# 21. pielikums

Ministru kabineta

2016. gada 17. maija

noteikumiem Nr. 310

# Projekta darba plāns 2017. gadam

Finansējuma saņēmējs Gulbenes novada dome

Projekta nosaukums Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Gulbenes novadā

Projekta numurs 9.2.4.2/16/I/004

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību8 |
| 11. | Slimību profilakse | **Informatīvas akcijas par slimību profilaksi pagastu iedzīvotājiem (3.1.)** | Kā atpazīt sirds slimību risku un ko darīt.  **Tēmas:**   * Sirds slimību riska faktors un tā ietekme uz   veselīgu dzīvi;   * Riska faktora ietekmējošie lielumi: smēķēšana,   asinsspiediens, holesterīns, svars un mazkustīgs  dzīvesveids, stress;   * Kā ietekmēt šos faktorus - ieteikumi un   profilakse. u.c.  **Uzdevumi:**   * INFORMĒT riska faktoriem SAS; * APGŪT veselības paškontroles atbalstam veselības paškontroles metodes (pulsa frekvences un arteriālā asinsspiediena noteikšana, ķermeņa masas indeksa un vidukļa apkārtmēra noteikšana, glikozes līmeņa noteikšana asinīs ar glikometru, holesterīna līmeņa noteikšana asinīs, izmantojot teststrēmeles).   **Metodes:**  • Lekcija- speciālists dod ieskatu teorētiskajās zināšanās par riska faktoriem SAS;  • Informatīvi-izglītojošie izdales materiāli- bukleti SAS (Slimību profilakses un kontroles centra izstrādātie);  • Demonstrēšana- stāstījuma papildināšana ar vizuālo, praktisko informāciju.  **Cilvēkresursi:**  Diplomēts/ sertificēts speciālists atbilstoši tēmai.  **Iekārtas:** projekta ietvaros iegādātas paškontroles ierīces  (asinsspiediena mērītājs, pulsa mērītājs, ķermeņa struktūras mērītājs, ierīces patstāvīgai glikozes, holesterīna līmeņa kontrolei asinīs)  **Aprīkojums:** datortehnika, kancelejas preces.  **Infrastruktūra:** pagastu kultūras centros, pārvalžu telpās, FVP (feldšeru vecmāšu punktos). | 13 informatīvas akcijas.  Plānotais īstenošanas laiks:  marts, aprīlis  1 pasākuma ilgums:  ~1-2 stundas | Ambulatoro apmeklējumu skaits uz 1 iedzīvotāju (viens no veselības aprūpes pieejamības rādītājiem) 2013.g. un 2014.g. samazinājies visā Latvijā, arī Vidzemes reģionā, 2014.g. nokrītoties līdz 5,2 vizītēm uz 1 iedzīvotāju (LV 5,9)Mirstība no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām (SAS) Vidzemes reģionā ir augstāka nekā vidēji valstī, pārsniedzot vidējo rādītāju valstī par 14% (2014.). | Novada iedzīv.,  trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji;  bezdarbnieki;  personas ar invaliditāti;  iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem;  Dalībnieku skaits: ~15cilvēki x 13 pagasti  (~70% sievietes, ~30 % vīrieši) | Sasaiste ar 2. vienota tematika – par primāro profilaksi | Primārā profilakse |
| 12 | Slimību profilakse | 1)Informatīvais seminārs par slimību profilakses jautājumiem novada iedzīvotājiem (3.2.) | **Tēma: Paaugstināts asinsspiediens - cēloņi un ietekme uz veselības stāvokli**  **Uzdevumi:**   * NOSTIPRINĀT zināšanas par paaugstināta asinsspiediena pazīmēm, cēloņiem, primāro profilaksi un to kopsakarībām; * INFORMĒT par paaugstināta asinsspiediena izraisošiem faktoriem, ko var ietekmēt, lai novērstu problēmu rašanos (diēta un uzturs, mazkustība, aptaukošanās, alkoholisms, smēķēšana utt.), dzīvesveida korekcijas iespējas. * MĀCĪT veselības paškontroles atbalstam veselības paškontroles metodes (pulsa frekviences un arteriālā asinsspiediena noteikšana, ķermeņa masas indeksa un vidukļa apkārtmēra noteikšana, glikozes līmeņa noteikšana asinīs ar glikometru, holesterīna noteikšana asinīs, izmantojot teststrēmeles).   **Metodes:**  • Seminārs- speciālists dod ieskatu teorētiskajām zināšanām par riska faktoriem SAS,  • Vizuāli uzskatāmie līdzekļi- bukleti SAS (Slimību profilakses un kontroles centra izstrādātie);  • Stāstījums;  • Demonstrēšana- stāstījuma papildināšana ar vizuālo informāciju, kā notiek kāds process- paškontroles ierīces.  **Cilvēkresursi:**  Diplomēts/ sertificēts speciālists atbilstoši tēmai.  **Iekārtas:** paškontroles ierīces.  **Aprīkojums:** datortehnika, kancelejas preces.  **Infrastruktūra:** pašvaldības iestādes telpas. | Plānotais īstenošanas laiks: 2017.gada aprīlis  Pasākuma ilgums: ~2 stundas | Ambulatoro apmeklējumu skaits uz 1 iedzīvotāju (viens no veselības aprūpes pieejamības rādītājiem) 2013.g. un 2014.g. samazinājies visā Latvijā, arī Vidzemes reģionā, 2014.g. nokrītoties līdz 5,2 vizītēm uz 1 iedzīvotāju (LV 5,9)Mirstība no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām (SAS) Vidzemes reģionā ir augstāka nekā vidēji valstī, pārsniedzot vidējo rādītāju valstī par 14% (2014.). | Novada iedzīv.  trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji;  bezdarbnieki;  personas ar invaliditāti;  iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem;  Dalībnieku skaits: ~50 cilvēki  (~60% sievietes, ~40 % vīrieši) | 1.  Vienota tematika – par primāro profilaksi | Primārā profilakse |
|  |  | 2)Informatīvais seminārs par slimību profilakses jautājumiem novada iedzīvotājiem(3.2.) | Tēma: **Insults, infarkts - atpazīšanas pazīmes un primārā profilakse**  **Uzdevumi:**   * NOSTIPRINĀT teorētiskās zināšanas par insulta un infarkta pazīmēm, cēloņiem un profilaksi; * INFORMĒT par insulta un infarkta galvenajiem cēloņiem un pazīmēm, ko var ietekmēt (augsts asinsspiediens; smēķēšana; augsts glikozes līmenis jeb cukura diabēts; augsts holesterīna līmenis) un to kopsakarībām. Dzīvesveida korekcija. * APGŪT veselības paškontroles atbalstam veselības paškontroles metodes (pulsa frekvences un arteriālā asinsspiediena noteikšana, ķermeņa masas indeksa un vidukļa apkārtmēra noteikšana, glikozes līmeņa noteikšana asinīs ar glikometru, holesterīna līmeņa noteikšana asinīs, izmantojot teststrēmeles).   **Metodes:**  • Lekcija- speciālists dod ieskatu teorētiskajām zināšanām par insultu un infarktu;  • Vizuāli uzskatāmie līdzekļi- bukleti SAS (Slimību profilakses un kontroles centra un Veselības ministrijas izstrādātie);  • Stāstījums;  • Demonstrēšana-paškontroles ierīces.  **Cilvēkresursi:**  Diplomēts/ sertificēts speciālists atbilstoši tēmai.  **Iekārtas:** paškontroles ierīces.  **Aprīkojums:** datortehnika (projektors, portatīvais dators; ekrāns).  **Infrastruktūra:** pašvaldības iestādes telpas. | Plānotais īstenošanas laiks: 2017.gada septembris  Pasākuma ilgums: ~2 stundas | Gulbenes novadā, tāpat kā Vidzemes reģionā visvairāk potenciāli zaudēto mūža gadu tiek zaudēts ārējo cēloņu dēļ, otrs nozīmīgākais cēlonis, kā dēļ tiek zaudēts daudz potenciālo mūža gadu, ir sirds un asinsvadu sistēmas slimības. | Novada iedzīv.  trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji;  bezdarbnieki;  personas ar invaliditāti;  iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem;  Dalībnieku skaits: ~50 cilvēki.  (~70% sievietes, ~30 % vīrieši) | 1.  Vienota tematika – par primāro profilaksi | Primārā profilakse |
| 3 | Uzturs | Informatīvs seminārs par veselīgu uzturu novada iedzīvotājiem(4.1.1.) | Veselīgs uzturs - psiho-emocionālās labsajūtas rādītājs.  **Tēmas:**   * Veselīga uztura pamatprincipi; * Veselīga ēšana – psiho-emocionālās labsajūtas rādītājs. * Mūsdienu uztura prasības: ātri un veselīgi.   u.c.  **Uzdevumi:**   * IZPRAST kāds ir veselīgs uzturs un kā tas ietekmē cilvēka veselību. * APGŪT veselīga uztura pamatprincipus.   **Metodes:**   * Stāstījums –teorētiskās zināšanas un praktiski padomi; * Diskusijas un jautājumi par tēmu.   **Cilvēkresursi:**  Diplomēts/ sertificēts speciālists atbilstoši tēmai.  **Aprīkojums:** datortehnika (projektors, portatīvais dators; ekrāns), kancelejas preces.  **Infrastruktūra:** Gulbenes pilsētas teritorijā. | Plānotais īstenošanas laiks:  2017.gada maijs  Semināra ilgums: ~2 h. | 41% aptaujāto iedzīvotāju Vidzemes reģionā atzīst, ka katru dienu lieto uzturā svaigus dārzeņus. 9% aptaujāto pēdējās nedēļas laikā svaigus dārzeņus uzturā vispār nav lietojuši. 55% Vidzemes iedzīvotāju ir liekais svars vai aptaukošanās (vid. LV 55%), sievietēm biežāk nekā vīriešiem (59%; 50%). | Novada iedzīv.,  trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji;  bezdarbnieki;  personas ar invaliditāti;  iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem  Dalībnieku skaits: ~50 cilvēki.  (~50% sievietes, ~50% vīrieši) | 4., 5.  Seminārs norisināsies vienā dienā ar meistarklasi veselīga ēdiena pagatavošanai. | Veselības veicināšana |
| 4 | Uzturs | Meistarklase veselīgas maltītes pagatavošanai novada iedzīvotājiem(4.1.2.) | Meistarklase- veselīgs uzturs un tā pamatprincipi.  **Mērķis:** attīstīt un pilnveidot mērķa grupas prasmes un iemaņas ēdienu pagatavošanā, motivēt iegūto zināšanu pielietošanai sadzīvē.  **Uzdevumi:**   * UZZINĀT veselīgu, ātri un vienkārši pagatavojamu ēdienu receptes praktiskās demonstrācijās; * IEGŪT zināšanas par veselīga ēdiena pagatavošanas principiem.   **Metodes:**   * Stāstījums; * Interaktīvu elementu iesaiste – dalībnieku aktīva iesaistīšana ēdiena pagatavošanā. * Demonstrēšana.   **Cilvēkresursi:**  Diplomēts/ sertificēts speciālists atbilstoši tēmai.  **Aprīkojums:**  Pārtikas produkti un inventārs ēdiena pagatavošanai, nepieciešamie resursi pārtikas uzglabāšanai, pasniegšanai.  **Infrastruktūra:** telpa, kas pielāgot meistarklases vajadzībām. | Plānotais īstenošanas laiks:  2017.gada maijs  Semināra ilgums: 2 grupas, katra ~1,5 h | 41% aptaujāto iedzīvotāju Vidzemes reģionā atzīst, ka katru dienu lieto uzturā svaigus dārzeņus. 9% aptaujāto pēdējās nedēļas laikā svaigus dārzeņus uzturā vispār nav lietojuši. 55% Vidzemes iedzīvotāju ir liekais svars vai aptaukošanās (vid. LV 55%), sievietēm biežāk nekā vīriešiem (59%; 50%). | Novada iedzīv.,  trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji;  bezdarbnieki;  personas ar invaliditāti;  iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem  Dalībnieku skaits: ~60 cilvēki.  (~60% sievietes, ~40% vīrieši) | 3., 5. Meistarklase norisināsies vienā dienā ar semināru par veselīgu uzturu. | Veselības veicināšana |
| 5. | Uzturs | Interaktīva nodarbība par veselīgu uzturu un paradumu veidošanu soc. riska grupām, senioriem un personām ar invaliditāti (4.1.3) | **,,Pilnvērtīgi sabalansēts uzturs-veselības stūrakmens.”**  **Tēmas:**   * Veselīgs un ekonomisks uzturs; * Aktuālākās problēmas, kas saistītas ar uzturu vecumdienās; * Praktiski ieteikumi ikdienā ar maziem budžeta līdzekļiem, piemēram, produktu iegāde; * Ēdiena pagatavošana no uztura pakās atrodamajiem produktiem.   u.c.  **Uzdevumi:**   * VEIDOT priekšstatu par vielām, kas nepieciešamas cilvēka organisma normālai norisei un veidot izpratni par uztura ietekmi uz indivīda veselību. * MĀCĪT orientēties dažādos ieteikumos un, palīdzēt izprast sev piemērotāko uzturu; * UZZINĀT veselīgu, ātri un vienkārši pagatavojamu ēdienu receptes praktiskās demonstrācijās;   **Metodes:**   * Interaktīvās nodarbības ar dalībnieku aktīvu iesaisti; * Demonstrēšana; * Stāstījums.   **Cilvēkresursi:**  Diplomēti/ sertificēti speciālisti atbilstoši tēmai.  **Aprīkojums:** nepieciešamības gadījumā datortehnika (projektors, portatīvais dators; ekrāns), pārtikas produkti, nepieciešamie resursi ēdiena pasniegšanai.  **Infrastruktūra:** telpas Gulbenes pilsētas teritorijā. | Plānotais īstenošanas laiks:  2017.gada decembris  Nodarbības ilgums: ~2 h | 41% aptaujāto iedzīvotāju Vidzemes reģionā atzīst, ka katru dienu lieto uzturā svaigus dārzeņus. 9% aptaujāto pēdējās nedēļas laikā svaigus dārzeņus uzturā vispār nav lietojuši. 55% Vidzemes iedzīvotāju ir liekais svars vai aptaukošanās (vid. LV 55%), sievietēm biežāk nekā vīriešiem (59%; 50%). | Soc. riska grupas, seniori, personas ar invaliditāti.  Dalībnieku skaits: ~30 cilvēki  (~70% sievietes, ~30 % vīrieši) | 3., 4. Vienota tematika, iedzīvotāji aicināti piedalīties visos pasākumos | Veselības veicināšana |
| 6. | Fiziskā aktivitāte | Tautas sporta nodarbības fizisko aktivitāšu veicināšanai novada iedzīvotājiem  (4.2.1.) | **1)Nūjošana**  **Uzdevumi:**   * Apgūt dažādus locītavu un muskuļu stiepšanās vingrinājumus; * apgūt pamata tehniku nūjošanai; * veicināt veselību veicinošu aktivitāšu ieviešanu ikdienā.   **Metodes:**   * Stāstījums; * Demonstrēšana- papildināšana ar vizuālo informāciju, kā notiek kāds no procesiem; * Aktīva dalībnieku iesaiste nūjošanas procesā.   **Cilvēkresursi:** fizioterapeits vai treneris, vai sporta skolotājs  **Aprīkojums:** nūjas, pulsometrs  **Infrastruktūra:** pagasta administratīvo centru teritorijā, pilsētas teritorijā. | 28 nodarbības  Plānotais īstenošanas biežums: 2 x gadā katrā no pagastiem un Gulbenes pilsētā.  Aprīlis, maijs, septembris, oktobris, novembris. | Pietiekama fiziskā aktivitāte (vismaz 30 minūšu ilgi fiziskie vingrojumi līdz vieglam elpas trūkumam vai svīšanai 4 un vairāk reizes nedēļā) ir 8% aptaujāto Vidzemes reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%). Vidzemes reģionā aktīvākas ir sievietes, kamēr citos reģionos – vīrieši. Trešdaļa (34%) Vidzemes reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (vid. LV 45%).  Pietiekama fiziskā aktivitāte (katru dienu vismaz 60 minūtes dienā) ir kopumā tikai 18,5% skolēnu (22,0% zēnu un 15,3% meiteņu). | Novada iedzīv.,  trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji;  personas ar invaliditāti;  iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem  Dalībnieku skaits: ~ 300  (~50% sievietes; ~ 50% vīrieši) | - | Veselības veicināšana |
|  |  |  | **2)Vingrošana**  **Uzdevumi:**   * Vingrojumu programma līdzsvara un koordinācijas uzlabošanai; * apgūt vingrošanas pamatelementus; * veicināt veselību veicinošu aktivitāšu ieviešanu ikdienā   **Metodes:**   * Stāstījums; * Demonstrēšana. * Aktīva dalībnieku iesaiste vingrošanas procesā.   **Cilvēkresursi:** sporta skolotājs vai/un treneris.  **Aprīkojums:** vingrošanas inventārs, pulsometrs  **Infrastruktūra:** pagasta administratīvo teritoriju centros, pilsētas teritorijā. | 28 nodarbības  Plānotais īstenošanas biežums: 2 x gadā katrā no pagastiem un Gulbenes pilsētā.  Marts, aprīlis, maijs, jūnijs, jūlijs, septembris, oktobris, novembris. | Veselības veicināšana |
|  |  |  | **3)Slēpošana**  **Uzdevums:** teorētiski un praktiski iepazīties un gūt praktisku priekšstatu par distanču slēpošanu kā rekreācijas, relaksācijas, veselības atjaunojošo (rehabilitācijas) un fiziskās sagatavotības pilnveidošanas līdzekli.  **Metodes:**   * Stāstījums; * Demonstrēšana. * Aktīva dalībnieku iesaiste slēpošanas procesā.   **Cilvēkresursi:** sporta skolotājs vai/un treneris.  **Aprīkojums:** slēpes, nūjas, slēpju zābaki, pulsometrs.  **Infrastruktūra:** Gulbenes pilsētas teritorijā. | 2 nodarbības  Plānotais īstenošanas biežums :  2017.gada  novembris- 1 nodarbība;  decembris- 1 nodarbība | Veselības veicināšana |
| 7. | Fiziskā aktivitāte | Interaktīvas nodarbības fizisko aktivitāšu veicināšanai novada iedzīvotājiem(4.2.2) | Neformāli pasākumi sabiedrības uzmanības pievēršanai fiziskās veselības jautājumiem un aktivitāšu veicināšanai.  **Uzdevums**: iedzīvotāju iesaiste veselības veicināšanas aktivitātēs, fiziskās veselības uzlabošana un motivēšana fizisko aktivitāšu ieviešanai ikdienā.  **Metodes:**  Interaktīvas aktivitātes – pasākumi, paraugdemonstrējumi, sacensību elementu izmantošana, spēles, izglītojošas informācijas sniegšana.  **Aprīkojums:** projekta ietvaros iegādātais inventārs, speciāla aprīkojuma noma, pasākuma nodrošināšanai nepieciešamais aprīkojums.  **Cilvēkresursi:** jauniešu darba speciālists (domes darbinieks), jauniešu centru darbinieki, brīvprātīgi, konkrētu nodarbību vadītāji, nevalstiskās organizācijas. | 2 pasākumi:  1 pasākums– bērniem un jauniešiem – 2017. gada februāris;  1 pasākums -visiem novada iedzīvotājiem - maijs | Pietiekama fiziskā aktivitāte ir tikai 8% aptaujāto Vidzemes reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%). Trešdaļa (34%) Vidzemes reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (vid. LV 45%). | 1.– bērni un jaunieši, īpaši sociālajam riskam pakļautās personas.  2. - visi novada iedzīvotāji, īpaši sociālajam riskam pakļautās personas  Dalībniekuskaits: ~50 katrā pasākumā  (~50% sievietes; ~ 50% vīrieši) | - | Veselības veicināšana |
| 8. | Fiziskā aktivitāte | Peldēšanas nodarbības fizisko aktivitāšu veicināšanai personām ar invaliditāti(4.2.3.) | **Uzdevums:** iepazīties ar peldēšanu kā veselības veicināšanas aktivitāti.  **Metodes:**   * Stāstījums; * Demonstrēšana; * Peldēšanas prasmju pilnveidošana.   **Cilvēkresursi:** treneris  **Aprīkojums:** inventārs peldēšanai  **Infrastruktūra:** peldbaseins | Plānotais īstenošanas laiks:  1 reizi mēnesī – 2 grupas, 7 mēnešus gadā. | Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 8% aptaujāto Vidzemes reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%). Trešdaļa (34%) Vidzemes reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (vid. LV 45%). | Iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem un personas ar invaliditāti  Dalībnieku skaits: ~280 cilvēki  (~50% sievietes; ~ 50% vīrieši) | - | Veselības veicināšana |
| 9. | Fiziskā aktivitāte | Interaktīvas nodarbības fizisko aktivitāšu veicināšanai personām ar invaliditāti(4.2.4.) | Fizisko aktivitāti veicinošas nodarbības- meistarklases, paraugdemonstrējumi, izglītojošas lekcijas u.c.  **Uzdevums:** iedzīvotāju iesaiste veselības veicināšanas aktivitātēs, fiziskās veselības uzlabošana un motivēšana fizisko aktivitāšu ieviešanai ikdienā.  **Metodes:**  -aktīva dalībnieku iesaiste nodarbībās;  - stāstījums, demonstrēšana;  - diskusijas;  - meistarklases, paraugdemonstrējum u.c.  **Cilvēkresursi:** treneri, nodarbību vadītāji, pasākuma vadītājs.  **Aprīkojums:** datortehnika (projektors, portatīvais dators; ekrāns), kancelejas preces, speciālais inventārs pasākuma norisei. | 1 x gadā  Plānotais laiks: 2017. gada decembris. | Personas ar ierobežotām iespējām ir tā iedzīvotāj grupa, kurai aktivitātes ir īpaši nepieciešamas, Tās ne tikai palīdz uzlabot fizisko formu un veselību, bet arī nepieciešamas garīgās veselības pilnveidošanai, kopīgā darbošanās ar citiem veicina sociālo ieļaušanos un palīdz pilnveidot komunikācijas prasmes. | Personas ar invaliditāti  Dalībnieku skaits: ~40 cilvēki  (~50% sievietes; ~ 50% vīrieši) | - | Veselības veicināšana |
| 10 | Fiziskā aktivitāte | Nodarbība ar fizioterapeitu fizisko aktivitāšu veicināšanai sociālas aprūpes  centros un veco ļaužu māja (4.2.5) | **Nodarbību mērķis ir**  -iedrošināt, pārrunājot šķēršļus, kas attur no regulārām fiziskām aktivitātēm, kas uzlabotu veselības stāvokli un palīdzētu saglabāt fizioloģiskās pamatfunkcijas;  -iemācīt iepazīt savu ķermeni, sajust to, apzināties tā stiprās un vājās puses;  -apgūt vingrojumus, kas izmantojami ikdienā savas veselības uzlabošanai.  **Metodes:**   * Stāstījums, diskusijas; * Demonstrēšana; * Aktīva nodarbību dalībnieku iesaiste nodarbībā.   **Cilvēkresursi:** fizioterapeits.  **Aprīkojums**: inventārs - bumbas, paklājiņi u.c.  **Infrastruktūra:** veco ļaužu dzīvojamā māja; sociālās aprūpes centrs „Siltais" un ,, Tirza” | 1 x mēnesī katrā no 3 iestādēm.  Kopā 36 nodarbības. | Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 8% aptaujāto Vidzemes reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%).  Soc. aprūpes centru iemītniekiem nepieciešama ne tikai fizisko vingrojumu ieviešana ikdienā, bet arī socializēšanās iespēja, ko nodarbības sniegs. | Iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, personas ar invaliditāti.  Dalībnieku skaits: ~ 90 individuālie dalībnieki  (~60% vīrieši, ~40% sievietes) | - | Veselības veicināšana |
| 11 | Garīgā veselība | Interaktīvās nodarbības par garīgās veselības jautājumiem Gulbenes novada iedzīvotājiem (4.3.1) | **Tēma: Stress**  1.nodarbība:Stress – aisberga redzamā daļa.  2.nodarbība:Garīgās veselības veicināšanas metodes, kas izmantojamas ikdienā veselības veicināšanai, stresa mazināšanai.  **Tēma: Izdegšana**  3.nodarbība: Izdegšanas sindroms - pazīmes, riski  veselībai un profilakses iespējas.  4.nodarbība: Garīgās veselības veicināšanas metodes, kas izmantojamas ikdienā veselības veicināšanai, izdegšanas risku mazināšanai.  **Metodes:**   * Stāstījums; * Interaktīvo nodarbību elementu iesaiste; * Vizuāli uzskatāmie līdzekļi- izdales materiāli, prezentācijas.   **Cilvēkresursi:**  Psihiatrs un/vai psihologs, un/vai psihoterapeits,  un/ vai sociālais pedagogs, un/vai praktisko nodarbību vadītāji.  **Aprīkojums**: datortehnika (projektors, portatīvais dators), kancelejas preces.  **Infrastruktūra:** telpas Gulbenes pilsētā | 4 nodarbības – 1 dienas laikā.  Plānotais laiks: 2017. gada oktobris. | Pieaug pacientu ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem relatīvais skaits no 2010. līdz 2014. gadam sasniedzot 3774 gadījumus uz 100 000 iedzīvotajiem. 3,1% Vidzemes reģiona  iedzīvotāji vecuma no 15 līdz 64 gadiem pēdējā gada laika ir domājuši par iespēju izdarīt pašnāvību. | Novada iedzīvotāji, seniori, personas ar invaliditāti u.c. sociālā riska grupu klienti.  Dalībnieku skaits: ~60 cilvēki  (~50% sievietes; ~50% vīrieši) | 12. vienota tematika – garīgā veselība | Veselības veicināšana |
| 12 | Garīgā veselība | Informatīvais seminārs par garīgās veselības veicināšanu sociālā riska grupu personām (4.3.2.) | **Tēma:** Depresija. Kā palīdzēt sev un tuviniekam.  **Uzdevumi:**   * Veicināt IZPRATNI par depresiju; * Dot iespēju apzināties savu un savu tuvinieku dzīves vērtību un uzlabot savas dzīves kvalitāti.   **Cilvēkresursi:**  Diplomēti/ sertificēti speciālists atbilstoši tēmai (plānots 2 gab.).  **Aprīkojums:** Datortehnika (projektors, portatīvais dators;), kancelejas preces.  **Infrastruktūra**: pašvaldības telpas – plānots Gulbenes novada sociālā dienesta telpa. | 1 seminārs – plānots 2017. gada oktobris.  Ilgums ~ 2 h. | Uzskaitē esošo pacientu ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem relatīvais skaits laika periodā no 2010.g. līdz 2014. g. pieaug, Vidzemes reģionā sasniedzot 3774 gadījumus uz 100 000 iedzīvotāju (vid. LV 4245 gad. uz 100 000 iedz.) | Sociālā riska grupu personas.  Dalībnieku skaits: ~30 cilvēki  (~50% sievietes; ~50% vīrieši) | 11. vienota kopējā tematika – garīgā veselība | Veselības veicināšana |
| 13 | Uzturs | Interaktīvas nodarbības bērniem par veselīgu uzturu vecumā no 3 līdz 6 gadiem (4.4.1.) | Interaktīvas nodarbības bērniem.  **Metode**s:   * Interaktīvas nodarbības ar bērnu iesaistīšanu par veselīga uztura tēmām. * Stāstījums + praktiska līdzdarbošanās.   **Cilvēkresursi**: diplomēts/ sertificēts speciālists atbilstoši tēmai.  **Aprīkojums**: nepieciešamības gadījumā datortehnika (projektors, portatīvais dators; ekrāns), kancelejas preces.  **Infrastruktūra**: Gulbenes novada pirmskolas izglītības iestādes. | ~30 nodarbības; 1-5 grupiņu nodarbības par tēmu katrā izglītības iestādē.  Plānotais īstenošanas laiks:  2017. gada septembris, oktobris | Maziem bērniem (1 – 3 gadi) un pirmsskolas vecuma bērniem (4 – 5 gadi) ir dažādas uztura un attīstības īpatnības.  Šajā vecumā tiek veidoti veselīgi vai neveselīgi uztura paradumi, kas var veicināt vai novērst daudzas slimības vēlākā dzīves laikā. Uzturam ir jābūt atbilstošam vecuma grupai, lai nodrošinātu palielinātās uzturvielu vajadzības pie limitētām organisma spējām šo uzturu uzņemt un izmantot. | Bērni no 3 līdz 6 gadiem.  Dalībnieku skaits: ~ 400  (~50% sievietes; ~50% vīrieši) | 15. bērnu uzruka paradumi veidojas ģimenē. Izglītoti vecāki palīdz veidot izpratis par pareizu uzturu. | Veselības veicināšana |
| 14 | Uzturs | Interaktīvas nodarbības bērniem par veselīgu uzturu vecumā no 7-17 gadiem.  (4.4.2.) | **Tēmas:**   * Veselīga uztura pamatprincipi; * Bērnu uzturs un paradumi (praktiski piemēri kā tos uzlabot); * Mērenības, sabalansētības un dažādības principi uzturā. u.c.   +  9-12 kl.   * Uzturs eksāmenu un paaugstinātas spriedzes laikā – lekcijas laikā tiek apskatīti dažādi produktu, kas palīdz tikt galā ar spriedzi un uzlabo smadzeņu darbību; * Ēšanas traucējumi – kompulsīvā pārēšanās, anoreksija, bulīmija;   u.c.  (Tēmas attiecīgi pielāgotas pirmskolas bērnu vecāku informēšanai un skolas vecuma bērnu vecākiem.)  **Metodes:**   * Stāstījums, prezentācijas; * Interaktīvo nodarbību elementu izmantošana.   **Cilvēkresursi:**  diplomēts/ sertificēts speciālists atbilstoši tēmai.  **Aprīkojums**: nepieciešamības gadījumā datortehnika (projektors, portatīvais dators; ekrāns), kancelejas preces.  **Infrastruktūra**: Gulbenes novada izglītības iestādes | 66 interaktīvas nodarbības, katras ilgums ~ 90 min.  Plānotais īstenošanas laiks:  2017. gada septembris, oktobris, novembris | Vidēji katrs trešais skolēns vismaz reizi dienā ēd saldumus, un mazāk kā trešdaļa ēd augļus katru dienu. Pēdējos gados ir būtiski pieaugusi liekās ķermeņa masas un aptaukošanās izplatība, īpaši 11 un 13-gadīgiem skolēniem. | Bērni vecumā no 7 līdz 17 gadiem  Dalībnieku skaits: ~ 800  (~50% sievietes; ~50% vīrieši) | 15. bērnu uzruka paradumi veidojas ģimenē. | Veselības veicināšana |
| 15 | Uzturs | Informatīvi semināri vecākiem par veselība uztura pamatprincipiem bērna uzturā (4.4.3) | **,,Ģimene, Uzturs - viens vesels”**   * Gatavojam mājās * Kā ieviest vai izmainīt piemērotus ēšanas paradumus bērniem? * Uzturs dažāda vecuma bērniem;   u.c.  **Metodes:**   * Stāstījums, prezentācijas; * Dalībnieku iesaiste, daloties ar personīgo pieredzi, diskusijas.   **Cilvēkresursi:** diplomēts/ sertificēts speciālists atbilstoši tēmai.  **Aprīkojums**: datortehnika (projektors, portatīvais dators; ekrāns), kancelejas preces.  **Infrastruktūra**: Gulbenes novada izglītības iestādes | 24 semināri  Plānotais īstenošanas laiks:  2017. gada septembris, oktobris, novembris | 2014. gada aptaujas dati parāda, ka kopā ar kādu no vecākiem regulāri brokasto un vakariņo mazāk nekā puse 11-gadīgo skolēnu. 13-gadīgo pusaudžu grupā – mazāk kā trešdaļa, 15- gadīgo grupā vidēji tikai piektdaļa pusaudžu. | Bērnu vecāki  Dalībnieku skaits: ~ 600  (~80% sievietes; ~20% vīrieši) | 13., 14. Vecāku zināšanas par pareizu uzturu būtiski ietekmē bērnu paradumus. | Veselības veicināšana |
| 16 | Fiziskā aktivitāte | Peldētprasmes nodarbības fizisko aktivitāšu veicināšanai bērniem no 1.līdz 5. klasei (4.4.4.) | **Uzdevums:** apgūt pareizu peldēšanas tehniku un fiziskā aktivitāte, kas sniegtu pozitīvu ietekmi uz vispārējo ķermeņa stāvokli. Nodarbību laikā apgūt pareizu peldēšanas veidu tehniku un veikt dažādus uzdevumus koordinācijas, spēka un izturības attīstīšanai.  **Metodes**: stāstījums + demonstrēšana.  **Cilvēkresursi**: sporta skolotāji, treneris, bērnu pavadošais personāls.  **Aprīkojums**: peldēšanas inventārs  **Infrastruktūra**: peldbaseins | Peldēšanas nodarbības plānotas tā, lai katrs bērns vismaz 1 reizi mēnesī būtu apmeklējis nodarbību.  Peldēšana 2016/2017. mācību gada 2. semestrī paredzēta pirmdienās un otrdienās. | Pietiekama fiziskā aktivitāte (katru dienu vismaz 60 minūtes dienā) ir kopumā tikai 18,5% skolēnu (22,0% zēnu un 15,3% meiteņu). Salīdzinot pa dzimumiem, zēniem pietiekama fiziskā aktivitāte ir augstāka nekā meitenēm. Salīdzinot pa vecuma grupām, meitenēm fiziskā aktivitāte palielinoties vecumam samazinās, zēniem visaugstākā ir 11-gadīgajiem. | Bērni  Dalībnieku skaits: ~ 650 individuālo dalībnieku  (~50% sievietes; ~50% vīrieši) | - | Veselības veicināšana |
| 17 | Fiziskā aktivitāte, garīgā veselība, veselīgs uzturs, reproduktīvā veselība | Veselību veicinošās nometnes bērniem (4.4.5) | 2 nometnes bērniem vecumā 7-12 gadi;  2 nometnes bērniem vecumā 13-17 gadi.  **Cilvēkresursi**: nometņu vadītāji, skolotāji, nodarbību vadītāji, medmāsa, ēdinātāji u.c.  **Aprīkojums**: nometņu nodarbībām nepieciešamais inventārs – sporta inventārs u.c.  **Infrastruktūra**: Gulbenes novada teritorija | 4 nometnes – vasaras mēnešos;  1 nometnes ilgums ~ 5 dienas; 1 nometnē piedalās ~20 bērni | Nometnes saturs apvienos informāciju gan par uztura, gan fizisko aktivitāšu, gan garīgās veselības un reproduktīvās veselības tēmām. | Bērni  Dalībnieku skaits: ~ 80  (~50% sievietes; ~50% vīrieši) | - | Veselības veicināšana |