13. Vienota tematika – pasākumā iesaistīti visi Amatas novada iedzīvotāji.	2400	Veselības veicināšana

			<p>4. Kā izvairīties no sirds un asinsvadu slimībām. Lekciju vadīs medicīnas nozares speciālists.</p> <p><b>Aprīkojums:</b> pašvaldības īpašumā esoša datortehnika.</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> nodarbības notiks pašvaldības īpašumā esošā ēkā.</p>	<p>iemesliem, gan, piemēram, ar tuvumu Cēsīm vai spēcīga vietējā kopienas līdera aktivitātēm, tad projektā ir identificētas aktivitātes, kas norisināsies, lai nodrošinātu pieejamību veselību veicinošiem pasākumiem visiem novada iedzīvotājiem.</p> <p>Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 8% aptaujāto Vidzemes reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%).</p> <p>Soc. aprūpes centru iemītniekiem nepieciešama ne tikai fizisko vingrojumu ieviešana ikdienā, bet arī socializēšanās iespēja, ko nodarbības sniegs.</p> <p>Uzskaitē esošo pacientu ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem relatīvais skaits laika</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--



					periodā no 2010.g. līdz 2014. g. pieaug, Vidzemes reģionā sasniedzot 3774 gadījumus uz 100 000 iedzīvotāju (vid. LV 4245 gad. uz 100 000 iedz.)				
9.	Veselīgs uzturs,	Lekcijas senioriem Amatas pagasta Ģikšos	<p><b>Lekciju tēmas:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lekcija par veselīgu uzturu. Lekciju vadīs diplomēts/ sertificēts nozares speciālists.</li> <li>2. Lekcijas par veselīga uztura un pārtikas sagatavošanu. Lekciju vadīs diplomēts/ sertificēts nozares speciālists.</li> </ol> <p><b>Mērķis:</b> senioru saliedēšana, piederības izjūtas veicināšana, aktīva iekļaušanās sabiedrībā.</p> <p><b>Aprīkojums:</b> pašvaldības īpašumā esoša datortehnika.</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> nodarbības notiks pašvaldības īpašumā esošā ēkā.</p>	2017. gada jūnijā un jūlijā plānotas 2 lekcijas 3 h garumā. Kopējais lekciju vadīšana silgums 6 stundas.	41% aptaujāto iedzīvotāju Vidzemes reģionā atzīst, ka katru dienu lieto uzturā svaigus dārzeņus. 9% aptaujāto pēdējās nedēļas laikā svaigus dārzeņus uzturā vispār nav lietojuši. 55% Vidzemes iedzīvotāju ir liekais svars vai aptaukošanās (vid. LV 55%), sievietēm biežāk nekā vīriešiem (59%; 50%).	Iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem. ~ 35 apmeklētāji uz katru nodarbību, kopā ~70 apmeklētāji. (85% sievietes, 15% vīrieši)	7. 10., 11. Vienota tematika – lekcijas par veselīgu uzturu. Seniori iesaistīti dažādu tēmu pasākumos.	363,6	Veselības veicināšana
10.	Fiziskā aktivitāte	Kustību nodarbību	<b>Tēma:</b> vingrošana senioriem	Vienas nodarbības ilgums 1h.	Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 8%	Iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem – ~ 21	9., 11. Seniori	800	Veselības veicināšana

		<p>cikls veselīga dzīvesveida veicināšanai senioriem</p>	<p>vispārējās veselības veicināšanai.  <b>Mērķis:</b> - apgūt vingrojumus, kas izmantojami ikdienā savas veselības uzlabošanai.  <b>Cilvēkresursi:</b> diplomēts/serificēts fizioterapiests.  <b>Aprīkojums:</b> projekta ietvaros iegādāts jauns sporta inventārs, lai papildinātu, pašvaldības īpašumā esošo inventāru.  <b>Infrastruktūra:</b> nodarbības notiks pašvaldības īpašumā esošā ēkā.</p>	<p>Nodarbības plānotas no 2017. gada oktobra līdz decembrim.  Kopā 24 nodarbības.</p>	<p>aptaujāto Vidzemes reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%).  Soc. aprūpes centru iemītniekiem nepieciešama ne tikai fizisko vingrojumu ieviešana ikdienā, bet arī socializēšanās iespēja, ko nodarbības sniegs.</p>	<p>apmeklētājs uz katru nodarbību.  Kopā 27 apmeklētāji (~50% sievietes, 50% vīrieši).</p>	<p>iesaistīti dažādu tēmu pasākumos.</p>		<p>na</p>
11.	Fiziskā aktivitāte	<p>Veselības veicināšanas pasākumi senioriem</p>	<p><b>Tēma:</b> pārgājiens gar jūru ar nūjošanu „Dabas relaksējošais spēks”.  <b>Mērķis:</b> senioru saliedēšana, piederības izjūtas veicināšana, aktīva iekļaušanās sabiedrībā.  No sākuma neliela lekcija par nūjošanu, kādi ieguvumi cilvēkam to darot, kā tas pareizi jādara, pēc tam parkstiskā daļa – nūjošana gar jūras krastu.  <b>Cilvēkresursi:</b> diplomēts, serificēts veselības vai sporta nozares speciālists.  <b>Aprīkojums:</b> nūjas.</p>	<p>Lekcija par nūjošanu 40 min pārgājiens 5h 20 min garumā, augusta mēnesī.</p>	<p>Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 8% aptaujāto Vidzemes reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%).  Soc. aprūpes centru iemītniekiem nepieciešama ne tikai fizisko vingrojumu ieviešana ikdienā, bet arī socializēšanās iespēja, ko nodarbības sniegs.</p>	<p>Iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem ~ 45 apmeklētājs, (~60% sievietes, 40% vīrieši)</p>	<p>9., 10. Seniori iesaistīti dažādu tēmu pasākumos.</p>	181,8	<p>Veselības veicināšana</p>
12.	Fiziskā	<p>Veselības</p>	<p><b>Tēma:</b> vingrošana vispārējās</p>	<p>Nodarbības 1h</p>	<p>Pietiekama fiziskā</p>	<p>Projekta mērķa grupu</p>	<p>1.,6., 8., 13.</p>	2690	<p>Veselības</p>

	aktivitāte	vingrošanas nodarbības	veselības veicināšanai. <b>Mērķis:</b> apgūt vingrojumus, kas izmantojami ikdienā savas veselības uzlabošanai. <b>Cilvēkresursi:</b> diplomēts/serificēts fizioterapeits. <b>Aprīkojums:</b> pašvaldības īpašumā esošs vingrošanas inventārs. <b>Infrastruktūra:</b> Pasākums notiks pašvaldības ēkā – Zaubes kultūras namā un Drabešu tautas namā – „Ausmas”.	garumā, 30x gadā katrā vietā (Drabeši, Zaube). Nodarbības plānotas aprīlī, oktobrī, novembrī, decembrī. Kopā 60 nodarbības.	aktivitāte ir 8% aptaujāto Vidzemes reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%). Soc. aprūpes centru iemītniekiem nepieciešama ne tikai fizisko vingrojumu ieviešana ikdienā, bet arī socializēšanās iespēja, ko nodarbības sniegs.	veido visi Amatas novada iedzīvotāji. Katru nodarbību apmeklēs ~15 apmeklētāji. Kopā 19 apmeklētāji. (5% vīrieši, 95% sievietes).	Vienota tematika – pasākumā iesaistīti visi Amatas novada iedzīvotāji. Vienota tematika – vingrošanas nodarbības speciālista pavadībā.		veicināšana
13.	Fiziskā aktivitāte	Aktīvā dzīvesveida popularizēšanas pasākumi plašai sabiedrībai	Plānoti četri pasākumi: 1) Pasākums “Nūjosim Āraišos” pieneņu ziedēšanas laikā visiem novada iedzīvotājiem, arī bērniem, ar dažāda garuma distancēm. Pasākumu vadīs diplomēts, serificēts nūjošanas speciālists. No sākuma lekcija par nūjošanu, pēc tam došanās pārgājienā. 2) Nūjošanas pasākums „Zelta rudens Āraišos” visiem novada iedzīvotājiem, arī bērniem, ar dažāda garuma distancēm. Pasākumu vadīs diplomēts, serificēts nūjošanas speciālists. No sākuma lekcija par nūjošanu,	Četri pasākumi reizi gadā visas dienas garumā. 1) “Nūjosim Āraišos” pieneņziedēšanas laikā 2017. gada 14. maijā. Sākumā lekcija par nūjošanu 40 min, pēc tam došanās pārgājienā visas dienas garumā. 2) „Zelta rudens Āraišos” 2017. gada oktobris. Sākumā lekcija par nūjošanu 40 min,	Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 8% aptaujāto Vidzemes reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%). Soc. aprūpes centru iemītniekiem nepieciešama ne tikai fizisko vingrojumu ieviešana ikdienā, bet arī socializēšanās iespēja, ko nodarbības sniegs.	Projekta mērķa grupu veido visi Amatas novada iedzīvotāji. 1) “Nūjosim Āraišos” pieneņziedēšanas laikā piedalīsies ~70 apmeklētāji (65% vīriešu, 35% sievietes) 2) „Zelta rudens Āraišos” piedalīsies ~80 apmeklētāji (55% vīriešu, 45% sievietes) 3) Jaunatklāšanas	1., 8., 12. Vienota tematika – pasākumā iesaistīti visi Amatas novada iedzīvotāji.	2970	Veselības veicināšana

			<p>pēc tam došanās pārgājienā.</p> <p>3) Jaunatklāšanas pārgājiens “Gaujas sākuma meklējumos” Skujenē novada iedzīvotājiem ar atbilstošu sagatavotības pakāpi. Kopējais garums 17 km. No sākuma neliela lekcija par fiziskajām aktivitātēm svaigā gaisā, ko tās dod cilvēkam, pēc tam pārgājiens. Pasākumu vadīs diplomēts, serificēts veselības nozares speciālists.</p> <p>4) Ģimeņu sporta un atpūtas svētki Līvos. Daudzveidīgas sporta spēles, ielu vingrošana, lekcija jauniešiem par vingrojumiem, kurus var veikt Līvos, izmantojot izveidoto infrastruktūru. Pasākumu vadīs diplomēts veselības nozares speciālists.</p> <p><b>Aprīkojums:</b> pašvaldības īpašumā esošs un nomāts sporta un tehniskais aprīkojums.</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> Pasākumi notiks brīvā dabā Amatas novada teritorijā – Āraišos, Skujenē, Līvos.</p>	<p>pēc tam došanās pārgājienā.</p> <p>Pasākums visas dienas garumā.</p> <p>3) Jaunatklāšanas pārgājiens “Gaujas sākuma meklējumos” Skujenē 2017. gada 18. jūnijā. Sākumā lekcija par fiziskajām aktivitātēm 40 min, pēc tam došanās pārgājienā. Pasākums visas dienas garumā.</p> <p>4) Ģimeņu sporta un atpūtas svētki Līvos – 2017. gada 26. augusts. Sākumā informatīvā lekcija 2h, pēc tam aktivitātes. Pasākums visas dienas garumā.</p>		<p>pārgājiens “Gaujas sākuma meklējumos” piedalīsies ~40 apmeklētāji (60% vīriešu, 40% sievietes)</p> <p>4) Ģimeņu sporta un atpūtas svētki Līvos – ~200 apmeklētāji (60% vīriešu, 40% sievietes)</p>			
14.	Fiziskā aktivitāte	Veselības vingrošana	<b>Tēma:</b> vingrošana bērniem invalīdiem vispārējās veselības	2017. gadā plānotas 12	Personas ar ierobežotām iespējām	Personas ar invaliditāti.	2., 3., 4. Spāres	412.5	Veselības veicināša

		<p>bērniem invalīdiem</p>	<p>veicināšanai.</p> <p><b>Mērķis:</b> veicināt bērna kustību koordināciju un līdzsvaru, tādējādi mazināt neiroloģiskos traucējumus, uzlabotu smadzeņu darbību.</p> <p>Plānots vingrošanas nodarbības uzsāt pakāpeniski, tai skaitā pakāpeniski palielinot vingrošanas nodarbību ilgumu, tā rezultātā vairojot muskuļu spēku, mazinot līdzsvara traucējumus, kā arī cīnoties ar pastiprinātu nogurumu un depresiju.</p> <p><b>Cilvēkresursi:</b> diplomēts/ sertificēts fizioterapeits.</p> <p><b>Aprīkojums:</b> pašvaldības īpašumā esošs vingrošanas inventārs.</p> <p><b>Infrastruktūra:</b> nodarbības notiks pašvaldības ēkā - Spāres internātpamatskolā.</p>	<p>nodarbības no septembra līdz decembrim. Vienas lekcijas ilgums 1 h.</p>	<p>ir tā iedzīvotāj grupa, kurai aktivitātes ir īpaši nepieciešamas, Tās ne tikai palīdz uzlabot fizisko formu un veselību, bet arī nepieciešamas garīgās veselības pilnveidošanai, kopīgā darbošanās ar citiem veicina sociālo ielāušanos un palīdz pilnveidot komunikācijas prasmes.</p> <p>Pēc Latvijas reģionu veselības profila Vidzemes reģionā ir viens no lielākajiem rādītājiem mirstībā no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām, vecuma grupā 0-64 gadi.</p>	<p>~20 Spāres internātpamatskolas skolēni. (55% meitenes, 45% zēni).</p>	<p>internātpamatskolas skolēni piedalās dažādu tēmu pasākumos.</p>		<p>na</p>
--	--	---------------------------	---	--	--	--	--	--	-----------

### Piezīmes.

<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 pamatnostādņēm vai vadlīnijām pašvaldībām veselības veicināšanā, piemēram, "Mācības veselīgā uztura pagatavošanai", "Nūjošanas grupu organizēšana", "Orientēšanas sporta interešu pulciņš".

<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 norādītājām problēmām [līdz 50 vārdiem].

<sup>6</sup> 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.

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

Veselības ministrs Guntis Belēvičs

Amatas novada domes priekšsēdētāja

E. Eglīte

