

Projekta darba plāns 2017. gadam

Finansējuma saņēmējs

Jēkabpils novada pašvaldība

Projekta nosaukums

„Veselības veicināšanas un slimību profilakses pieejamības uzlabošana Jēkabpils novada pašvaldībā”

Projekta numurs

9.2.4.2/16/I/015

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	Primārās profilakses pasākumi un ārstniecības personu konsultācijas	Onkoloģijas profilakses pasākums ar izglītojošo sadaļu specifiski abu dzimumu veselības uzlabošanai, piemēram, sieviešu krūšu pašizmeklēšanas metodes, vīriešiem – prostatas vēža profilakse. Pasākums sastāv no lekcijas vismaz 2 akadēmiskās stundas ar starpbrīdi pa vidu, diskusijas daļas, pasākuma laikā būs pieejams medicīnas speciālists – konsultants riska faktoru ekspres-noteikšanai un konsultācijām, konsultācijas paredzētas ne ilgākas par 5min 1 personai, par turpmāko rīcību (piem.nepieciešamību doties pie ģimenes ārsta). Tiks veikta cenu izpēte un iepirkts pakalpojums – lekcijas ar	2 lekcijas. Lekcija sastāv no 2 akadēmiskajām stundām ar starpbrīdi, diskusijas daļas un konsultācijas, konsultācijas paredzētas ne ilgākas par 5min 1 personai. Plānotais pasākuma laiks	Biežāk reģistrētās (saslimstība) audzēju lokalizācijas Zemgales reģionā ir krūts audzējs sievietēm, prostatas audzējs vīriešiem, resnās, sigmoidveida un taisnās zarnas ļaundabīgie audzēji, bronhu un plaušu audzēji	Pieaugušie (t. sk. maznodrošinātie/trūcīgie, bezdarbnieki, invalīdi, seniori un citi pieaugušie) – 20, t.sk.7 vīrieši un 13 sievietes.	2.1. Tiks izmantotas pasākuma Nr.3. mērierīces; Sasaiste ar pasākuma Nr.3.;4.; 5.; 7.; 8; 10.; 11.; 12.; 13.; 14.; 15; 16.	Lekcijas 2 x 270,00 EUR = 540,00 EUR; ceļa izdevumi 2 x 20,25 EUR = 40,50 EUR; konsultācijas 2 x 42,06 = 84,12 EUR; <u>SUMMA KOPĀ: 664,62 EUR</u>	Profilakse

			nepieciešamo aprīkojumu lekciju nodrošināšanai. Tiks veikta cenu izpēte un iepirkts medicīnas speciālists – konsultants riska faktoru ekspres-noteikšanai un konsultācijām. Konsultāciju laikā tiks izmantotas jau iegādātās veselības parametru paškontroles ierīces, kas tiks iegādātas pasākuma nr.3. ietvaros. Pasākuma nodrošināšanai tiks izmantota pašvaldības infrastruktūra – telpas un esošais telpu aprīkojums. Pasākuma ietvaros tiks nodrošinātas 2 lekcijas.	– I, IV ceturksnis. (I ceturkšņa aktivitātes tiks organizētas aprīlī)	un ādas audzēji; Augstāka nekā vidēji Latvijā ir saslimstība ar dzemdes kakla audzēju un kuņģa audzēju;				
2.	Slimību profilakse	Primārās profilakses pasākumi un ārstniecības personu konsultācijas	Sirds un asinsvadu slimību profilakses pasākums. Pasākums sastāv no lekcijas vismaz 2 akadēmiskās stundas ar starpbrīdi pa vidu, diskusijas par riska faktoriem un to mazināšanu. Lekcijā, kā viena no tēmām tiks apskatīti diabēta profilakses pasākumi. Pasākuma laikā būs pieejams medicīnas speciālists – konsultants riska faktoru ekspres-noteikšanai un konsultācijām, konsultācijas paredzētas ne ilgākas par 5min 1 personai, par turpmāko rīcību (piem.nepieciešamību doties pie ģimenes ārsta). Tiks veikta cenu izpēte un iepirkts pakalpojums – lekcijas ar nepieciešamo aprīkojumu lekciju nodrošināšanai. Tiks veikta cenu izpēte un iepirkts medicīnas speciālists – konsultants riska faktoru ekspres-noteikšanai un konsultācijām. Konsultāciju laikā tiks izmantotas jau iegādātās veselības parametru paškontroles ierīces. Pasākuma nodrošināšanai tiks izmantota pašvaldības infrastruktūra – telpas	1 pasākums Pasākums sastāv no lekcijas, kas ir vismaz 2 akadēmiskās stundas ar starpbrīdi, diskusijas daļas un konsultācijas, konsultācijas paredzētas ne ilgākas par 5min 1 personai. Plānotais pasākuma laiks –III ceturksnis.	Mirstība no cukura diabēta sastāda 1-2% no visiem nāves cēloņiem, tomēr tā ir slimība, ko ir iespējams savlaicīgi diagnosticēt, veiksmīgi ārstēt, mazinot komplikāciju risku un saglabājot dzīves kvalitāti, un no tās nebūtu jāmirst.	Pieaugušie (t.sk. maznodrošinātie/trūcīgie, bezdarbnieki, invalīdi, seniori un citi pieaugušie)-10 , t.sk. 2 vīrieši un 8 sievietes.	2.1. Tiks izmantotas pasākuma Nr.3. mērierīces; Tēmas arī pasākumā Nr:4.; 5.; 6.; 11.; 12.; 13.;	Lekcija 270,00 EUR; ceļa izdevumi 20,25 EUR; konsultācija 42.06 EUR; <u>SUMMA KOPĀ:</u> <u>332.31 EUR</u>	Profilakse

			un esošais telpu aprīkojums. Tiks nodrošināts 1 pasākums.						
3.	Slimību profilakse	Primārās profilakses pasākums: Sirds veselības pasākumi un ārstniecības personu konsultācijas	Sirds veselības diena, pasākums ar izglītojošo sadaļu piem, kardiologa lekciju, diskusiju par riska faktoriem un to mazināšanu. Pasākuma laikā būs pieejams medicīnas speciālists – konsultants riska faktoru ekspres-noteikšanai, konsultācijas paredzētas ne ilgākas par 5min 1 personai, par turpmāko rīcību (piem.nepieciešamību doties pie ģimenes ārsta) Mērījumu veikšanai nepieciešams iegādāties veselības parametru paškontroles ierīces. Tiks veikta cenu izpēte un iepirkts pakalpojums – lekcijas ar nepieciešamo aprīkojumu lekciju nodrošināšanai. Tiks veikta cenu izpēte un iepirkts medicīnas speciālists – konsultants riska faktoru ekspres-noteikšanai un konsultācijām. Konsultāciju laikā tiks izmantotas jau iegādātās veselības parametru paškontroles ierīces. Pasākuma nodrošināšanai tiks izmantota pašvaldības infrastruktūra – telpas un esošais telpu aprīkojums. Tiks nodrošināti 2 pasākumi.	2 pasākumi Pasākumi sastāv no lekcijas, kas ir vismaz 2 akadēmiskās stundas ar starpbrīdi, diskusijas daļas un konsultācijas, konsultācijas paredzētas ne ilgākas par 5min 1 personai. Plānotais pasākuma laiks –IV ceturksnis.	Galvenie nāves cēloņi Zemgales reģionā ir līdzīgi kā Latvijā kopumā – sirds un asinsvadu sistēmas slimības (2014.g. 57% no visiem mirušajiem, vecumā līdz 64 gadiem – 33% no visiem mirušajiem);	Pieaugušie – 20, t.sk. 7 vīrieši un 13 sievietes; bērni – 20, , t.sk. 10 puīši un 10 meitenes.	2.3. Tēmas arī pasākumā Nr.: 1.; 2.; 4.; 5.; 6.; 7.; 8.; 9.; 10.; 11.; 12.; 13.; 14.; 15.; 16.; 17. Sasaiste ar pasākuma Nr.: 1.; 2.; 4.; 5.; ; 7.; 8.; 10.; 11.; 12.; 13.; 14.; 15.; 16. plānota kopīga mērķgrupa - pieaugušie; Sasaiste ar pasākuma Nr.: 3.; 4.; 9.; 11.; 12.; 13.; 14.; 16.; 17. plānota kopīga mērķgrupa - bērni;	Lekcijas 2 x 270,00 EUR = 540,00 ; ceļa izdevumi 2 x 20,25 EUR = 40,50 EUR; konsultācijas 2 x 42,06 = 84,12 EUR; ierīces 720,50 EUR; SUMMA KOPĀ: 1385,12 EUR	Profilakse
4.	Veselīgs uzturs	Lekciju organizēšana par veselīga uztura pamatprincipiem un aptaukošanās	Lekcija veicina izpratni par veselīga uztura pamatprincipiem un aptaukošanās riskiem. Lekcija ir vismaz 2 akadēmiskās stundas ar starpbrīdi pa vidu, diskusijas daļas, pasākuma laikā būs pieejamas veselības parametru	7 lekcijas Lekcija sastāv no 2 akadēmiskajām stundām ar	Izaicinājumi: Neveselīgāki uztura paradumi: mazāk tādu, kas ikdienā lieto	Bērni – 60, t.sk. 30 puīši un 30 meitenes; pieaugušie (t.sk. topošie un jaunie	3.1. Tiks izmantotas pasākuma Nr.3. mērierīces;	Lec.k.bērniem 6 x 120,00 EUR = 720,00 EUR; lekc.pieaug. 150,00 EUR; ceļa	Veselības veicināšana

		riskiem	paškontroles ierīces. Tiks veikta cenu izpēte un iepirkts pakalpojums – lekcijas ar nepieciešamo aprīkojumu lekciju nodrošināšanai. Pasākuma nodrošināšanai tiks izmantota pašvaldības infrastruktūra – telpas un esošais telpu aprīkojums. Pasākuma ietvaros tiks nodrošinātas 7 lekcijas.	starpbrīdi, diskusijas daļas un konsultācijas, konsultācijas paredzētas ne ilgākas par 5min 1 personai. Plānotais pasākuma laiks –I, II. ceturksnis (I ceturksņa aktivitātes tiks organizētas aprīlī).	svaigus dārzeņus, vairāk tādu, kas gatavam ēdienam pievieno sāli; Jaundzimušo paredzamais mūža ilgums – negatīvs rādītājs; Izaicinājumi: Augstāka zīdaiņu mirstība; Zīdaiņu mirstība (līdz 1 gada vecumam) Zemgales reģionā ir svārstīga, 2014.g. par 36% pārsniedzot vidējo rādītāju valstī (otrs augstākais rādītājs valstī); Respondentu (15-64 g.v.) īpatsvars, kuri svaigus dārzeņus pagājušās nedēļas laikā lietojuši katru dienu-negatīvs rādītājs;	vecāki) -15 t.sk. 3 vīrieši un 12 sievietes;	Tēmas arī pasākumā Nr.: 1.; 2.; 3.; 5.; 6.; 8. Sasaiste ar pasākuma Nr.: 1.; 2.; 3; 5; 7.; 8.; 10.; 11; 12.; 13.; 14.; 15.; 16. plānota kopīga mērķagrūpa - pieaugušie;	izdevumi 12,65 EUR; <u>SUMMA KOPĀ:</u> <u>882.65 EUR</u>	
5.	Veselīgs uzturs	Informēšanas un izglītošanas pasākums par veselīga uztura un aptaukošanās radītajiem	Informēšanas un izglītošanas pasākums par veselīgu uzturu un aptaukošanās riskiem – Senioru aktīvā dienas ietvaros. Tiek piesaistīts speciālists, kas vada lekciju par veselīga uztura tēmu. Pasākums sastāv no lekcijas vismaz 2	1 pasākums Pasākums sastāv no lekcijas, kas ir vismaz 2 akadēmiskās stundas ar	Izaicinājumi: Neveselīgāki uztura paradumi: mazāk tādu, kas ikdienā lieto svaigus dārzeņus,	Seniori (t.sk. maznodrošinātie/ trūcīgie, personas ar invaliditāti, bezdarbnieki,	3.2. Tiks izmantotas pasākuma Nr.3. mērierīces;	Lekcija 270,00 EUR; ceļa izdevumi 12,65 EUR; <u>SUMMA KOPĀ:</u>	Veselības veicināšana

		veselības riskiem.	akadēmiskās stundas ar starpbrīdi pa vidu, diskusijas daļas, pasākuma laikā būs pieejamas veselības parametru paškontroles ierīces. Tiks veikta cenu izpēte un iepirkts pakalpojums – lekcijas ar nepieciešamo aprīkojumu lekciju nodrošināšanai. Pasākuma nodrošināšanai tiks izmantota pašvaldības infrastruktūra – telpas un esošais telpu aprīkojums. Tiks nodrošināts 1 pasākums.	starpbrīdi, diskusijas daļas un konsultācijas, konsultācijas paredzētas ne ilgākas par 5min 1 personai. Plānotais pasākuma laiks III ceturksnis.	vairāk tādu, kas gatavam ēdienam pievieno sāli; Respondentu (15-64 g.v.) īpatsvars, kuri svaigus dārzeņus pagājušās nedēļas laikā lietojuši katru dienu-negatīvs rādītājs;	citie pieaugušie) – 20, t.sk. 7 vīrieši un 13 sievietes;	Tēmas arī pasākumā Nr.: 1.; 2.; 3.; 4.; 6. Sasaiste ar pasākuma Nr.: 1.; 2.; 3.; 4.; 7.; 8.; 10; 11.; 12.; 13.; 14.; 15.; 16. plānota kopīga mērķgrupa - pieaugušie;	<u>282,65 EUR</u>	
6.	Veselīgs uzturs	Lekcijas par veselīgu uzturu pieaugušajiem.	Lekcijas par veselīgu uzturu pieaugušajiem, lai saglabātu dzīves kvalitāti, samazinātu risku saslimt ar aptaukošanos, sirds un asinsvadu slimībām, kaulu un locītavu slimībām. Lekcija ir vismaz 2 akadēmiskās stundas ar starpbrīdi pa vidu, diskusijas daļas, , pasākuma laikā būs pieejamas veselības parametru paškontroles ierīces. Tiks veikta cenu izpēte un iepirkts pakalpojums – lekcijas ar nepieciešamo aprīkojumu lekciju nodrošināšanai. Pasākuma nodrošināšanai tiks izmantota pašvaldības infrastruktūra – telpas un esošais telpu aprīkojums. Pasākuma ietvaros tiks nodrošinātas 1 lekcija.	1 lekcija. Lekcija sastāv no 2 akadēmiskajām stundām ar starpbrīdi, diskusijas daļas un konsultācijas, konsultācijas paredzētas ne ilgākas par 5min 1 personai. Plānotais pasākuma laiks –IV ceturksnis.	Izaicinājumi: Neveselīgāki uztura paradumi: mazāk tādu, kas ikdienā lieto svaigus dārzeņus, vairāk tādu, kas gatavam ēdienam pievieno sāli; Respondentu (15-64 g.v.) īpatsvars, kuri svaigus dārzeņus pagājušās nedēļas laikā lietojuši katru dienu-negatīvs rādītājs;	Pieaugušie (t.sk. maznodrošinātie/ trūcīgie, bezdarbnieki, invalīdi un personas kas vecākas par 54 gadiem) – 20, t.sk. 7 vīrieši un 13 sievietes;	3.3. Tiks izmantotas pasākuma Nr.3. mērierīces; Tēmas arī pasākumā Nr.: 1.; 2.; 3.; 4.; 5. Sasaiste ar pasākuma Nr.: 1.; 2.; 3.; 4.; 5.; 7.; 8.; 10.; 11.; 12.; 13.; 14.; 15.; 16. plānota kopīga mērķgrupa - pieaugušie;	Lekcija 270,00 EUR ; ceļa izdevumi 12,65 EUR; <u>SUMMA KOPĀ:</u> <u>282.65 EUR</u>	Veselības veicināšana
7.	Veselīgs uzturs	Praktiskās apmācības par veselīga uztura	Apmācības par veselīga uztura pagatavošanu ar nelieliem finansiāliem ieguldījumiem. Nodrošināt mērķgrupai pamatzināšanas,	1 apmācības. Pasākums sastāv no teorētiskās	Izaicinājumi: Neveselīgāki uztura paradumi:	Pieaugušie (t.sk. maznodrošinātie/ trūcīgie, invalīdi,	3.4. Tēmas arī	Apmācība 300,00 EUR; ceļa izdevumi	Veselības veicināšana

		pagatavošanu	piem., kā pagatavot veselīgu ēdienu izmantojot pārtikas pakas. Apmācība sastāv no teorētiskās un praktiskās darbības vismaz 3 akadēmiskās stundas ar vismaz 2 starpbrižiem. Tiks veikta cenu izpēte un iepirkts pakalpojums – apmācības ar nepieciešamo aprīkojumu apmācību nodrošināšanai. Pasākuma nodrošināšanai tiks izmantota pašvaldības infrastruktūra – telpas un esošais telpu aprīkojums. Tiks nodrošinātas 1 apmācības.	un praktiskās darbības vismaz 3 akadēmiskās stundas ar vismaz 2 starpbrižiem. Plānotais pasākuma laiks – I ceturksnis (I ceturkšņa aktivitātes tiks organizētas aprīlī).	mazāk tādu, kas ikdienā lieto svaigus dārzeņus, vairāk tādu, kas gatavam ēdienam pievieno sāli; Respondentu (15-64 g.v.) īpatsvars, kuri svaigus dārzeņus pagājušās nedēļas laikā lietojuši katru dienu-negatīvs rādītājs;	bezdarbnieki, seniori) -10, t.sk. 2 vīrieši un 8 sievietes;	pasākumā Nr.: 1.; 2.;3.; 4.; 5.; 6. Sasaiste ar pasākuma Nr.: 1.; 2.; 3.; 4.; 5.;10.; 11.; 12.; 13.; 14.; 15.; 16. plānota kopīga mērķgrupa - pieaugušie;	12,65 EUR; <u>SUMMA KOPĀ:</u> <u>312,65 EUR</u>	
8.	Veselīgs uzturs	Praktiskās apmācības par veselīga uztura pagatavošanu	Apmācības par veselīga uztura pagatavošanu pieaugušajiem. Nodrošināt pamatzināšanas veselīgu uztura pagatavošanai, lai saglabātu veselību un dzīves kvalitāti, samazinātu risku saslimt ar aptaukošanos, sirds un asinsvadu, kaulu un locītavu slimībām. Apmācība sastāv no teorētiskās un praktiskās darbības vismaz 3 akadēmiskās stundas ar vismaz 2 starpbrižiem. Tiks veikta cenu izpēte un iepirkts pakalpojums – apmācības ar nepieciešamo aprīkojumu apmācību nodrošināšanai. Pasākuma nodrošināšanai tiks izmantota pašvaldības infrastruktūra – telpas un esošais telpu aprīkojums. Tiks nodrošinātas 1 apmācības.	1 apmācības. Pasākums sastāv no teorētiskās un praktiskās darbības vismaz 3 akadēmiskās stundas ar vismaz 2 starpbrižiem. Plānotais pasākuma laiks –I ceturksnis (I ceturkšņa aktivitātes tiks organizētas aprīlī)	Izaicinājumi: Neveselīgāki uztura paradumi: mazāk tādu, kas ikdienā lieto svaigus dārzeņus, vairāk tādu, kas gatavam ēdienam pievieno sāli; Respondentu (15-64 g.v.) īpatsvars, kuri svaigus dārzeņus pagājušās nedēļas laikā lietojuši katru dienu-negatīvs rādītājs;	Pieaugušie - 10, t.sk. 2 vīrieši un 8 sievietes;	3.4. Tēmas arī pasākumā Nr.: 1.; 2.; 3.; 4.; 5.; 6. Sasaiste ar pasākuma Nr.: 1.; 2.; 3.; 4.; 5.; 10.; 11.; 12.; 13.; 14.; 15.; 16. plānota kopīga mērķgrupa - pieaugušie;	Apmācība 350,00 EUR; ceļa izdevumi 12,65 EUR; <u>SUMMA KOPĀ:</u> <u>362,65 EUR</u>	Veselības veicināšana
9.	Fiziskā aktivitāte	Peldētapmācība bērniem fizisko aktivitāšu veicināšanai	Peldēšanas apmācības bērniem. Bērni iemācīsies peldēt vai uzlabos savu peldētprasmi, veidosies izpratne par veselīgu dzīvesveidu un ikdienas paradumu maiņa,	36 nodarbības. Peldētapmācības sastāv no	53,5% Zemgales iedzīvotāju ir liekais svars vai aptaukošanās	Bērni (skolēni) – 83, t.sk. 40 puīši un 43 meitenes;	3.5. Sasaiste ar pasākuma Nr.:	Vienas nod. izmaksas=84,00 EUR, pirmā gada kopējās	Veselības veicināšana

		<p>uzlabojot savu fizisko veselību. Peldot bērniem stiprināsies imunitāte kā arī tiks nostiprināta muskulatūra. Peldēšanai ir efektīvi rezultāti cīņā ar liekā svara problēmām, kas ir daudzu neinfekciju slimību viens no riska faktoriem. Peldētapmācības nodarbība sastāv no praktiskās nodarbības baseinā vismaz 45min. Tiks veikta cenu izpēte un iepirkts pakalpojums – peldbaseina īre ar nepieciešamo aprīkojumu, kā arī peldētapmācības sertificēts treneris. Pasākuma nodrošināšanai tiks izmantots pašvaldības transports mērķagrupas nogādāšanai uz un no peldētapmācības nodarbībām. Tiks nodrošinātas 36 nodarbības.</p>	<p>praktiskās nodarbības baseinā vismaz 45min. Plānotais pasākuma laiks –IVceturksnis.</p>	<p>(vid. LV 55%), vīriešiem nedaudz biežāk nekā sievietēm (54,5%; 52,5%). Pietiekama fiziskā aktivitāte (vismaz 30 minūšu ilgi fiziskie vingrojumi līdz vieglam elpas trūkumam vai svīšanai 4 un vairāk reizes nedēļā) ir 14% aptaujāto Zemgales reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%), vīrieši aktīvāki nekā sievietes (17%; 10%). Gandrīz puse (45%) Zemgales reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (arī vid. LV 45%).</p>	<p>3.; 4.; 11.; 12.; 13.; 14.; 16.; 17. plānota kopīga mērķagrupa - bērni;</p>	<p>izmaksas=3024,00 EUR; Viena brauciena izmaksas =12,65 EUR x 36, pirmā gada kopējās izmaksas= 455,40 EUR</p> <p><u>SUMMA KOPĀ:</u> <u>3479,40 EUR</u></p>	
--	--	--	--	---	---	---	--

10.	Fiziskā aktivitāte	Veselības vingrošana fizisko aktivitāšu veicināšanai	<p>Veselības vingrošana ūdenī. Plānots nodrošināt vingrošanu ūdenī, iesaistot pieaugušos no visām mērķu grupām. Vingrošanas nodarbības vadīs speciālists ar atbilstošu kvalifikāciju. Pieaugušajiem veidosies izpratne par veselīgu dzīvesveidu un ikdienas paradumu maiņa, uzlabojot savu fizisko veselību. Peldot stiprināsies imunitāte kā arī tiks nostiprināta muskulatūra. Peldēšanai ir efektīvi rezultāti cīņā ar liekā svara problēmām kas ir daudzu neinfekciju slimību viens no riska faktoriem. Nodarbība sastāv no praktiskās nodarbības baseinā vismaz 45min. Tiks veikta cenu izpēte un iepirkts pakalpojums – peldbaseina īre ar nepieciešamo aprīkojumu.</p>	<p>14 nodarbības gadā. Nodarbība sastāv no praktiskās nodarbības baseinā vismaz 45min. Plānotais pasākuma laiks –IV ceturksnis.</p>	<p>53,5% Zemgales iedzīvotāju ir liekais svars vai aptaukošanās (vid. LV 55%), vīriešiem nedaudz biežāk nekā sievietēm (54,5%; 52,5%). Pietiekama fiziskā aktivitāte (vismaz 30 minūšu ilgi fiziskie vingrojumi līdz vieglam elpas trūkumam vai svīšanai 4 un vairāk reizes nedēļā) ir 14% aptaujāto Zemgales reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%), vīrieši aktīvāki nekā sievietes (17%; 10%). Gandrīz puse (45%) Zemgales reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu –</p>	<p>Pieaugušie (t.sk. maznodrošinātie/ trūcīgie, bezdarbnieki, invalīdi, personas kas vecākas par 54 gadiem un citi pieaugušie)– 32; t.sk. 14 vīrieši un 18 sievietes;</p>	<p>3.6. Sasaiste ar pasākuma Nr.: 1.; 2.; 3.; 4.; 5.; 7.; 8.; 11.; 12.; 13.; 14.; 15.; 16. plānota kopīga mērķgrupa - pieaugušie;</p>	<p>Vienas nod. Izmaksas 24.91 EUR x 14</p> <p>SUMMA KOPĀ: 348,74 EUR</p>	<p>Veselības veicināšana</p>
-----	--------------------	--	---	---	--	---	--	--	------------------------------

					lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (arī vid. LV 45%).				
11.	Fiziskā aktivitāte	Sporta un veselību veicinošu pasākumu organizēšana.	Organizēt nūjošanas pasākumu visai ģimenei sadarbībā ar fizioterapeitu iemācīties pareizi nūjot, pareizi iesildīties un atsildīties, pirms un pēc nodarbības izmērot asinsspiedienu, lai varētu noteikt slodzes intensitāti. Pasākums sastāv no teorētiskās un praktiskās nodarbības ne mazāk par 3 akadēmiskajām stundām ar starpbrīdi, diskusijas daļas un konsultācijas, konsultācijas paredzētas ne ilgākas par 5min 1 personai. Tiks veikta cenu izpēte un iepirkts pakalpojums – fizioterapeita vai sporta speciālista nodarbība ar nepieciešamo aprīkojumu. Pasākuma nodrošināšanai tiks izmantota pašvaldības infrastruktūra – sporta laukumi vai veselības takas un to esošais sporta aprīkojums. Pasākuma nodrošināšanai tiks izmantots pašvaldības transports mērķgrupas nogādāšanai uz un no pasākuma. Tiks nodrošināts 1 pasākums.	1 pasākums. Pasākums sastāv no 3 akadēmiskajām stundām ar starpbrīdi, diskusijas daļas un konsultācijas, konsultācijas paredzētas ne ilgākas par 5min 1 personai. Plānotais pasākuma laiks – III ceturksnis.	53,5% Zemgales iedzīvotāju ir liekais svars vai aptaukošanās (vid. LV 55%), vīriešiem nedaudz biežāk nekā sievietēm (54,5%; 52,5%). Pietiekama fiziskā aktivitāte (vismaz 30 minūšu ilgi fiziskie vingrojumi līdz vieglam elpas trūkumam vai svīšanai 4 un vairāk reizes nedēļā) ir 14% aptaujāto Zemgales reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%), vīrieši aktīvāki nekā sievietes (17%; 10%). Gandrīz puse (45%) Zemgales reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu	Pieaugušie (t.sk. maznodrošinātie/ trūcīgie, bezdarbnieki, invalīdi un personas kas vecākas par 54 gadiem, citi pieaugušie)- 10, t.sk. 4 vīrieši un 6 sievietes; un bērni - 10, t.sk. 5 puīši un 5 meitenes;	3.7. Tiks izmantotas pasākuma Nr.3. mērierīces; Tiks izmantots pasākuma Nr.17. inventārs; Tēmas arī pasākumā Nr.: 1.; 2.; 3. Sasaiste ar pasākuma Nr.: 1.; 2.; 3.; 4.; 5.; 7.; 8.; 10.; 14.; 15.; 16. plānota kopīga mērķgrupa - pieaugušie; Sasaiste ar pasākuma Nr.: 3.; 4.; 9.; 12.; 13.; 14.; 16.; 17.; plānota kopīga mērķgrupa -	Pasākums 250,00 EUR; ceļa izdevumi 12,65 EUR; SUMMA KOPĀ: 262,65 EUR	Veselības veicināšana

					brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (arī vid. LV 45%).		bērni;		
12.	Fiziskā aktivitāte	Sporta un veselību veicinošu pasākumu organizēšana.	Organizēt pasākumu pieaugušajiem, tai skaitā arī ģimenēm ar bērniem demonstrējot āra treniņu pareizu izmantošanu, fizisko aktivitāšu nozīmi, sadarbībā ar fizioterapeitu, mācīties pareizi vingrot un noteikt veselīgu slodzi. Pasākums sastāv no teorētiskās un praktiskās nodarbības ne mazāk par 3 akadēmiskajām stundām ar starpbrīdi, diskusijas daļas un konsultācijas. Tiks veikta cenu izpēte un iepirkts pakalpojums – fizioterapeita vai sporta speciālista nodarbība ar nepieciešamo aprīkojumu. Pasākuma nodrošināšanai tiks izmantota pašvaldības infrastruktūra – sporta laukumi vai veselības takas un to esošais sporta aprīkojums. Pasākuma nodrošināšanai tiks izmantots pašvaldības transports mērķgrupas nogādāšanai uz un no pasākuma Tiks nodrošināts 1 pasākums.	1 pasākums. Pasākums sastāv no 3 akadēmiskajām stundām ar starpbrīdi, diskusijas daļas un konsultācijas, konsultācijas paredzētas ne ilgākas par 5min 1 personai. Plānotais pasākuma laiks –III ceturksnis.	53,5% Zemgales iedzīvotāju ir liekais svars vai aptaukošanās (vid. LV 55%), vīriešiem nedaudz biežāk nekā sievietēm (54,5%; 52,5%). Pietiekama fiziskā aktivitāte (vismaz 30 minūšu ilgi fiziskie vingrojumi līdz vieglam elpas trūkumam vai svīšanai 4 un vairāk reizes nedēļā) ir 14% aptaujāto Zemgales reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%), vīrieši aktīvāki nekā sievietes (17%; 10%). Gandrīz	Pieaugušie (t.sk. maznodrošinātie/trūcīgie, bezdarbnieki, invalīdi un personas kas vecākas par 54 gadiem, citi pieaugušie)- 10, t.sk. 4 vīrieši un 6 sievietes; un bērni - 10, t.sk. 5 puīši un 5 meitenes;	3.7. Tiks izmantotas pasākuma Nr.3. mērierīces; Tiks izmantotas pasākuma Nr.17. inventārs; Tēmas arī pasākumā: 1.; 2.; 3.; 17. Sasaiste ar pasākuma Nr.: 1.; 2.; 3.; 4.; 5.; 7.; 8.; 10.; 11.; 13.; 14.; 15.; 16. plānota kopīga mērķgrupa - pieaugušie; Sasaiste ar pasākuma Nr.:	Pasākums 250,00 EUR; ceļa izdevumi 12,65 EUR; SUMMA KOPĀ: 262.65 EUR	Veselības veicināšana

					puse (45%) Zemgales reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (arī vid. LV 45%).		3.; 4.; 9.; 14.; 16.; 17. plānota kopīga mērķgrupa - bērni;		
13.	Fiziskā aktivitāte	Sporta un veselību veicinošu pasākumu organizēšana.	Organizēt veselības takas pasākumus ģimenēm, veicot trasi skrienot, nūjojot vai staigājot ar kombinētiem sporta elementiem, sadarbībā ar fizioterapeitu iemācīties pareizi iesildīties un atsildīties pēc sporta aktivitātēm. Pasākums sastāv no teorētiskās un praktiskās nodarbības ne mazāk par 3 akadēmiskajām stundām ar starpbrīdi, diskusijas daļas un konsultācijas, konsultācijas paredzētas ne ilgākas par 5min 1 personai. Tiks veikta cenu izpēte un iepirkts pakalpojums – fizioterapeita vai sporta speciālista nodarbība ar nepieciešamo aprīkojumu. Pasākuma nodrošināšanai tiks izmantota pašvaldības infrastruktūra – sporta laukumi vai veselības takas un to esošais sporta aprīkojums. Pasākuma nodrošināšanai tiks izmantots pašvaldības transports mērķgrupas nogādāšanai uz un no pasākuma Tiks nodrošināts 1 pasākums.	1 pasākums. Pasākums sastāv no 3 akadēmiskajām stundām ar starpbrīdi, diskusijas daļas un konsultācijas, konsultācijas paredzētas ne ilgākas par 5min 1 personai. Plānotais pasākuma laiks –III ceturksnis.	53,5% Zemgales iedzīvotāju ir liekais svars vai aptaukošanās (vid. LV 55%), vīriešiem nedaudz biežāk nekā sievietēm (54,5%; 52,5%). Pietiekama fiziskā aktivitāte (vismaz 30 minūšu ilgi fiziskie vingrojumi līdz vieglam elpas trūkumam vai svīšanai 4 un vairāk reizes nedēļā) ir 14% aptaujāto Zemgales reģiona iedzīvotāju (vid.	Pieaugušie (t.sk. maznodrošinātie/ trūcīgie, bezdarbnieki, invalīdi un personas kas vecākas par 54 gadiem, citi pieaugušie)- 10, t.sk. 4 vīrieši un 6 sievietes; un bērni - 10, t.sk. 5 puīši un 5 meitenes;	3.7. Tiks izmantotas pasākuma Nr.3. mērierīces; Tiks izmantots pasākuma Nr.17. inventārs; Tēmas arī pasākumos: 1.; 2.; 3.; 17. Sasaiste ar pasākuma Nr.: 1.; 2.; 3.; 4.; 5.; 7.; 8.; 10.; 14.; 15.; 16. plānota kopīga mērķgrupa - pieaugušie;	Pasākums 250,00 EUR; ceļa izdevumi 12,65 EUR; <u>SUMMA KOPĀ:</u> <u>262,65 EUR</u>	Veselības veicināšana

					LV 10%), vīrieši aktīvāki nekā sievietes (17%; 10%). Gandrīz puse (45%) Zemgales reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (arī vid. LV 45%).		Sasaiste ar pasākuma Nr.: 3.; 4.; 9.; 14.; 16.; 17. plānota kopīga mērķagrūpa - bērni;		
14.	Atkarību mazināšana	Lekcijas par smēķēšanas, alkohola un atkarību izraisošo vielu negatīvo ietekmi.	Lekcijas veicinās izpratni par smēķēšanas, alkohola un atkarību izraisošo vielu un procesu negatīvo ietekmi uz veselību. Lekcija ir vismaz 2 akadēmiskās stundas ar starpbrīdi pa vidu, diskusijas daļas. Tiks veikta cenu izpēte un iepirkts pakalpojums – lekcijas ar nepieciešamo aprīkojumu lekciju nodrošināšanai. Pasākuma nodrošināšanai tiks izmantota pašvaldības infrastruktūra – telpas un esošais telpu aprīkojums. Pasākuma nodrošināšanai tiks izmantots pašvaldības transports mērķagrūpas nogādāšanai uz un no lekcijas. Pasākuma ietvaros tiks nodrošinātas 2 lekcijas.	2 lekcijas. Lekcija sastāv no 2 akadēmiskajām stundām ar starpbrīdi, diskusijas daļas un konsultācijas, konsultācijas paredzētas ne ilgākas par 5min 1 personai. Plānotais pasākuma laiks –II ceturksnis.	Izaicinājumi: Augstāks ikdienas smēķētāju īpatsvars; Augstāks to iedzīvotāju īpatsvars, kuriem piemīt riskanti alkohola lietošanas paradumi; Ik dienu smēķē 40% Zemgales reģiona aptaujāto iedzīvotāju (vid. LV 36%), sievietes mazāk nekā vīrieši	Pieaugušie (t.sk. maznodrošinātie/ trūcīgie, bezdarbnieki, invalīdi un personas kas vecākas par 54 gadiem, citi pieaugušie)- 15 , t.sk. 5 vīrieši un 10 sievietes; bērni – 20, t.sk. 10 puiši un 10 meitenes;	3.8. Tiks izmantotas pasākuma Nr.3. mērierīces; Tēmas arī pasākumos: 1.; 2.; 3.; 17. Sasaiste ar pasākuma Nr.: 1.; 2.; 3.; 4.; 5.; 7.; 8.; 10.; 11.; 12.; 13.; 15.; 16. plānota kopīga mērķagrūpa - pieaugušie;	Lekcija 2 x 270,00 EUR; ceļa izdevumi 1 x 12,65 EUR; <u>SUMMA KOPĀ:</u> <u>552,65 EUR</u>	Veselības veicināšana

					(24%; 54%). Par veselībai riskantu alkohola patēriņu tiek uzskatītas sešas alkohola devas vienā iedzeršanas reizē (1 deva: 40ml stipro alkoholisko dzērienu vai 100ml vīna, vai 1 pudele (500ml) alus). Šādu daudzumu alkohola vismaz reizi mēnesī lieto 22% Zemgales reģiona aptaujāto iedzīvotāju, sievietes daudz retāk nekā vīrieši (9%; 29%).		Sasaiste ar pasākuma Nr.: 3.; 4.; 11.; 12.; 13.; 16.; 17. plānota kopīga mērķgrupā - bērni;		
15.	Garīgā (psihiskā) veselība	Lekcijas par psihisko veselību	Lekcijas senioriem un viņu ģimenes locekļiem par psihiskās veselības saglabāšanu un demenci. Lekcija ir vismaz 2 akadēmiskās stundas ar starpbrīdi pa vidu, diskusijas daļas. Tiks veikta cenu izpēte un iepirkts pakalpojums – lekcijas ar nepieciešamo aprīkojumu lekciju nodrošināšanai. Pasākuma nodrošināšanai tiks izmantota pašvaldības infrastruktūra – telpas un esošais telpu aprīkojums. Pasākuma nodrošināšanai tiks izmantots pašvaldības	1 lekcija. Lekcija sastāv no 2 akadēmiskajām stundām ar starpbrīdi, diskusijas daļas un konsultācijas, konsultācijas paredzētas ne	Izaicinājumi: Augstāks kopējais iedzīvotāju skaits ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem	Pieaugušie (t.sk.seniori un citi pieaugušie)– 15, t.sk. 5 vīrieši un 10 sievietes;	3.9. Tiks izmantotas pasākuma Nr.3. mērierīces; Tēmas arī pasākumā: 1.; 2.; 3. Sasaiste ar pasākuma Nr.:	Lekcija 270,00 EUR; ceļa izdevumi 12,65 EUR; <u>SUMMA KOPĀ:</u> <u>282,65 EUR</u>	Veselības veicināšana

			transports mērķgrupas nogādāšanai uz un no lekcijas. Pasākuma ietvaros tiks nodrošināta 1 lekcija.	ilgākas par 5min 1 personai. Plānotais pasākuma laiks –IV ceturksnis.			1.; 2.; 3.; 4.; 5.; 6.; 7.; 8.; 10.; 11.; 12.; 13.; 14.; 16. plānota kopīga mērķgrupa - pieaugušie;		
16.	Seksuālā un reproduktīvā veselība	Lekcijas par seksuālo un reproduktīvo veselību	Uzlabot izpratni par seksuālo un reproduktīvo veselību. Viena lekcija tiek plānota 9.-12. klases skolēniem, savukārt 2 lekcijas – pieaugušajiem. Lekcijas tēma neonatālā un perinatālā veselība. Viena lekcija ir vismaz 2 akadēmiskās stundas ar starpbrīdi pa vidu un diskusijas daļas. Tiks veikta cenu izpēte un iepirkts pakalpojums – lekcijas ar nepieciešamo aprīkojumu lekciju nodrošināšanai. Pasākuma nodrošināšanai tiks izmantota pašvaldības infrastruktūra – telpas un esošais telpu aprīkojums. Pasākuma ietvaros tiks nodrošinātas 3 lekcijas.	3 lekcijas Lekcija sastāv no 2 akadēmiskajām stundām ar starpbrīdi, diskusijas daļas un konsultācijas, konsultācijas paredzētas ne ilgākas par 5min 1 personai. Plānotais pasākuma laiks –IV ceturksnis.	Zīdaiņu mirstība (līdz 1 gada vecumam) Zemgales reģionā ir svārstīga, 2014.g. par 36% pārsniedzot vidējo rādītāju valstī (otrs augstākais rādītājs valstī)	Bērni – 20, 9.-12.klases skolēni. t.sk. 10 puīši un 10 meitenes; pieaugušie – 39, t.sk. 15 vīrieši un 24 sievietes;	3.10. Tiks izmantotas pasākuma Nr.3. mērierīces; Sasaiste ar pasākuma Nr.: 1.; 2.;3.; 4.; 5.; 6.; 7.; 8.; 10.; 11.; 12.; 13.; 14.; 15. plānota kopīga mērķgrupa - pieaugušie; Sasaiste ar pasākuma Nr.: 3.; 4.; 9.; 11.; 12.; 13.; 14.; 17. plānota kopīga mērķgrupa - bērni;	Lekcija 3 x 270,00 EUR; SUMMA KOPĀ: 810,00 EUR	Veselības veicināšana
17.	Fiziskā aktivitāte; Veselīgs uzturs; Garīgā	Dienas nometņu organizēšana skolas vecuma bērniem	Veicināt izpratni par veselības veicināšanu bērnu vidū Jēkabpils nov. organizējot dienas nometni. Nometnē tiks organizētas nod. par veselīga uztura pamatprincipiem, fizisko aktivitāšu nozīmi, garīgo veselību un	1 nometne. Dienas nometne norisināsies no plkst.9.00-18:00, nometne	53,5% Zemgales iedzīvotāju ir liekais svars vai aptaukošanās (vid. LV 55%),	Bērni – 15, t.sk. 7 puīši un 8 meitenes;	3.11. Tiks izmantotas 2.3. darbības Mērierīces.	Nometne 2252,27 EUR; sporta inventārs: 166 vienības, summa kopā	Veselības veicināšana

	(psihiskā veselība); Atkarību mazināšana.		<p>atkarību izraisošo vielu negatīvo ietekmi. Dienas nometne norisināsies no plkst.9.00-18:00, nometne norisināsies 5 dienas. Nometnē norisināsies ne tikai teorētiskās nod., bet arī fiziskās un praktiskās nod. Lai nodrošinātu plānoto aktivitāšu īstenošanu, nepieciešams iegādāties sporta inventāru. Kā nometnes personālu pašvaldība plāno piesaistīt pašvaldības speciālistus. Pašvaldība plāno veikt cenu aptauju un pirkt ārpalpojumu - ēdināšanas pakalpojuma sniedzēju. Nometnes īstenošanai tiks nodrošināts pašvaldības transports, paredzot projektā degvielas izmaksas. Pasākuma nodrošināšanai tiks izmantota pašvaldības infrastruktūra – telpas un esošais telpu aprīkojums. Pasākuma ietvaros tiks nodrošināta 1 nometne.</p>	<p>norisināsies 5 dienas. Nometnē norisināsies teorētiskās, praktiskās un fiziskās nodarbības, kā arī tiek plānots viens veselību veicinošs brauciens. Plānotais pasākuma laiks –II, III ceturksnis.</p>	<p>vīriešiem nedaudz biežāk nekā sievietēm (54,5%; 52,5%). Pietiekama fiziskā aktivitāte (vismaz 30 minūšu ilgi fiziskie vingrojumi līdz vieglam elpas trūkumam vai svīšanai 4 un vairāk reizes nedēļā) ir 14% aptaujāto Zemgales reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%), vīrieši aktīvāki nekā sievietes (17%; 10%). Gandrīz puse (45%) Zemgales reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (arī vid. LV 45%).</p>		<p>Tēmas arī pasākumā: 1.; 2.; 3.</p> <p>Sasaiste ar pasākuma Nr.: 3.; 4.; 9.; 11.; 12.; 13.</p> <p>plānota kopīga mērķgrupa - bērni;</p>	<p>4909.92 EUR;</p> <p><u>SUMMA KOPĀ:</u> <u>7162,19 EUR</u></p>	
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

Piezīmes.

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

² Pasākuma nosaukumu norāda saskaņā ar Sabiedrības veselības pamatnostādņiem 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".

Veselības ministrs Guntis Belēvičs