# 1. pielikums

Ministru kabineta

2016. gada 17. maija

noteikumiem Nr. 310

# Projekta darba plāns 2017. gadam

Finansējuma saņēmējs VECPIEBALGAS NOVADA PAŠVALDĪBA

Projekta nosaukums „Veselības veicināšanas pasākumi Vecpiebalgas novadā”

Projekta numurs 9.2.4.2/16/I/104

| Nr. | Tēmas nosaukums1 | Pasākuma nosaukums2 | Pasākuma īss apraksts3 | Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums4 | Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam5 | Mērķa grupa6 | Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem7 | Pasākuma indikatīvās izmaksas (*euro*) | Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību8 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Fiziskā aktivitāte | Vecpiebalgas novada Veselības diena | Veselības veicināšanas un fizisku aktivitāšu popularizēšanas pasākums gan lieliem, gan maziem skrējējiem, soļotājiem, nūjotājiem. Veselības rādītāju pārbaude. Tiks izmantoti cilvēkresursi, iekārtas, infrastruktūra. | 10.09.2017.  4-5 stundas  1 reize gadā | Atbilstoši projekta iesnieguma 1.4. punktam | Līdz 100 novada visu vecumu iedzīvotāji: 1/3 sievietes, 2/3 vīrieši. | Sasaiste caur mērķgrupu ar projekta 4.,7. pasākumu.  Vienota tematika ar citiem fiziskās aktivitātes pasākumiem projektā -2.,3.,4. | 2666 | Veselības veicināšana |
|  | Fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs | Nometne bērniem „Augt veselam un stipram” | Vasaras diennakts nometne novada bērniem no 10 līdz 18 gadiem tajā skaitā no maznodrošinātām un daudzbērnu ģimenēm. Vērsta uz aktīva un veselīga dzīvesveida piekopšanu. Komandu spēles, stafetes, orientēšanās, teorētiskās nodarbības. Tiks izmantoti cilvēkresursi, aktivitāšu vadīšana, iekārtas, transports. | 12.-15. 06. 2017.  4 dienas (3 naktis),  1reize gadā | Atbilstoši projekta iesnieguma 1.4. punktam | 30 novada skolu skolēni-puiši un meitenes,10 līdz 18 gadus veci,  1/3 meitenes, 2/3 zēni. | Sasaiste caur mērķgrupu ar projekta 5. ,6. un 8. pasākumu.  Vienota tematika ar veselīga uztura nodarbībām bērniem -5. pasākums. | 6000 | Veselības veicināšana |
|  | Fiziskā aktivitāte | Pārgājiens senioriem | Nūjošanas pamati un pārgājiens senioriem no 54 gadu vecuma katrā novada pagastā.  Pārgājienu vadīs instruktors, izmantos novada bioloģisko saimniecību pakalpojumus- iespēju vērot dārzeņu audzēšanas, maizes cepšanas, siera siešanas demonstrējumus, degustēt produkciju; apmeklēt kazu fermu, bišu saimniecību, ārstniecības augu audzēšanas saimniecību. Saimniecību apmeklējuma mērķis -sarunā un dabā pārliecināties par bioloģiskās lauksaimniecības produktiem kā sirds un asinsvadu slimību, deģeneratīvo slimību profilakses iespēju. Tiem ir augstāka uzturvērtība – bioloģiskie dārzeņi un augļi satur vairāk antioksidantu, piens- omega-3 taukskābju un vitamīnu. | 2017. gada augusts, septembris,  1,5-2 stundas,  10 pārgājieni (2 pārgājieni „ Vasara” un „ Rudens” ) katrā pagastā. | Atbilstoši projekta iesnieguma 1.4. punktam | 30 novada iedzīvotāji – vecāki par 54 gadiem , 80% sievietes, 20% vīrieši. | Vienota tematika ar citiem fiziskās aktivitātes pasākumiem projektā-1.,2.,4. | 2500 | Veselības veicināšana |
|  | Fiziskā aktivitāte | Regulāri baseina apmeklējumi | Regulāri baseina, kurš atrodas 55 km attālumā, apmeklējumi. Transports, peldēšanas iespējas sezonā, kad lielākā daļa iedzīvotāju dabiskās ūdenskrātuves neizmanto. | 2017. gada  septembris, oktobris, novembris, decembris, 1stunda (bez pavadītā laika ceļā),  2 reizes mēnesī (8 braucieni). | Atbilstoši projekta iesnieguma 1.4. punktam | 40 visu vecumu novada iedzīvotāji,  50%sievietes, 50% vīrieši. | Sasaiste caur mērķgrupu ar projekta 1.,7. pasākumu.  Vienota tematika ar citiem fiziskās aktivitātes pasākumiem projektā -1.,2.,3. | 1004 | Veselības veicināšana |
|  | Veselīgs uzturs | Nodarbības bērniem „Ēdīsim veselīgi” | Interaktīvas nodarbības bērniem un jauniešiem pozitīvas attieksmes, izpratnes, zināšanu un prasmju par veselīgu uzturu veidošanai. Nodarbības vadīs uztura speciālisti. | 2017. gada  septembris, oktobris, novembris, decembris,  2,5 stundas,  1 reizi mēnesī ( 4 nodarbības) | Atbilstoši projekta iesnieguma 1.4. punktam | 15 novada skolēni  10 līdz 18 gadus veci, 60% meitenes, 40% zēni. | Sasaiste caur mērķgrupu ar projekta 2., 6., 8. pasākumu.  Vienota tematika ar projekta 2. pasākumu. | 666.67 | Veselības veicināšana |
|  | Atkarību mazināšana | Lekcija par kaitīgo vielu negatīvo ietekmi | Izglītojošas lekcijas novada izglītības iestāžu skolēniem par apreibinošo vielu – nikotīna, alkohola, narkotiku kaitīgo ietekmi uz cilvēka saprātu un veselību. | 2017.gada oktobris,  3 stundas,  1reize gadā  (2 lekcijas), | Atbilstoši projekta iesnieguma 1.4. punktam | 200 novada skolēni  50% meitenes, 50% zēni | Sasaiste caur mērķgrupu ar projekta 2., 5., 8. pasākumu. | 1000 | Veselības veicināšana |
|  | Garīgā veselība | Biodejas kursi | Kvalificēts speciālists sniedz Biodeju kursu. Visa vecuma cilvēkiem, gan sievietēm, gan vīriešiem. Biodejas strādā ar fizioloģiju, rezultātā uzlabojas veselība, psiholoģiskā uzvedība, pašsajūta, fiziskie parametri. Mazinās stress, iestājas harmonija, uzlabojas komunikācija. | 2017.gada novembris, decembris,  2-2,5 stundas  1 reizi nedēļā (8 nodarbības) | Atbilstoši projekta iesnieguma 1.4. punktam | 30  visu vecumu novada iedzīvotāji,  80% sievietes, 20% vīrieši | Sasaiste caur mērķgrupu ar projekta 1.,4. pasākumu. | 840 | Veselības veicināšana |
|  | Seksuālā un reproduktīvā veselība | Lekcijas par reproduktīvo veselību | Izglītojošas lekcijas, kas ietver izpratnes veidošanos par fiziskajām, emocionālajām un psiholoģiskajām izmaiņām pubertātes laikā. Lekcijas vadīs novada 5.-6.klašu skolēniem, 7.-8.klašu skolēniem un 9.-12.klašu skolēniem. | 2017.gada oktobris,  2,5 stundas  3 lekcijas(1 katrai vecuma grupai) | Atbilstoši projekta iesnieguma 1.4. punktam | 120 novada 3 vecuma grupu(10-18g.v.) skolēni  50% meitenes, 50% zēni. | Sasaiste caur mērķgrupu ar projekta 2.,5.,6. pasākumu. | 999.99 | Veselības veicināšana |