**Projekta darba plāns 2017. gadam**

|  |  |
| --- | --- |
| Finansējuma saņēmējs |  Kandavas novada dome |
| Projekta nosaukums |  Slimību profilakses un veselības veicināšanas pasākumi Kandavas novadā |
| Projekta numurs |  9.2.4.2/16/I/080 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | Pasākuma indikatīvās izmaksas (*euro*) | Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību8 |
| 1. | Atkarību mazināšana | Izglītojošs seminārs par atkarību izraisošām vielām un to ietekmi uz jauniešu veselību aizbildņu un audžu ģimenēm (1.1.1.) | **Tēma:** * Atkarību izraisošas vielas, to izplatība un kaitīgums.

**Uzdevums:** * Informēt iedzīvotājus par atkarību izraisošām vielām, to izplatību un kaitīgumu.
* Mācīt apmeklētājus izvairīties no atkarību izraisošām vielām.

**Metodes:*** Seminārs – speciālists dos ieskatu par atkarību izraisošām vielām.
* Darba materiāli – sagatavota prezentācija.
* Stāstījums.
* Diskusija, jautājumi.

**Cilvēkresursi:*** Kvalificēts speciālists atbilstošs tēmai.

**Aprīkojums:*** Datortehnika, rakstāmpiederumi.

**Infrastruktūra:*** Pašvaldības iestādes telpas Kandavas pilsētā.
 | Plānotais īstenošanas laiks: 2017. gada 2., 3. ceturksnis.Pasākumu skaits: 2 semināri.Pasākuma ilgums: 3 stundas.  | Pierīgas reģionā mirstība no nejaušas un indīgu vielu iedarbes pieaug no 5,7 gadījumiem uz 100 000 iedzīvotāju līdz 7,4 gadījumi uz 100 000 iedzīvotāju. Pierīgas reģionā gan no jauna reģistrēto narkoloģisko pacientu skaits, gan gada laikā ārstēto narkoloģisko pacientu skaits – 2,4%.  | Mērķa grupa – visi iedzīvotāji, t. sk. - teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki un personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni.Dalībnieku skaits: ~30(~40% sievietes; ~60% vīrieši) | Sasaiste ar 2., 3. pasākumu, vienota tematika par atkarību izraisošām vielām. | 445.80 | Profilakse |
| 2. | Atkarību mazināšana | Izglītojošs seminārs par atkarību izraisošām vielām un to ietekmi uz ģimenēm (1.1.2.) |  **Tēma:** * Atkarību izraisošas vielas, to izplatība un kaitīgums.
* Atkarību izraisošu vielu lietošanas ierobežošanas iespējas.
* Motivācija lietot mazāk atkarību izraisošas vielas.

**Uzdevums:** * Informēt ģimenes par atkarību izraisošām vielām, to izplatību un kaitīgumu.
* Mācīt apmeklētājus izvairīties no atkarību izraisošām vielām.
* Motivēt semināra apmeklētājus lietot mazāk atkarību izraisošas vielas.

**Metodes:*** Seminārs – speciālists dos ieskatu par atkarību izraisošām vielām, kā ierobežot vielu lietošanu un motivēt sevi un savus ģimenes locekļus.
* Darba materiāli – sagatavota prezentācija.
* Stāstījums.
* Diskusija, jautājumi.

**Cilvēkresursi:*** Kvalificēts speciālists atbilstošs tēmai.

**Aprīkojums:*** Datortehnika, rakstāmpiederumi.

**Infrastruktūra:*** Pašvaldības iestādes telpas Kandavas pilsētā.
 | Plānotais īstenošanas laiks: 2017. gada 2., 3. ceturksnis.Pasākumu skaits: 1 seminārs.Pasākuma ilgums: 3 stundas. | Pierīgas reģionā mirstība no nejaušas un indīgu vielu iedarbes pieaug no 5,7 gadījumiem uz 100 000 iedzīvotāju līdz 7,4 gadījumi uz 100 000 iedzīvotāju. Pierīgas reģionā gan no jauna reģistrēto narkoloģisko pacientu skaits, gan gada laikā ārstēto narkoloģisko pacientu skaits – 2,4%. | Mērķa grupa – visi iedzīvotāji, t. sk. - teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki un personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni.Dalībnieku skaits: ~20(~40% sievietes; ~60% vīrieši) | Sasaiste ar 1., 3. pasākumu, vienota tematika par atkarību izraisošām vielām. |  222.90 | Profilakse |
| 3. | Atkarību mazināšana | Izglītojošs seminārs par atkarību izraisošu vielu un procesu izplatības samazināšana (1.1.3.) |  **Tēma:** * Atkarību izraisošas vielas, to izplatība un kaitīgums.
* Brīvā laika pavadīšana bez atkarību izraisošām vielām.
* Emocijas bez atkarību izraisošu vielu lietošanas.

**Uzdevums:** * Informēt bērnus par atkarību izraisošām vielām, to izplatību un kaitīgumu.,
* Veicināt bērnus pavadīt brīvo laiku bez atkarību izraisošām vielām.
* Informēt bērnus par emocijām, kādas tās ir bez atkarību izraisošu vielu lietošanas.

**Metodes:*** Seminārs – speciālists dos ieskatu par atkarību izraisošām vielām, kā ierobežot vielu lietošanu, kā pavadīt brīvo laiku, emocijas bez atkarību izraisošām vielām.
* Darba materiāli – sagatavota prezentācija.
* Stāstījums.
* Diskusija, jautājumi.

**Cilvēkresursi:*** Kvalificēts speciālists atbilstošs tēmai.

**Aprīkojums:*** Datortehnika, rakstāmpiederumi.

**Infrastruktūra:*** Pašvaldības iestādes telpas Kandavas pilsētā.
 | Plānotais īstenošanas laiks: 3., 4. ceturksnis.  Pasākumu skaits: 6 semināri.Pasākuma ilgums: 3 stundas.  | Pierīgas reģionā mirstība no nejaušas un indīgu vielu iedarbes pieaug no 5,7 gadījumiem uz 100 000 iedzīvotāju līdz 7,4 gadījumi uz 100 000 iedzīvotāju. Pierīgas reģionā gan no jauna reģistrēto narkoloģisko pacientu skaits, gan gada laikā ārstēto narkoloģisko pacientu skaits – 2,4%. | Mērķa grupa – bērni.Dalībnieku skaits: ~45(~50% sievietes; ~50% vīrieši) | Sasaiste ar 1., 2. pasākumu, vienota tematika par atkarību izraisošām vielām. | 692.90 | Profilakse |
| 4. | Slimību profilakse | Izglītojošs seminārs par sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem, kurus var novērst, lietojot atbilstošu uzturu (1.2.1.) | **Tēma:** * Veselīgs uzturs, produktu izvēle un to pagatavošana.
* Ikdienas ēšanas paradumu ietekme uz sirds un asinsvadu slimībām.

**Uzdevums:** * Informēt iedzīvotājus par veselīgu uzturu, produktu izvēli un to pagatavošanu.
* Informēt par ikdienas ēšanas paradumu ietekmi uz sirds un asinsvadu slimībām.

**Metodes:*** Seminārs – speciālists sniegs priekšstatu par veselīgu uzturu un ēšanas paradumu ietekmi uz sirds un asinsvadu slimībām.
* Darba materiāli – sagatavota prezentācija.
* Stāstījums.
* Diskusija, jautājumi.

**Cilvēkresursi:*** Kvalificēts speciālists atbilstošs tēmai.

**Aprīkojums:*** Datortehnika, rakstāmpiederumi.

**Infrastruktūra:*** Pašvaldības iestādes telpas Kandavas novadā.
 | Plānotais īstenošanas laiks: 3. ceturksnis.Pasākumu skaits: 7 semināri.Pasākuma ilgums: 3 stundas.  | Mirstība no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām (SAS) ir galvenais nāves cēlonis valstī. Pierīgā vairāk nekā puse jeb 56% gadījumu nāves iemesli ir SAS, vecumā līdz 64 gadiem – 34%. | Mērķa grupa – visi iedzīvotāji, t. sk. - teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki un personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni.Dalībnieku skaits: ~20(~60% sievietes; ~40% vīrieši) | Sasaiste ar 14., 15. pasākumu, vienota tematika saistībā ar uzturu. | 1300.00 | Profilakse |
| 5. | Garīgā (psihiskā) veselība | Speciālistu vadīts semināru cikls par ilgstoša stresa un profesionālās izdegšanas profilakse iedzīvotājiem (1.3.1.) | **Tēma:** * Stress, profesionālā izdegšana.

**Uzdevums:** * Veicinās izpratni par stresu un profesionālo izdegšanu.
* Mācīs atpazīt profesionālās izdegšanas sindroma simptomus.

**Metodes:*** Seminārs – speciālists sniegs priekšstatu par stresu un profesionālo izdegšanu.
* Darba materiāli – sagatavota prezentācija.
* Stāstījums.
* Diskusija, jautājumi.

**Cilvēkresursi:*** Kvalificēts speciālists atbilstošs tēmai.

**Aprīkojums:*** Datortehnika, rakstāmpiederumi.

**Infrastruktūra:*** Pašvaldības iestādes telpas Kandavas pilsētā.
 | Plānotais īstenošanas laiks: 3. ceturksnis.Pasākumu skaits: 3 semināri.Pasākumu ilgums: 3 stundas.  | Pierīgas reģionā pirmreizēji reģistrētās saslimstības ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem konstatēti 3328 gadījumi uz 100 000 iedzīvotājiem.  | Mērķa grupa – visi iedzīvotāji, t. sk. - teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki un personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni.Dalībnieku skaits: ~30(~65% sievietes; ~35% vīrieši) | Sasaiste ar 6. pasākumu, vienota tematika par garīgās veselības profilaksi. | 602.90 | Profilakse |
| 6. | Garīgā (psihiskā) veselība | Speciālistu vadīts seminārs par garīgās veselības profilaksi vecāka gada gājuma cilvēkiem (1.3.3.) | **Tēma:** * Garīgās labklājības uzlabošana.

**Uzdevums:** * Informēt iedzīvotājus, kas ir garīgās labklājības uzlabošanu.
* Mācīt garīgās veselības pamatprincipus.

**Metodes:*** Seminārs – speciālists informēs iedzīvotājus par garīgo veselību.
* Stāstījums.
* Diskusija, jautājumi.

**Cilvēkresursi:*** Kvalificēts speciālists atbilstošs tēmai.

**Aprīkojums:*** Datortehnika, rakstāmpiederumi.

**Infrastruktūra:*** Pašvaldības iestādes telpas Kandavas pilsētā.
 | Plānotais īstenošanas laiks: 4. ceturksnis.Pasākumu skaits: 1 seminārs.Pasākuma ilgums: 4 stundas. | Pierīgas reģionā pirmreizēji reģistrētās saslimstības ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem konstatēti 3328 gadījumi uz 100 000 iedzīvotājiem. | Mērķa grupa – iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem.Dalībnieku skaits: ~30(~70% sievietes; ~30% vīrieši) | Sasaiste ar 5. pasākumu, vienota tematika par garīgās veselības profilaksi. | 311.50 | Profilakse |
| 7. | Garīgā (psihiskā) veselība | Nodarbību cikls ģimenēm veselīgu savstarpējo attiecību būvēšanai (2.1.1.)  | **Tēma:** * Veselīgu attiecību pamatprincipi.
* Kā izprast bērnu un tā vajadzības.

**Metodes:*** Nodarbības ar ģimenēm.
* Darba materiāli.
* Stāstījums un praktiskās nodarbības.

**Cilvēkresursi:*** Kvalificēts speciālists atbilstošs tēmai.

**Aprīkojums:*** Nepieciešamības gadījumā (datortehnika, rakstāmpiederumi).

**Infrastruktūra:*** Pašvaldības iestādes telpas Kandavas novadā.
 | Plānotais īstenošanas laiks: 3. ceturksnis. Pasākumu skaits: 24 nodarbības.Pasākuma ilgums: 3 stundas. | Pierīgas reģionā vardarbības dēļ mirušo skaits ir 4,9 gadījumi uz 100 000 iedzīvotājiem. | Mērķa grupa – visi iedzīvotāji, t. sk. - teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki un personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni.Dalībnieku skaits: ~25(~65% sievietes; ~35% vīrieši) | Sasaiste ar 8. pasākumu, vienota mērķa grupa. | 1042.91 | Veselības veicināšana |
| 8. | Garīgā (psihiskā) veselība | Izglītojoši semināri par garīgās veselības veicināšanu ģimenēm (2.1.2.) | **Tēma:** * Kā sekmīgi risināt problēmas ģimenē un stiprināt tās attiecības.

**Uzdevums:** * Mācīt apmeklētājus risināt radušās problēmas un stiprināt savstarpējās attiecības.

**Metodes:*** Seminārs – speciālists sniegs priekšstatu kā sekmīgāk risināt radušās problēmas ģimenē.
* Darba materiāli – sagatavota prezentācija.
* Stāstījums.
* Diskusija, jautājumi.

**Cilvēkresursi:*** Kvalificēts speciālists atbilstošs tēmai.

**Aprīkojums:*** Datortehnika, rakstāmpiederumi.

**Infrastruktūra:*** Pašvaldības iestādes telpas Kandavas pilsētā.
 | Plānotais īstenošanas laiks: 3. ceturksnis.Pasākumu skaits: 3 semināri. Pasākumu ilgums: 3 stundas. | Pierīgas reģionā pirmreizēji reģistrētās saslimstības ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem konstatēti 3328 gadījumi uz 100 000 iedzīvotājiem. | Mērķa grupa – visi iedzīvotāji, t. sk. - teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki un personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni.Dalībnieku skaits: ~30(~60% sievietes; ~40% vīrieši) | Sasaiste ar 7. pasākumu, vienota mērķa grupa. | 512.90 | Veselības veicināšana |
| 9. | Garīgā (psihiskā) veselība | Garīgās emocionālās veselības veicināšana ar Dabas vides estētikas metodikas nodarbībām (2.1.3.) | **Uzdevums:** Sniegt emocionālo pieredzi, uzlabot saskarsmes spējas, relaksēties, aktivizēt spēju mācīties un stimulēt sīko motoriku.**Metodes:** Nodarbības.**Cilvēkresursi:** ārstniecības persona/ sociālās jomas speciālists/ psihologs/ pedagogs.**Aprīkojums:** Silto smilšu kaste, dabas materiāli, krāsainie graudi.**Infrastruktūra:** Pašvaldības iestādes telpas. | Plānotais īstenošanas laiks: 2., 3., 4. ceturksnis. Pasākumu skaits: 20 nodarbības.Pasākumu ilgums: 1 stunda. | Pierīgas reģionā pirmreizēji reģistrētās saslimstības ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem konstatēti 3328 gadījumi uz 100 000 iedzīvotājiem. | Mērķa grupa – bērni.Dalībnieku skaits: ~30(~50% sievietes; ~50% vīrieši) | - | 1505.93 | Veselības veicināšana |
| 10. | Fiziskā aktivitāte | Fizisko aktivitāšu nodarbību cikls sociālajam riskam pakļautajiem bērniem (2.1.4.) | **Uzdevums:** Veicot dažādas aktivitātes palīdzēt bērnam attīstīties, attīstīt dažādas prasmes (koordināciju, līdzsvaru, taustes sajūtas). **Metodes:** Nodarbības.**Cilvēkresursi:** Fizioterapeits, sporta pedagogs.**Aprīkojums:** Rotaļu elementi.**Infrastruktūra:** Zantes ģimenes krīzes centrs. | Plānotais īstenošanas laiks: 2., 3., 4. ceturksnis.Pasākumu skaits: 36 nodarbības.Pasākumu ilgums: 2-3 stundas. | Pierīgas reģionā pirmreizēji reģistrētās saslimstības ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem konstatēti 3328 gadījumi uz 100 000 iedzīvotājiem. | Mērķa grupa – bērni.Dalībnieku skaits: ~30(~50% sievietes; ~50% vīrieši) | - | 1480.95 | Veselības veicināšana |
| 11. | Garīgās (psihiskā) veselība | Izglītojoši semināri par garīgās veselības veicināšanu trūcīgiem un maznodrošinātiem iedzīvotājiem (2.1.5.) | **Tēma:** * Emocionālā un sociālā labklājība.
* Kā uzlabot garīgo veselību.

**Uzdevums:** * Informēt iedzīvotājus par emocionālo un sociālo labklājību.
* Mācīt apmeklētājus uzlabot garīgo veselību.

**Metodes:*** Seminārs – speciālists sniegs informāciju par emocionālo un sociālo labklājību.
* Stāstījums.
* Diskusija, jautājumi.

**Cilvēkresursi:*** Kvalificēts speciālists atbilstošs tēmai.

**Aprīkojums:*** Datortehnika, rakstāmpiederumi.

**Infrastruktūra:*** Pašvaldības iestādes telpas Kandavas novadā.
 | Plānotais īstenošanas laiks: 3., 4. ceturksnis.Pasākumu skaits: 17 semināri.Pasākuma ilgums: 4 stundas. | Pierīgas reģionā pirmreizēji reģistrētās saslimstības ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem konstatēti 3328 gadījumi uz 100 000 iedzīvotājiem. | Mērķa grupa – teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem.Dalībnieku skaits: ~30(~60% sievietes; ~40% vīrieši) | - | 5355.00 | Veselības veicināšana |
| 12. | Garīgā (psihiskā) veselība | Izglītojošs seminārs par garīgās veselības veicināšanu sabiedrībā aizbildņu un audžu ģimenēm (2.2.1.) | **Tēma:** * Kā veidot veiksmīgu komunikāciju ar bērnu.
* Kā bērnam adaptēties jaunajā ģimenē.

**Uzdevums:** * Mācīt veidot veiksmīgu komunikāciju ar bērnu.
* Mācīt bērnam adaptēties jaunajā ģimenē.

**Metodes:*** Seminārs – speciālists dos ieskatu teorētiskajās zināšanās.
* Darba materiāli – sagatavota prezentācija.
* Stāstījums.
* Diskusija, jautājumi.

**Cilvēkresursi:*** Kvalificēts speciālists atbilstošs tēmai.

**Aprīkojums:*** Datortehnika, rakstāmpiederumi.

**Infrastruktūra:*** Pašvaldības iestādes telpas Kandavas pilsētā.
 | Plānotais īstenošanas laiks: 2., 3. ceturksnis.Pasākumu skaits: 2 semināri.Pasākuma ilgums: 3 stundas. | Pierīgas reģionā vardarbības dēļ mirušo skaits ir 4,9 gadījumi uz 100 000 iedzīvotājiem. | Mērķa grupa – visi iedzīvotāji, t. sk. - teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki un personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni.Dalībnieku skaits: ~30(~65% sievietes; ~35% vīrieši) | Sasaiste ar 13. pasākumu, vienota tematika reproduktīvās veselības veicināšanu ģimenēm. | 222.90 | Veselības veicināšana |
| 13. | Seksuālā un reproduktīvā veselība | Izglītojošs seminārs par reproduktīvās veselības veicināšanu sabiedrībā ģimenēm (2.2.2.) | **Tēma:** * Seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšana un aprūpe.

**Uzdevums:** * Apgūt pamatzināšanās par seksuālo un reproduktīvo veselības veicināšanu

**Metodes:*** Seminārs – speciālists dos ieskatu teorētiskajām zināšanām par seksuālo un reproduktīvo veselību.
* Darba materiāli – sagatavota prezentācija.
* Stāstījums.
* Diskusija, jautājumi.

**Cilvēkresursi:*** Kvalificēts speciālists atbilstošs tēmai.

**Aprīkojums:*** Datortehnika, rakstāmpiederumi.

**Infrastruktūra:*** Pašvaldības iestādes telpas Kandavas pilsētā.
 | Plānotais īstenošanas laiks: 2., 3. ceturksnis. Pasākumu skaits: 1 seminārs.Pasākuma ilgums: 2-3 stundas. | Pierīgas reģionā vardarbības dēļ mirušo skaits ir 4,9 gadījumi uz 100 000 iedzīvotājiem. | Mērķa grupa – visi iedzīvotāji, t. sk. - teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki un personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni.Dalībnieku skaits: ~25(~60% sievietes; ~40% vīrieši) | Sasaiste ar 12. pasākumu, vienota tematika reproduktīvās veselības veicināšanu ģimenēm. | 212.90 | Veselības veicināšana |
| 14. | Veselīgs uzturs | Izglītojoša seminārs par veselīgu uzturu iedzīvotājiem (2.3.1.) | **Tēma:** * Produktu uzturvērtība.

**Uzdevums:** * Informēt iedzīvotājus par produktu uzturvērtību.
* Mācīt uzturā lietot veselīgu uzturu.

**Metodes:*** Seminārs – speciālists dos ieskatu teorētiskajām zināšanām par produktu uzturvērtībām.
* Darba materiāli – sagatavota prezentācija.
* Stāstījums.
* Diskusija, jautājumi.

**Cilvēkresursi:*** Kvalificēts speciālists atbilstošs tēmai.

**Aprīkojums:*** Datortehnika, rakstāmpiederumi.

**Infrastruktūra:*** + Pašvaldības iestādes telpas Kandavas novadā.
 | Plānotais īstenošanas laiks: 3. ceturksnis.Pasākumu skaits: 7 semināri.Pasākuma ilgums: 3 stundas. | Pierīgas reģionā katru dienu svaigus dārzeņus uzturā lieto tikai 33% iedzīvotāji un 9% iedzīvotāji svaigus dārzeņus pēdējās nedēļas laikā nav lietojuši. 83% Pierīgas reģiona iedzīvotāji pēdējās nedēļas laikā uzturā lietojuši augļus un ogas. Gatavam ēdienam sāli mēdz pievienot sāli mēdz pievienot 57% Pierīgas reģiona iedzīvotāju.  | Mērķa grupa – visi iedzīvotāji, t. sk. - teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki un personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni.Dalībnieku skaits: ~25(~65% sievietes; ~35% vīrieši) | Sasaiste ar 4., 15. pasākumu, vienota tematika par veselīgu uzturu. | 1490.30 | Veselības veicināšana |
| 15. | Veselīgs uzturs | Izglītojoša nodarbība bērniem par veselīgu uzturu un veselīgiem našķiem (2.3.2.) | **Uzdevums:** Izglītot bērnus un vēcākus par veselīgu uzturu, pilnveidot prasmes un iemaņas ēdienu pagatavošanā, motivēt iegūtās zināšanās izmantot sadzīvē.**Metodes:** Stāstījums. Demonstrēšana.**Cilvēkresursi:** Kvalificēts speciālists atbilstošs tēmai.**Aprīkojums:** Pārtikas produkti, inventārs ēdienu pagatavošanai, nepieciešamie resursi pārtikas uzglabāšanai, pasniegšanai.**Infrastruktūra:** Telpas, ka piemērotas ēdiena pagatavošanai. | Plānotais īstenošanas laiks: 4. ceturksnis.Pasākumu skaits: 14 nodarbības.Pasākumu ilgums: 3 stundas. | Pierīgas reģionā katru dienu svaigus dārzeņus uzturā lieto tikai 33% iedzīvotāji un 9% iedzīvotāji svaigus dārzeņus pēdējās nedēļas laikā nav lietojuši. 83% Pierīgas reģiona iedzīvotāji pēdējās nedēļas laikā uzturā lietojuši augļus un ogas. Gatavam ēdienam sāli mēdz pievienot sāli mēdz pievienot 57% Pierīgas reģiona iedzīvotāju. | Mērķa grupa – visi iedzīvotāji, t. sk. - teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki un personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni.Dalībnieku skaits: ~20(~60% sievietes; ~40% vīrieši) | Sasaiste ar 4., 14. pasākumu, vienota tematika par veselīgu uzturu. | 1860.60 | Veselības veicināšana |
| 16. | Fiziskā aktivitāte | Peldēšanas apmācības skolēniem, lai popularizētu peldēšanas ietekmi uz veselību (2.4.1.) | **Uzdevums:** Popularizēt bērnu peldēšanas ietekmi uz veselību.**Metodes:** Stāstījums, demonstrēšana, peldēšanas prasmju pilnveidošana.**Cilvēkresursi:** Treneris ar atbilstošas kvalifikācijas izglītību.**Aprīkojums:** Inventārs peldēšanai, bērnu pavadošais personāls.**Infrastruktūra:** Peldbaseins. | Plānotais īstenošanas laiks: 2., 3., 4. ceturksnis.Pasākumu skaits: 30 nodarbības.Pasākuma ilgums: 2 stundas. | 7% Pierīgas reģiona iedzīvotājiem ir pietiekamas fiziskās aktivitātes vecumā no 15 līdz 64 gadiem. 40% Pierīgas reģiona iedzīvotāji kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. 1,9% Pierīgas reģiona iedzīvotāji reizi nedēļā nodarbojas ar fiziskiem treniņiem un apmeklē sacensībām.  | Mērķa grupa – bērni.Dalībnieku skaits: ~250(~45% sievietes; ~55% vīrieši) | Sasaiste ar 17., 18., 19., 20., 21., 22., 23., 24. pasākumu, vienotas fiziskās nodarbības. | 3420.00 | Veselības veicināšana |
| 17. | Fiziskā aktivitāte | Nūjošanas apmācības Kandavas novada iedzīvotājiem fizisko aktivitāšu popularizēšanai (2.4.2.1.) | **Uzdevums:** * + Apgūt pamata tehniku nūjošanai.
	+ Apgūt dažādus locītavu un muskuļu stiepšanās vingrinājumus.
	+ Veicināt veselību veicinošu aktivitāšu ieviešanu ikdienā.

**Metodes:*** Stāstījums.
* Demonstrēšana – papildināšana ar vizuālo informāciju, kā pareizi izpildīt vingrinājumu.
* Dalībnieku iesaiste nūjošanā.

**Cilvēkresursi:** * Fizioterapeits/treneris/sporta skolotājs.

**Aprīkojums:*** Nūjas.

**Infrastruktūra:*** Kandavas novada teritorija.
 | Plānotais īstenošanas laiks: 2., 3. ceturksnis.Pasākumu skaits: 18 nodarbības.Pasākuma ilgums: 2-3 stundas. | 7% Pierīgas reģiona iedzīvotājiem ir pietiekamas fiziskās aktivitātes vecumā no 15 līdz 64 gadiem. 40% Pierīgas reģiona iedzīvotāji kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. 1,9% Pierīgas reģiona iedzīvotāji reizi nedēļā nodarbojas ar fiziskiem treniņiem un apmeklē sacensībām. | Mērķa grupa – visi iedzīvotāji t.sk. - teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni.Dalībnieku skaits: ~15(~65% sievietes; ~35% vīrieši) | Sasaiste ar 16., 18., 19., 20., 21., 22., 23., 24. pasākumu, vienotas fiziskās nodarbības. | 1781.40 | Veselības veicināšana |
| 18. | Fiziskā aktivitāte | Vingrošana svaigā gaisā trenera vadībā (2.4.2.2.) | **Uzdevums:** * + Apgūt vingrošanas pamatelementus.
	+ Vingrojumi līdzsvara un koordinācijas uzlabošanai.
	+ Veicināt veselību veicinošu aktivitāšu ieviešanu ikdienā.

**Metodes:*** Stāstījums.
* Demonstrēšana.
* Dalībnieku iesaiste.

**Cilvēkresursi:** * Fizioterapeits/treneris/sporta skolotājs.

**Aprīkojums:*** Hanteles.
* Vingrošanas paklājs.
* Vingrošanas riņķis, u.c.

**Infrastruktūra:*** Kandavas novada teritorija.
 | Plānotais īstenošanas laiks: 2., 3. ceturksnis.Pasākumu skaits: 10 nodarbības.Pasākuma ilgums: 2-3 stundas. | 7% Pierīgas reģiona iedzīvotājiem ir pietiekamas fiziskās aktivitātes vecumā no 15 līdz 64 gadiem. 40% Pierīgas reģiona iedzīvotāji kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. 1,9% Pierīgas reģiona iedzīvotāji reizi nedēļā nodarbojas ar fiziskiem treniņiem un apmeklē sacensībām. | Mērķa grupa – visi iedzīvotāji t.sk. - teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni.Dalībnieku skaits: ~20(~40% sievietes; ~60% vīrieši) | Sasaiste ar 16., 17., 19., 20., 21., 22., 23., 24. pasākumu, vienotas fiziskās nodarbības. | 922.90 | Veselības veicināšana |
| 19. | Fiziskā aktivitāte | „Crosffit” nodarbības fizisko aktivitāšu daudzveidības popularizēšanai (2.4.2.3.) | **Mērķis:** Uzlabot vispārējo fizisko formu, reakciju, izturību un gatavību jebkurai fiziskai aktivitātei. **Uzdevums:** Iegūt teorētiskās zināšanas par „Crossfit” sporta veidu. Apgūt augstas intensitātes vingrojumus.**Metodes:*** Stāstījums.
* Demonstrēšana.
* Dalībnieku iesaiste.

**Cilvēkresursi:** * Treneris/sporta skolotājs.

**Aprīkojums:*** Darba materiāli, svara bumbas, virves un svara stienis, lecamaukla, pildbumba.

**Infrastruktūra:*** Sporta laukums, sporta zāle.
 | Plānotais īstenošanas laiks: 2., 3. ceturksnis.Pasākumu skaits: 2 nodarbības.Pasākuma ilgums: 4 stundas.  | 7% Pierīgas reģiona iedzīvotājiem ir pietiekamas fiziskās aktivitātes vecumā no 15 līdz 64 gadiem. 40% Pierīgas reģiona iedzīvotāji kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. 1,9% Pierīgas reģiona iedzīvotāji reizi nedēļā nodarbojas ar fiziskiem treniņiem un apmeklē sacensībām. | Mērķa grupa – visi iedzīvotāji t.sk. - teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni.Dalībnieku skaits: ~20(~35% sievietes; ~65% vīrieši) | Sasaiste ar 16., 17., 18., 20., 21., 22., 23., 24. pasākumu, vienotas fiziskās nodarbības. | 299.90 | Veselības veicināšana |
| 20. | Fiziskā aktivitāte | Izglītojošas nodarbības par pareizu skriešanu, treniņa plāna izstrādāšana un izpildi skriešanas interesentiem (2.4.2.4.) | **Uzdevums:** * + Sniegt teorētiskās zināšanas par pareizu skriešanu.
	+ Parādīt demonstrējumus par skriešanas tehniku.
	+ Informēt par pareizu apavu izvēli.
	+ Izstrādāt piemērotu treniņa plāna programmu.

**Metodes:*** Stāstījums.
* Demonstrēšana.
* Dalībnieku iesaiste.

**Cilvēkresursi:** * Treneris/sporta skolotājs.

**Aprīkojums:*** Darba materiāli.
* Konusi, u.c.

**Infrastruktūra:*** Kandavas novada teritorija.
 | Plānotais īstenošanas laiks: 2., 3. ceturksnis.Pasākumu skaits: 2 nodarbības.Pasākuma ilgums: 2-3 stundas. | 7% Pierīgas reģiona iedzīvotājiem ir pietiekamas fiziskās aktivitātes vecumā no 15 līdz 64 gadiem. 40% Pierīgas reģiona iedzīvotāji kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. 1,9% Pierīgas reģiona iedzīvotāji reizi nedēļā nodarbojas ar fiziskiem treniņiem un apmeklē sacensībām. | Mērķa grupa – visi iedzīvotāji t.sk. - teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni.Dalībnieku skaits: ~20(~45% sievietes; ~55% vīrieši) | Sasaiste ar 16., 17., 18., 19., 21., 22., 23., 24. pasākumu, vienotas fiziskās nodarbības. | 262.90 | Veselības veicināšana |
| 21. | Fiziskā aktivitāte | Orientēšanās spēle interesentiem jaunu prasmju apgūšanai fizisko aktivitāšu veicināšanai (2.4.2.5.) | **Mērķis:** Veicināt apmeklētāju loģisko domāšanu.**Uzdevums:** * Apgūt orientēšanās pamatprasmes.
* Pielietot iegūtās zināšanas orientēšanās spēlē.
* Veicināt veselību veicinošu aktivitāšu ieviešanu ikdienā.

**Metodes:*** Stāstījums.
* Demonstrēšana.
* Dalībnieku iesaiste.

**Cilvēkresursi:** * Treneris/sporta skolotājs.

**Aprīkojums:*** Darba materiāli.
* Orientēšanās idents.
* Datortehnika.

**Infrastruktūra:*** Kandavas novada teritorija.
 | Plānotais īstenošanas laiks: 3. ceturksnis.Pasākumu skaits: 1 nodarbības.Pasākuma ilgums: 2-3 stundas. | 7% Pierīgas reģiona iedzīvotājiem ir pietiekamas fiziskās aktivitātes vecumā no 15 līdz 64 gadiem. 40% Pierīgas reģiona iedzīvotāji kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. 1,9% Pierīgas reģiona iedzīvotāji reizi nedēļā nodarbojas ar fiziskiem treniņiem un apmeklē sacensībām. | Mērķa grupa – visi iedzīvotāji t.sk. - teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni.Dalībnieku skaits: ~25(~50% sievietes; ~50% vīrieši) | Sasaiste ar 16., 17., 18., 19., 20., 22., 23., 24. pasākumu, vienotas fiziskās nodarbības. | 1052.90 | Veselības veicināšana |
| 22. | Fiziskā aktivitāte | Slēpošanas popularizēšana dažādu paaudžu iedzīvotājiem (2.4.3.1.) | **Uzdevums:** * Informēt par slēpošanas nozīmi veselības veicināšanā.
* Gūt priekšstatu par slēpošanu.
* Veicināt veselību veicinošu aktivitāšu ieviešanu ikdienā.

**Metodes:*** Stāstījums.
* Demonstrēšana.
* Dalībnieku iesaiste.

**Cilvēkresursi:** * Treneris/sporta skolotājs.

**Aprīkojums:*** Darba materiāli.
* Slēpošanas nūjas.
* Slēpes.

**Infrastruktūra:*** Kandavas novada teritorija.
 | Plānotais īstenošanas laiks: 4. ceturksnis.Pasākumu skaits: 1 nodarbības.Pasākuma ilgums: 2-3 stundas. | 7% Pierīgas reģiona iedzīvotājiem ir pietiekamas fiziskās aktivitātes vecumā no 15 līdz 64 gadiem. 40% Pierīgas reģiona iedzīvotāji kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. 1,9% Pierīgas reģiona iedzīvotāji reizi nedēļā nodarbojas ar fiziskiem treniņiem un apmeklē sacensībām. | Mērķa grupa – visi iedzīvotāji t.sk. - teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni.Dalībnieku skaits: ~15(~45% sievietes; ~55% vīrieši) | Sasaiste ar 16., 17., 18., 19., 20., 21., 23., 24. pasākumu, vienotas fiziskās nodarbības. | 270.90 | Veselības veicināšana |
| 23. | Fiziskā aktivitāte | Slidošanas popularizēšana dažādu paaudžu iedzīvotājiem (2.4.3.2.) | **Uzdevums:** * Informēt par slidošanas nozīmi veselības veicināšanā.
* Gūt priekšstatu par slidošanu.
* Veicināt veselību veicinošu aktivitāšu ieviešanu ikdienā.

**Metodes:*** Stāstījums.
* Demonstrēšana.
* Dalībnieku iesaiste.

**Cilvēkresursi:** * Treneris/sporta skolotājs.

**Aprīkojums:*** Darba materiāli.
* Slidas.

**Infrastruktūra:*** Kandavas novada teritorija.
 | Plānotais īstenošanas laiks: 4. ceturksnis.Pasākumu skaits: 2 nodarbības.Pasākuma ilgums: 2-3 stundas. | 7% Pierīgas reģiona iedzīvotājiem ir pietiekamas fiziskās aktivitātes vecumā no 15 līdz 64 gadiem. 40% Pierīgas reģiona iedzīvotāji kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. 1,9% Pierīgas reģiona iedzīvotāji reizi nedēļā nodarbojas ar fiziskiem treniņiem un apmeklē sacensībām. | Mērķa grupa – visi iedzīvotāji t.sk. - teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni.Dalībnieku skaits: ~15(~45% sievietes; ~55% vīrieši) | Sasaiste ar 16., 17., 18., 19., 20., 21., 22., 24. pasākumu, vienotas fiziskās nodarbības. | 358.90 | Veselības veicināšana |
| 24. | Fiziskā aktivitāte | Vingrošana fizioterapeita vadībā (2.4.3.3.) | **Uzdevums:** * Teorētiski un praktiski iepazīstināt ar vingrojumiem.
* Apgūt vingrojumus.
* Veicināt veselību veicinošu aktivitāšu ieviešanu ikdienā.

**Metodes:*** Stāstījums.
* Demonstrēšana.
* Dalībnieku iesaiste.

**Cilvēkresursi:*** Fizioterapeits.

**Aprīkojums:*** Vingrošanas bumbas.
* Elastīgās gumijas.
* Vingrošanas paklāji.

**Infrastruktūra:*** Pašvaldības iestādes telpas Kandavas novadā.
 | Plānotais īstenošanas laiks: 4. ceturksnis.Pasākumu skaits: 18 nodarbības.Pasākuma ilgums: 2-3 stundas. | 7% Pierīgas reģiona iedzīvotājiem ir pietiekamas fiziskās aktivitātes vecumā no 15 līdz 64 gadiem. 40% Pierīgas reģiona iedzīvotāji kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. 1,9% Pierīgas reģiona iedzīvotāji reizi nedēļā nodarbojas ar fiziskiem treniņiem un apmeklē sacensībām. | Mērķa grupa – visi iedzīvotāji t.sk. - teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni.Dalībnieku skaits: ~20(~50% sievietes; ~50% vīrieši) | Sasaiste ar 16., 17., 18., 19., 20., 21., 22., 23. pasākumu, vienotas fiziskās nodarbības. | 1621.67 | Veselības veicināšana |

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 pamatnostādnēm 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".