

Projekta darba plāns 2017. gadam

Finansējuma saņēmējs **Jelgavas novada pašvaldība**
 Projekta nosaukums **Slimību profilakses un Veselības veicināšanas pasākumi Jelgavas novadā**
 Projekta numurs **9.2.4.2/16/I/033**

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
1.	Veselīgs uzturs	Izglītojoša lekcija par veselīga uztura nozīmi sirds veselības saglabāšanā	Kardiologa lekcijas par sirdij draudzīgu dzīvesveidu. Cilvēkresursi – sertificēts speciālists atbilstoši tēmai. Tiek pielietotas iegādātās mērierīces (svāri, mērlentes asinsspiediena mērītāji). Pasākums noris pašvaldībai piederošās telpās. Pasākuma galvenais mērķis – informēt un nostiprināt zināšanas par primāro profilaksi, par sirds slimību izraisošiem faktoriem, kā arī pamācīt kā lietot un kāpēc veikt parametru paškontroli.	1 lekcija 20.09.2017. Jaunsvirlauka a. Lekcijas ilgums 3 stundas	Samazinot mirstību no sirds un asinsvadu slimībām, kā arī uzlabojot rādījumus par gremošanas sistēmas slimību nāves cēloņiem rādījumus. Ambulatoro apmeklējumu skaits uz 1 iedzīvotāju Jelgavas novadā ir 2.2 vizītes (Latvijā 5.9, Zemgales reģionā 4.92)	Novada iedzīvotāji, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem. Dalībnieku skaits līdz 100.; Sadalījums ~ 70% sievietes, ~ 30% vīrieši.	Sasaiste ar 5.un 6.pasākumu vienota tematika – sirds veselībai – veselīgs uzturs – veselībai veicināšanai un profilaksei.	Profilakse

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
2.	Veselīgs uzturs	Mācības par veselīga uztura pagatavošanu	Izglītojoši praktiskas nodarbības 5.klases skolēniem par veselīga uztura pamatprincipiem, veselīgiem un neveselīgiem produktiem. Lekcija par veselīgu uzturu un praktiska nodarbība, gatavojot veselīgus ēdienus. Lekcijas tēmas par veselīga uztura pamatprincipiem, mūsdienu ēšanā – ātri, veselīgi. Mērķis ne tikai iegūt zināšanas, bet arī praktiskās iemaņās pagatavot sev veselīgu maltīti skolas vecuma bērniem. Cilvēkresursi – sertificēts speciālists atbilstoši tēmai. Pasākums noris pašvaldībai piederošās telpās (bezmaksas nodrošināšana). Uz praktiskajām nodarbībām ierodas speciālists ar saviem produktiem, iespēju robežās pašvaldība nodrošina inventāru.	13 lekcijas un 13 praktiskas nodarbības 13 izglītības iestādēs Pasākumus plānots uzsākt 2017/2018 mācību gada sākumā (septembris, oktobris) Viena pasākuma ilgums 2 stundas	Gremošanas sistēmas slimības Jelgavas novadā sastāda ap 2,8% no visiem nāves cēloņiem. Mirstība no gremošanas sistēmas slimībām Jelgavas novadā ir zemāka (par ~23%) nekā vidēji Latvijā. Nozīmīgākie nāves cēloņi gremošanas sistēmas slimību grupā ir kuņģa čūla un aknu fibroze.	Bērni 300, sadalījums – 50% puisi, 50% meiteņu	Sasaiste ar 9.pasākumu vienota tematika – veselīgs uzturs bērniem	Veselības veicināšana
3.	Reproduktīvā veselība	Izglītojošas nodarbības vecākiem par bērna aprūpi	Izglītojošas nodarbības pediatra vadībā topošajiem un jaunajiem vecākiem par bērna aprūpes pamatiem. Cilvēkresursi – sertificēts speciālists atbilstoši tēmai. Pasākums noris pašvaldībai piederošās telpās - aktivitāšu centros (bezmaksas nodrošināšana). Vecākiem būs iespēja noklausīties speciālistu	6 nodarbības aktivitāšu centros (Kalnciems, Birztaļiņas, Zaļenieki, Līvberze, Tīreļi, Zemgale) Nodarbību ilgums 90	Jaundzimušo skaits Jelgavas novadā ir svārstīgs, saglabājoties nedaudz virs divsimt jaundzimušajiem m gadā. Rēķinot uz 1000 iedzīvotājiem,	Grūtnieces, jaunie vecāki – līdz 60 cilvēki (80% sievietes, 20% vīrieši)	Sasaiste ar pasākumu Nr.4 – nodarbības grūtniecēm, jaunajiem vecākiem par bērna aprūpi (ēšana, aprūpes	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>stāstījumu par bērnu aprūpi, zīdaiņu higiēnu un citām tēmām: Kopšanas īpatnības zīdaiņa vecuma bērniem; Pirmā palīdzība; Kā novērst traumu riskus; Bērna psihofizioloģiskā attīstība; veselīgas un drošas vides nodrošināšana zīdāim.</p> <p>Cilvēkresursi – sertificēts speciālists atbilstoši tēmai. Aprīkojums – nepieciešamības gadījumā – dators, projektors. Pasākums noris pašvaldībai piederošās telpās.</p>	<p>minūtes. Nodarbības plānotas vasarā un rudenī (augusts, septembris, oktobris)</p>	<p>dzimstība Jelgavas novadā 2014.gadā bija par ~12% zemāka nekā vidēji valstī. Gan perinatālā mirstība (nedzīvi dzimušie un pirmajā dzīves nedēļā mirušie), gan zīdaiņu mirstība (līdz 1 gada vecumam) Jelgavas novadā augstāka nekā vidēji valstī, tā nepārsniedz 5 gadījumus gadā un uzskatāma par zemu.</p>		<p>pamati)</p>	
4.	Veselīgs uzturs	Mācības veselīga uztura pagatavošanai grūtniecēm, jaunajām māmiņām un jaunajām ģimenēm	Izglītojošas nodarbības uztura speciālista vadībā topošajiem un jaunajiem vecākiem par bērna zīdīšanu, ēdināšanu. Jauno vecāku izglītošana par bērna veselīga uztura nozīmi grūtniecības, mazuļa barošanas laikā, Norises vieta - aktivitāšu centros (bezmaksas nodrošināšana).	6 nodarbības aktivitāšu centros (Kalnciems, Birtzaliņas, Zaļenieki, Līvberze, Tīreļi, Zemgale) Nodarbību ilgums 90 minūtes.	Jaundzimušo skaits Jelgavas novadā ir svārstīgs, saglabājoties nedaudz virs divsimt jaundzimušajiem gadā. Rēķinot uz 1000 iedzīvotājiem, dzimstība	Grūtnieces, jaunie vecāki – līdz 60 cilvēki (80% sievietes, 20% vīrieši)	Sasaiste ar pasākumu Nr.3 – nodarbības grūtniecēm, jaunajiem vecākiem par bērna aprūpi (ēšana, aprūpes pamati)	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma saiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
				Nodarbības plānotas vasarā un rudenī (augusts, septembris, oktobris)	Jelgavas novadā 2014.gadā bija par ~12% zemāka nekā vidēji valstī. Gan perinatālā mirstība (nedzīvi dzimušie un pirmajā dzīves nedēļā mirušie), gan zīdaiņu mirstība (līdz 1 gada vecumam) Jelgavas novadā augstāka nekā vidēji valstī, tā nepārsniedz 5 gadījumus gadā un uzskatāma par zemu.			
5.	Veselīgs uzturs	Izglītojoša lekcija par veselīga uztura nozīmi	Veselīga uztura lekcija senioriem. Uzlabot uztura paradumus, lai saglabātu veselību un dzīves kvalitāti, ekonomiska, veselīga ēdiena pagatavošana. Citāda ēdienkarte atbilstoši vecumam. Galvenie pasākuma uzdevumi – veidot priekšstatu par nepieciešamajam uztura vielām indivīdam. Cilvēkresursi – sertificēts speciālists atbilstoši tēmai. Aprīkojums – nepieciešamības	1 lekcija rudenī - Pasta iela 37, Jelgava), aptuveni 3 stundas - septembris/oktobris	Gremošanas sistēmas slimības Jelgavas novadā sastāda ap 2,8% no visiem nāves cēloņiem. Mirstība no gremošanas sistēmas slimībām Jelgavas novadā ir zemāka (par	Novada iedzīvotāji, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem. Kopā	Sasaiste ar pasākumu Nr.1 un 6.– vienota tematika – Veselības veicināšana sirds veselība	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			gadījuma – dators, projektors. Pasākums noris pašvaldībai piederošās telpās (bezmaksas nodrošināšana).		~23%) nekā vidēji Latvijā. Nozīmīgākie nāves cēloņi gremošanas sistēmas slimību grupā ir kuņģa čūla un aknu fibroze.	aptuveni 240 cilvēki, 50% sievietes, 50% vīrieši		
6.	Veselīgs uzturs	Izglītojoša lekcija par veselīga uztura nozīmi sirds veselībai	Kardiologa lekcija “Sirdij draudzīgs dzīvesveids” - Sirds slimību riska faktors un tā ietekme uz veselīgu dzīvi, Ko veikt, lai mūsu sirds būtu vesela seniora vecuma posmā - veselīgs uzturs, kustības. Cilvēkresursi – sertificēts speciālists atbilstoši tēmai. Aprīkojums – nepieciešamības gadījuma – dators, projektors. Pasākums noris pašvaldībai piederošās telpās (bezmaksas nodrošināšana).	1 lekcija 06.09.2017., Pasta iela 37 3 stundas	Samazinot mirstību no sirds un asinsvadu slimībām, kā arī uzlabojot rādījumus par gremošanas sistēmas slimību nāves cēloņiem rādījumus. Ambulatoro apmeklējumu skaits uz 1 iedzīvotāju Jelgavas novadā ir 2.2 vizītes (Latvijā 5.9, Zemgales reģionā 4.92)	Seniori Kopā aptuveni 240 cilvēki, 50% sievietes, 50% vīrieši	Sasaiste ar pasākumu Nr.1 un 5. – vienota tematika – Veselības veicināšana sirds veselībai	Veselības veicināšana
7.	Veselīgs uzturs	Mācības veselīga uztura pagatavošanai pārtikas palīdzības pakās iekļauto produktu	Praktisku nodarbību cikls (lekcija un praktiska nodarbība) “Gatavošanas prasmes” (“Virtuves gudrības”) - Nodarbības par pārtikas pakās	6 nodarbības - aktivitāšu centros. Vienas nodarbības	Gremošanas sistēmas slimības Jelgavas novadā sastāda ap 2,8%	Līdz 120 novada iedzīvotāji, trūcīgie iedzīvotāji,	-	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
		pagatavošanai	<p>iekļauto produktu pagatavošanu - veselīga ēdiena pagatavošana ekonomiski un garšīgi - apkopojot receptes, iegādājoties mobilās virtuves (katli, pannas, elektriskā plītiņa, karotes, lāpstiņas, bļodas...). Vienā nodarbībā piedalās 15-20 cilvēku.</p> <p>Cilvēkresursi – sertificēts speciālists atbilstoši tēmai. Pasākums noris pašvaldībai piederošās telpās. Uz praktiskajām nodarbībām ierodas speciālists ar saviem produktiem,.</p> <p>Inventārs – iegādātais virtuves inventārs (plītiņas, pannas, katli, karote4s.), nodarbības notiek pašvaldības telpās – aktivitāšu centros (bezmaksas nodrošināšana). Tiek nodrošināts transports pēc vajadzības.</p>	<p>ilgums 1.5-2 stundas</p> <p>Nodarbības plānotas rudenī Oktobris/novembris</p>	<p>no visiem nāves cēloņiem. Mirstība no gremošanas sistēmas slimībām Jelgavas novadā ir zemāka (par ~23%) nekā vidēji Latvijā. Nozīmīgākie nāves cēloņi gremošanas sistēmas slimību grupā ir kuņģa čūla un aknu</p>	<p>bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem. 80% sieviešu, 20% vīriešu</p>		
8.	Veselīgs uzturs	Izglītojošas nodarbības bez vecāku gādības palikušajiem bērniem un jauniešiem par veselīga uztura pagatavošanu	<p>Praktisku nodarbību cikls Sociālās aprūpes un rehabilitācijas centra jauniešiem - saimniekošanas prasmes virtuvē. Veicināt praktiskas iemaņas patstāvīgas dzīves uzsākšanai (kā pagatavot veselīgu ēdienu ekonomiski un garšīgi, kā plānot ēdienkarti), veselīga uztura nozīme ikdienai. Cilvēkresursi – sertificēts</p>	<p>2 nodarbības septembrī/oktobrī</p> <p>Elejas SARC Jauniešu māja.</p> <p>Pasākuma ilgums 3 stundas</p>	<p>Gremošanas sistēmas slimības Jelgavas novadā sastāda ap 2,8% no visiem nāves cēloņiem. Mirstība no gremošanas sistēmas slimībām</p>	<p>10 SARC esošie bērni 60% zēni, 40% meitenes</p>	-	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>speciālists atbilstoši tēmai. Lekcija ar praktisku nodarbību (speciālisti ierodas ar saviem pārtikas produktiem). Pasākums noris pašvaldībai piederošās - SARC Jauniešu mājas virtuvē (bezmaksas nodrošināšana).</p>		<p>Jelgavas novadā ir zemāka (par ~23%) nekā vidēji Latvijā. Nozīmīgākie nāves cēloņi gremošanas sistēmas slimību grupā ir kuņģa čūla un aknu</p>			
9.	Veselīgs uzturs	Uztura speciālistu apmācības skolēnu grupām	<p>Diskusijas jauniešiem (8. klašu skolēniem) par veselīgu dzīvesveidu. Nodarbības apraksts: skolēni tiks iesaistīti diskusijā par veselīgu uzturu un veselīgu dzīvesveidu, tajā skaitā maltīšu regularitāti veiksmīga mācību procesa nodrošināšanai, nepieciešamajām uzturvielām ikdienā, uztura piramīdas un šķīvja principu. Par rekomendējamiem produktiem un kvalitatīvas enerģijas uzņemšanas avotiem intensīva domāšanas procesa nodrošināšanai un vienmērīgas enerģijas uzturēšanai dienas griezumā. Par enerģijas balansu ikdienā un destruktīvu pārtiku, tajā skaitā cukura, sāls, tauku daudzuma analīze populārākajos našķos, saldinātajos gāzētajos dzērienos un ātrās ēdināšanas iestāžu piedāvātajos produktos.</p>	<p>13 nodarbības - 1 reize 13 Jelgavas novada izglītības iestādēs, 2017/2018. mācītgu gada sākumā - septembris/oktobri. viena pasākuma ilgums 2 stundas</p>	<p>Gremošanas sistēmas slimības Jelgavas novadā sastāda ap 2,8% no visiem nāves cēloņiem. Mirstība no gremošanas sistēmas slimībām Jelgavas novadā ir zemāka (par ~23%) nekā vidēji Latvijā. Nozīmīgākie nāves cēloņi gremošanas sistēmas slimību grupā ir kuņģa čūla un aknu fibroze.</p>	<p>Bērni - apmēram 210, 50% zēnu, 50% meiteņu</p>	<p>Sasaiste ar Nr.2 pasākumu vienota tematika – veselīgs uzturs bērniem</p>	<p>Veselības veicināšana</p>

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>Pārrunāsim brokastu gatavošanas, uz skolu līdzīgi ņemamo uzskodu vai pusdienu kastīšu sagatavošanas veidus. Kā arī runāsim par ēšanas traucējumu izraisītajām fizioloģiskajām un psiholoģiskajām sekām. Diskusija un praktiski uzdevumi. Cilvēkresursi – sertificēts speciālists atbilstoši tēmai. Lekcija ar praktisku nodarbību (speciālisti ierodas ar saviem pārtikas produktiem). Pasākums noris pašvaldībai piederošās telpās – izglītības iestādēs (bezmaksas nodrošināšana).</p>					
10.	Reproduktīvā veselība	Diskusijas jauniešiem par veselīgu dzīvesveidu	<p>Diskusijas jauniešiem par veselīgu dzīvesveidu - seksualitāte, reproduktīvā veselība (pubertāte, attiecības, atkarības) 8.klases skolēniem. Nodarbības mērķis: veidot jauniešu izpratni par seksualitāti kā par katra cilvēka dabisku un būtisku personības sastāvdaļu. Cilvēkresursi – sertificēts speciālists atbilstoši tēmai. Pasākums noris pašvaldībai piederošās telpās – izglītības iestādēs (bezmaksas nodrošināšana).</p>	13 nodarbības - 1 reize 13 Jelgavas novada izglītības iestādēs, 2017/2018. mācīgu gada sākumā - septembris/oktobri. viena pasākuma ilgums 2	Jelgavas novadā ir augsts jaundzimušo īpatsvars nepilngadīgam mātēm, salīdzinot vidēji kā tas ir Latvijā kopumā (2014.gads 2.7 reizes)	Bērni - apmēram 210, 50% zēnu, 50% meiteņu	-	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
				stundas				
11.	Veselīgs uzturs Reproduktīvā veselība	Pilnveides programma vecākiem	Pilnveides programma vecākiem "Es augu vesels" – ķermenis un veselība, uzturs, attiecības, atkarības – smēķēšana. Tēmas – ķermenis un veselība, uzturs, attiecības, atkarības. Katrs dalībnieks iegūst metodisko materiālu, kas ir lektora izstrādāts uzskates materiāls. Cilvēkresursi – sertificēts speciālists atbilstoši tēmai. Lekcija ar praktisku nodarbību (speciālisti ierodas ar saviem pārtikas produktiem). Pasākums noris pašvaldībai piederošās telpās – izglītības iestādēs (bezmaksas nodrošināšana).	1 seminārs 23.10. Aizupes skola (vecāku konferences ietvaros) pasākuma ilgums 2 stundas	Jelgavas novadā ir augsts jaundzimušo īpatsvars nepilngadīgam mātēm, salīdzinot vidēji kā tas ir Latvijā kopumā (2014.gads 2.7 reizes). Gremošanas sistēmas slimības Jelgavas novadā sastāda ap 2,8% no visiem nāves cēloņiem. Mirstība no gremošanas sistēmas slimībām Jelgavas novadā ir zemāka (par ~23%) nekā vidēji Latvijā. Nozīmīgākie nāves cēloņi gremošanas sistēmas slimību grupā ir kuņģa čūla un aknu	Apmēram 25 pieaugušie – 75% sievietes, 25% vīrieši	-	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
12.	Veselīgs uzturs, Fiziskās aktivitātes, Garīgā veselība	Veselības nedēļa pagastos	<p>Veselības nedēļa, kuras ietvaros:</p> <p>Uztura speciālista lekcijas par veselīgas ēdienkartes veidošanu. Informatīvie pasākumi un praktiskas nodarbības, nodarbības (konsultācijas) dažādām iedzīvotāju grupām, lai sniegtu informāciju par pareiza uztura pamatprincipiem, par veselīga uztura nozīmi dažādos vecuma posmos, lai profilaktiski sniegtu lielāku vērtību veselīga uztura jautājumiem.</p> <p>Uztura speciālista nodarbības (konsultācijas) iedzīvotājiem grupās par sev interesējošiem jautājumiem.</p> <p>Psihologa nodarbības (konsultācijas) nelielām iedzīvotāju grupām - izpratnes veidošanai par psiholoģisko palīdzību kā veidu kā tikt galā ar emocionāla rakstura grūtībām</p> <p><u>Trešdiena:</u> “Ēd vesels” Uztura speciālista lekcijas – 4 aktivitāšu centros</p> <p>Veselīga uztura pagatavošanas meistarklases – 4 aktivitāšu centros</p> <p>Meistarklases – “Kokteiļi veselībai” – 4 aktivitāšu centros</p> <p>Veselības stāvokļa profilaktiskās</p>	<p>Septembra sākums, 13 novada pagastos. Katrai dienai pasākumi plānojas 4 stundas</p> <p>Lekcija ilgums 3 stundas</p> <p>40 nodarbības (konsultācijas) nelielās grupās (psihologa, uztura speciālista)</p> <p>Vienas nodarbības (konsultācijas) ilgums (nelielās grupās) 45-60 minūtes</p>	<p>Samazinot mirstību no sirds un asinsvadu slimībām, kā arī uzlabojot rādījumus par gremošanas sistēmas slimību nāves cēloņiem rādījumus.</p> <p>Ambulatoro apmeklējumu skaits uz 1 iedzīvotāju Jelgavas novadā ir 2.2 vizītes (Latvijā 5.9, Zemgales reģionā 4.92).</p> <p>Mirstības rādītāja - mirstības no ārējiem nāves cēloņiem - samazināšana</p>	<p>Novada iedzīvotāji, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem.</p> <p>Plānots līdz 700 interesentu – 50% sieviešu, 50% vīriešu</p>	<p>Saistītie pasākumi Nr.1;5;6;22; 23;36 - veselīgs uzturs, fiziskās aktivitātes un garīgā veselība.</p>	<p>Veselības veicināšana</p>

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>pārbaudes iedzīvotājiem (asinsspiediena mērījumi, svēršanās, mērīšanās) - 4 pagastos (aktivitāšu centros) paralēli veselīga uztura lekcijām.</p> <p><u>Piektdiena</u>: “Sajūtu un garīgās veselības diena” – Mandalu krāsošanas meistarklases – 4 aktivitāšu centros</p> <p>Biodejas meistarklases – 4 aktivitāšu centros;</p> <p>Brīvs no atkarībām (ar ko tās aizstāt, kā atpazīt);</p> <p>Praktiski semināri – relaksācijas metodes ikdienā. Aktivitātes notiks 4 pagastos (4 aktivitāšu centros).</p> <p><u>Sestdiena</u>: “Kusties vesels”. Fiziskās aktivitātes kā veselīga dzīvesveida priekšnoteikums. Fizioterapeita vadītas nodarbības. Pastaigas izmantojot pagastos esošos resursus (āra trenāžieri, stadioni, pastaigu takas, parki..). Rūdišanās nozīme. Kustību slodzes un intensitāte. Aktivitātes notiks 4 pagastos.</p> <p>Cilvēkresursi – sertificēts speciālists atbilstoši tēmai.</p> <p>Pasākumi notiek pašvaldībai piederošās telpās, stadionos, parkos (bezmaksas</p>					

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			nodrošināšana). Katram pasākumam tiek nodrošināts atbilstošs inventārs – ja nepieciešamas (paškontroles mērierīces, datortehnika).					
13.	Reproduktīvā veselība	Informatīva nodarbība jaunajām ģimenēm par reprodaktīvo veselību	Nodarbība jaunajām ģimenēm – par ģimenes plānošanu, ķermeni un veselību. Reproductīvā veselība ietver stabilu fiziskās un sociālās labklājības stāvokli, papildītas un drošas seksuālās dzīves iespējas, spēju radīt bērnus un iespēju izlemt, kad un cik bieži to darīt. Tātad tā paredz vīriešu un sievietes tiesības uz informāciju un pieeju drošām, efektīvām, pieejamām reproductīvās sistēmas slimību profilakses un ārstēšanas metodēm. Mērķis - informēt par reproductīvās veselības profilaksi, gan sievietes gan vīriešus Cilvēkresursi – sertificēts speciālists atbilstoši tēmai. Pasākumi notiek pašvaldībai piederošās telpās (bezmaksas nodrošināšana).	3 semināri aktivitāšu centros: Rudens pusē (septembris/oktobri.) katra nodarbība 2 stundas - Kalnciemā, Līvberzē, Zemgalē	Jelgavas novadā ir augsts jaundzimušo īpatsvars nepilngadīgam mātēm, salīdzinot vidēji kā tas ir Latvijā kopumā, (2.8 /1.03) kā arī ir augsta zīdaiņu un perinatālā mirstība	Sociālā riska ģimenes ar vājām sociālām prasmēm, Kopā līdz 30 cilvēki, 70% sievietes, 30% vīriešu	-	Profilakse
14.	Fiziskās aktivitātes	Sporta diena skolās “Sporto visa skola”	Vienu reizi gadā izglītības iestādēs notiek sporta diena, kurā skolēni tiek iepazīstināti ar dažādiem sporta veidiem,	1 reize 13 Jelgavas novada izglītības	Laika periodā no 1994. līdz 2014.gadam būtiski ir	Bērni – 3000 skolēnu (50% zēnu,	Sasaiste ar Nr.12un Nr.15 – fiziskās	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>pieaicinot pazīstamus sportistus vadīt nodarbību (sportisti, Ledus skolas treneri).</p> <p>Cilvēkresursi – sertificēts speciālists atbilstoši tēmai.</p> <p>Pasākumi notiek pašvaldībai piederošās telpās, sporta zālēs, stadionos (bezmaksas nodrošināšana).</p>	<p>iestādēs, 2017/2018. mācīgu gada sākumā, - septembris/oktobri.</p> <p>viena pasākuma ilgums 4 stundas</p>	<p>palielinājies pusaudžu īpatsvars ar atkārtotām sūdzībām par muguras sāpēm.</p> <p>Latvijā pusaudžu īpatsvars ar sūdzībām par mugura sāpēm vismaz reizi nedēļā ir pieaudzis no 8,3% 1994.gadā līdz 21,4% 2014.gadā</p> <p>Pietiekama fiziskā aktivitāte (katru dienu vismaz 60 minūtes dienā) ir mazāk kā piektdaļai skolēnu.</p>	50% meiteņu)	aktivitātes	
15.	Fiziskās aktivitātes	Sporta diena skolās "Sporto visa skola"	<p>Sporta diena Lielplatones speciālajā internātpamatskolā.</p> <p>Netradicionālās sporta stafetes, lai, lai parādītu cik dažādas var būt fiziskās aktivitātes.</p> <p>Cilvēkresursi – sertificēts speciālists atbilstoši tēmai.</p> <p>Pasākumi notiek pašvaldībai piederošās telpās (bezmaksas</p>	<p>1 reize Lielplatones speciālajā internātpamatskolā, mācību gada sākumā - septembris/oktobri.</p>	<p>Laika periodā no 1994. līdz 2014.gadam būtiski ir palielinājies pusaudžu īpatsvars ar atkārtotām sūdzībām par</p>	Bērni - 130, % (50% zēnu, 50% meiteņu)	Sasaiste ar Nr.12un Nr.14 – fiziskās aktivitātes	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			nodrošināšana).	Pasākuma ilgums 4 stundas	muguras sāpēm. Latvijā pusaudžu īpatsvars ar sūdzībām par mugura sāpēm vismaz reizi nedēļā ir pieaudzis no 8,3% 1994.gadā līdz 21,4% 2014.gadā. Pietiekama fiziskā aktivitāte (katru dienu vismaz 60 minūtes dienā) ir mazāk kā piektdaļai skolēnu.			
16.	Fiziskās aktivitātes	Ģimenes sporta diena	Velo brauciens ar izstrādātu maršrutu. Brauciena laikā tiek nodrošināta informācija par to kā uzvesties uz ceļa, par drošību (no projekta tiek iegādātas atstarojošās vestes), iesaistās ar medicīnas darbinieks un pašvaldības policija. Izbraukt tiek noteikts maršruts un gala punktā fiziskās aktivitātes – vingrošana, atraktīvi uzdevumi ar jautājumiem. Cilvēkresursi - speciālists/treneris, NVO	1 pasākums, Jaunsvirlaukas pagastā, augustā. Pasākuma ilgums - 4 stundas	Pēc Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2014 - tikai 11.7% vīriešu un 9.7% sieviešu Latvijas iedzīvotāju vecumā 55-64 brīvo laiku pavadā lēnā skrējienā un	Visi iedzīvotāji - bērni, pieaugušie, kopā līdz 50 personas. 50% vīriešu, 50% sieviešu	Sasaiste ar Nr.12 un Nr.14. Nr.15 un Nr.17 – fiziskās aktivitātes	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>pārstāvji, jauniešu centru vadītāji, koordinatori, brīvprātīgie.</p> <p>Aprīkojums – vestes, velosipēdi (personiskie, NVO pieejamie)</p> <p>Aktivitātes ietvaros plānots organizēt velobraucieni skolas vecuma bērniem kopā ar ģimenēm.</p> <p>Dalībnieki – skolas vecuma bērni kopā ar vecākiem, brāļiem, māsām.</p>		<p> citas fiziskās aktivitātes vai smagi dārza darbi vismaz 3 stundas nedēļā, tai pat laikā brīvais laiks lasot grāmatas vai skatoties televizoru tiek pavadīts 56.3% vīriešu un 50.9% sieviešu.</p>			
17.	Fiziskās aktivitātes	Deju nodarbības	<p>Deju nodarbības kā formā lai “iekustinātu” iedzīvotājus, lai parādītu dažādas deju iespējas kā alternatīvu fizisku aktivitāti.</p> <p>Deju nodarbības notiks aktivitāšu centros, jauniešu centros.</p> <p>Cilvēkresursi – sertificēts speciālists atbilstoši tēmai.</p> <p>Pasākumi notiek pašvaldībai piederošās telpās (bezmaksas nodrošināšana). Treniņi vērsti uz visu muskuļu grupu attīstību, koordinācijas, ritma izjūtas, līdzsvara un izturības attīstīšanu. Treneris pakalpojuma ietvaros nodrošina nepieciešamo inventāru.</p> <p>Nodarbībās tiks izmantots arī projekta ietvaros iegādātais inventārs.</p>	6 nodarbības 4 pagastos (24 nodarbības) aktivitāšu centros – rudens periodā - oktobris/novembris Vienas nodarbības ilgums 45-60 minūtes	Pēc Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2014 - tikai 11.7% vīriešu un 9.7% sieviešu Latvijas iedzīvotāju vecumā 55-64 brīvo laiku pavada lēnā skrējienā un citas fiziskās aktivitātes vai smagi dārza darbi vismaz 3 stundas nedēļā, tai pat laikā brīvais laiks	Visi iedzīvotāji – līdz 100 cilvēki, 50% vīriešu, 50% sieviešu	Sasaiste ar Nr.12 un Nr.14. Nr.15 un Nr.16 – fiziskās aktivitātes	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
					lasot grāmatas vai skatoties televizoru tiek pavadīts 56.3% vīriešu un 50.9% sieviešu.			
18.	Fiziskās aktivitātes	Nūjošanas diena	Nūjošanas pasākums senioriem, kas ir ikgadējs pasākums Jelgavas novada senioriem, lai veicinātu kustību un tas ir tradicionāls pavasara kustības pasākums. Galvenais uzdevums apgūt muskuļu iesildīšanās, stiepšanas vingrinājumus, pamattehnikas apgūšana nūjošanai, aktivitātes ieviešana ikdienā. Cilvēkresursi – speciālists – treneris, kas pielietojot stāstījumu un praktisku demonstrēšanu vada nodarbību. Inventārs – nūjas. Teritorija – brīvā dabā Valgundē.	1 pasākums augustā/septembrī Pasākuma ilgums 8 stundas	Pēc Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2014 - tikai 11.7% vīriešu un 9.7% sieviešu Latvijas iedzīvotāju vecumā 55-64 brīvo laiku pavada lēnā skrējienā un citas fiziskās aktivitātes vai smagi dārza darbi vismaz 3 stundas nedēļā, tai pat laikā brīvais laiks lasot grāmatas vai skatoties televizoru tiek pavadīts 56.3% vīriešu un 50.9% sieviešu.	Seniori apmēram 200 dalībnieku, 50% sievietes, 50% vīrieši	Sasaiste ar Nr. 20;22; 24;25;26; 27 - fiziskās aktivitātes	Veselības veicināšana
19.	Fiziskās	Nūjošanas apmācību	Nūjošanas grupu nodarbības	13 nūjošanas	Pēc Latvijas	Visi	Sasaiste ar	Veselības

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
	aktivitātes	grupu organizēšana	katrā pagastā ar instruktoru, nodrošinot viena grupas līdera apmācību – lai arī citās reizēs ir kāds, kurš prot un māk ierādīt soļošanas pamatprincipus. Galvenais uzdevums apgūt muskuļu iesildīšanās, stiepšanas vingrinājumus, pamattehnikas apgūšana nūjošanai, aktivitātes ieviešana ikdienā. Cilvēkresursi – speciālists – skolotājs, kas pielietojot stāstījumu un praktisku demonstrēšanu vada nodarbību. Inventārs – nūjas. Teritorija – brīvā dabā 13 Jelgavas novada pagastu centros.	nodarbības (katrā pagastā pa vienai) Nodarbības augustā, septembrī Vienas nodarbības ilgums – 45-60 minūtes	iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2014 - tikai 11.7% vīriešu un 9.7% sieviešu Latvijas iedzīvotāju vecumā 55-64 brīvo laiku pavada lēnā skrējienā un citas fiziskās aktivitātes vai smagi dārza darbi vismaz 3 stundas nedēļā, tai pat laikā brīvais laiks lasot grāmatas vai skatoties televizoru tiek pavadīts 56.3% vīriešu un 50.9% sieviešu.	iedzīvotāji Līdz 300 dalībnieku - 75% sievietes, 25% vīrieši	Nr. 22; 23;25;26; 27 - fiziskās aktivitātes	veicināšana
20.	Fiziskās aktivitātes	Izglītojoša un fiziski aktīva ekskursija novada senioriem	Ekskursija senioriem Veselības takas apmeklējums, vingrošanas nodarbības pie jūras – vienas dienas ekskursija ar speciālistu, kas demonstrē, kā pareizi iesildīties pirms garām pastaigām, kā izkustēties, ja sāp kāds muskulis. Informācija par	1 ekskursija, vasarā. – jūlijs/augusts Ekskursija visai dienai.	Pēc Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2014 - tikai 11.7% vīriešu un 9.7%	Līdz 40 seniori, 60% sievietes, 40% vīriešu	Sasaiste ar Nr. 18;22; 24;25;26; 27 - fiziskās aktivitātes	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			dažādām virsmām – smiltis, meža takas – kā pareizi iet, soļot, kāpt. Ekskursijā līdzī dodas atbilstošs speciālists.		sieviešu Latvijas iedzīvotāju vecumā 55-64 brīvo laiku pavadā lēnā skrējienā un citas fiziskās aktivitātes vai smagi dārza darbi vismaz 3 stundas nedēļā, tai pat laikā brīvais laiks lasot grāmatas vai skatoties televizoru tiek pavadīts 56.3% vīriešu un 50.9% sieviešu.			
21.	Fiziskās aktivitātes	Grupu nodarbības darba kolektīvam	Fiziskās aktivitātes darba vietā fizioterapeita (rehabilitologa) vadībā, ar mērķi - parādīt vingrojumus kā sēdoša darba veicējs pats var ikdienā izkustēties. Kā darba kolektīvs tiek uzskatīts Jelgavas novada pašvaldības darbinieki, kā arī neliedzot iespēju pasākumā piedalīties vietējiem iedzīvotājiem. Cilvēkresursi – sertificēts speciālists atbilstoši tēmai. Lekcija ar praktisku nodarbību. Pasākums noris pašvaldības	7 nodarbības: 6 aktivitāšu centros un 1 nodarbība Pasta iela 37, Jelgava, vienas nodarbības ilgums 45-60 minūtes, oktobris/novembris	Pēc Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2014 - tikai 11.7% vīriešu un 9.7% sieviešu Latvijas iedzīvotāju vecumā 55-64 brīvo laiku pavadā lēnā skrējienā un citas fiziskās	30 darbinieki, 80% sieviešu, 20% vīriešu	-	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			telpās (bezmaksas nodrošināšana).		aktivitātes vai smagi dārza darbi vismaz 3 stundas nedēļā, tai pat laikā brīvais laiks lasot grāmatas vai skatoties televizoru tiek pavadīts 56.3% vīriešu un 50.9% sieviešu.			
22.	Fiziskās aktivitātes	Vispārējās veselības veicinošas vingrošanas nodarbības grupās	Vingrošana fizioterapeita vadībā pagastos. Galvenais uzdevums - Vingrojumu programma līdzsvara un koordinācijas uzlabošanai; apgūt vingrošanas pamatelementus; veicināt veselību veicinošu aktivitāšu ieviešanu ikdienā Pielietotās metodes - stāstījums, paraugdemonstrējumi, dalībnieku iesaiste procesā. Cilvēkresursi: sporta skolotājs vai/un treneris. Aprīkojums: vingrošanas inventārs. Infrastruktūra: aktivitāšu centri (bezmaksas nodrošināšana).	8 nodarbības 4 pagastos (Zaļenieki, Kalnciems, Glūda, Līvberze) – 32 nodarbības kopā, Vienas nodarbības ilgums – 45-60 minūtes. Plānotas nodarbības rudens pusē oktobris/novembris	Pēc Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2014 - tikai 11.7% vīriešu un 9.7% sieviešu Latvijas iedzīvotāju vecumā 55-64 brīvo laiku pavada lēnā skrējienā un citas fiziskās aktivitātes vai smagi dārza darbi vismaz 3 stundas nedēļā, tai pat laikā brīvais laiks lasot grāmatas	Visi iedzīvotāji, Seniori, maznodrošinātie. Līdz 60 dalībnieki. 80% sievietes, 20% vīriešu	Sasaiste ar aktivitāti 23 - profilaksei Sasaiste ar Nr. 19; 23;25;26; 27 - fiziskās aktivitātes	Profilakse

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
					vai skatoties televizoru tiek pavadīts 56.3% vīriešu un 50.9% sieviešu.			
23.	Fiziskās aktivitātes	Fizioterapeita konsultācijas nelielām iedzīvotāju grupām	Fizioterapeita konsultācijas, nelielās grupās (līdz 15 cilvēkiem) dažāda vecuma iedzīvotājiem (jaunās māmiņas, seniori). Vingrojumi un stāstījums par vingrošanas nozīmi ikdienā gan lieliem, gan maziem. Cilvēkresursi – sertificēts speciālists atbilstoši tēmai. Pasākumi notiek pašvaldībai piederošās telpās (bezmaksas nodrošināšana).	20 konsultācijas mazām iedzīvotāju grupām 4 pagastos (Zaļenieki, Kalnciems, Glūda, Līvberze) – 32 nodarbības kopā, Vienas nodarbības ilgums – 30-45 minūtes. Plānotas nodarbības rudens pusē-oktobris/novembris	Pēc Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2014 - tikai 11.7% vīriešu un 9.7% sieviešu Latvijas iedzīvotāju vecumā 55-64 brīvo laiku pavada lēnā skrējienā un citas fiziskās aktivitātes vai smagi dārza darbi vismaz 3 stundas nedēļā, tai pat laikā brīvais laiks lasot grāmatas vai skatoties televizoru tiek pavadīts 56.3% vīriešu un 50.9% sieviešu.	Visi iedzīvotāji, Seniori, maznodroš inātie. Līdz 60 dalībnieki. 80% sievietes, 20% vīriešu	Sasaiste ar aktivitāti 22 – profilakse Sasaiste ar Nr. 19;22;25;26; 27 - fiziskās aktivitātes	Profilakse
24.	Fiziskās aktivitātes	Sporta diena senioriem	Iesildošā vingrošana senioriem, kuru vada sabiedrībā zināms	1 pasākums 25.08.2017.	Pēc Latvijas iedzīvotāju	Seniori, Personas ar	Sasaiste ar Nr.18;19;20	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>sportists, senioru sporta svētku ietvaros - sporta svētku laikā noris iesildīšanās, dažādas sporta disciplīnas (tradicionāls, netradicionāls) - pasākuma laikā tiks izmantotas parametru paškontroles ierīces. No projekta tiek segtas iesildošā trenera samaksa.</p> <p>Cilvēkresursi – sertificēts speciālists atbilstoši tēmai (sporta darba organizators, treneris, sporta skolotājs).</p> <p>Pasākums notiek pašvaldībai piederošās telpās, stadionā, sporta laukumā (bezmaksas nodrošināšana).</p>	<p>Līvbērzē</p> <p>Pasākuma ilgums 8 stundas</p>	<p>veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2014 - tikai 11.7% vīriešu un 9.7% sieviešu Latvijas iedzīvotāju vecumā 55-64 brīvo laiku pavada lēnā skrējienā un citas fiziskās aktivitātes vai smagi dārza darbi vismaz 3 stundas nedēļā, tai pat laikā brīvais laiks lasot grāmatas vai skatoties televizoru tiek pavadīts 56.3% vīriešu un 50.9% sieviešu.</p>	<p>invaliditāti</p> <p>līdz 200 (75% sievietes, 25% vīriešu),</p>	<p>;22;23;24; 25- fiziskās aktivitātes</p>	
25.	Fiziskās aktivitātes	Peldēšanas apmācības	<p>Galvenais uzdevums ir attīstīt peldētprasmi kā veselības veicināšanas aktivitāti. Peldētprasmi nodrošināt plānots 2. Un 3. Klases skolēniem 2017/2018.mācīgu gadā 1 reizi nedēļā, 3 mēnešu garumā. Novada iedzīvotājiem 1 reizi nedēļā 6 mēnešus</p>	<p>Bērniem – 12 nodarbības katrai skolai (1 reize nedēļā, 3 mēnešus pēc kārtas) skolām, kas</p>	<p>Pēc Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2014 - tikai 11.7% vīriešu un 9.7% sieviešu Latvijas</p>	<p>Visi iedzīvotāji, bērni, seniori, maznodroš inātie. 160 bērni (50% vīrieši,</p>	<p>Sasaiste ar pasākumu Nr.26un 27 – fiziskās aktivitātes iedzīvotājiem</p>	<p>Veselības veicināšana</p>

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>Pielietotās metodes – teorija, demonstrēšana, prasmju pilnveidošana.</p> <p>Cilvēkresursi – treneris, Bērniem - pavadošās personas</p> <p>Aprīkojums – peldēšanas inventārs.</p> <p>Infrastruktūra – peldbaseins</p>	<p>ir Veselību Veicinošos skolu tīklā (Kalnciema pagasta vidusskola, Šķības pamatskola, Aizupes pamatskola, Vircavas vidusskola)</p> <p>Novada iedzīvotājiem – 1 reize nedēļā, 6 mēneši</p> <p>No septembra – līdz gada beigām.</p>	<p>iedzīvotāju vecumā 55-64 brīvo laiku pavadā lēnā skrējienā un citas fiziskās aktivitātes vai smagi dārza darbi vismaz 3 stundas nedēļā, tai pat laikā brīvais laiks lasot grāmatas vai skatoties televizoru tiek pavadīts 56.3% vīriešu un 50.9% sieviešu.</p>	<p>50% sieviešu)</p> <p>Iedzīvotāji līdz 60 dalībnieku, 50% sievietes, 50% vīrieši</p>		
26.	Fiziskās aktivitātes	Sporta diena	<p>Sporta diena katrā pagastā - vasarā pēc pasākuma plāna.</p> <p>Neformāli pasākumi sabiedrības uzmanības pievēršanai fiziskās veselības jautājumiem un aktivitāšu veicināšanai.</p> <p>Galvenais uzdevums - iedzīvotāju iesaiste veselības veicināšanas aktivitātēs, fiziskās veselības uzlabošana un motivēšana fizisko aktivitāšu ieviešanai ikdienā.</p> <p>Aprīkojums: speciāla</p>	<p>13 pasākumi – katrā pagastā pa vienai sporta dienai.</p> <p>Viena pasākuma ilgums 8 stundas.</p> <p>Jūnijs, jūlijs.augsusts</p>	<p>Pēc Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2014 - tikai 11.1 % vīriešu un 9.9% sieviešu Latvijas iedzīvotāju brīvo laiku pavadā lēnā skrējienā un</p>	<p>Visi Jelgavas novada iedzīvotāji (bērni, seniori, maznodroš inātie, cilvēki ar invaliditāti)</p> <p>3000 iedzīvotāju</p>	<p>Sasaiste ar pasākumu Nr.25 un 27 – fiziskās aktivitātes iedzīvotājiem</p>	<p>Veselības veicināšana</p>

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma saiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			aprikojuma noma, pasākuma nodrošināšanai nepieciešamais aprikojums – pēc vajadzības. Cilvēkresursi: Sporta centra darbinieki, jauniešu centru darbinieki, brīvprātīgi, konkrētu nodarbību vadītāji, nevalstiskās organizācijas.		citas fiziskās aktivitātes vai smagi dārza darbi vismaz 3 stundas nedēļā, tai pat laikā brīvais laiks lasot grāmatas vai skatoties televizoru tiek pavadīts 46.4% vīriešu un 45.3% sieviešu.	- 60% sievietes, 40% vīriešu		
27.	Fiziskās aktivitātes	Sporta svētki 2017	Jelgavas novada sporta svētki. Disciplīnas (apvidus skrējieni, futbols, volejbols, strītbols, virves vilkšana, Šautriņu mešana, orientēšanās, vasaras biatlons. Dāmu nešanas sacensības, spēkavīru sacensības. Pasākuma mērķi un uzdevumi: 1. Stimulēt aktīva dzīvesveida un sporta ieviešanu novada iedzīvotāju ikdienas dzīvē. 2. Veicināt aktīvāku pieejamo resursu izmantošanu savas veselības uzturēšanai – stadionus, ārā treniņus, parkus, ielas - mainot un attīstot savus veselības paradumus. Aprīkojums: speciāla aprikojuma noma, pasākuma nodrošināšanai nepieciešamais aprikojums – pēc vajadzības.	1 pasākums 08.08.2017. Valgundē Pasākuma ilgums – 8 stundas	Pēc Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2014 - tikai 11.1 % vīriešu un 9.9% sieviešu Latvijas iedzīvotāju brīvo laiku pavada lēnā skrējienā un citas fiziskās aktivitātes vai smagi dārza darbi vismaz 3 stundas nedēļā, tai pat laikā brīvais laiks lasot grāmatas	Visi Jelgavas novada iedzīvotāji 500 interesentu (60 % sievietes, 40 % vīrieši)	Sasaiste ar pasākumu Nr.25 un 26 – fiziskās aktivitātes iedzīvotājiem	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			Cilvēkresursi: Sporta centra darbinieki, jauniešu centru darbinieki, brīvprātīgi, konkrētu nodarbību vadītāji, nevalstiskās organizācijas.		vai skatoties televizoru tiek pavadīts 46.4% vīriešu un 45.3% sieviešu.			
28.	Fiziskās aktivitātes	Vasaras sporta nometne bērniem	Sporta nometne ar kāda sporta veida ievirzi, lai veicinātu izpratni, ka fiziskā aktivitāte pozitīvi iespaido bērna normālu augšanu, garīgo attīstību un labsajūtu. Tā nodrošina enerģijas līdzsvaru, tādejādi kontrolējot ķermeņa masu. Programma: fizisko īpašību attīstīšana, reakcijas, spēļu stratēģijas attīstīšana, katras nometnes noslēgumā – pārbaudes sacensības. Cilvēkresursi – sporta veida treneri. Pasākumi notiek pašvaldībai piederošās telpās, stadionā (bezmaksas nodrošināšana).	Nometne Staļģenē, Jaunsvirlaukas pagastā, vasarā - augustā, 5 dienas Diennakts nometne	Laika periodā no 1994. līdz 2014.gadam būtiski ir palielinājies pusaudžu īpatsvars ar atkārtotām sūdzībām par muguras sāpēm. Latvijā pusaudžu īpatsvars ar sūdzībām par mugura sāpēm vismaz reizi nedēļā ir pieaudzis no 8,3% 1994.gadā līdz 21,4% 2014.gadā Pietiekama fiziskā aktivitāte (katru dienu vismaz 60 minūtes dienā) ir mazāk kā piektdaļai	Bērni - 20 zēni, 5 meitenes 80%zēni, 20% meitenes	Sasaiste ar pasākumu – 14;15;16 – fiziskā aktivitāte bērniem	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
29.	Garīgā veselība	Izglītojošs seminārs	<p>Seminārs “Kā tikt galā ar stresu” - Stresa veidošanās mehānismi; Stresa pārvarēšanas paņēmieni; Izdegšanas sindroms un kā ar to cīnīties;</p> <p>Enerģijas uzkrāšanas un relaksācijas paņēmieni</p> <p>Semināra laikā apmeklētāji radīs atbildes uz jautājumu, kā regulēt stresa radīto spriedzi, saprast stresa mehānismus, zināt savus stresorus un spēt vadīt ikdienas stresa apstākļos.</p> <p>Lektors - Projektors, dators, tāfele</p>	1 seminārs 25.10.2017. Eleja. semināra ilgums 2 stundas	<p>skolēnu.</p> <p>Laika periodā kopš 2010. gada pašnāvību relatīvais skaits Latvijā nav būtiski mainījies (~19-20 gad. uz 100 000 iedz.), bet ir samazinājies pašnāvību skaits starp gados jauniem iedzīvotājiem, un pieaudzis veikto pašnāvību skaits starp gados veciem (65+) iedzīvotājiem.</p> <p>Latvijā pirmreizēji reģistrētās saslimstības ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem rādītājs dinamiskā ir svārstīgs, 2015. gadā vērojams samazinājums; arī reģionos nav</p>	Visi iedzīvotāji 30 dalībnieki, 80% sievietes, 20% vīrieši	Sasaiste ar aktivitāti 30.	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
					vērojama noteikta dinamika, Zemgales reģionā 2015.gadā 212, bet Latvijā kopumā 263 gadījumu.			
30.	Garīgā veselība	Izglītojošs seminārs	Seminārs "Domāsim pozitīvi" Domām ir būtiska ietekme uz cilvēka dzīvi. Seminārā plānoti praktiski vingrinājumi. Tēmas: <ul style="list-style-type: none"> • Kā negatīvo domu pārveidot pozitīvajā • Kā saglabāt mieru stresa situācijās • Prasme pieņemt komplimentus • Pozitīvu mērķu formulēšana ikdienā • Vingrinājumi pozitīvo emociju vairošanai Projektors, dators, tāfele	1 seminārs 29.08.2017. Kalnciems, semināra ilgums 2 stundas	Laika periodā kopš 2010. gada pašnāvību relatīvais skaits Latvijā nav būtiski mainījies (~19-20 gad. uz 100 000 iedz.), bet ir samazinājies pašnāvību skaits starp gados jauniem iedzīvotājiem, un pieaudzis veikto pašnāvību skaits starp gados veciem (65+) iedzīvotājiem. Latvijā pirmreizēji reģistrētās saslimstības ar psihiskiem un	Visi iedzīvotāji 30 dalībnieki, 80% sievietes, 20% vīrieši	Sasaiste ar aktivitāti 29.	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma saiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
					uzvedības traucējumiem rādītājs dinamikā ir svārstīgs, 2015. gadā vērojams samazinājums; arī reģionos nav vērojama noteikta dinamika, Zemgales reģionā 2015.gadā 212, bet Latvijā kopumā 263 gadījumu.			
31.	Garīgā veselība	Lekcijas vecākiem	Lekcijas vecākiem par depresijas, suicīda simptomu atpazīšanu, atkarībām, ēšanas traucējumiem, robežstāvokļa personības iezīmēm skolas vecuma bērniem . Cilvēkresursi – sertificēts speciālists atbilstoši tēmai. Pasākums noris pašvaldībai piederošās telpās (bezmaksas nodrošināšana). Projektors, dators, tāfele	2 lekcijas 02.11.2017. Lielplatone Pasākuma ilgums 2 stundas	Laika periodā kopš 2010. gada pašnāvību relatīvais skaits Latvijā nav būtiski mainījies (~19-20 gad. uz 100 000 iedz.), bet ir samazinājies pašnāvību skaits starp gados jauniem iedzīvotājiem, un pieaudzis veikto pašnāvību skaits	Vecāki un pedagogi – līdz 90 personām (75% sievietes, 25% vīriešu)	-	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
					starp gados veciem (65+) iedzīvotājiem. Latvijā pirmreizēji reģistrētās saslimstības ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem rādītājs dinamikā ir svārstīgs, 2015. gadā vērojams samazinājums; arī reģionos nav vērojama noteikta dinamika, Zemgales reģionā 2015. gadā 212, bet Latvijā kopumā 263 gadījumu.			
32.	Garīgā veselība	Nodarbība/seminārs personu ar demenci tuviniekiem, aprūpētājiem	Speciālistu vadītas nodarbības/seminārs tuviniekiem kā stiprināt savu garīgo līdzsvaru, saprotot slimības neizbēgamību, nemainīgumu, sadzīvojot ar slimības izpausmēm tuvinieku vidū. Cilvēkresursi – sertificēts speciālists atbilstoši tēmai.	3 nodarbības Jelgavas novada SARC- Jaunsvirlauka, Kalnciems, Eleja. Vienas	Laika periodā kopš 2010. gada pašnāvību relatīvais skaits Latvijā nav būtiski mainījies (~19-20 gad. uz 100 000 iedz.), bet ir	SARC klientu radinieki 30 personas 85% sievietes	-	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			Pasākums noris pašvaldībai piederošās telpās (bezmaksas nodrošināšana). Projektors, dators, tāfele	nodarbības ilgums 3 stundas Septembris/oktobris/novembris	samazinājies pašnāvību skaits starp gados jauniem iedzīvotājiem, un pieaudzis veikto pašnāvību skaits starp gados veciem (65+) iedzīvotājiem. Latvijā pirmreizēji reģistrētās saslimstības ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem rādītājs dinamiskā ir svārstīgs, 2015. gadā vērojams samazinājums; arī reģionos nav vērojama noteikta dinamika, Zemgales reģionā 2015.gadā 212, bet Latvijā kopumā 263 gadījumu.	Vīrieši-15%		
33.	Garīgā	Diskusiju grupas	Diskusiju grupas skolēniem (6. -	13	Laika periodā	Bērni -	Sasaiste ar	Veselības

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
	veselība	jauniešiem	8.kl.) "Cienot sevi, cieni citus" Speciālistu vadītas nodarbības pusaudžiem. Veicināt spēju pieņemt citus, mainīt attieksmi (cilvēki ar invaliditāti, fiziskiem defektiem, personības iezīmēm). Speciālistu vadītas nodarbības Cilvēkresursi – sertificēts speciālists atbilstoši tēmai. Pasākums noris pašvaldībai piederošās telpās (bezmaksas nodrošināšana). Projektors, dators, tāfele	nodarbības (viena nodarbība 13 izglītības iestādēs). Nodarbības ilgums – 2 stundas Nodarbības tiek plānotas 2017./2018. mācību gada sākumā - septembris/oktobris	kopš 2010. gada pašnāvību relatīvais skaits Latvijā nav būtiski mainījies (~19-20 gad. uz 100 000 iedz.), bet ir samazinājies pašnāvību skaits starp gados jauniem iedzīvotājiem, un pieaudzis veikto pašnāvību skaits starp gados veciem (65+) iedzīvotājiem. Latvijā pirmreizēji reģistrētas saslimstības ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem rādītājs dinamikā ir svārstīgs, 2015. gadā vērojams samazinājums; arī reģionos nav vērojama noteikta	apmēram 440 (50 % zēnu, 50% meiteņu)	pasākumu Nr.9 un 35 – veselības veicināšana bērniem	veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
					dinamika, Zemgales reģionā 2015.gadā 212, bet Latvijā kopumā 263 gadījumu.			
34.	Garīgā veselība	Vasaras nometne sievietēm	<p>Vasaras nometne dažāda vecuma sievietēm 3 dienu garumā: Dažādas relaksācijas tehnikas Praktiski vingrinājumi pozitīvas domas formulēšanai</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kā negatīvo domu prasmīgi pārveidot pozitīvajā? • Prasme izteikt kvalitatīvu vērtējumu citu un sevis motivācijai - kā un kāpēc aizvietot negatīvu kritiku • Savas dzīves līdzsvara izpratne • Pozitīvu uzskatu iestrāde • Kā saglabāt mieru stresa situācijās • Prasme pieņemt komplimentus • Kā neveiksmes izmantot savā labā? • Savu iekšējo resursu apzināšanās un efektīva izmantošana • Pozitīvu mērķu formulēšana ikdienā • Vingrinājumi pozitīvo emociju vairošanai 	1 nometne 07.06.2017. Jaunsvirlauka. Nometnes ilgums 3 dienas Diennakts nometne, jūlijā/augustā	Laika periodā kopš 2010. gada pašnāvību relatīvais skaits Latvijā nav būtiski mainījies (~19-20 gad. uz 100 000 iedz.), bet ir samazinājies pašnāvību skaits starp gados jauniem iedzīvotājiem, un pieaudzis veikto pašnāvību skaits starp gados veciem (65+) iedzīvotājiem. Latvijā pirmreizēji reģistrētās saslimstības ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem	30 dalībnieki, 100% sievietes	Sasaiste ar pasākumu Nr.36 – garīgā veselība	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<ul style="list-style-type: none"> • Jautri Simorina vingrinājumi • Meditācija Katru dienu rīta aplis, viena speciālista vadīta lekcija; radošā nodarbība, kustību nodarbība (joga+elpošana), Cilvēkresursi – sertificēts speciālists atbilstoši tēmai. Aprīkojums – nepieciešamības gadījumā – dators, projektors. Pasākums noris pašvaldībai piederošās telpās (bezmaksas nodrošināšana).		rādītājs dinamikā ir svārstīgs, 2015. gadā vērojams samazinājums; arī reģionos nav vērojama noteikta dinamika, Zemgales reģionā 2015.gadā 212, bet Latvijā kopumā 263 gadījumu.			
35.	Garīgā veselība	Vasaras nometne jauniešiem	5 dienu vasaras nometnes jauniešiem – 13-16gadus veciem – pa emocijām, uztveri, pozitīvas savstarpējās komunikācijas veidošanu un konfliktu risināšanas nozīmi un pamatprincipiem. Mērķauditorija ir 72 Jelgavas novada bērni (jaunieši) vecumā no 13 līdz 16 gadiem no attālām lauku teritorijām, tostarp 8 SARC Elejas Jauniešu mājas jaunieši, 8 Jelgavas novada sociālā dienesta redzeslokā nonākuši jaunieši un 8 Jauniešu padomes un jauniešu centru jaunieši. Mērķis veicināt jauniešu iekšējo resursu un vērtību	3 nometnes Vienas nometnes ilgums 5 dienas. Vasarā 1.Vārpā “Stropiņš” – dienas nometne 2.Elejā - sociālā riska bērniem - diennakts 3.Zaļeniekos - diennakts nometne Jūlijs/august	Laika periodā kopš 2010. gada pašnāvību relatīvais skaits Latvijā nav būtiski mainījies (~19-20 gad. uz 100 000 iedz.), bet ir samazinājies pašnāvību skaits starp gados jauniem iedzīvotājiem, un pieaudzis veikto pašnāvību skaits starp gados veciem (65+)	Bērni - 72 (75 % zēni, 25% meitenes)	Sasaiste ar pasākumu Nr.33– garīgā veselība bērniem	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>apzināšanos, pašvērtējuma nostiprināšanu, attīstīt radošumu un uzņēmīgumu, kā arī attīstīt sadarbības prasmes un veidot pozitīvu motivāciju turpmākai dzīvei veiksmīgi iekļaujoties sabiedrībā, stiprinot savu Garīgo un Fizisko veselību.</p> <p>Tiks nodrošināta ēdināšana un materiāli nometnes programmai, segti saimnieciskie izdevumi.</p> <p>Cilvēkresursi – speciālisti atbilstoši tēmai.</p> <p>Aprīkojums – nepieciešamības gadījuma – dators, projektors.</p> <p>Pasākums noris pašvaldībai piederošās telpās (bezmaksas nodrošināšana).</p>	s	<p>iedzīvotājiem.</p> <p>Latvijā pirmreizēji reģistrētās saslimstības ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem rādītājs dinamikā ir svārstīgs, 2015. gadā vērojams samazinājums; arī reģionos nav vērojama noteikta dinamika, Zemgales reģionā 2015.gadā 212, bet Latvijā kopumā 263 gadījumu.</p>			
36.	Garīgā veselība	Lekciju cikls Stress kā izdegšanas sindroms ikdienā	<p>Psihoterapeitu, psihologu lekcijās, semināros, praktiskās darbnīcas - Stress kā izdegšanas sindroms ikdienā. Kas liecina par stresu ķermenī un kā stiprināt garīgo veselību - lekciju cikls vasarā, nodrošinot transportu no pagastiem. Divās dienās plānots 8 lielas lekcijas – ar dažādām metodēm izskaidrot, izspēlēt, izzīmēt un citādi saprasts - kas ir</p>	29. un 30. Jūlijs Glūdas pagastā, Nākotnes ciemā Lekciju garums 1.5-2 stundas. Kopā tiek plānotas 8 dažādas	Laika periodā kopš 2010. gada pašnāvību relatīvais skaits Latvijā nav būtiski mainījies (~19-20 gad. uz 100 000 iedz.), bet ir samazinājies pašnāvību skaits	Novada iedzīvotāji, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54	Sasaiste ar pasākumu Nr.29, 30, 34– garīgā veselība	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>stress, kā no tā izvairīties, kā rīkoties ja situācija jau klāt. Pielietotās metodes – stāstījums, vizuālie uzskatāmie – izdales materiāli, kas kalpo kā uzskates materiāls, lektoru izstrādāts. Cilvēkresursi – sertificēts speciālists atbilstoši tēmai (psihologs, psihoterapeits, praktisko nodarbību vadītāji) Pasākumi notiek pašvaldībai piederošā teritorijā - ārā brīvā dabā.</p> <p>Aprīkojums – telts, apskaņošana, datortehnika pēc nepieciešamības.</p>	lekcijas	<p>starp gados jauniem iedzīvotājiem, un pieaudzis veikto pašnāvību skaits starp gados veciem (65+) iedzīvotājiem.</p> <p>Latvijā pirmreizēji reģistrētās saslimstības ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem rādītājs dinamikā ir svārstīgs, 2015. gadā vērojams samazinājums; arī reģionos nav vērojama noteikta dinamika, Zemgales reģionā 2015.gadā 212, bet Latvijā kopumā 263 gadījumu.</p>	gadiem. Plānots līdz 700 interesentu – 50% sieviešu, 50% vīriešu		
37.	Garīgā veselība	Diskusiju grupas skolas vecuma bērniem	Diskusiju grupas jauniešiem vecumā no 13 līdz 16 gadiem ar mērķi vairot izpratni par	Elejā Jaunsvirlaukā	Laika periodā kopš 2010. gada pašnāvību	Bērni – līdz 60, 50%	Sasaiste ar 33 pasākumu –	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>dzimumu līdztiesību, izaicināt tradicionālo dzimumu stereotipus un līdz ar to mazināt jauniešu risku piedzīvot vardarbību un iekļūt cilvēku tirdzniecībā. Nodarbības plānotas zēnu un meiteņu grupas speciāli apmācītu līderu vadībā. Diskusijas plānots 3 jauniešu centros – Elejā, Jaunsvirlaukā, Vircavā).</p> <p>Cilvēkresursi – speciālists atbilstoši tēmai.</p> <p>Pasākumi notiek pašvaldībai piederošs telpās (bezmaksas nodrošināšana).</p> <p>Aprīkojums - dator tehnika pēc nepieciešamības.</p>	<p>Vircavā rudens periodā (septembris/oktobris)</p> <p>Diskusijas ilgums 3 stundas</p>	<p>relatīvais skaits Latvijā nav būtiski mainījies (~19-20 gad. uz 100 000 iedz.), bet ir samazinājies pašnāvību skaits starp gados jauniem iedzīvotājiem, un pieaudzis veikto pašnāvību skaits starp gados veciem (65+) iedzīvotājiem.</p> <p>Latvijā pirmreizēji reģistrētās saslimstības ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem rādītājs dinamiskā ir svārstīgs, 2015. gadā vērojams samazinājums; arī reģionos nav vērojama noteikta dinamika, Zemgales</p>	<p>vīriešu, 50% sieviešu</p>	<p>bērnu garīgā veselība</p>	

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
					reģionā 2015.gadā 212, bet Latvijā kopumā 263 gadījumu.			

Piezīmes.

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

² Pasākuma nosaukumu norāda saskaņā ar Sabiedrības veselības pamatnostādņēm vai vadlīnijām pašvaldībām veselības veicināšanā, piemēram, "Mācības veselīgā uztura pagatavošanai", "Nūjošanas grupu organizēšana", "Orientēšanas sporta interešu pulciņš".

³ Norāda informāciju par pasākuma īstenošanas metodēm un resursiem (piemēram, cilvēkresursi, iekārtas, aprīkojums, infrastruktūra) [līdz 150 vārdiem].

⁴ Norāda informāciju par periodu/-iem, kad plānots pasākumu īstenot.

⁵ Pamato pasākuma nepieciešamību ar teritorijas veselības profilā norādītājām problēmām [līdz 50 vārdiem].

⁶ Norāda mērķa grupu un plānoto pasākumu apmeklētāju skaitu grupā atbilstoši Ministru kabineta 2016. gada 17. maija noteikumiem Nr. 310 "Darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem" 9.2.4.1. pasākuma "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" un 9.2.4.2. pasākuma "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei" īstenošanas noteikumi" (teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni) attiecīgi sadalījumā pa dzimumiem.

⁷ Norāda atsauci uz projekta darba plāna pasākuma numuru un informāciju par sasaisti.

⁸ Norāda pasākuma atbilstību vienai no projekta atbalstāmajām darbībām – "slimību profilakses pasākumi mērķa grupām un vietējai sabiedrībai", norādot "profilakse", vai "veselības veicināšanas pasākumi mērķa grupām un vietējai sabiedrībai", norādot "veselības veicināšana".