

Projekts "Vietējās sabiedrības veselības veicināšana un slimību profilakses pasākumi Aizkraukles novadā"

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

Aizkraukles novads piedalās projektā "Vietējās sabiedrības veselības veicināšana un slimību profilakses pasākumi Aizkraukles novadā".

Aicinām iedzīvotājus sekot līdzi aktualitātēm un plānotajiem pasākumiem, kas tiks publicēti pašvaldības mājas lapā www.aizkraukle.lv un laikrakstā "Domes vēstis".

Projekta Nr. un nosaukums	Nr.9.2.4.2/16/I/023 "Vietējās sabiedrības veselības veicināšana un slimību profilakses pasākumi Aizkraukles novadā"
Fonda nosaukums	Eiropas Sociālais fonds (ESF)
Atbalsta pasākums	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" 9.2.4.2. pasākums "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei" riskam pakļautajiem iedzīvotājiem
Īstenošanas laiks	15.05.2017. – 31.12.2019.
Īstenošanas vieta	Aizkraukles novads
Projekta mērķis	<u>Projekta mērķis</u> – uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem Aizkraukles novada pašvaldības iedzīvotājiem, īstenojot vietēja mēroga pasākumus.
Aktivitātes	Projektā paredzēts: 1. Slimību profilakses pasākumu organizēšana-Onkoloģijas profilakses, Sirds un asinsvadu veselības profilakses un atkarību profilakses pasākumi. 2. Veselības veicināšanas pasākumu organizēšana: – radošās nodarbības bērniem, nūjošanas nodarbības, kustību un mākslu terapija, veselīga uztura paradumu veicināšanas apmācības un garīgas

	veselības izglītojošas teorētiskas un praktiskas nodarbības.
Kopējās projekta izmaksas (EUR)	96 267.00
ESF līdzfinansējums (EUR)	81 826.95
Valsts budžeta finansējums (EUR)	14 440.05
Projekta vadītājs	Valērija Noreika
Kontaktinformācija	valerija.noreika@aizkraukle.lv

Projekta darba plāns 2017. gadam

Finansējuma saņēmējs

Projekta nosaukums

Projekta numurs

Aizkraukles novada pašvaldība

Vietējās sabiedrības veselības veicināšana un slimību profilakse Aizkraukles novadā

9.2.4.2./16/1/023

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.	fiziskā aktivitāte, Veselīgs uzturs	Vasaras aktīvās atpūtas un sporta nodarbības bērniem (1.1.)	Tiks organizētas aktīvās atpūtas un sporta nodarbības 7-12 gadus veciem bērniem. Nodarbības notiks katru dienu no pulksten 09.00-13.00 Aizkraukles novada vidusskolas sporta zālē Lāčplēša ielā 21, Aizkraukles Sporta stadionā Draudzības krastmalā 6, Aizkraukles novada pludmalē (<i>pašvaldības iestādes/nekustamais īpašums un samaksa par lietošanu netiek prasīta.</i>) Grupā plānoti līdz 30 bērniem. Bērnu paredzēts nodrošināt ar ūdeni un gādāt par viņu labsajūtu. Nodarbību mērķis ir veicināt veselīga dzīvesveida popularizēšanu bērniem un uzturēt un attīstīt bērnu,	2017.gada 3.ceturksnis Jūlijā - 22 nodarbības, augustā - 22 nodarbības. (4 stundas dienā)	Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 14% aptaujāto Zemgales iedzīvotāju, vīrieši ir aktīvāki nekā sievietes (17%; 10%). Gandrīz puse (45%) Zemgales reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu -	Projekta mērķa grupa ir Aizkraukles novada, bērni, iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus Aizkraukles novada ar iedzīvotāju blīvumu zem 500 iedzīvotājiem uz km ² un pārejās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas, kas atbilst stratēģiskā atbalsta mērķa 9.2.4.2. noteiktajai	Nr.1.12	5 042.00	Veselības veicināšana

			jauniešu fizisko formu, kā arī sniegt zināšanas par veselīgu uzturu. Pēc tirgus izpētes veikšanas tiks slēgti pakalpojuma līgumi (3gb.) ar kvalificētiem speciālistiem.		lasīšanu, TV skatīšanos u.c 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).	mērķa grupai. Plānoti 60 dalībnieki, no kuriem 40% sievietes, 60% vīrieši			
2.	fiziskā aktivitāte, Garīgā veselība	Ģimeņu vasaras sporta diena (1.2.)	Tiks organizēta sporta diena (vienas dienas pasākums gadā) ar dažādām sportiskām aktivitātēm ģimenei kopā un katram individuāli (radot interesi par aktīvu dzīvesveidu, piedāvājot mainīt paradumus un tādā veidā uzlabojot veselību). Ar mērķi būt aktīviem (just līdzīgi), būt kopā un stiprināt emocionālās saites starp vecākiem un bērniem (garīgā veselība). Pasākuma aktivitātes papildinātu ar izglītojošu spēli, kura veicinās garīgo attīstību un kuru varēs izmantot arī ikdienā.	2017.gada 3.ceturksnis. 1 pasākums gadā. Pasākums notiek aptuveni 5 stundas.	Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 14% aptaujāto Zemgales iedzīvotāju, vīrieši ir aktīvāki nekā sievietes (17%; 10%). Gandrīz puse (45%) Zemgales reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi	Projekta mērķa grupa ir Aizkraukles novada trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, bērni, bezdarbnieki, iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus Aizkraukles	Nr.5	1 750.00	Veselības veicināšana

			<p>Pēc pasākuma spēle uzglabātos Aizkraukles sporta centrā (<i>pašvaldības iestāde/nekustamais īpašums un samaksa par lietošanu netiek prasīta</i>) Pasākuma notiks sporta spēles – pludmales volejbolā, futbolā, strītbolā. Būs iespēja sacensties individuālajos sporta veidos – šautriņu mešanā, šaušanā u.c. Kā arī jautras stafetes, sportiskas aktivitātes ģimenēm, bērniem. Pasākums notiks Aizkraukles pilsētas stadionā (<i>pašvaldības iestāde - samaksa par lietošanu netiek prasīta</i>) (pludmales volejbols – pludmalē “Pie kapteiņa krodziņa”, bet strītbols āra basketbola laukumā). Pēc tirgus izpētes veikšanas tik slēgti pakalpojuma līgumi (3gb.) ar kvalificētiem speciālistiem., iegādāts balvu komplekts un slēgts līgums par pakalpojumu nomu (inventāra noma, apskaņošana, fotogrāfs u.c.)</p>		<p>atzīst mazkustīgu dzīvesveidu - lasīšanu, TV skatīšanos u.c. 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).</p>	<p>novada ar iedzīvotāju blīvumu zem 50 iedzīvotājiem uz km2 un pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas, kas atbilst stratēģiskā atbalsta mērķa 9.2.4.2. noteiktajai mērķa grupai. Plānoti ir 150 dalībnieki, no kuriem 50% sievietes, 50% vīrieši</p>			
3.	fiziskā aktivitāte	Nūjojam veselīgi (1.4.)	<p>Aktivitātes ietvaros paredzēts organizēt nūjošanas nodarbības 2x mēnesī, tajās iesaistot vismaz 15 cilvēkus (nodarbībā). Tā būs atvērta tipa grupa, kurā cilvēki varēs iesaistīties brīvprātīgi pēc interesēm un vajadzībām. Grupā tiks aicināti hronisko slimību pacienti (tajā skaitā cilvēki, kuri saskārušies ar diagnozi “vēzis”), cilvēki pensijas un pirmspensijas vecumā, kā arī citi</p>	<p>Plānotais nodarbību skaits ir 15 nodarbības no 2017.gada augusta-decembrim.</p>	<p>Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 14% aptaujāto Zemgales iedzīvotāju, vīrieši ir aktīvāki nekā sievietes (17%; 10%). Gandrīz puse (45%)</p>	<p>Projekta mērķa grupa ir Aizkraukles novada trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, bērni,</p>	-	1 500.00	Veselības veicināšana

			<p>interesenti. Tāpat paredzēts piesaistīt nūjošanas instruktoru, jo, lai nūjošana dotu gaidīto rezultātu, jāpielieto pareiza tehnika, jāprot pareizi nūjot.</p> <p>Pēc tirgus izpētes veikšanas tiks slēgts pakalpojuma līgums ar kvalificētu nūjošanas treneri.</p> <p>Tiks veikta tirgus izpēte nūju inventāram un iegādāti 40 komplekti.</p> <p>Nūjas tiks izsniegtas bez maksas, lai tās varētu lietot pēc iespējas lielāks cilvēku skaits.</p>		<p>Zemgales reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu - lasīšanu, TV skatīšanos u.c. 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), ļaundabīgie audzēji (2014. g. 21%, vecumā līdz 64 gadiem –26 % no visiem mirušajiem) un ārējie nāves cēloņi (2014. g. 6,6%, vecumā līdz 64 gadiem 20% no visiem mirušajiem)</p>	<p>bezdarbnieki, iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus Aizkraukles novada ar iedzīvotāju blīvumu zem 500 iedzīvotājiem uz km2 un pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas, kas atbilst stratēģiskā atbalsta mērķa 9.2.4.2. noteiktajai mērķa grupai. Plānoti 30 dalībnieki. 70% sievietes, 30% vīrieši</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

4.	Garīgā (psihiskā) veselība	Kustību un mākslu terapijas nodarbības (1.5.)	Nodarbību mērķis ir sekmēt fizisko, emocionālo un sociālo veselību. Terapijas procesā tiek radīta vide, kurā ir iespējams radoši izpaust savas domas, jūtas un sajūtas un tādējādi nonākt pie izmaiņām emocionālajā, fiziskajā un garīgajā stāvoklī. Informatīvi izglītojoša sadaļa nodarbības uzsākot par mākslu terapiju procesu un sasniedzamajiem rezultātiem, grupas nodarbības personām ar invaliditāti un personām, kuras ģimenē aprūpē cilvēkus ar invaliditāti un individuālas nodarbības cilvēkiem ar smagu garīgu invaliditāti. Organizē sadarbībā ar pakalpojuma sniedzējiem, pasākumu nodrošina ar telpām sadarbībā ar novada iestādēm. Tiks veikta tirgus izpēte un slēgts līgums ar mākslas terapeitu sociālā dienesta telpās.	Sept., okt, nov. 1 reizi 2 nedēļās Gadā plānotas 8 grupu Mākslas terapijas nodarbības pieaugušām personām ar invaliditāti un viņu ģimenes locekļiem, nodarbību ilgums 2.5 stundas, grupā 5-8 cilvē., (<i>neieskaitot invalīdus pavadošās personas</i>) 6 individuālās Kustību terapijas nodarbības cilvēkiem ar smagu garīgu invaliditāti, nodarbības	Projekta īstenošanas rezultātā Aizkraukles novada iedzīvotāji iegūs informāciju, zināšanas par savas veselības uzlabošanu un slimību profilaksi. Projektā paredzētās slimību profilakses un veselību veicinošās darbības uzlabos iedzīvotāju garīgo un fizisko veselību. Pēc 2014.gada pašvaldību veselības profila datiem Zemgalē iedzīvotāju ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem relatīvais skaits augstāks nekā vidēji valstī kopumā. Galvenie nāves cēloņi	Projekta mērķa grupa ir Aizkraukles novada trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, bērni, bezdarbnieki, iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus Aizkraukles novada ar iedzīvotāju blīvumu zem 500 iedzīvotājiem uz km2 un pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas, kas atbilst stratēģiskā atbalsta mērķa 9.2.4.2. noteiktajai mērķa grupai. Plānoti ap 12 dalībnieki. 50% sievietes, 50% vīrieši	Nr.1.14 un Nr.1.17	1 500.00	Veselības veicināšana
----	----------------------------	---	--	--	--	--	--------------------	----------	-----------------------

				ilgums 60 minūtes.					
5.	fiziskā aktivitāte	Ziemas Sporta diena ģimenēm (1.6.)	Tiks organizēta sporta diena visiem - ar dažādām sportiskām aktivitātēm ģimenēm (baudot ziemas priekus – slēpošanu, slidošanu, šļūkšanu no kalniņa utt.). Ziemas sporta dienas vienas dienas pasākums, bet to varētu padarīt arī ilgdzīvošāku. Iegādājoties kādu no brīvdabas spēlēm, kuru varētu pielietot pasākuma ietvaros un izmantojot arī citos pilsētas Pēc pasākuma spēle uzglabātos Aizkraukles sporta centrā (<i>pašvaldības iestāde - samaksa par lietošanu netiek prasīta</i>) un sporta centra darba laika ietvaros (no 8:00-22:00) jebkura ģimene varētu paņemt spēli (bez maksas) un paspēlēt - pilnvērtīgi pavadot laiku kopā (blakus iestādei atrodas apgaismots laukums, ko ziemā izveido kā slēpošanas trasīti. Pasākumu organizators un sporta speciālists tiks noteikts tirgus izpētes rezultātā un ar to tiks slēgts pakalpojuma/uzņēmuma līgums. Pasākums notiks pie Aizkraukles sporta centra (<i>pašvaldības iestāde - samaksa par lietošanu netiek prasīta</i>).	2017.gads nov. vai dec.(atkarībā no laikapstākļiem) Pasākums vienreiz gadā. Pasākuma ilgums līdz 3stundām.	Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 14% aptaujāto Zemgales iedzīvotāju, vīrieši ir 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. 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).	Projekta mērķa grupa ir Aizkraukles novada trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, bērni, bezdarbnieki, iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus Aizkraukles novada ar iedzīvotāju blīvumu zem 50 iedzīvotājiem uz km2 un pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas, kas atbilst stratēģiskā atbalsta mērķa 9.2.4.2. noteiktajai Plānoti ap 150 dalībnieki. 50% sievietes, 50% vīrieši	Nr.2.	1 730.00	Veselības veicināšana

6.	fiziskā aktivitāte	Ielu spēlēs visiem Aizkraukles novada iedzīvotājiem, tai skaitā, cilvēkiem ar īpašām vajadzībām un senioriem\pensionāriem 63+ (1.7.)	Arvien vairāk cilvēki pievēršas nodarbībām svaigām gaisā, tas ir ļoti svarīgi, lai cilvēks izietu ārā viņam ir jābūt kādai motivācijai, savukārt ielu spēles būtu alternatīva nodarbe, kas veicinātu cilvēku aktīvo izkustēšanos, gan arī atrašanos svaigā gaisā. Šis faktors ir viens no veselības veicināšanas pamatnosacījumiem. Otrs faktors ir ļoti svarīgs tas, ka cilvēkam ir iespēja komunicēt, socializēties, satikt savus draugus, paziņas. Tātad šis pasākums paver socializācijas iespējas savā pilsētā. Ielu spēles, kurās piedalīties varēs ikviens interesents. Tiks piedāvātas vienlaicīgi dažādas sporta spēles, kas pielāgotas spēlēšanai uz ielas, intelektuālās spēles. (dažas, kuras jau ir iegādātas projekta ietvaros) - šahs, krustiņ-nullītes, domino un citas. Intelektuālās spēles vairāk būs piemērotas cilvēkiem ar kustību traucējumiem un cilvēkiem 63+. Tāpat šai mērķa grupai būs individuāli sastādīta stafete un iespēja spēlēt kriketu. Aktīvākajiem būs pieejams strītbols, krikets, tautas bumba, dažādas komandu un ģimeņu saliedējošās stafetes un citas	2018. gadā paredzēti 2 pasākumi, 2.un 3. ceturksnī. 2019. gadā viens 2. ceturksnī. Pasākuma ilgums līdz 6 stundām.	Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 14% aptaujāto Zemgales iedzīvotāju, vīrieši ir 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 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).	Projekta mērķa grupa ir Aizkraukles novada trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, bērni, bezdarbnieki, iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus Aizkraukles novada ar iedzīvotāju blīvumu zem 50 iedzīvotājiem uz km2 un pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas, kas atbilst stratēģiskā atbalsta mērķa 9.2.4.2. noteiktajai mērķa grupai. Plānoti ap 40 dalībnieki. 50% sievietes, 50% vīrieši	Nr.10	2 500.00	Veselības veicināšana
----	--------------------	--	--	--	---	---	-------	----------	-----------------------

			aktuālas sporta spēles. Spēlēs varēs piedalīties ikviens interesents.						
7.	fiziskā aktivitāte, Veselīgs uzturs, Garīgā veselība	Jauniešu pārgājiens (1.8.)	<p>Jauniešu pārgājiens tiks rīkots ar mērķi veicināt jauniešu izpratni par veselīgu dzīvesveidu un fizisko aktivitāšu nepieciešamību.</p> <p>Pasākumu vadīs atbilstošās jomas speciālisti. Pārgājiens ar nakšņošanu notiks 26 stundas, vienu reizi gadā, Jūnija mēnesī.</p> <p>Pārgājiena laikā, ar praktisko nodarbību palīdzību, jaunieši uzzinās, kā pagatavot veselīgu ēdienu no vietējiem dārzeņiem (piemēram, zupu vai sautējumu). Pārgājiena laikā netiks izmantotas ātrās uzkodas, saldinātie dzērieni vai lielu cukura daudzumu saturoši produkti. Jaunieši uzzinās, kā orientēties dabā, kādas fiziskas aktivitātes un spēles vēl var veikt brīvā dabā.</p> <p>Tādejādi jauniešiem tiks parādītas brīvā laika pavadīšanas iespējas, kas atšķiras no ierastās laika pavadīšanas pie datora vai televizora. Tiks veicināta izpratne par veselīga/aktīva dzīvesveida nozīmi un iespēju nodarboties ar fiziskām aktivitātēm ne tikai sporta</p>	1 pasākums gadā, jūnija mēnesī	Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 14% aptaujāto Zemgales iedzīvotāju, vīrieši ir 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 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).	Projekta mērķa grupa ir Aizkraukles novada, bērni, iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus Aizkraukles novada ar iedzīvotāju blīvumu zem 500 iedzīvotājiem uz km2 un pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas, kas atbilst stratēģiskā atbalsta mērķa 9.2.4.2. noteiktajai mērķa grupai. Plānoti ap 15 dalībnieki. 30% sievietes, 70% vīrieši	Nr.2.1; Nr 2.2	850.00	Veselības veicināšana

			<p>zālē, bet arī dabā, svaigā gaisā. Pārgājiena laikā tiks veicināta jauniešu izpratne par veselīgu dzīvesveidu, fizisko aktivitāšu nepieciešamību un veselīgu uzturu. Kā arī attīstītas dažādas emocionālās veselības un sociālās prasmes-komunikācija, konfliktu risināšana, sadarbība.</p> <p>Pasākuma nepieciešamību apstiprina dažādu pētījumu dati par jauniešu brīvā laika pavadīšanu, mazkustīgumu, kas noved pie dažādām veselības problēmām</p>						
8.	fiziskā aktivitāte	Pusmaratons (1.9.)	<p>Ļoti daudzi cilvēki ir mazaktīvi – nerunājot par tādām riska grupām kā cilvēki ar speciālām vajadzībām, seniori, bērni . Pusmaratona laikā katrs dalībnieks varēs sajūst sevis pārvarēšanas prieku, gūt motivāciju tālākai aktīvai darboties gribēšanai, lai turpinātu skriet ikdienā un gatavotos startam nākamajā gadā. Paredzēti skrējieni dažādām vecuma grupām, sagatavotībai un spējām. Šāds pasākums pēc savas būtības aicina būt aktīvam, veicina pievērsties veselīgam dzīves veidam(ietekmējoties no apkārtējiem), un ļauj justies pilnvērtīgam, aktīvam sabiedrības pārstāvim . Tiks popularizēta skriešana – kā aktīvs dzīvesveids.</p>	2 pasākumi 2018.gadā 2. un 3.ceturksnī un viens pasākums 2019. gadā 3. ceturksnī. Pasākums notiks aptuveni 4-6 stundas.	Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 14% aptaujāto Zemgales iedzīvotāju, vīrieši ir 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 Galvenie nāves cēloņi Zemgales reģionā ir līdzīgi	Projekta mērķa grupa ir Aizkraukles novada trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji , kas vecāki par 54 gadiem, bērni, bezdarbnieki, iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus Aizkraukles novada ar iedzīvotāju blīvumu zem 50 iedzīvotājiem uz km2 un pārējās riskam pakļautās	Nr.9	1 400.00	Veselības veicināšana

			<p>Lai bērniem padarītu īsāku gaidīšanu līdz bērnu skrējienam, apbalvošanai un pēc gaidot vecākus - varētu piedāvāt uzspēlēt dažādas āra spēles, kopā ar citiem dalībniekiem vai ģimenes locekļiem. Tāpēc vērtīgi būtu iegādāties vēl āra spēles, lai veicinātu cilvēku uzturēšanos svaigā gaisā, būtu kopā, komunicētu, būtu aktīvi. Šis vienas dienas pasākums, kļūtu ilgdzīvojošāks –izveidojot āra rotaļu materiālo bāzi, kuru varētu paņemt un paspēlēt jebkurā sev ērtā laikā, kas neprasa nekādus savus finansiālus ieguldījumus. Pēc pasākuma spēles uzglabātos Aizkraukles sporta centrā un sporta centra darba laika ietvaros jebkura ģimene varētu paņemt spēli (bez maksas) . Projekta laikā iegādātās dažādās spēles uzkrātos un būtu pieejamas ikvienam interesentam. Pasākumu organizators un sporta speciālists tiks izvēlēts tirgus izpētes rezultātā. Pasākums notiks pie Aizkraukles sporta centra <i>(pašvaldības iestāde - samaksa par lietošanu netiek prasīta)</i>.</p>		<p>kā Latvijā kopumā –sirids un asinsvadu sistēmas slimības (2014.g. 57% no visiem mirušajiem, vecumā līdz 64 gadiem –33 % no visiem mirušajiem).</p>	<p>iedzīvotāju grupas, kas atbilst stratēģiskā atbalsta mērķa 9.2.4.2. noteiktajai mērķa grupai. Plānoti ap 150 dalībnieki. 50% sievietes, 50% vīrieši</p>			
9.	fiziskā aktivitāte	Velomaratons visiem Aizkraukles	Sniegt iespēju izaicināt un pārvarēt sevi riteņbraukšanā. Šāds sporta	1 pasākums gadā-	Pietiekama fiziskā	Projekta mērķa grupa ir	Nr.8	1 350.00	Veselības veicināšana

		<p>novada iedzīvotājiem, tai skaitā, bērniem un senioriem (1.10.)</p>	<p>pasākums motivētu biežāk un aktīvāk braukt ar velosipēdu, ratiņkrēslu, pievērsties riteņbraukšanai, lai gatavotos nākamā gada pasākumam. Paredzēti dažādi distanču braucieni: bērniem, ģimenēm, senioriem, cilvēkiem ar speciālām vajadzībām. Tiks popularizēts aktīvs, veselīgs dzīvesveids, riteņbraukšana. Gūts sevis pārvarēšanas prieks, gūtas pozitīvas emocijas un iespēja iedvesmoties no citiem. Popularizēts pilsētas simbols – velosipēds. Lai bērniem padarītu īsāku gaidīšanu līdz bērnu braucieniem, apbalvošanai un pēc gaidot vecākus - varētu piedāvāt uzspēlēt dažādas āra spēles, kopā ar citiem dalībniekiem vai ģimenes locekļiem. Tāpēc vērtīgi būtu vēl iegādāties āra spēles, lai veicinātu cilvēku uzturēšanos svaigā gaisā, būtu kopā, komunicētu, būtu aktīvi. Šis vienas dienas pasākums, kļūtu ilgdzīvojošāks iegādājoties āra spēles. Pēc pasākuma spēles uzglabātos Aizkraukles sporta centrā un sporta centra darba laika ietvaros jebkura ģimene varētu paņemt spēli (bez maksas) un paspēlēt -pilnvērtīgi pavadot laiku kopā kā arī spēles varētu izmantot</p>	<p>3. ceturksnis. Pasākuma ilgums aptuveni 6 stundas.</p>	<p>aktivitāte ir 14% aptaujāto Zemgales iedzīvotāju, vīrieši ir 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. 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).</p>	<p>Aizkraukles novada trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, bērni, bezdarbnieki, iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus Aizkraukles novada ar iedzīvotāju blīvumu zem 50 iedzīvotājiem uz km2 un pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas, kas atbilst stratēģiskā atbalsta mērķa 9.2.4.2. noteiktajai mērķa grupai. Plānoti ap 150 dalībnieki. 40% sievietes, 60% vīrieši</p>		
--	--	---	---	---	--	---	--	--

			<p>citos pasākumos. Varētu rīkot pat vesela rotaļu dienas. Projekta laikā iegādātās dažādās spēles uzkrātos un būtu arī ikdienā pieejamas ikvienam interesentam. Pasākumu organizators, sporta speciālists un sadarbības partneris tiks izvēlēts tirgus izpētes rezultātā. Pasākums notiks pie Aizkraukles sporta centra. <i>(pašvaldības iestāde - samaksa par lietošanu netiek prasīta).</i></p>						
10.	fiziskā aktivitāte	Āra vingrošanas nodarbības instruktora vadībā (1.11.)	<p>Būs dienas ar konkrētiem laikiem, kad treneris svaigā gaisā vadīs dažādas sportiskas aktivitātes (skriešana, vingrošana utt.). Visi iedzīvotāji bez maksas varēs iet un piedalīties. Kopumā katru gadu (no Maija-novembrim (atkarīgs no laikapstākļiem) konsultēs 6 stundas nedēļā (stundas sadalīs tā, lai treneris būtu pieejams vairākas dienas nedēļā.) 1 nodarbība = 3 stundas. Šādas nodarbības un konsultācijas par veselīgu dzīvesveidu uzlabos iespēju nodarboties ar fiziskām aktivitātēm profesionāla uzraudzībā, kurš konsultēs par veselīgu dzīvesveidu, pareizu vingrojumu izpildi, ēšanu. Šādas apmaksātas nodarbības padarīs sportošanu pieejamu visiem.</p>	<p>2017.gads Ar jūliju – vēlam rudenim (pēc laikapstākļiem) Konsultēs 2x nedēļā 6 stundas nedēļā</p>	<p>Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 14% aptaujāto Zemgales iedzīvotāju, vīrieši ir 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 Galvenie nāves cēloņi Zemgales reģionā ir līdzīgi</p>	<p>Projekta mērķa grupa ir Aizkraukles novada trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, bērni, bezdarbnieki, iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus Aizkraukles novada ar iedzīvotāju blīvumu zem 50 iedzīvotājiem uz km2 un pārējās riskam pakļautās</p>	Nr.6	1 750.00	Veselības veicināšana

			<p>Pasākumu organizators un sporta speciālisti tiks izvēlēti tirgus izpētes rezultātā.</p> <p>Pasākums notiks pie Aizkraukles sporta centra un Aizkraukles pilsētas stadionā (<i>pašvaldības iestādes - samaksa par lietošanu netiek prasīta</i>).</p>		<p>kā Latvijā kopumā –sirids un asinsvadu sistēmas slimības (2014.g. 57% no visiem mirušajiem, vecumā līdz 64 gadiem –33 % no visiem mirušajiem).</p>	<p>iedzīvotāju grupas, kas atbilst stratēģiskā atbalsta mērķa 9.2.4.2. noteiktajai mērķa grupai. Plānoti ap 30 dalībnieki. 50% sievietes, 50% vīrieši</p>			
11.	fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs	Radošās darbnīcas bērniem (1.12.)	<p>Tiks organizētas radošās darbnīcas 6-12 gadus veciem bērniem, dalot tos 2 grupās.</p> <p>Nodarbības notiks katru dienu no pulksten 10.00-15.00. Vasaras radošajās darbnīcās vienā grupā varēs piedalīties līdz 30 bērniem. Katrai grupai – 3 pedagogi.</p> <p>Vasaras radošo darbnīcu laikā paredzēts radoši un lietderīgi pavadīt brīvo laiku, iesaistoties sporta nodarbībās, pārgājienos, dodoties veselību veicinošās ekskursijās, peldēties, nodarbībās par veselības veicināšanu un nostiprināšanu, veselīga ēdiena gatavošanu . Dažas no nodarbību tēmām: Sporta diena – fizisko aktivitāšu veicināšanai; Nodarbība “Kas ir veselīgs uzturs”; Vingrošanas nodarbības brīvā dabā; Orientēšanās pasākums; Aktīvais pārgājiens;</p> <p>2017.gadā radošo darbnīcu nodrošinājuma paredzēts iegādāties</p>	2017.gada jūnijs 22 nodarbības vienai grupai. Vienas nodarbības ilgums – 5 stundas.	<p>Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 14% aptaujāto Zemgales iedzīvotāju, vīrieši ir 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</p> <p>Galvenie nāves cēloņi Zemgales reģionā ir līdzīgi kā Latvijā kopumā –sirids un asinsvadu</p>	<p>Projekta mērķa grupa ir Aizkraukles novada, bērni, iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus Aizkraukles novada ar iedzīvotāju blīvumu zem 500 iedzīvotājiem uz km2 un pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas, kas atbilst stratēģiskā atbalsta mērķa 9.2.4.2. noteiktajai mērķa grupai. Plānoti ap 60 dalībnieki. 40% sievietes, 60% vīrieši</p>	Nr.1.1	4 182.00	Veselības veicināšana

			mazvērtīgo inventāru – masāžas bumbas, vingrošanas sienas. Par pasākuma organizatoru, pedagogu un jomas speciālistiem tiks veikta tirgus izpēte.		sistēmas slimības (2014.g. 57% no visiem mirušajiem, vecumā līdz 64 gadiem –33 % no visiem mirušajiem).				
12.	Garīgā (psihiskā) veselība	Mūzikas terapijas nodarbības bērniem (1.13.)	Projekta ietvaros paredzētas grupu nodarbības bērniem mūzikas terapijā. Tiks slēgts līgums ar mūzikas terapijas speciālistu, kurš vadīs nodarbības bērniem.	2017. gada 3. un 4.cet., 4 nodarbību cikli pa 10 nodarbībām, katrā grupā 5 bērni. Kopā 20 bērni	Iestādē ir daudz bērnu ar dažādiem attīstības traucējumiem, uzvedības problēmām, nekontrolētu agresivitāti, emocionālu nestabilitāti. 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).	Projekta mērķa grupa ir Aizkraukles novada, bērni, iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus Aizkraukles novada ar iedzīvotāju blīvumu zem 500 iedzīvotājiem uz km2 un pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas, kas atbilst stratēģiskā atbalsta mērķa 9.2.4.2. noteiktajai mērķa grupai. Plānoti ap 20 dalībnieki. 50% sievietes, 50% vīrieši	-	1 484.00	Veselības veicināšana
13.	Garīgā (psihiskā) veselība	“Bērna emocionālā audzināšana”-	Nodarbību grupa vecākiem, kuri audzina bērnus no dzimšanas līdz 7 gadu vecumam. Grupu vada	Okt.,nov. dec.	Projekta īstenošanas rezultātā	Projekta mērķa grupa ir Aizkraukles	Nr.1.5 ;1.17	2 400.00	Veselības veicināšana

		atbalsta grupa vecākiem 1.14.)	<p>psihologs. Pasākumā tiek iesaistīti vecāki un bērnu aprūpētāji, izplatot informāciju pirmskolas izglītības iestādes, sociāla dienesta klientiem u. c. Grupā līdz 12 cilvēkiem, katrai grupai 10 nodarbības. Gada laikā programmu ir apguvuši 24 vecāki. Organizē sadarbībā ar pakalpojuma sniedzējiem, pasākumu nodrošina ar telpām sadarbībā ar novada iestādēm.</p> <p>Nodarbības vada psihologs, nodarbības ilgums 2 stundas, nodarbību vieta sociālais dienests vai pirmskolas izglītības iestādes.</p>	1 reizi nedēļā	<p>Aizkraukles novada iedzīvotāji iegūs informāciju, zināšanas par savas veselības uzlabošanu un slimību profilaksi. Projektā paredzētās slimību profilakses un veselību veicinošās darbības uzlabos iedzīvotāju garīgo un fizisko veselību.</p> <p>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).</p>	<p>novada trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, bērni, bezdarbnieki, iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus Aizkraukles novada ar iedzīvotāju blīvumu zem 500 iedzīvotājiem uz km² un pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas, kas atbilst stratēģiskā atbalsta mērķa 9.2.4.2. noteiktajai mērķa grupai. Plānoti ap 12 dalībniekiem. 70% sievietes, 30% vīrieši</p>			
14.	garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana,	Lekciju cikls - Veselība - ko mēs nezinām par zināmo? (1.17.)	Sabiedrības veselības veicināšanā liela loma ir tam, kāda ir iedzīvotāju interese un zināšanas par to, kā samazināt dažādu potenciālo saslimšanu risku un veicamajiem	4 ceturksnis 1 cikls gadā ietver 6 lekcijas Katras	Projekta īstenošanas rezultātā Aizkraukles novada iedzīvotāji	Projekta mērķa grupa ir Aizkraukles novada trūcīgie un maznodrošinātie	Nr.1.5 un Nr.1.14	300.00	Veselības veicināšana

	fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un reprodūktīvā veselība		<p>profilakses pasākumiem. Tā kā galvenie nāves cēloņi Latvijā ir neinfekcijas slimības, sirds asinsvadu slimības, ļaundabīgie audzēji, kā arī ārējie nāves cēloņi. Svarīgi uzsvērt, ka neinfekciju slimību attīstība lielā mērā ietekmē ar dzīvesveidu saistīti faktori-neveselīgs uzturs, nepietiekama fiziskā aktivitāte un kaitīgie ieradumi (smēķēšana, alkohola un narkotisko vielu lietošana). Efektīvākā neinfekciju slimību profilakse ir smēķēšanas atmešana, regulāras fiziskās aktivitātes, veselīga uztura izvēle un adekvāta ķermeņa svara uzturēšana.</p>	lekcijas ilgums 1,5 h.	<p>iegūs informāciju, zināšanas par savas veselības uzlabošanu un slimību profilaksi. Projektā paredzētās slimību profilakses un veselību veicinošās darbības uzlabos iedzīvotāju garīgo un fizisko veselību. 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), ļaundabīgie audzēji (2014. g. 21%, vecumā līdz 64 gadiem –26 % no visiem mirušajiem) un ārējie nāves cēloņi</p>	<p>iedzīvotāji, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji , kas vecāki par 54 gadiem, bērni, bezdarbnieki, iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus Aizkraukles novada ar iedzīvotāju blīvumu zem 500 iedzīvotājiem uz km2 un pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas, kas atbilst stratēģiskā atbalsta mērķa 9.2.4.2. noteiktajai mērķa grupai. Plānoti ap 30 dalībnieki. 60% sievietes, 40% vīrieši</p>			
--	--	--	--	------------------------	--	---	--	--	--

					(2014. g. 6,6%, vecumā līdz 64 gadiem 20 % no visiem mirušajiem)				
15.	Slimību profilakse. Seksuāla un reproduktīvā veselība	Seminārs jauniešiem par seksuāli reproduktīvo veselību (2.1.)	Mūsdienās jaunieši arvien agrākā vecumā uzsāk dzimumdzīvi, informāciju par to iegūstot pārsvarā interneta vidē, kas nav drošs informācijas avots. Interneta vidē jaunieši bieži publicē intīma rakstura informāciju, attēlus, video, tādejādi pakļaujot sevi varmāku darbībām. Tas apstiprina nepieciešamību, ar jauniešiem saistošā veidā, izrunāt seksuāli reproduktīvās veselības jautājumus, vēršot uzmanību arī uz drošu interneta lietošanu. Jauniešu auditorijai rīkots semināru cikls par reproduktīvās veselības jautājumiem, dzimumu līdztiesību, sevis pasargāšanu interneta vidē. Plānots piesaistīt jomas speciālistus no organizācijām, ievērojot Publisko iepirkumu likumu un Aizkraukles novada pašvaldības iekšējā kārtībā atrunāto procedūru. Semināru vadīs psihologs. Semināru ciklā paredzētas 3 pēctecīgas nodarbības 10 klašu grupā .Lai aptvertu visas Aizkrauklē	1 cikls gadā, kas ietver 3 nodarbības	Projekta īstenošanas rezultātā Aizkraukles novada iedzīvotāji iegūs informāciju, zināšanas par savas veselības uzlabošanu un slimību profilaksi. Projektā paredzētās slimību profilakses un veselību veicinošās darbības uzlabos iedzīvotāju garīgo un fizisko veselību. Galvenie nāves cēloņi Zemgales reģionā ir līdzīgi kā Latvijā kopumā –sirds un asinsvadu sistēmas slimības (2014.g. 57% no visiem mirušajiem, vecumā līdz 64	Projekta mērķa grupa ir Aizkraukles novada, bērni, iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus Aizkraukles novada ar iedzīvotāju blīvumu zem 500 iedzīvotājiem uz km2 un pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas, kas atbilst stratēģiskā atbalsta mērķa 9.2.4.2. noteiktajai mērķa grupai. Plānoti ap 30 dalībnieki. 50% sievietes, 50% vīrieši	Nr.1.8 un Nr.2.2	550.00	profilakse

			esošās 10.klases, nodarbība ilgs 6 stundas. Gadā paredzēts viens cikls un ciklā 3 nodarbības. Seminārs notiks gada 4. ceturksnī.		gadiem –33 % no visiem mirušajiem)				
16.	atkarību mazināšana	Seminārs par atkarību mazināšanu (2.2.)	<p>Seminārs bērnu un jauniešu vecākiem, par jauniešu atkarību novēršanu, tās laicīgu konstatēšanu un rīcību atkarības gadījumā. Semināra norises laiks paredzēts 4 stundas, starplaikos paredzētas kafijas pauzes.</p> <p>Semināru vadīs pieredzējuši speciālisti. Seminārs notiks gada 4. ceturksnī.</p> <p>Jaunieši atzīst, ka Skolās un medijos jauniešu auditorijai jau ir pieejama informācija un nodarbības par dažādām atkarībām, taču vecāku auditorijai šādas nodarbības ar praktiskiem padomiem notiek reti. Visbiežāk vecāki ir pirmie, kuri konstatē jauniešu atkarību problēmas sākumu un viņiem jāspēj adekvāti rīkoties un palīdzēt. Taču bieži vecāku informētības trūkums situāciju var tikai saasināt nevis uzlabot. Tāpēc nepieciešamai šādi semināri, kuros profesionāļi uzrunā pieaugušos, informē par atkarību sekām, cēloņiem, kā arī preventīvajiem pasākumiem to</p>	1 pasākums gadā 2017 gada 4.ceturksnis	Projekta īstenošanas rezultātā Aizkraukles novada iedzīvotāji iegūs informāciju, zināšanas par savas veselības uzlabošanu un slimību profilaksi. Projektā paredzētās slimību profilakses un veselību veicinošās darbības uzlabos iedzīvotāju garīgo un fizisko veselību. 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	Projekta mērķa grupa ir Aizkraukles novada trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, bērni, bezdarbnieki, iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus Aizkraukles novada ar iedzīvotāju blīvumu zem 500 iedzīvotājiem uz km2 un pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas, kas atbilst stratēģiskā atbalsta mērķa 9.2.4.2. noteiktajai mērķa grupai. Plānoti ap 15 dalībnieki. 90% sievietes, 10% vīrieši	Nr.1.8 un Nr.2.1	800.00	profilakse

			<p>novēršanai. Pasākumu īstenošanā plānots piesaistīt jomas speciālistus no organizācijām, ievērojot Publisko iepirkumu likumu un Aizkraukles novada pašvaldības iekšējā kārtībā atrunāto procedūru.</p> <p>Semināra rezultātā tiks veicināta vecāku izpratne par atkarību izraisošajām vielām, to ietekmi, tās laicīgu konstatēšanu, kā arī preventīvajiem pasākumiem atkarību novēršanai.</p>		visiem mirušajiem)				
17.	slimību profilakse	Kā dzīvot labāk? Praktisko padomu seminārs (3.1.)	<p>Ir svarīgi veicināt sabiedrības izpratni par veselību kā vērtību, kad ar pilnu izpratni un atdevi jāpievēršas profilaksei, lai mazinātu vai iespēju robežās novērstu iespējas saslimt ar smagām hroniskām slimībām. Runājot par onkoloģiju un sirds asinsvadu slimībām, tieši primārā profilakse ir svarīga. Tiek uzskatīts, ka profilakse, pareizs dzīvesveids, fiziskās aktivitātes, pareizs uzturs samazina iespēju saslimt ar vēzi par 40% (PVO dati). Ir labi zināms, ka lielākajai daļai hronisko slimību, arī vēzim, ir vieni un tie paši riska faktori: smēķēšana, neveselīgs uzturs, pārmērīga alkohola lietošana, mazkustīgs dzīvesveids, aptaukošanās, dažādas infekcijas. Tāpēc ļoti daudz kas ir atkarīgs no katra cilvēka ikdienas rūpēm par</p>	2017.gads, augusts-decembris, kopā 10 semināri, katra semināra ilgums- 1,5h	Projekta īstenošanas rezultātā Aizkraukles novada iedzīvotāji iegūs informāciju, zināšanas par savas veselības uzlabošanu un slimību profilaksi. Projektā paredzētās slimību profilakses un veselību veicinošās darbības uzlabos iedzīvotāju garīgo un fizisko veselību. Galvenie nāves cēloņi Zemgales reģionā ir līdzīgi	Projekta mērķa grupa ir Aizkraukles novada trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, bērni, bezdarbnieki, iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus Aizkraukles novada ar iedzīvotāju blīvumu zem 500 iedzīvotājiem uz km2 un pārējās	-	1 000.00	profilakse

			<p>savu un savas ģimenes locekļu veselību. Pārmaiņas ēšanas paradumos, optimāla fiziskā aktivitāte un nesmēķēšana ļaus ievērojami uzlabot veselību jau samērā īsā laikā un būs labs ieguldījums vēža un citu hronisko slimību profilaksē. Tā kā ar veselību un dzīvesveidu saistīto paradumu apzināšana, kā arī to maiņas kā profilakses elementa apzināšana ir salīdzinoši būtiska, tad tiek rīkoti semināri, kuru ietvaros ar iedzīvotāju grupām tiek pārrunāti aktuālie profilakses pasākumi hronisko slimību izplatības ierobežošanā. profilakses pasākumiem (piemēram, - kā atmest smēķēšanu? Kā nodrošināt kvalitatīvu miegu utt., kā vadīt stresu?), kas ir svarīgi tieši hronisko slimību profilaksei, tādējādi sniedzot iedzīvotājiem gan zināšanas, gan iemaņas, nodrošinot izpratni par profilaksi. Kopumā paredzēti 30 semināri, katra semināra ilgums 1,5 h. Paredzēts slēgt pakalpojumu līgumus par semināru īstenošanu. Par pasākuma organizatoru, pedagogiem un jomas speciālistiem tiks veikta tirgus izpēte.</p>	<p>kā Latvijā kopumā –sirds un asinsvadu sistēmas slimības (2014.g. 57% no visiem mirušajiem, vecumā līdz 64 gadiem –33 % no visiem mirušajiem), ļaundabīgie audzēji (2014. g. 21%, vecumā līdz 64 gadiem –26 % no visiem mirušajiem) un ārējie nāves cēloņi (2014. g. 6,6%, vecumā līdz 64 gadiem 20% no visiem mirušajiem)</p>	<p>riskam pakļautās iedzīvotāju grupas, kas atbilst stratēģiskā atbalsta mērķa 9.2.4.2. noteiktajai mērķa grupai.</p> <p>Plānoti ap 60 dalībnieki. 50% sievietes, 50% vīrieši</p>			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

Piezīmes.

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

² 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".

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".