

Projekta darba plāns 2017. gadam

Finansējuma saņēmējs	Preiļu novada dome
Projekta nosaukums	„Pasākumi Preiļu novada vietējas sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei”
Projekta numurs	9.2.4.2./16/I/078

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴
1.	Slimību profilakse	Veselības profilakses diena pilsētā un pagastā	Atbilstošu un kvalificētu speciālistu pavadībā Preiļu pilsētas un Aizkalnes pagasta iedzīvotājiem būs iespēja veikt bezmaksas profilaktiskās apskates - asinsspiediena un pulsa mērīšana; glikozes līmeņa un ķermeņa masas noteikšana u.c.. Pasākuma 2. daļā, lekcijas ietvaros tiks piedāvātas speciālistu ekspreskonsultācijas (ne vairāk kā 5 min) un/vai jautājumu- atbilžu sesija (ģimenes ārsts vai medicīnas speciālists) par veselības aprūpes iespējām un pieejamību, profilakses nozīmi un aktuālajām veselības problēmām. Pasākuma ilgums – 5 stundas, dalībnieku skaits: Preiļu pilsētā 100 cilvēki; Aizkalnes pagastā- 60. Nepieciešamības gadījumā, pašvaldība nodrošinās mērķa grupu nokļūšanu līdz pasākuma vietai.	2 pasākumi Septembris- oktobris
2.	Garīgā (psihiskā) veselība	Lielā Veselības diena	Izglītojoša diskusija ar jomas speciālista – psihiatra konsultāciju par garīgās veselības problēmām. Pasākuma īstenošanai tiks pieaicinātais jomas speciālists, kas iedzīvotājiem sniegs ekspreskonsultācijas par garīgās veselības problēmām un emocionālo labsajūtu un/vai tiks piedāvāta jautājumu- atbilžu sesija. Veselības dienā tiks apskatītas sekojošas tēmas: <ul style="list-style-type: none"> • Krīzes- to formas, stadijas, pazīmes un profilakses iespējas; • Biežākās krīzes situācijas dzīvē: tuvinieka vai darba zaudējums, šķiršanās, smaga saslimšana sev vai tuviniekam. <p>Pasākuma ilgums – 4 stundas. Plānotais dalībnieku skaits – 50 personas. Nepieciešamības gadījumā,</p>	1 pasākums Septembris

			pašvaldība nodrošinās mērķa grupu nokļūšanu līdz pasākuma vietai.	
3.	Veselīgs uzturs	Veselīgā uztura meistarklases-izglītojošas un praktiskas nodarbības	Nodarbību ietvaros novada iedzīvotāji apgūs veselīgu un Latvijā pieejamu produktu gatavošanas iespējas, profesionālā pavāra un uztura speciālista uzraudzībā. Meistarklases tiks organizētas 15 cilvēkiem grupā un vienas nodarbības ilgums aptuveni 3 stundas. Pasākuma laikā uztura speciālists sniedz izglītojošu lekciju par veselīgu uzturu atbilstoši katras mērķa grupas dzīvesveidam un atbilstoši plānotajiem ēdieniem.	4 nodarbības Oktobris- 1 nodarbība Novembris- 2 nodarbības Decembris- 1 nodarbība
4.	Fiziskā aktivitāte	Ģimenes sporta diena	Fizisko aktivitāšu dienā ģimenes varēs piedalīties orientēšanās sacensībās un sportiskās stafetēs, spēlēt rotaļas, vērot paraugdemonstrējumus un sportiskus priekšnesumus. Pasākuma galvenais mērķis ir ģimenes saliedēšana un rūpēšanās par savu veselību piedaloties aktīvā atpūtā. Vecāku iesaistīšanai ir būtiska loma bērnu fizisko aktivitāšu veicināšanā. Pasākuma izmaksās ir iekļauta pasākuma vadītāja, tiesnešu atlīdzība, pasākumam nepieciešamā sporta inventāra noma, balvas un noformējums, dzeramais ūdens, apskaņošana. Pasākuma ilgums: 4 stundas. Plānotais dalībnieku skaits: 50. Pašvaldība nodrošina pasākuma vietu, pasākuma publicitāti.	1 pasākums Septembris
5.	Fiziskā aktivitāte	Pagastu sporta spēles	Pieaicinot atbilstošas kvalifikācijas speciālistus tiks organizēta fizisko aktivitāšu diena Preiļu novada pagastā. Piedāvājot piedalīties dažādos kolektīvajos sporta veidos, tādējādi popularizējot fizisko aktivitāšu nozīmi ikdienā. Pasākuma izmaksās būs iekļautas pasākuma vadītāja atlīdzības izmaksas (ietverot transporta izdevumus), pasākuma vietai nepieciešamais sporta inventārs, balvas, apskaņošana. Pasākuma ilgums – 4stundas Dalībnieku paredzamais skaits – 50 personas. Pašvaldība nodrošina pasākuma vietu, publicitāti, iedzīvotāju nogādāšanu līdz pasākuma vietai, ja nepieciešams.	1 pasākums Augusts

6.	Fiziskā aktivitāte / garīgā veselība	Nometne bērniem	Lai sekmētu bērnu pilnvērtīgu attīstību - gan fizisko, gan iemaņu un sociālo prasmju veidošanos, tiks organizēta vasaras nometne. Nometnes galvenais mērķis ir radīt priekšstatu par veselīgu dzīvesveidu (veselīgs uzturs, atkarības, garīgā veselība) un attīstīt bērnu fiziskās prasmes caur sporta spēlēm, rīta vingrošanu, peldēšanas apmācības, attīstot bērniem sacensības garu, komunikāciju, fiziskās īpašības. Bērniem arī tiks vadītas lekcijas par pusaudžiem interesējošām tēmām – attiecības, lēmumu pieņemšana un pubertāte. Nometnes ilgums: 5 dienas. Nometne paredzēta 12-16 gadus veciem jauniešiem, paredzot 30 dalībniekus.	1 pasākums Augusts
7.	Fiziskā aktivitāte	Slēpošanas nodarbības un apmācības	Kvalificēta slēpošanas trenera pavadībā Preiļu novada iedzīvotājiem būs iespēja droši un pareizi apgūt slēpošanu grupās. Dalībnieku skaits grupā: 10 Nodarbības ilgums: 1 stunda, nedēļā 2 nodarbības. Norises vieta: Preiļu pilsētas slēpošanas trases, slēpošanas inventārs tiek nodrošināts no projekta izmaksām.	6 nodarbības Decembris
8.	Fiziskā aktivitāte / Garīgā (psihiskā) veselība	Sporta spēles personām ar invaliditāti	Pieaicinot atbilstošas kvalifikācijas speciālistus tiks piedāvātas sporta spēles personām ar invaliditāti. Dalībnieki varēs piedalīties šaha un dam Bretes turnīros, kā arī pieaicinātais lektors sniegs lekciju par garīgo veselību un kā tā savienojama ar fizisko aktivitāti. Pasākuma izmaksās iekļauta pasākuma vadītāja atlīdzība, lektora atlīdzība (t.sk. transporta izdevumi), izdevumi par uzkodām, balvas. Pasākuma ilgums – 4 stundas. Plānotais dalībnieku skaits – 30 personas.	1 pasākums Jūlijs
9.	Seksuālā un reproduktīvā veselība / atkarību mazināšana	Izglītojošs pasākumu cikls reproduktīvās un seksuālās veselības veicināšanā	Pieaicinot atbilstošas kvalifikācijas jauniešu konsultantus un veselības speciālistus, tiks īstenoti lekciju cikli Preiļu novada izglītības iestādēs. Nodarbību tēmas: pubertāte; seksualitāte un kontracepcija; attiecības; atkarības Nodarbības tiks organizētas 5.-8. klases skolēniem, 10.-12. klases jauniešiem un vecākiem Preiļu novada izglītības iestādēs: <ul style="list-style-type: none"> • Preiļu 1. pamatskola; • Preiļu 2. vidusskola; • Pelēču pamatskola; • Jāņa Eglīša Preiļu Valsts ģimnāzija; • Salas pamatskola. 	5 nodarbību cikli, 1 ciklā 4 nodarbības pa 1,5h, kopā cikla ilgums 360 min (6h) Septembris- Decembris

			<ul style="list-style-type: none"> • Preiļu novada vakara (maiņu) un neklātienas vidusskola. <p>Pasākumu cikla aptuvenās tēmas: Tiek plānots, ka 1 reizi gadā 12-14 gadus veci jaunieši (5.-8.klase) piedalās lekciju ciklā, kas skar šādas tēmas- pubertāte, attiecības, sekstings, atkarības, savukārt 14-17 (10- 12.klase) gadus veci jaunieši noklausās lekciju ciklu par tēmām- kontracepcija, seksuāli transmisīvās infekcijas, sekstings, atkarības.</p>	
10.	Veselīgs uzturs	Izglītojoša, veselīga uztura nodarbība bērnodārzā	<p>Informatīvs un teatralizēti radošs pasākums, ar mērķi sniegt zināšanas pirmsskolas vecuma bērniem, veidot pozitīvu attieksmi pret veselīgu uzturu, kā arī izpratni par tā ieguvumiem veselībai. Pieaicinātais uztura speciālists pirms un pēc teatrālā uzveduma ar bērniem pārrunā izradē redzēto saistībā ar veselīgu uzturu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • par veselīgiem un neveselīgiem produktiem un uzkodām; • pamatēdienu, dārzeņu un augļu lietošanu; • uztura saistība ar veselību. <p>Pasākuma ilgums: 90 min, 30 bērni nodarbībā, vecumā 5-6 gadi. Preiļu novada pašvaldība nodrošinās pasākuma norises telpas - Preiļu novada pirmsskolas mācību iestādē "Pasaciņa".</p>	1 pasākums Septembris
11.	Fiziskā aktivitāte	Vingrošanas nodarbības bērniem	<p>Piesaistot atbilstošas kvalifikācijas sporta pedagogu (treneri), tiks organizētas sporta nodarbības bērniem kustību apguvei un fizisko spēju attīstīšanai, veidojot izpratni par veselīgu dzīvesveidu un nepieciešamību rūpēties par savu veselību, fizisko attīstību un drošību. Nodarbības ilgums – 60 min, 15 bērni nodarbībā, vecumā no 3-5 gadiem, kas norisināsies Preiļu pirmsskolas izglītības iestādē 'Pasaciņa'.</p>	32 nodarbības Septembris – Decembris
12.	Fiziskā aktivitāte	Vingrošana ar fizioterapeitu	<p>Veselības veicināšanai tiks organizēts vingrošanas nodarbību cikls. Nodarbības vadīs atbilstošas kvalifikācijas speciālists – fizioterapeits. Ārstnieciskā tipa vingrošana tiks organizēta ar mērķi uzlabot iedzīvotāju veselības stāvokli, kā arī palīdzēs tikt galā ar stresu, pārdzīvojumiem un citiem psihoemocionālajiem faktoriem caur fiziskām aktivitātēm. Dalībnieku skaits vienā grupā: 10 cilvēki, Nodarbības ilgums – 2h Norises</p>	64 nodarbības Septembris- Decembris

			vieta: Preiļi, Preiļu novada pagasti (Aizkalnes, Saunas, Pelēču, Preiļu	
13.	Fiziskā aktivitāte	Ritmikas nodarbības personām ar invaliditāti	Ritmikas deju nodarbības personām ar invaliditāti, kuras vadīs sertificēts deju pasniedzējs. Nodarbības ilgums- 60 min (1h), 2 reizes nedēļā. Aktivitāte tiek plānota 6 mēnešus projekta laika. Dalībniekiem tiek uzlabots vispārējs fiziskais stāvoklis, mazināts mazkustīgs dzīvesveids. Plānotais dalībnieku skaits- 20 personas nodarbība.	16 nodarbības Jūlijs - Decembris
14.	Garīgā veselība	Garīgās veselības veicināšanas lekcijas	Lekcijas vadīšanai tiks piesaistīts sertificēts speciālists – psihologs. Lekcijas galvenā tēma: depresijas profilakse, nodarbībās tiks apskatīti tādi jautājumi kā: <ul style="list-style-type: none"> • Paškontrolē, spēja vadīt savas emocijas paaugstinātas spriedzes apstākļos; • Stresa noturība; • Psiholoģiskais klimats kolektīvā, ģimenē, attiecībās. <p>Paredzēti divi nodarbību cikli, kopsummā 8 nodarbības dažādām mērķauditorijām. Nodarbības ilgums: 2 stundas Dalībnieku skaits: 30 personas Norises vieta: Preiļi, Aizkalnes pagasts, Saunas pagasts un Pelēču pagasts.</p>	8 nodarbības Oktobris
15.	Veselīgs uzturs	Uztura speciālista lekcijas, atbalsta grupas	Uztura speciālista tematiskā lekcija par pareizas pārtikas lietošanu un tās nozīmi veselības uzlabošanā un nostiprināšanā, sniedzot Preiļu novada iedzīvotājiem teorētiskas zināšanas par piemērotākajiem un uzturvielām bagātākajiem pārtikas produktiem, vecumam atbilstošas ēdienkartes izveidošana veselīga svara uzturēšanai. Nodarbības ilgums: 2 stundas Pasākuma telpas nodrošina pats pasākuma organizētājs, nodarbību vadītājs sniedz rezultātu aprakstu un efektivitātes un ietekmes izvērtējamu par īstenotajām nodarbībām. Dalībnieku skaits: 15 cilvēki nodarbībā. Plānotās lekciju tēmas skar šādus jautājumus: produktu grupas, dažādu produktu ieteicamās proporcijas uzturā, <ul style="list-style-type: none"> • porciju lielumi, ēdienreīzu biežums, • iepirkšanās veikalā, maltītes gatavošana mājās, ēšana ārpus mājas, vitamīni, antioksidanti, Uztura fizioloģija – tauku šūna, sievietes cikls, gremošanas trakts. 	1 atbalsta grupa, ko sastāda 6 nodarbības, kā arī 3 atsevišķas lekcijas ārpus atbalsta grupas Septembris- Decembris

			<ul style="list-style-type: none"> • Uztura psiholoģija – motivācija, stiprināšana. Uzturvielas – olbaltumvielas, oglehidrāti, tauki. Fiziskās aktivitātes un veselīgs uzturs. 	
16.	Seksuālā un reproduktīvā veselība	Izglītojošas nodarbības par perinatālo aprūpi “Māmiņu skola”	<p>Nodarbību vadīšanai tiks piesaistīts atbilstošas kvalifikācijas speciālists – ginekologs. “Māmiņu skolas” ietvaros tiks apskatīti jautājumi par tēmām:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gatavošanās dzemdību laikam; • Dzemdību norise; • Pēc dzemdību periods. <p>Dalībnieku skaits: 8 personas nodarbībā; Nodarbības ilgums: 3 h. Vēlamā mērķauditorija: Jaunās māmiņas un jaunās ģimenes, nelabvēlīgā situācijā esošas personas – maznodrošinātās, nepilngadīgās grūtnieces; vientuļās māmiņas.</p>	<p>8 nodarbības</p> <p>Jūlijs - novembris</p>