****

**ESF Projekts: Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Gulbenes novadā,**

**Nr. 9.2.4.2/16/I/004**

**2018. gadā plānotie pasākumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nosaukums** | **Tēma** | **Plānotais īstenošanas laiks** |
| **Informatīvas akcijas par slimību profilaksi** pagastu iedzīvotājiem | Cukura diabēts – atpazīšanas pazīmes un profilakse. Kā atpazīt cukura diabēta risku un ko darīt? | aprīlis-septembris |
| Informatīvais **seminārs** par slimību profilakses jautājumiem novada iedzīvotājiem. | Alerģijas dažādos vecuma posmos | aprīlis |
| Informatīvais **seminārs** par slimību profilakses jautājumiem novada iedzīvotājiem | Gripa – tās pazīmes un profilakse | septembris |
| Informatīvs **seminārs par veselīgu uzturu** novada iedzīvotājiem | - | maijs |
| **Meistarklase veselīgas maltītes pagatavošanai** novada iedzīvotājiem | - | maijs |
| Interaktīva **nodarbība par veselīgu uzturu** un paradumu veidošanu soc. riska grupām, senioriem un personām ar invaliditāti | Uztura ieteikumi pie dažādām saslimšanām | decembris |
| **Tautas sporta nodarbības** fizisko aktivitāšu veicināšanai novada iedzīvotājiem. *Nūjošana, Vingrošana, Slēpošana* | - | marts – oktobris, novembris, decembris |
| **Interaktīvas nodarbības** fizisko aktivitāšu veicināšanai novada iedzīvotājiem | Ģimeņu diena un jauniešu diena | maijs |
| **Peldēšanas nodarbības** fizisko aktivitāšu veicināšanai senioriem un personām ar invaliditāti | - | 7 mēneši gadā |
| **Interaktīvas nodarbības** fizisko aktivitāšu veicināšanai personām ar invaliditāti | Invalīdu sporta spēles | jūlijs |
| **Nodarbība ar fizioterapeitu** fizisko aktivitāšu veicināšanai sociālas aprūpes centros un veco ļaužu māja | - | 1x mēnesī katrā no 3 iestādēm |
| **Interaktīvās nodarbības par garīgās veselības jautājumiem** Gulbenes novada iedzīvotājiem | Attiecību krīzes: to formas, stadijas, pazīmes un profilakses iespējas un pārvarēšana.  Dzīves krīzes ikdienā: to formas, stadija, pazīmes un profilakses iespējas un pārvarēšana. | oktobris |
| **Informatīvais seminārs par garīgās veselības veicināšanu** sociālā riska grupu personām | Vecumposmu krīzes: to formas, stadijas, pazīmes un profilakses iespējas un pārvarēšana. | decembris |
| **Interaktīvas nodarbības bērniem par veselības veicināšanas tēmām** vecumā no 3 līdz 6 gadiem | Ieteikumi pareizas stājas veidošanai un nostiprināšanai. Pareizi sēdēšanas ieradumi un apkārtējās vides iekārtojums kā būtisks iespaids pareizas stājas veidošanai. Vingrojumi stājas uzlabošanai. | septembris, oktobris, novembris |
| **Interaktīvas nodarbības bērniem par veselības veicināšanas tēmām** vecumā no 7-17 gadiem | Ieteikumi pareizas stājas veidošanai un nostiprināšanai. Pareizi sēdēšanas ieradumi un apkārtējās vides iekārtojums kā būtisks iespaids pareizas stājas veidošanai. Vingrojumi stājas uzlabošanai. | septembris, oktobris, novembris |
| **Informatīvi semināri vecākiem par veselības veicināšanas tēmām bērna ikdienā** | Ieteikumi pareizas stājas veidošanai un nostiprināšanai bērniem. Pareizi sēdēšanas ieradumi un apkārtējās vides iekārtojums kā būtisks iespaids pareizas stājas veidošanai. Vingrojumi stājas uzlabošanai. | septembris, oktobris, novembris |
| **Peldētprasmes nodarbības** fizisko aktivitāšu veicināšanai bērniem no 1.līdz 5. klasei | - | pirmdienās un otrdienās, 9 mēnešus gadā |
| Veselību veicinošās **nometnes** bērniem | Fiziskās veselības veicināšana, garīgās veselības jautājumi (dažādas atkarības, konfliktu risināšana, savstarpējās attiecības, pašvērtējums u.c.), reproduktīvā veselība. | jūlijs, augusts |