

Projekta darba plāns 2017. gadam

Finansējuma saņēmējs Jēkabpils pilsētas pašvaldība
 Projekta nosaukums "Veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi Jēkabpilī"
 Projekta numurs Nr.9.2.4.2/16/I/049

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
1.	Fiziskā aktivitāte	Veselīgas vingrošanas nodarbību cikls bērniem grupās	Pasākuma laikā tiks nodrošinātas interaktīvas izglītojošas nodarbības 1.-4.klašu kolektīviem 3 Jēkabpils vispārīzglītojošajās mācību iestādēs, kurās ir 1.-4.klases: Jēkabpils 2.vidusskolā, Jēkabpils 3.vidusskolā un Jēkabpils pamatskolā par vingrošanas nozīmi un tiks organizētas vingrošanas grupu nodarbības, lai popularizētu vingrošanas pozitīvo nozīmi un novērstu veselības problēmu attīstību. Interaktīvās izglītojošās nodarbības klašu kolektīviem un vingrošanas grupu nodarbības notiks skolu telpās. Nepieciešamo inventāru nodrošinās pakalpojuma	Sākot ar 2017.gada septembri 4.klašu kolektīviem interaktīvās izglītojošās nodarbības, vienas nodarbības ilgums astronomiskā stunda. Vingrošanas nodarbības grupās 3 skolās, katrā 2 grupas, katrai grupai 10 nodarbības vienu	Jēkabpils vispārīzglītojošo mācību iestāžu 1.-4.klašu audzēkņi vecumā no 6 līdz 10 gadiem. Kopā 300: 180 meitenes, 120 zēni.	Sasaiste pēc tēmas un vecuma grupas. Pasākums Nr.3 šajā vecuma grupā paredz peldēšanas nodarbības. Pasākums Nr.14 – interaktīvs fizisko aktivitāšu un veselīga uztura nodarbību cikls "Fiziskās aktivitātes un uzturs ikdienā – labas veselības	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			sniedzējs. Pasākuma nodrošināšanai plānots slēgt uzņēmuma līgumu ar sertificētu fizioterapeitu.	reizi nedēļā, vingrošanas nodarbības ilgums 1 astronomiskā stunda. Nodarbību skaits kopā -100.		priekšnoteikums ” – fitnesa nodarbības un veselīga uztura lekcijas.	
2.	Fiziskā aktivitāte	Vingrošanas nodarbību cikls iedzīvotājiem grupās “Esi aktīvs– nāc un vingro!”	Tiks nodrošinātas vingrošanas nodarbības kvalificēta trenera vai sertificēta fizioterapeita vadībā dažādām pieaugušo iedzīvotāju grupām, tajā skaitā sociālā riska grupām, piemērojot īpašu mērķgrupai paredzētu vingrojumu kompleksu, iekštelpās vai brīvā dabā. Nepieciešamo inventāru nodrošinās pakalpojuma sniedzējs.	Sākot ar 2017.gada 3./4. ceturksni tiks organizētas nodarbības 2 grupām. Grupā 12 personas, vingrošanas reižu skaits katrai grupai 10, ilgums 1 astronomiskā stunda.	Visi iedzīvotāji , tajā skaitā: iedzīvotāji vecāki par 54 gadiem, bezdarbnieki, trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji , grūtnieces. Skaitis grupā – 12, 2017.gadā 2 grupas,	Sasaiste pēc tēmas un vecuma grupas. Pasākums Nr.5 paredz senioru deju grupu organizēšanu. Pasākums Nr.7 paredz velobrauciena organizēšanu paredzētajai mērķgrupai. Nr.8 veselības diena “Olimpiskais gars”. Nr.9 veselības diena “Esi aktīvs!”.	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
					kopā 24 cilvēki. 18 sievietes un 6 vīrieši.		
3.	Fiziskā aktivitāte	Peldēšanas nodarbību cikls grupās bērniem	2017.gadā vispārizglītojošo mācību iestāžu 3.klašu audzēkņiem tiks nodrošinātas peldēšanas nodarbības trenera vadībā, lai veicinātu fizisko aktivitāti un uzlabotu vispārējo veselības stāvokli, nostiprinot bērnu peldētprasmi. Nodarbību nodrošināšanai tiks iepirkti trenera pakalpojumi un baseina celiņu noma. Transporta nodrošināšanai tiks slēgts uzņēmuma līgums.	Sākot ar 2017.gada 4.ceturksni, 10 grupas, 10 nodarbības katrai grupai, grupā vidēji 25 bērni. Plānotais nodarbības ilgums ir 45 minūtes.	Bērni kopā 250, no kuriem 150 meitenes un 100 zēni. 2017.gadā pasākumā piedalās 3. klašu grupas audzēkņi.	Sasaiste pēc tēmas un vecuma grupas. Pasākums Nr.1 – veselīgas vingrošanas grupu nodarbības. Pasākums Nr.14 – interaktīvs fizisko aktivitāšu un veselīga uztura nodarbību cikls "Fiziskās aktivitātes un	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
						uzturs ikdienā – labas veselības priekšnoteikums” – fitnesa nodarbības un veselīga uztura lekcijas.	
4.	Fiziskā aktivitāte	Fizisko nodarbību cikli riska ģimeņu bērniem “Pagalms”	“Pagalms” – pasākums Jēkabpils kopienas sociālo problēmu skartajiem bērniem un jauniešiem, kurā notiks dažādas fiziskās aktivitātes: bokss, stepaerobika, Hip- hop, TRX piekares sistēmas treniņi, vispār attīstošā vingrošana, intensīvie treniņi, balansa treniņi. 2017.gadā plānoti 6 dažādi nodarbību veidi, katrā 7 nodarbības, kopā 42 nodarbības. Plānotais dalībnieku skaits nodarbībā ir līdz 12, tās notiks pašvaldībai piederošās telpās. Nodarbību nodrošināšanu plānots iepirkt kā pakalpojumu, slēdzot līgumus ar kvalificētiem treneriem.	2017.gada 3./4. ceturksnis. Katras nodarbības ilgums ir 1 astronomiskā stunda.	Riska ģimeņu bērni, kopā 40, no kuriem 24 zēni un 16 meitenes.	Sasaiste pēc tēmas un vecuma grupas. Pasākums Nr.14 – interaktīvs fizisko aktivitāšu un veselīga uztura nodarbību cikls “Fiziskās aktivitātes un uzturs ikdienā – labas veselības priekšnoteikums” – fitnesa nodarbības un veselīga uztura lekcijas. Nr.10 - Veselīga dzīvesveida dienas nometnes. Nr.12	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
						- Veselīga dzīvesveida diennakts nometnes "Esi aktīvs! Esi pozitīvs!".	
5.	Fiziskā aktivitāte	Nodarbību cikls "Ar deju uz veselību"	Tiks organizēts deju nodarbību cikls senioriem, kas piemērots vecāka gadagājuma cilvēkiem, bet katru deju posmu noslēgs deju vakars jeb senioru deju parāde plašai senioru auditorijai. Plānots slēgt uzņēmuma līgumu ar deju nodarbību vadītāju, par muzikālo noformējumu senioru deju vakaram.	2017.gada 4. ceturksnī. sākas nodarbību cikls, katru nedēļu viena nodarbība, kopā 9 nodarbības. Noslēdzošais deju vakars notiks decembrī. Vienā nodarbības posmā grupā var piedalīties līdz 30 cilvēki, plānots, ka katru gadu katram nodarbības posmam komplektēs atsevišķas grupas.	Iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, ieskaitot trūcīgos iedzīvotājus, bezdarbniekus, personas ar invaliditāti, kopā 30, no tiem 22 sievietes un 8 vīrieši.	Sasaiste pēc tēmas un vecuma grupas. Nr.2 Vingrošanas grupu nodarbību organizēšana "Esi aktīvs– nāc un vingro!" paredz veidot vingrošanas grupas senioriem. Nr.9 veselības diena "Esi aktīvs!", Nr.7 "Velobrauciens" paredz iesaistīt mērķgrupu pēc vecuma.	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
				Plānotais nodarbības ilgums 2 astronomiskās stundas, deju vakara ilgums 4 astronomiskās stundas.			
6.	Fiziskā aktivitāte	Fizisko aktivitāšu pasākums personām ar invaliditāti - taku orientēšanās sacensības "Jēkabpils balva"	Pasākuma mērķis ir motivēt iedzīvotājus no dažādām sociālām grupām būt fiziski aktīviem, īpaši motivējot aktivitātē piedalīties personas ar invaliditāti, lai veicinātu fizisko aktivitāti. Pasākumu vadīs tiesneši-instruktori, kuri iesācējus apmācīs, kā pareizi rīkoties ar karti un kompasu, pareizi nolasīt leģendas un orientēties apvidū. Norises vieta – Mežaparks, pasākumu vadīs atbilstošas jomas speciālisti -treneri. Nepieciešamo inventāru, balvas, atribūtiku nodrošinās pakalpojuma sniedzējs. Pasākuma nodrošināšanai plānots slēgt uzņēmuma līgumu.	Sākot ar 2017.gadu vienu reizi gadā 2.ceturksnī. Plānotais pasākuma ilgums ir 4 astronomiskās stundas.	Visi Jēkabpils iedzīvotāji, īpaši uzrunājot personas ar invaliditāti un viņu atbalsta personas, kopā 20, no tiem 14 vīrieši un 6 sievietes.	Tieša pasākuma sasaiste ar citiem pasākumiem nav paredzēta.	Veselības veicināšana
7.	Fiziskā aktivitāte	Pasākums "Velobraucien	Pasākums paredzēts, lai popularizētu pārvietošanos ar	Sākot ar 2017.gadu vienu	Visi Jēkabpils	Sasaiste pēc tēmas un	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
		s"	velosipēdu kā vienu no pieejamākajiem fizisko aktivitāšu veidiem. Šī pasākuma organizēšanu plānots iepirkt kā pakalpojumu, kas ietver braucienam paredzētās vietas ierīkošanu, treneru pieejamību, dalībnieku uzlīmju un balvu iegādi.	reizi gadā 1 dienu 2.ceturksnī. Plānotais pasākuma ilgums ir 2 astronomiskās stundas.	iedzīvotāji ,t.sk., bērni, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, ieskaitot trūcīgos iedzīvotājus, bezdarbniekus, personas ar invaliditāti . Mērķa grupas skaits kopā 100, no tiem 65 sievietes un 35 vīrieši.	vecuma grupas. Pasākums Nr.7 paredz velobrauciena organizēšanu paredzētajai mērķgrupai. Nr.8 veselības diena "Olimpiskais gars". Nr.9 veselības diena "Esi aktīvs!".	
8.	Fiziskā aktivitāte	Veselības diena "Olimpiskais gars"	Veselības diena visiem darbspējīgajiem iedzīvotājiem, aicinot ikvienam būt fiziski aktīvam un veicināt veselīga dzīvesveida popularizēšanu	Sākot ar 2017.gadu 1 reizi gadā 1 dienu 3.ceturksnī.	Visi iedzīvotāji , īpaši motivējot darbspējīg	Sasaiste pēc tēmas un vecuma grupas. Pasākums Nr.2 Vingrošanas	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>kolektīvos, kas būtu kā priekšnoteikums saliedēšanai, vienotībai un atbalstam. Tiek piedāvātas 7 (septiņas) aktivitātes, no kurām viena ir komandu spēle (max 8 dalībnieki), stafete (8 dalībnieki), 2 sadarbības uzdevumi pāros un 3 individuālie uzdevumi. Papildus fiziskās aktivitātes tiks nodrošinātas arī bērniem.</p> <p>Veselības dienas organizēšanu plānots iepirkt kā pakalpojumu, kas ietver vietas aprīkošanu, atribūtiku, balvas, noformējumu, un vismaz 7 treneru-tiesnešu darbu.</p>	<p>Plānotais pasākuma ilgums ir 6 astronomiskās stundas.</p>	<p>os iedzīvotājus.</p> <p>Mērķa grupas skaits kopā 120, no tiem 65 sievietes un 55 vīrieši. 8 kolektīvi ar maksimālo skaitu 15 katrā.</p>	<p>grupu nodarbību organizēšana “Esi aktīvs– nāc un vingro!”.</p> <p>Pasākums Nr.7 paredz velobrauciena organizēšanu paredzētajai mērķgrupai.</p> <p>Nr.9 veselības diena “Esi aktīvs!”.</p>	
9.	Fiziskā aktivitāte	Veselības diena "Esi aktīvs"	<p>Veselības dienas ietvaros Jēkabpils Mežaparkā plānots stafešu skrējiens, ikvienam interesentam ir iespēja iepazīties ar Jēkabpils pilsētā pieejamiem fizisko aktivitāšu veidiem, ar ko iepazīstina kvalificēti treneri, sniedzot padomus, ieteikumus fizisko aktivitāšu izpildē.</p> <p>Veselības dienas organizēšanu plānots iepirkt kā pakalpojumu, kas ietver vietas aprīkošanu,</p>	<p>Sākot ar 2017.gadu 1 reizi gadā 1 dienu 2.ceturksnī.</p> <p>Plānotais pasākuma ilgums ir 3 astronomiskās stundas.</p>	<p>Visi Jēkabpils iedzīvotāji, ieskaitot bērnus, trūcīgos iedzīvotājus, bezdarbniekus, personas ar</p>	<p>Sasaiste pēc tēmas un vecuma grupas.</p> <p>Pasākums Nr.2 Vingrošanas grupu nodarbību organizēšana “Esi aktīvs– nāc un vingro!”.</p> <p>Pasākums Nr.7 paredz velobrauciena</p>	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			atribūtiku, balvas, noformējumu un treneru-tiesnešu darbu.		invaliditāti, personas virs 54 gadu vecuma, kopā 150, no tiem 80 sievietes un 70 vīrieši.	organizēšanu paredzētajai mērķgrupai. Nr.8 veselības diena "Olimpiskais gars".	
10.	Fiziskā aktivitāte, garīgā veselība, veselīgs uzturs	Veselīga dzīvesveida dienas nometnes bērniem	Veselību veicinošas vasaras nometnes. Tematika - "Energijas bumba", "Veselā miesā, vesels gars!", "Veselības bode!". Nometnes mērķis ir veicināt fizisko un kustību prasmju attīstību, garīgo, sociālo prasmju veidošanos sporta un dažādās radošās nodarbībās, vienlaikus veicinot jauniešu izpratni par veselīgu dzīvesveidu. Tiks nodrošinātas izglītojošas nodarbības par veselīgu uzturu, fiziskajām aktivitātēm, piemērojot nodarbību/aktivitāšu veidus attiecīgā vecuma posma specifikai; Nometnes tematikai atbilstošas radošās darbnīcas un aktīvās	2017.gada 2.ceturksnī plānotas 2 nometnes, katra 5 dienas ilga, dažādām vecuma grupām.	1)Bērni vecumā 7-12 gadi, 2) bērni vecumā 13-16 gadi, kopā 48 bērni, 28 meitenes un 20 zēni	Tieša pasākuma sasaiste ar citiem pasākumiem nav paredzēta.	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>atpūtas pasākumi.</p> <p>Nometņu organizēšanu plānots iepirkt kā pakalpojumu. Nometni vadīs nometnes vadītājs (ar derīgu Nometņu vadītāja apliecību) un audzinātāji un/vai pedagogi. Nodarbības vadīs kvalificēts speciālists atbilstošo aktivitāšu veidam un tematikai.</p>				
11.	Fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs	Veselīga dzīvesveida dienas nometne pirmsskolas vecuma bērniem.	<p>Nometnes mērķis ir radīt priekšstatu par veselīga dzīvesveida priekšnoteikumiem - veselīgu uzturu un fiziskajām aktivitātēm.</p> <p>Paredzētas fizisko aktivitāšu nodarbības (spēles, rotaļas, stafetes, sadarbības spēles) un nodarbības par veselīgu uzturu (rotaļas, zīmēšana, krāsošana,</p>	2017.gada 3.ceturksnī plānota 5 dienu nometne.	Bērni 5 – 6 gadi, kopā 20 bērni, 12 meitenes un 8 zēni.	Tieša pasākuma sasaiste ar citiem pasākumiem nav paredzēta.	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			veidošana). Nodarbības tiek plānotas pakalpojuma sniedzēja telpās. Nometni vadīs nometnes vadītājs (ar derīgu Nometņu vadītāja apliecību) un 2 audzinātāji un/vai pedagogi. Nodarbības vadīs kvalificēts speciālists atbilstošu aktivitāšu veidam un tematikai. Nometņu organizēšanu plānots iepirkt kā pakalpojumu.				
12.	Fiziskās aktivitātes, garīgā veselība	Veselīga dzīvesveida diennakts nometnes sociālā riska grupu bērniem "Esi aktīvs! Esi pozitīvs!"	Nometnes tēma "Esi aktīvs! Esi pozitīvs!" Nometnes dalībnieki tiks pilnveidoti gan garīgi, gan fiziski, iekļaujot jauniešus labvēlīgā vidē ārpus viņiem ikdienā ierastās. Diennakts nometnes mērķis: radīt priekšstatu par aktīva un veselīga dzīvesveida priekšnoteikumiem, kā arī sekmēt vispusīgas personības veidošanos. Plānots realizēt dažādas aktivitātes: fizisko aktivitāšu veidu apguve (volejbols, florbols, futbols, tautas bumba, vingrošana), radošās darbnīcas par veselīga dzīvesveida, garīgās veselības tēmām, kas tiks	2017.gada 3.ceturksnī 1 nometne, 6 diennaktis gara.	Bērni vecumā no 13 – 16 gadiem, īpaši motivējot bērnus un jauniešus no sociālajam riskam pakļautajām ģimenēm, kopā 20 bērni, no kuriem 12 meitenes	Tieša pasākuma sasaiste ar citiem pasākumiem nav paredzēta.	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			organizētas kā diskusijas, sadarbības spēles, grupu darbs. Nometni vadīs nometnes vadītājs (ar derīgu Nometņu vadītāja apliecību) un 2 audzinātāji un/vai pedagogi. Nodarbības vadīs kvalificēti speciālisti atbilstošo aktivitāšu veidam un tematikai. Nometņu organizēšanu plānots iepirkt kā pakalpojumu.		un 8 zēni.		
13.	Fiziskā aktivitāte, garīgā veselība, veselīgs uzturs	Sevis iepazīšana citā vidē jauniešiem	Nodarbības plānotas jauniešiem, ar mērķi aktīvi darboties ārpus ierastās vides (dabā) – risināt sevis iepazīšanas uzdevumus, stimulēt emocijas, nodarbināt atmiņu, iepazīt veselīga uztura pamatprincipus un fiziski kustēties. Pasākuma laikā tiks organizētas viktorīnas par veselīgu uzturu, veselīgu dzīvesveidu, dzīves kvalitātes celšanu, nodrošinot teorētisko informāciju, ko sniegs atbilstošas kvalifikācijas speciālists. Pasākuma vieta - Jēkabpils Mežaparks. Pasākuma organizēšanu plānots iepirkt kā pakalpojumu, nodrošinot trases	Sākot ar 2017.gadu pasākums notiks 1 dienu divas reizes gadā- 2.ceturksnī un 4.ceturksnī. Plānotais pasākuma ilgums ir 2 astronomiskās stundas.	Jaunieši, kopā 160, no tiem 100 sievietes, 60 vīrieši.	Tieša pasākuma sasaiste ar citiem pasākumiem nav paredzēta.	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			ierīkošanu, vadītāja samaksu, materiālus, balvas.				
14.	Fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs	Interaktīvu fizisko aktivitāšu un veselīga uztura nodarbību cikls "Fiziskās aktivitātes un uzturs ikdienā – labas veselības priekšnoteikums"	Pasākuma ietvaros plānotas interaktīvas fiziskās aktivitātes un veselīga uztura nodarbības bērniem un pieaugušajiem 5 Jēkabpils vispārīgizglītojošajās un 5 pirmsskolas izglītības iestādēs. Pasākumu cikls plānots ar mērķi bērniem un pieaugušajiem veicināt kopēju izpratni par fiziskajām aktivitātēm un veselīgu uzturu kā veselīga dzīvesveida principiem. Pasākuma nodrošināšanai tiks iepirkts trenera un uztura speciālista pakalpojums. Aprīkojumu un papildmateriālus nodrošinās pakalpojuma sniedzējs, pasākums notiks izglītības iestāžu telpās.	2017.gada 3. un 4.ceturksnī. 2017.gadā: 12 vingrošanas nodarbības skolās audzēkņiem (ilgums 1 akadēmiskā stunda), 12 uztura nodarbības skolās audzēkņiem (ilgums 1 akadēmiskā stunda), 2 vingrošanas nodarbības PII audzēkņiem (ilgums 1 akadēmiskā stunda) PII, 6 uztura lekcijas pieaugušajiem (ilgums 2 astronomiskās	Bērni 5-6 gadi, 7-18 gadi, pieaugušie . Mērķa grupas skaits 960, no tiem 500 sievietes, 460 vīrieši.	Sasaiste pēc tēmas un vecuma grupas. Pasākums Nr.1 – veselīgas vingrošanas grupu nodarbības 1.-4.klasēm. Pasākums Nr.3 2.,3.klašu skolēniem paredz peldēšanas nodarbības.	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
				stundas) skolās, 2 uztura lekcijas pieaugušajiem PII (ilgums 2 astronomiskās stundas).			
15.	Veselīgs uzturs	Interaktīvas nodarbības "Veselīgs uzturs dzīves kvalitātei"	Nodarbības par veselīga uztura nozīmi veselīga dzīvesveida nodrošināšanā dažādām mērķa grupām. Pasākuma nodrošināšanai tiks slēgts līgums ar kvalificētu speciālistu, kam ir tiesības vadīt lekcijas par uzturu.	2017.gada 3., 4.ceturksnī. Pasākums plānots visiem iedzīvotājiem, organizējot lekciju ciklus katrā pa 3 nodarbībām, kurās tiks izglītots par: uztura ABC, uztura grupām, sastāvu un praktisko veselīgo produktu izvēli, kā arī veicināta izpratne par saistību starp uzturu, fiziskajām aktivitātēm un	Visi iedzīvotāji, bet īpaši tiks motivēti trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji, iedzīvotāji virs 54 gadu vecumam, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, grūtnieces, kopā 50 cilvēki, no	Sasaiste pēc tēmas un vecuma grupas. Nr.2 Vingrošanas grupu nodarbību organizēšana "Esi aktīvs – nāc un vingro!" paredz veidot vingrošanas grupas paredzamajai mērķgrupai.	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
				veselību, katras nodarbības ilgums 3 astronomiskās stundas. 2017.gadā plānotas divas grupas - viena NVA Jēkabpils filiālē un viena Senioru dienas centrā, katrā 25 dalībnieki.	tiem 35 sievietes un 15 vīrieši.		
16.	Veselīgs uzturs	Veselīga uztura gatavošanas skola	Pasākuma ietvaros plānots: 1.Seminārs par veselīga uztura pamatprincipiem, mūsdienu uztura prasībām, sniegti ieteikumi, kā ikdienā noslogotiem cilvēkiem plānot veselīgu ēdienkarti. 2.Meistarklase, lai veicinātu iedzīvotāju praktiskās zināšanas veselīga uztura pagatavošanā. Katrā grupā plānoti 20-30 dalībnieki. Pasākumu vadīs atbilstošas kvalifikācijas speciālisti. Pasākuma organizēšanu plānots iepirkt kā pakalpojumu, kas ietver telpu,	Sākot ar 2017.gadu 2 pasākumi gadā, 2.,3.ceturksnī. Semināra plānotais ilgums ir 2 astronomiskās stundas, meistarklases ilgums plānots 3 astronomiskās stundas.	Visi Jēkabpils iedzīvotāji, Kopā 60, no tiem 45 sievietes un 15 vīrieši.	Tieša pasākuma sasaiste ar citiem pasākumiem nav paredzēta.	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			aprīkojuma, inventāra, produktu izmaksas, personāla atlīdzību.				
17.	Veselīgs uzturs, garīgā veselība, fiziskā aktivitāte	Lekciju cikls "Gars. Ķermenis. Veselība"	Tiks organizētas publiskas lekcijas/tikšanās plašai auditorijai: 1.Diskusija jauniešiem "Laimīgs bez narkotikām ar mērķi popularizēt brīvu un drošu dzīvi bez narkotikām, skaidrojot par narkotisko vielu postošo ietekmi uz cilvēka dzīvi un veselību, (dokumentālas filmas demonstrācija un diskusija - krīzes situācija cilvēka dzīvē un krīze kā iespēja). Lekcijā līdzdarbosies un diskusiju vadīs atbilstošas kvalifikācijas speciālists. 1.Lekcija/tikšanās par veselīga uztura nozīmi fiziskās veselības saglabāšanā, un veselīgiem ēšanas paradumiem – par piemērotākajiem un uzturvielām bagātākajiem pārtikas produktiem. Lekcijas nodrošināšanai plānots slēgt uzņēmuma līgumu ar atbilstošas kvalifikācijas speciālistu.	2017.gadā plānotas 2 lekcijas - 2. un 4.ceturksnī. Plānotais pasākuma ilgums- 2 astronomiskās stundas.	Visi Jēkabpils iedzīvotāji , kopā 50, no tiem 35 sievietes un 15 vīrieši.	Sasaiste pēc tēmas un vecuma grupas ar fizisko aktivitāšu pasākumiem Nr.2, Nr.7., Nr.8., Nr.9., Nr.15.,ar veselīgu uzturu un garīgo veselību Nr.18., garīgo veselību Nr.20.	Veselības veicināšana
18.	Garīgā	Lekciju cikls pieaugušajiem	Publiskas lekcijas plašai auditorijai - "Vesels vīrietis un	Sākot ar 2017.gada	Visi Jēkabpils	Sasaiste pēc tēmas un	Veselības

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
	veselība	par veselīgu dzīvesveidu	vesela sieviete" par garīgās veselības jautājumiem un garīgās veselības ietekmi uz fizisko veselību. Lekciju nodrošināšanai plānots slēgt uzņēmuma līgumu ar atbilstošas kvalifikācijas speciālistu.	4.ceturksnī 2 lekcijas, lekcijas ilgums-- 2 astronomiskās stundas.	iedzīvotāji , kopā 100, no tiem 70 sievietes un 30 vīrieši	vecuma grupas ar veselīgs uzturs, garīgā veselība, fiziskā aktivitāte Nr.17, garīgo veselību Nr.20.	veicināšana
19.	Garīgā veselība; Atkarību mazināšana	“Atkarību ietekme uz garīgo veselību”	Lekciju cikls – 2 nodarbības ar prezentācijām, video materiālu demonstrācija par atkarībām (no vielām, datorspēlēm, seksuālās atkarības, ēšanas traucējumi) - veicinošie faktori, atkarību ietekme uz cilvēka psihoemocionālo, fizisko un sociālo stāvokli (infekcijas; psihiskās un sociālā stāvokļa izmaiņas); atkarību profilakse-veidi, resursi un iespējas. Lekciju cikla nodrošināšanai plānots slēgt uzņēmuma līgumu ar atbilstošas kvalifikācijas speciālistiem.	2017.gada 3.un 4. ceturksnī, katra pasākuma ilgums ir divas dienas, kopā 12 astronomiskās stundas.	Visi iedzīvotāji , kopā 50, no tiem 40 sievietes un 10 vīrieši.	Tieša pasākuma sasaiste ar citiem pasākumiem nav paredzēta.	Veselības veicināšana
20.	Garīgā veselība	Informatīvs pasākums “NODERĪGO pa/DOMU	Pasākums plānots visiem iedzīvotājiem par garīgās veselības tēmām. Pasākumu vadīs attiecīgās jomas profesionāļi,	2017.gadā plānotas 4 lekcijas 2.,3.,4. ceturksnis.	Visi iedzīvotāji , iedzīvotāji	Tieša pasākuma sasaiste ar citiem pasākumiem nav	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
		APMAIŅA''	<p>papildu pieaicinot veselīga dzīvesveida piekritējus, tajā skaitā sabiedrībā zināmus cilvēkus. Pasākuma ietvaros 2017.gadā plānotas 4 lekcijas:</p> <p>1.Lekcija pieaugušajiem "Kā dzīvot aizrautīgi?" -lekcijas saturs vērsts uz cilvēka personisko attīstību emocionālajā, fiziskajā, intelektuālajā un garīgajā plaknē. Nodarbības mērķis - ļaut apzināties savas spēcīgās puses, savus vēlamos izaicinājumus un "vilcējspēkus".</p> <p>2.Lekcija "Kā atpūtināt prātu un dzīvot pilnvērtīgi" - kāda ir optimāla smadzeņu darbība, indikatori. Kas ietekmē optimālu smadzeņu darbību. Sešu darbību sistēma, kas ir jāievēro katru nedēļu, lai nodrošinātu optimālu smadzeņu darbību.</p> <p>3."Psihiskās un somatiskās veselības saistība – fizisko aktivitāšu pozitīvā ietekme uz psihisko veselību".</p>	Plānotais lekciju ilgums ir 2 astronomiskās stundas.	vecumā virs 54 gadiem, ieskaitot trūcīgos iedzīvotājus, bezdarbniekus, personas ar invaliditāti, kopā 80, no tiem 60 sievietes un 20 vīrieši	paredzēta.	

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			<p>Lekcijas saturs vērsts uz priekšstatu veidošanu par fizisko veselību, veselības nostiprināšanas saistību ar fizisku un garīgu slodzi, fiziskās slodzes ietekme uz cilvēka veselību.</p> <p>4.Lekcija senioriem "Garīgās veselības saglabāšana". pārtraucot aktīvo darba dzīvi, cilvēks zaudē vairākas sociālās lomas. Lai veiksmīgi pārvarētu zaudējuma situāciju, ir svarīgi saglabāt sociālo un arī fizisko aktivitāti. Tāpēc programma izstrādāta tā, lai lekcijā seniori gūtu apliecinājumu, ka garīgās veselības saglabāšanā svarīgi meklēt jaunas nodarbošanās, hobijus un sociālās lomas. Paredzēts apskatīt pašvērtējuma nozīmīgumu emocionālās veselības saglabāšanai.</p> <p>Pasākuma nodrošināšanai plānots slēgt uzņēmuma līgumu ar atbilstošas kvalifikācijas speciālistiem.</p>				
21.	Garīgā	Informatīvs	Pasākums paredzēts visiem	2017.gada	Visi	Tieša pasākuma	Veselības

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
	veselība	pasākums "Bērns drošā vidē" par garīgās veselības jautājumiem	iedzīvotājiem, kam ir saistoša bērnu audzināšana un bērnu garīgās veselības jautājumi, ieskaitot konfliktu risināšanu, dialoga veidošanu. Plānots slēgt uzņēmuma līgumu ar atbilstošas kvalifikācijas speciālistiem.	4.ceturksnis. Plānotais pasākuma ilgums ir 6 astronomiskās stundas.	iedzīvotāji, kopā 30, no tiem 25 sievietes un 5 vīrieši	sasaiste ar citiem pasākumiem nav paredzēta.	veicināšana
22.	Seksuālā un reproduktīvā veselība	"Dzimumu, seksuālā un reproduktīvā veselība"	Pasākumu cikls plānots jauniešiem par tādām tēmām kā sekstings, kontracepcija, seksuāli transmisīvās sasilšanās, seksuālās un reproduktīvās veselības nozīme. 2017.gadā lekcijas notiks Jēkabpils valsts ģimnāzijas 8.klašu skolēniem, kopā 16 lekcijas. Plānotas 4 grupas, katrai grupai paredzētas 4 nodarbības par dažādiem seksuālās un reproduktīvās veselības tematiem ar 25 dalībniekiem katrā grupā. Pasākuma nodrošināšanai plānots slēgt uzņēmuma līgumu ar atbilstošas kvalifikācijas speciālistiem.	2017.gada 4.ceturksnī. Katras nodarbības ilgums 1,5 astronomiskās stundas.	Vispārīzglītojošo skolu audzēkņi, 14-17 gadu vecuma grupa 8. klases kopā 100, no tiem 60 meitenes un 40 zēni.	Tieša pasākuma sasaiste ar citiem pasākumiem nav paredzēta.	Veselības veicināšana
23.	Fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs,	Onkoloģisko slimību profilakse	Onkoloģisko slimību profilakses pasākums ietver tikšanos ar speciālistiem un cilvēkiem, kam bijusi onkoloģiskā sasilšana, lai	2017.gada 3.,4.ceturksnī 2 pasākumi Jēkabpils	Visi Jēkabpils iedzīvotāji, ieskaitot	Tieša pasākuma sasaiste ar citiem pasākumiem nav	Profilakse

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
	seksuālā un reproduktīvā veselība, atkarību profilakse		runātu par faktoriem, kas stiprinātu cilvēku veselību kopumā un līdz tam neslimojošos iedzīvotājus pasargātu no onkoloģiskajām saslimšanām. Pasākuma nodrošināšanai tiks slēgti uzņēmuma līgumi. Lektors – speciālists ar atbilstošu kvalifikāciju-onkologs vai ārsts – internists, vai ģimenes ārsts ar tiesībām vadīt lekcijas.	Sociālajā dienestā un Jēkabpils Valsts ģimnāzijā, kas tiks organizēti kā jautājumu/atbilžu sesijas (120 min) gan vīriešu, gan sieviešu auditorijai.	trūcīgos iedzīvotājus, bezdarbniekus, personas ar invaliditāti, personas virs 54 gadu vecuma, kopā 100, 70 sievietes, 30 vīrieši	paredzēta.	
24.	Veselīgs uzturs, fiziskā aktivitāte	Sirds slimību profilakses pasākums "Sirds diena"	Sirds slimību profilakses pasākumi tiks organizēti kā "Sirds diena" ietvaros Jēkabpils pilsētas mikrorajonos. Iedzīvotājiem tiks piedāvāta izglītojoša informācija par sirds veselību un sirds slimību riska faktoriem (asinsspiediena, glikozes, holesterīna līmeņa noteikšana ar eksprestestu palīdzību) un to mazināšanas iespējas. Pasākuma nodrošināšanai tiks slēgti pakalpojumu līgumi. 3 speciālisti:	2017.gada 3. ceturksnī, 2 pasākumi. Speciālistu komanda 3 cilvēku sastāvā dosies uz 2 Jēkabpils mikrorajoniem: Viesītes ielas mikrorajonā un Meža parkā, kur informatīvajā	Visi Jēkabpils iedzīvotāji, īpaši motivējot trūcīgos iedzīvotājus, bezdarbniekus, personas ar invaliditāti	Tieša pasākuma sasaiste ar citiem pasākumiem nav paredzēta.	Profilakse

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
			lektors – kardiologs un/vai ārsts – kardioloģijas rezidentūras students, un/vai speciālists – Veselības zinātņu maģistrs veselības aprūpē, 2 speciālisti ar tiesībām apmācīt, kā pareizi veikt asinsspiediena mērījumus, glikozes, holesterīna līmeņa noteikšanu ar eksprestestu palīdzību, ĶMI noteikšanu.	teltī notiks informatīvi izglītojoša lekcija par sirds riska faktoriem, kā tos noteikt (ĶMI noteikšana, asinsspiediena noteikšana, mazkustīguma mazināšana. Pasākuma ilgums 3 astronomiskās stundas.	, personas virs 54 gadu vecuma, kopā 80, no tiem 50 sievietes un 30 vīrieši.		

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".

*5.pasākumā Nodarbību cikls "Ar deju uz veselību" 2017.gadā bija plānoti 2 nodarbību cikli, bet otrs plānotais nodarbību cikls tiks nodrošināts 2018.gadā.