

Projekta darba plāns 2017. gadam

Finansējuma saņēmējs Dagdas novada pašvaldība
 Projekta nosaukums “Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei Dagdas novadā”
 Projekta numurs 9.2.4.2/16/I/020

N r.	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
1.	Slimību profilakse	Pasākumi par sirds un asinsvadu slimību profilaksi. (1.5.sadaļa-3.1.n.p.k.)	Pasākuma ietvaros plānots veicināt sabiedrības izpratni par sirdij labvēlīga uztura nozīmi. Pasākuma ietvaros iedzīvotāji tiek informēti par sirds un asinsvadu slimību (SAS) profilaktiskiem pasākumiem riska faktoriem un to mazināšanu. Pasākuma mērķi ir veicināt iedzīvotāju izpratni par hronisku SAS pazīmēm, kuru gadījumā savlaicīgi jāvēršas pie ģimenes ārsta, kā arī atpazīt miokarda infarkta un smadzeņu insulta pazīmes, kuru gadījumā nekavējoties jāsauc ātrā palīdzība. <u>Uzdevumi:</u> informēt par sirds un asinsvadu slimību profilaksi, apgūt veselības paškontroles metodes (arteriālā asinsspiediena noteikšana, ķermeņa masas indeksa un vidukļa apkārtmēra noteikšana). Īstenošanas vieta : Dagdā, Ezernieku ciems <u>Metodes:</u> Lekcija - sertificēts/ diplomēts speciālists - projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte; Informatīvi – izglītojošie izdales materiāli – bukleti (Slimību profilakses un kontroles centra izstrādātie). <u>Iekārtas:</u> projekta ietvaros iegādātas	2 lekcijas 1 lekcijas Ilgums 2stundas(kopā ar lekciju un konsultāciju un diskusiju) Plānotais īstenošanas laiks: Maijs/jūnijs	Mirstība no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām (SAS) Latgales reģionā ir augstākā valstī, arī priekšlaicīga mirstība (līdz 64 gadu vecumam) no SAS ir augstākā no reģioniem, Latvijas vidējo rādītāju pārsniedzot par 43% (skat. tabulu). Vecuma standartizētā mirstība no SAS 2014. gadā Latgales reģionā bija 954 gad. uz 100 000 iedzīvotāju, kamēr vidēji Latvijā – 806 gad. uz 100 000 iedzīvotāju.	Teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem. Dalībnieku skaits ~ 80 cilvēki. (~ 60 % sievietes, ~ 40% vīriešu) .

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
			<p>paškontroles ierīces (asinsspiediena mērītājs - 2 vienības, ķermeņa struktūras mērītājs - 2 vienības)</p> <p><u>Infrastruktūra:</u> pašvaldības iestāžu telpas</p> <p><u>Aprīkojums:</u> nepieciešamības gadījumā kancelejas preces, datortehniku-nodrošina pašvaldība</p>			
2.	Slimību profilakse	Pasākumi par onkoloģisko slimību profilaksi. (1.5.sadaļa-3.2.n.p.k.)	<p>Onkoloģisko slimību profilakse, sabiedrības izglītošana un informēšana par onkoloģisko slimību riskiem un to samazināšanas iespējām, onkoloģijas veidi to pazīmes.</p> <p><u>Metodes:</u> Lekcija - sertificēts/ diplomēts speciālists-projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte; Informatīvi – izglītojošie izdales materiāli – bukleti (Slimību profilakses un kontroles centra izstrādātie).</p> <p><u>Infrastruktūra:</u> pašvaldības iestāžu telpas</p> <p><u>Aprīkojums:</u> nepieciešamības gadījumā kancelejas preces, datortehniku-nodrošina pašvaldība</p> <p>Īstenošanas vieta: Dagda un Ezernieku ciems</p>	2 lekcija 1 lekcijas Ilgums 2stundas(kopā ar lekciju un konsultāciju un diskusiju) Plānotais īstenošanas laiks: augusts	Latgales reģionā mirstība no ļaundabīgajiem audzējiem ir līdzīga kā vidēji valstī: 2014.g. 316 uz 100 000 iedz., tomēr, standartizējot pēc vecuma, šis rādītājs Latgalē ir zemāks Latvijā – 296 gad. uz 100 000 iedzīvotājiem.	Teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem. Dalībnieku skaits ~ 40 cilvēki. (~ 50 % sievietes, ~ 50% vīriešu) .
3.	Slimību profilakse	Pasākumi par perinatālā un neonatālā perioda veselības aprūpi. (1.5.sadaļa-3.3.n.p.k.)	<p>Izglītošana un informēšana par bērna un mātes veselības stāvokļa uzlabošanu, gan vecāku informēšanu par atkarību izraisošo vielu ietekmi uz grūtnieces un augļa veselību un mātes piena nozīmi bērna veselības nodrošināšanā. Perinatālās un neonatālā perioda veselības aprūpes principi un pasākumi.</p> <p><u>Metodes:</u> Lekcija - sertificēts/ diplomēts speciālists-projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte; Informatīvi – izglītojošie izdales materiāli – bukleti (Slimību profilakses un kontroles centra izstrādātie).</p> <p><u>Infrastruktūra:</u> pašvaldības iestāžu telpas</p>	2 lekcija 1 lekcijas Ilgums 2stundas(kopā ar lekciju un konsultāciju un diskusiju) Plānotais īstenošanas laiks: IV cet.	Perinatālā mirstība (nedzīvi dzimušie un pirmajā dzīves nedēļā mirušie) Latgales reģionā ir augstākā Latvijā, 2014.g. par 37% pārsniedzot vidējo rādītāju valstī (vid. LV 7,3; Latgalē 10,0 uz 1000 dzīvi un nedzīvi dzimušo), un par 80% pārsniedzot perinatālās mirstības rādītāju Vidzemes reģionā, kur	Teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti. Dalībnieku skaits ~ 40 cilvēki. (~ 70 % sievietes, ~ 30% vīriešu) .

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
			<u>Aprīkojums:</u> nepieciešamības gadījumā kancelejas preces, datortehniku-nodrošina pašvaldība Īstenošanas vieta: Dagda un Ezernieku ciems		2014.g.reģistrēta zemākā perinatālā mirstība (5,6).	
4.	Fiziskā aktivitāte	Nūjošanas grupas organizēšana Dagdā (1.5.sadaļa4.1.1.n.p.k.)	<p>Uzdevumi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • apgūt dažādus locītavu un muskuļu stiepšanās vingrojumus; • apgūt pamata tehniku nūjošanā; • veicināt veselību veicinošu aktivitāšu ieviešanu ikdienā. <p>Metodes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • demonstrēšana • aktīva dalībnieku iesaiste nūjošanas procesā <p>Cilvēkresursi: fizioterapeits/trenēris/sporta skolotājs - projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte</p> <p>Inventārs: nūjošanas nūju 30 komplekti (paredzamais inventārs tiks izmantots arī pasākumā Nr.5)- projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte</p> <p>Infrastruktūra: pilsētas administratīvā teritorija</p>	maijs-oktobris 2 reizes nedēļā (62 nodarbības- apgūstot iepilnāto nodarbību skaitu no 04.2017.g.) 1 nodarbības ilgums 45 minūtes	Pietiekama fiziskā aktivitāte (vismaz 30 minūšu ilgi fiziskie vingrojumi līdz vieglam elpas trūkumam vai svīšanai 4 un vairāk reizes nedēļā) ir 8% aptaujāto Latgales reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%) 15-64 gadu vecumā. 55% Latgales reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (vid. LV 45%; Vidzemes reģionā, kur šis rādītājs ir zemākais – 34%). Latgales reģionā ir zemākais to iedzīvotāju īpatsvars (15-64.g.v.), kuri ar smagiem fiziskiem treniņiem, sacensībām nodarbojas kaut reizi nedēļā – tikai 0,7%. Pēdējā gada laikā veselības apsvērumu dēļ uztura un citus paradumus ir mainījuši 49% aptaujāto Latgales reģiona iedzīvotāju (vid. LV 44%) vecumā no 15-	Teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem. Dalībnieku skaits ~ 20-30 cilvēki. (~ 80 % sievietes, ~ 20% vīriešu) .
5.	Fiziskā aktivitāte	Nūjošanas grupa cilvēkiem ar īpašām vajadzībām Dagdā (1.5.sadaļa-4.1.2.n.p.k.)	<p>Uzdevumi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • apgūt dažādus locītavu un muskuļu stiepšanās vingrojumus; • apgūt pamata tehniku nūjošanā; • veicināt veselību veicinošu aktivitāšu ieviešanu ikdienā. <p>Metodes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • demonstrēšana • aktīva dalībnieku iesaiste nūjošanas procesā <p>Cilvēkresursi: fizioterapeits/trenēris/sporta skolotājs - projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte</p> <p>Inventārs: nūjošanas komplekti (paredzamais inventārs tiks izmantots no pasākuma Nr.4)-projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte.</p>	maijs-oktobris, 2 reizes nedēļā (62 nodarbības- apgūstot iepilnāto nodarbību skaitu no 04.2017.g.) 1 nodarbības ilgums 45 minūtes	šis rādītājs ir zemākais – 34%). Latgales reģionā ir zemākais to iedzīvotāju īpatsvars (15-64.g.v.), kuri ar smagiem fiziskiem treniņiem, sacensībām nodarbojas kaut reizi nedēļā – tikai 0,7%. Pēdējā gada laikā veselības apsvērumu dēļ uztura un citus paradumus ir mainījuši 49% aptaujāto Latgales reģiona iedzīvotāju (vid. LV 44%) vecumā no 15-	Personas ar invaliditāti. Dalībnieku skaits ~ 20-30 cilvēki. (~ 90 % sievietes, ~ 10% vīriešu) .

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
6.	Fiziskā aktivitāte	Nūjošanas grupas organizēšana Svarincos, Ezerniekos, Andrupenē, Asūnē, Andzeļos, Šķaunē (1.5.sadaļa-4.1.3.n.p.k.)	Infrastruktūra: pilsētas administratīvā teritorija Uzdevumi: <ul style="list-style-type: none"> • apgūt dažādus locītavu un muskuļu stiepšanās vingrojumus; • apgūt pamata tehniku nūjošanā; • veicināt veselību veicinošu aktivitāšu ieviešanu ikdienā. Metodes: <ul style="list-style-type: none"> • demonstrēšana • aktīva dalībnieku iesaiste nūjošanas procesā Cilvēkresursi: fizioterapeits/treneris/sporta skolotājs - projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte Inventārs: nūjošanas nūju 120 komplekti - projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte Infrastruktūra: pilsētas administratīvā teritorija	maijs-oktobris, 1 reizi nedēļā (31 nodarbība katrā pagastā- apgūstot iepļānotu nodarbību skaitu no 04.2017.g., kopā 6 pagastos 186) 1 nodarbības ilgums 45 minūtes	64 gadiem, sievietes biežāk nekā vīrieši (64%; 35%). 13% aptaujāto Latgales reģionā ir palielinājuši fizisko aktivitāti, 11% samazinājuši alkohola patēriņu, 10% ievērojuši diētu. Ik dienu smēķē 29% Latgales reģiona aptaujāto iedzīvotāju, kas ir zemākais reģistrētais smēķēšanas rādītājs starp reģioniem (vid. LV 36%); sievietes mazāk nekā vīrieši (14%; 45%). Vidēji Latvijā ik dienu smēķē 21% sieviešu un 52% vīriešu. Par veselībai bīstamu alkohola patēriņu tiek uzskatītas sešas alkohola devas vienā iedzeršanas reizē (1 deva: 40 ml stipro alkoholisko dzērienu vai 100ml vīna, vai 1 pudele (500 ml) alus). Šādu daudzumu alkohola vismaz reizi mēnesī lieto 14% Latgales reģiona aptaujāto iedzīvotāju, sievietes daudz retāk nekā vīrieši (4%; 24%).	Teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni. Dalībnieku skaits ~ 10-20 cilvēki 1 pagastā, 6 pagastos dalībnieku skaits ~ 60-120 (~ 80 % sievietes, ~ 20% vīriešu) .
7.	Fiziskā aktivitāte	Zumbas nodarbības Dagdā (1.5.sadaļa-4.1.4.n.p.k.)	Uzdevumi: <ul style="list-style-type: none"> • Apgūt zumbas tehniku • veicināt veselību veicinošu aktivitāšu ieviešanu ikdienā. • Apgūt aerobā treniņa un intervālu treniņa principus; • Apgūt pareizu līdzekli pret stresu un nogurumu. Metodes: <ul style="list-style-type: none"> • demonstrēšana • aktīva dalībnieku iesaiste. Cilvēkresursi: treneris/speciālists atbilstoši tēmai - projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte Inventārs: Atskaņošanas aparatūra- nodrošina pašvaldība Infrastruktūra: jauniešu iniciatīvu centrs. Īstenošanas vieta: Dagda	1 reizi nedēļā no maija līdz decembrim. 1 nodarbības ilgums 45 minūtes 48 nodarbības- apgūstot iepļānotu nodarbību skaitu no 02.2017.g.	Vidēji Latvijā ik dienu smēķē 21% sieviešu un 52% vīriešu. Par veselībai bīstamu alkohola patēriņu tiek uzskatītas sešas alkohola devas vienā iedzeršanas reizē (1 deva: 40 ml stipro alkoholisko dzērienu vai 100ml vīna, vai 1 pudele (500 ml) alus). Šādu daudzumu alkohola vismaz reizi mēnesī lieto 14% Latgales reģiona aptaujāto iedzīvotāju, sievietes daudz retāk nekā vīrieši (4%; 24%).	Bērni, jaunieši Dalībnieku skaits ~ 15 cilvēki. (~ 80 % sievietes, ~ 20% vīriešu) .
8.	Fiziskā aktivitāte	Hip-hop nodarbības Dagdā (1.5.sadaļa-	Uzdevumi: <ul style="list-style-type: none"> • Apgūt hip-hop tehniku • veicināt veselību veicinošu aktivitāšu 	1 reizi nedēļā no maija līdz decembrim.		Bērni, jaunieši Dalībnieku skaits ~ 15 cilvēki.

N r.	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
		4.1.5.n.p.k.)	<p>ieviešanu ikdienā.</p> <p>Metodes:</p> <ul style="list-style-type: none"> demonstrēšana aktīva dalībnieku iesaiste. <p>Cilvēkresursi: treneris/speciālists atbilstoši tēmai - projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte</p> <p>Inventārs: Atskaņošanas aparatūra</p> <p>Infrastruktūra: jauniešu iniciatīvu centrs.</p> <p>Īstenošanas vieta: Dagda</p>	<p>1 nodarbības ilgums 45 minūtes</p> <p>48 nodarbības- apgūstot ieplānotu nodarbību skaitu no 02.2017.g.</p>		(~ 80 % sievietes, ~ 20% vīriešu)
9.	Fiziskā aktivitāte	Futbola pulciņš Dagdā (1.5.sadaļa-4.1.6.n.p.k.)	<p>Uzdevumi:</p> <ul style="list-style-type: none"> Apgūt futbola tehniku Attīstīt koordināciju veicināt veselību veicinošu aktivitāšu ieviešanu ikdienā. <p>Metodes:</p> <ul style="list-style-type: none"> demonstrēšana aktīva dalībnieku iesaiste. <p>Cilvēkresursi: treneris/speciālists atbilstoši tēmai/skolotājs - projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte</p> <p>Inventārs: futbola bumbas, konusi, vārtu tīkli - projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte</p> <p>Infrastruktūra: pilsētas administratīvā teritorija/sporta laukums</p> <p>Īstenošanas vieta: Dagda</p>	<p>2 reizes nedēļā no maija līdz oktobrim.</p> <p>1 nodarbības ilgums 45 minūtes</p> <p>62 nodarbības- apgūstot ieplānotu nodarbību skaitu no 04.2017.g.</p>		<p>Bērni, jaunieši</p> <p>Dalībnieku skaits ~ 20 cilvēki.</p> <p>(~ 3 % sievietes, ~ 97% vīriešu)</p>
10.	Fiziskā aktivitāte	Velobrauciens pa novadu (1.5.sadaļa-4.1.7.n.p.k.)	<p>Veicināt veselīgu dzīvesveidu un popularizēt riteņbraukšanu kā vienu no aktīvās atpūtas veidiem Dagdas novadā.</p> <p>Cilvēkresursi: speciālists atbilstoši tēmai</p> <p>Inventārs: atstarojošās vestes, ķiveres- no projekta līdzekļiem iegādātas, velosipēdi- pašvaldības inventārs.</p> <p>Aprīkojums: ūdens.</p> <p>Īstenošanas vieta: Dagdas novads</p>	<p>1 pasākums, ilgums 6h.</p> <p>jūlijs/augusts</p>		<p>Teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni.</p> <p>Dalībnieku skaits ~ 30-50 cilvēki.</p> <p>(~ 70 % sievietes, ~ 30% vīriešu)</p>
11.	Fiziskā	Pilates nodarbības	Uzdevumi:	1 reizi nedēļā		Bērni līdz 18 gadiem

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
	aktivitāte	bērniem Dagdā 1.5.sadaļa-4.1.8.n.p.k.	<ul style="list-style-type: none"> • Apgūt dažādus locītavu un muskuļu stiepšanās vingrinājumus • Attīstīt pareizu elpošanas tehniku • veicināt veselību veicinošu aktivitāšu ieviešanu ikdienā. Metodes: <ul style="list-style-type: none"> • demonstrēšana • aktīva dalībnieku iesaiste. Cilvēkresursi: fizioterapeits/trenēris/sporta skolotājs - projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte Inventārs: vingrošanas matračī- projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte Infrastruktūra: telpas Dagdas pilsētas administratīvajā teritorijā Īstenošanas vieta: Dagda	No 2017.g.maijam līdz 31.decembrim 2017.g. 1 nodarbības ilgums -45 minūtes Pavisam kopā 52 nodarbības (apgūstot iekārtotu nodarbību skaitu no 01.2017.g.)		Dalībnieku skaits ~ 30 cilvēki. (~ 70 % sievietes, ~ 30% vīriešu)
12.	Fiziskā aktivitāte	Pilates nodarbības sievietēm Dagdā 1.5.sadaļa-4.1.9.n.p.k.	Uzdevumi: <ul style="list-style-type: none"> • Apgūt dažādus locītavu un muskuļu stiepšanās vingrinājumus • Attīstīt pareizu elpošanas tehniku • veicināt veselību veicinošu aktivitāšu ieviešanu ikdienā. Metodes: <ul style="list-style-type: none"> • demonstrēšana • aktīva dalībnieku iesaiste. Cilvēkresursi: fizioterapeits/trenēris/sporta skolotājs - projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte Inventārs: vingrošanas matračī-20 gab., bumbas-20 gab.- projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte Infrastruktūra: telpas Dagdas pilsētas administratīvajā teritorijā Īstenošanas vieta: Dagda	1 reizi nedēļā No 2017.g.maijam līdz 31.decembrim 2017.g. 1 nodarbības ilgums -45 minūtes Pavisam kopā 52 nodarbības (apgūstot iekārtotu nodarbību skaitu no 01.2017.g.)		Sievietes (100%) Dalībnieku skaits ~ 20 cilvēki.
13.	Fiziskā aktivitāte	Vispārattīstošās vingrošanas grupas	Uzdevumi: <ul style="list-style-type: none"> • Vingrojumu programma līdzsvara un koordinācijas uzlabošanai; 	1 reizi nedēļā no maija līdz		Teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar

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
		Ezerniekos 1.5.sadaļa- 4.1.10.n.p.k.	<ul style="list-style-type: none"> • Apgūt vingrošanas pamatelementus; • Veicināt veselību veicinošu aktivitāšu ieviešanu ikdienā Metodes: <ul style="list-style-type: none"> • Demonstrēšana • Aktīva dalībnieku iesaiste vingrošanas procesā Cilvēkresursi (tiks veikta tirgus izpēte un iepirkts pakalpojums): sporta skolotājs un/vai treneris/tēmai atbilstošs, diplomēts speciālists - projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte Aprīkojums projekta ietvaros iegādāts: vingrošanas matračī 20vien., 20 bumbas-projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte	decembrim 1 stundas nodarbības ilgums 45 minūtes 48 nodarbības- apgūstot iepiānotu nodarbību skaitu no 02.2017.g.		invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni. Dalībnieku skaits ~ 20 cilvēki. (~ 70 % sievietes, ~ 30% vīriešu)
14.	Fiziskā aktivitāte	Jauniešu sporta diena Dagdā 1.5.sadaļa- 4.1.11.n.p.k.	Pasākumi jauniešu uzmanības pievēršanai fiziskās veselības jautājumiem un aktivitāšu veicināšanai. Uzdevums: jauniešu iesaiste veselības veicināšanas aktivitātēs, fiziskās veselības uzlabošana un motivēšana fizisko aktivitāšu ieviešanai ikdienā. Metodes: Interaktīvās aktivitātes- pasākumi, paraugdemonstrējumi, sacensību elementu izmantošana, spēles, izglītojošas informācijas sniegšana. Aprīkojums: projekta ietvaros iegādātais inventārs (futbola bumbas 4 gab., āra volejbola laukuma līnijas- 2 kompl., basketbola bumbas – 4 gab., šautriņas – 2 kompl., ķekatas 2 kompl., futbolroketa 2 kompl. (5 vārtiņi, mietiņš). Ūdens Cilvēkresursi: pasākumam atbilstoši speciālisti un organizācijas - projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte	1 pasākums, ilgums 6h. jūlijs		Bērni un jaunieši. Dalībnieku skaits ~ 50 cilvēki. (~ 50 % sievietes, ~ 50% vīriešu)

N r.	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
			Infrastruktūra : pilsētas administratīvā teritorija			
15.	Fiziskā aktivitāte	Dagdas novada sporta diena 1.5.sadaļa- 4.1.12.n.p.k.	<p>Pasākumi sabiedrības uzmanības pievēršanai fiziskās veselības jautājumiem un aktivitāšu veicināšanai.</p> <p>Uzdevums: iedzīvotāju iesaiste veselības veicināšanas aktivitātēs, fiziskās veselības uzlabošana un motivēšana fizisko aktivitāšu ieviešanai ikdienā.</p> <p>Metodes: Interaktīvās aktivitātes- pasākumi, paraugdemonstrējumi, sacensību elementu izmantošana, spēles, izglītojošas informācijas sniegšana.</p> <p>Aprīkojums: projekta ietvaros iegādātais inventārs (futbola bumbas 4 gab., āra volejbola laukuma līnijas- 2 kompl., basketbola bumbas – 4 gab., šautriņas – 2 kompl., ķekatas 2 kompl., fotbolkroketa 2 kompl. (5 vārtiņi, mietiņš). ūdens, apbalvošana- projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte</p> <p>Cilvēkresursi: pasākumam atbilstoši speciālisti un organizācijas - projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte.</p> <p>Infrastruktūra : novada administratīvā teritorija</p>	1 pasākums, ilgums 6h Augusta mēnesis		Teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem Dalībnieku skaits ~ 100 cilvēki. (~ 50 % sievietes, ~ 50% vīriešu)
16.	Fiziskā aktivitāte Veselīgs uzturs Atkarību mazināšana	Vasaras sporta nometne 1.5.sadaļa- 4.1.13.n.p.k.	<p>Vasaras dienas nometne. Nometne sniegs iespēju skolas vecuma bērniem bez maksas iegūt zināšanas, prasmes un vērtīgu pieredzi caur dažādām sporta spēlēm un fiziskām aktivitātēm, vispusīgi attīstīt ķermeni un domāšanu, kā arī apgūt teorētiskās zināšanas par veselīga dzīvesveida priekšnoteikumiem.</p> <p>Nometnes mērķis ir popularizēt veselīgu un aktīvu dzīvesveidu.</p> <p>Nometnē tiks skartas arī atkarību mazinošas un veselīga uztura tēmas.</p>	1 pasākums. Jūnijs 10 dienas-dienas nometne. Dienā: 6 h		Bērniem un pusaudžiem Dalībnieku skaits ~ 20 cilvēki. (~ 50 % sievietes, ~ 50% vīriešu)

N r.	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
			<p>Aprīkojums: projekta ietvaros iegādātais inventārs (futbola bumbas 4 gab., āra volejbola laukuma līnijas- 2 kompl., basketbola bumbas – 4 gab., šautriņas – 2 kompl., ķekatas 2 kompl., fotbolkroketa 2 kompl. (5 vārtiņi, mietiņš). Ēdināšana, ūdens, kancelejas prece, degviela- uz projektu attiecinātas izmaksas</p> <p>Cilvēkresursi: sporta organizators, jauniešu centra darbinieki, konkrētu nodarbību vadītāji, nometņu vadītājs - projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte</p> <p>,Infrastruktūra : novada administratīvā teritorija</p> <p>Vieta: Dagda</p>			
17.	Fiziskā aktivitāte	Peldēšanas apmācības bērniem 1.5.sadaļa- 4.1.14.n.p.k.	<p>Uzdevums: apgūt pareizu peldēšanas tehniku un fiziskā aktivitāte, dažādu uzdevumu koordinācijas, spēka un izturības attīstīšana.</p> <p>Metode: demonstrēšana.</p> <p>Cilvēkresursi: treneris, bērnu pavadošais personāls - projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte</p> <p>Infrastruktūra: peldbaseins - projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte</p> <p>,transportis</p>	1 reizi gadā, 8 nodarbības 2 mēnešu laikā III un IV cet 1 nodarbības ilgums : 60 min	Latgales reģionā ir augsts noslikušo skaits, pēdējos divos gados pārsniedzot mirušo skaitu no transporta nelaiemes gadījumiem un 2014.gadā pārsniedzot valsts vidējo rādītāju par 57%. 2013. un 2014.g. pieaudzis kritienu rezultātā izraisītu nāves gadījumu skaits, pārsniedzot vidējo rādītāju valstī par 17-27%; 2014.g. 54% no mirušajiem bija virs 64 gadu vecuma.	Bērni Dalībnieku skaits ~ 20 cilvēki. (~ 50 % sievietes, ~ 50% vīriešu)

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
18.	Veselīgs uzturs	Izglītojošas nodarbības par veselīga uztura pamatprincipiem 1.5.sadaļa-4.2.1.n.p.k.	<p>Plānoti 8 interaktīvas nodarbības bērniem par veselības veicināšanas tēmu "uzturs" vecumā no 7 līdz 17 gadiem - 8 novada vispārīzglītojošās skolās un 3 interaktīvās nodarbības bērniem par veselības veicināšanas tēmu "uzturs" vecumā no 3 līdz 6 gadiem 3 pirmsskolas izglītības iestādēs.</p> <p>Tēmas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Veselīga uztura pamatprincipi • Bērnu uzturs un paradumi • Mērenības, sabalansētības un dažādības principi uzturā • Ēšanas traucējumi <p>(tēmas pielāgotas attiecīgi skolas vecuma bērniem).</p> <p>Metodes: stāstījums, prezentācijas</p> <p>Cilvēkresursi: diplomēts/sertificēts speciālists atbilstoši tēmai - projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte</p> <p>Aprīkojums: nepieciešamības gadījumā datortehnika - nodrošinās pašvaldība, kancelejas preces – projekta ietvaros iegādāta aktivitāšu īstenošanai.</p> <p>Infrastruktūra: Dagdas novada izglītības iestādes.</p> <p>Informatīvi – izglītojošie izdales materiāli – bukleti (Slimību profilakses un kontroles centra izstrādātie).</p>	<p>1 interaktīva nodarbība visās novada skolās= kopā 11 interaktīvās nodarbības</p> <p>Plānotais īstenošanas laiks 2017.g.septembris-decembris</p> <p>1 nodarbības ilgums 90 minūtes</p>	<p>Latgales reģionā ir ļoti negatīvi vērtējami svaigu dārzeņu lietošanas paradumi – tikai 10% aptaujāto (vidēji LV 37%) iedzīvotāju vecumā no 15 līdz 64 gadiem Latgales reģionā katru dienu lieto uzturā svaigus dārzeņus, sievietes nedaudz biežāk nekā vīrieši (11%; 9%). 15% aptaujāto pēdējās nedēļas laikā svaigus dārzeņus uzturā vispār nav lietojuši (skat. attēlu). Vārītu vai sautētu dārzeņu īpatsvars uzturā Latgales reģionā ir nedaudz lielāks nekā vidēji Latvijā – ikdienā (3-7 dienas nedēļā) vārītus vai sautētus dārzeņus lieto 25% aptaujāto Latgales reģiona iedzīvotāju (vidēji LV 24%).</p>	<p>Bērni un jaunieši</p> <p>Dalībnieku skaits ~ 100 cilvēki.</p> <p>(~ 50 % sievietes, ~ 50% vīriešu)</p>

N r.	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
19.	Veselīgs uzturs	Vasaras dienas nometne bērniem un pusaudžiem par veselīgā uztura jautājumiem 1.5.sadaļa-4.2.2.n.p.k.	<p>Veselīgs uzturs - psiho-emocionāls labsajūtas rādītājs.</p> <p>Tēmas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Veselīga uztura pamatprincipi • Veselīga ēšana - psiho-emocionāls labsajūtas rādītājs • Mūsdienīgu uztura prasības • Atkarību mazināšana-plakātu konkurss, kuros attēlots, kāda ir atkarīga cilvēka dzīve un kāda tā ir, ja esi brīvs no jebkādam atkarībām. • Fiziskā aktivitāte. <p>Uzdevumi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Izprast kāds ir veselīgs uzturs un kā tas ietekmē cilvēka veselību • Apgūt veselīga uztura pamatprincipus. • Izpratnes veicināšana par atkarībām un to ietekmi <p>Metodes: stāstījums, diskusijas un jautājumi.</p> <p>Cilvēkresursi: diplomēts/ sertificēts speciālists atbilstoši tēmai - projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte</p> <p>Aprīkojums: datortehnika- nepieciešamības gadījumā pašvaldība nodrošinās, kancelejas preces- projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte, ēdināšana, degviela - uz projektu attiecinātas izmaksas</p> <p>Informatīvi – izglītojošie izdales materiāli – bukleti (Slimību profilakses un kontroles centra izstrādātie).</p> <p>Infrastruktūra: telpas, kas pielāgotas dienas nometnes vajadzībām.</p> <p>Vieta: 2017.g. Andrupene</p>	1 pasākums 10 dienas jūnijs Dienā:6h		Bērni un pusaudžiem Dalībnieku skaits ~ 20 cilvēki. (~ 50 % sievietes, ~ 50% vīriešu)

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
20.	Veselīgs uzturs, Atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte	Nometne sociālās atstumtības riskam pakļautajiem bērniem 1.5.sadaļa-4.2.3.n.p.k.	<p>Veselīgs uzturs- psiho-emocionāls labsajūtas rādītājs. 10dienu dienas nometne.</p> <p>Tēmas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Veselīga uztura pamatprincipi • Veselīga ēšana- psiho-emocionāls labsajūtas rādītājs • Mūsdienīgu uztura prasības • izglītojošas nodarbības par fiziskajām aktivitātēm, atkarībām, veselīgu uzturu un garīgo veselību. • Atkarību mazināšana-plakātu konkurss, kuros attēlots, kāda ir atkarīga cilvēka dzīve un kāda tā ir, ja esi brīvs no jebkādām atkarībām. <p>Metodes: stāstījums, diskusijas un jautājumi.</p> <p>Cilvēkresursi: diplomēts/ sertificēts speciālists atbilstoši tēmai, konkrētu nodarbību vadītāji, nometņu vadītājs, ēdinātāji - projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte</p> <p>.Aprīkojums: datortehnika- nepieciešamības gadījumā pašvaldība nodrošinās, kancelejas preces - projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte, projekta ietvaros iegādātais inventārs (futbola bumbas 4 gab., āra volejbola laukuma līnijas- 2 kompl., basketbola bumbas – 4 gab., šautriņas – 2 kompl., ķekatas 2 kompl., fotbolkroketa 2 kompl. (5 vārtiņi, mietiņš).</p> <p>Informatīvi – izglītojošie izdales materiāli – bukleti (Slimību profilakses un kontroles centra izstrādātie).</p> <p>Infrastruktūra: telpas, kas pielāgotas dienas nometnes vajadzībām.</p> <p>Vieta: 2017.g. Dagda</p>	1 pasākums 10 dienas dienu nometne Augusts Dienā: 6h	Latgales reģionā daudzi veselību raksturojošie rādītāji ir sliktāki nekā citos reģionos. Būtiskākais Latgales reģiona izaicinājums nākotnē būtu pietuvoties vidējiem Latvijas rādītājiem, uzlabojot situāciju tādās jomās kā demogrāfija, perinatālā un zīdaiņu veselība, uztura paradumi, samazinot sāls patēriņu, paaugstinot dārzeņu, augļu un ogu patēriņu, fiziskā aktivitāte, kā arī mazinot mirstību no SAS un ārējiem nāves cēloņiem, it sevišķi darbspējīgo iedzīvotāju vidū.	Sociāli atstumtības riskam pakļautie bērni Dalībnieku skaits ~ 20 cilvēki. (~ 50 % sievietes, ~ 50% vīriešu)

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
21.	Seksuālā un reproduktīvā veselība	Pasākumi par seksuālo un reproduktīvo veselību 1.5.sadaļa-4.3.n.p.k.	Topošajiem vecākiem tiks organizēta izglītojoša lekcija par grūtniecību, kaitīgiem ieradumiem, pāra attiecībām. Metodes: stāstījums, diskusijas un jautājumi. Cilvēkresursi: diplomēts/ sertificēts speciālists atbilstoši tēmai - projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte Aprīkojums: datortehnika, kancelejas preces. Infrastruktūra: pašvaldības iestāžu telpas Vieta:;Dagda	1 pasākumu cikls-6 nodarbības 2017.g.3.cet. 1 nodarbības ilgums – 1 stunda	Līdz 12. grūtniecības nedēļai uzsākta grūtnieču aprūpe 2014.g. Latvijā bija 94% dzemdētāju, Latgales reģionā šis rādītājs bija nedaudz zemāks – 92%, iepriekšējos gados zem 90%, 2012.g. – pat 81,5%. Latgales reģionā reģistrēts zems ķeizargriezīnu īpatsvars dzemdībās Latvijā – 17,5% (LV 20,4%), t.sk., 6,6% ir plānoti ķeizargriezieni, bet 10,9% - neplānoti, kamēr vidēji Latvijā – attiecīgi 9,2% un 11,2%. Dzīvi dzimušo jaundzimušo īpatsvars ar zemu dzimšanas svaru zem 2500 gr. Latgales reģionā ir 4,9% (vid. LV 4,4%).	Topošie un jaunie vecāki Dalībnieku skaits ~ 40 cilvēki. (~ 50 % sievietes, ~ 50% vīriešu)

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
22.	Garīgā (psihiskā) veselība Atkarību mazināšana	Psihologa vadītas konsultatīvas nodarbības bērniem 1.5.sadaļa-4.4.1.n.p.k.	Izglītības iestādēs organizētas psihologa vizītes. Grupu nodarbības: apskatāmās tēmas būs mācīšanās grūtības, uzvedības traucējumi, konfliktu risināšana, kā arī tēma par bērniem un atkarībām Metodes: lekcija, diskusijas un jautājumi. Cilvēkresursi: diplomēts/ sertificēts speciālists atbilstoši tēmai - projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte Aprīkojums: datortehnika, kancelejas preces. Infrastruktūra: pašvaldības izglītības iestāžu telpas Vieta: Pašvaldības izglītības iestādes	2 reizes gadā 2017./2018.m.g. 3. vai 4.cet. 1 lekcijas ilgums 2 stundas (8 vispārīzglītojošās skolās katrā pa 2 stundām)	Latvijā pirmreizēji reģistrētās saslimstības ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem rādītājs dinamiskā ir svārstīgs, arī reģionos nav vērojama noteikta dinamika. 2014.g. Latgales reģionā tas bija par 29% augstāks nekā vidēji valstī, sasniedzot 378 gad. uz 100 000 iedz. Kopš 2010.g. šis ir zemākais pirmreizēji reģistrēto	Sociālās atstumtības riskam pakļautajiem bērniem Dalībnieku skaits ~ 60 cilvēki. (~ 50 % sievietes, ~ 50% vīriešu)
23.	Garīgā (psihiskā) veselība	Psihologa vadītas konsultatīvas nodarbības bērnu vecākiem 1.5.sadaļa-4.4.2.n.p.k.	Skolēnu vecākiem vecāku sapulču ietvaros tiks organizētas izglītojošas lekcijas. Tēmas ir vērstas uz emocionālo, garīgo labklājības veicināšanu starp vecākiem un bērniem, fizioloģiskās un emocionālās bērnu pārmaiņas pusaudžu gados, pārmaiņu ietekme. Metodes: lekcija, diskusijas un jautājumi. Cilvēkresursi: diplomēts/ sertificēts speciālists atbilstoši tēmai - projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte Aprīkojums: datortehnika, kancelejas preces. Infrastruktūra: pašvaldības izglītības iestāžu telpas Vieta: Pašvaldības izglītības iestādes	2 reizes gadā 2017./2018.m.g. 4. cet 1 lekcijas ilgums 1 stunda (8 vispārīzglītojošās skolās- katrā pa 2 stundām)	gadījumu skaits, tomēr tas ir augstākais Latvijā. Uzskaitē esošo pacientu ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem relatīvais skaits laika periodā no 2010.g. līdz 2014. g. pieaug	Sociālās atstumtības riskam pakļautajiem bērnu vecākiem Dalībnieku skaits ~ 40 cilvēki. (~ 70 % sievietes, ~ 30% vīriešu)

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
24.	Atkarību mazināšana	Pasākumi par atkarību mazināšanu 1.5.sadaļa-4.5.n.p.k.	<p>Izglītojošs pasākums atkarību mazināšanai "Brīvs no atkarībām", kurā tiks pārrunāti jautājumi par to, kādas ir atkarības, kā tās ietekmē organismu, kā arī jautājums par to, kāpēc ir vēlme uzsmēķēt, iedzert.</p> <p>Cilvēkresursi: diplomēts/ sertificēts speciālists atbilstoši tēmai - projekta ietvaros tiks veikta tirgus izpēte</p> <p>Aprīkojums: datortehnika, kancelejas preces.</p> <p>Infrastruktūra: pašvaldības iestāžu telpas.</p>	2017.g.- 1 pasākumu cikls-5 nodarbības Nodarbības ilgums 1 stunda II/ III cet.	Gan no jauna reģistrēto narkoloģisko pacientu (bez alkohola izraisītām slimībām) skaits, gan gada laikā ārstēto narkoloģisko pacientu relatīvais skaits Latgales reģionā ir zemāks nekā vidēji Latvijā. 2014.g. bija raksturīgs ar jaunu apreibinošo vielu, t.s. „spice” izplatību. 4,4% aptaujāto Latgales reģiona iedzīvotāju atzinuši, ka ir lietojuši apreibinošos smēķējamus maisījumus „spice”, un šis rādītājs ir zemāks nekā vidēji Latvijā	Teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem. Dalībnieku skaits ~ 40 cilvēki. (~ 70 % sievietes, ~ 30% vīriešu)

Piezīmes.