# 1. pielikums

Ministru kabineta

2016. gada 17. maija

noteikumiem Nr. 310

# Projekta darba plāns 2017. gadam

Finansējuma saņēmējs Rēzeknes novada dome

Projekta nosaukums „Dzīvo veselīgi Rēzeknes novadā!”

Projekta numurs 9.2.4.2/16/I/027

| Nr. | Tēmas nosaukums[[1]](#footnote-1) | Pasākuma nosaukums[[2]](#footnote-2) | Pasākuma īss apraksts[[3]](#footnote-3) | Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums[[4]](#footnote-4) | Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam[[5]](#footnote-5) | Mērķa grupa[[6]](#footnote-6) | Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem[[7]](#footnote-7) | Pasākuma indikatīvas izmaksas [EUR] | Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību[[8]](#footnote-8) |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Slimību profilakse | Izbraukuma veselības istaba (3.projekta darbība) | Pasākumā paredzēts sniegt teorētisku informāciju par sirds un asinsvadu veselību, ko ietekmē augsts un pārāk zems asinsspiediens, liekais svars, holesterīna un cukura līmenis asinīs, sniedzot iespēju praktiski veikt veselības paškontroles mērījumus, to papildinot ar īsu ekspress konsultāciju sniegšanu (5 min.) ar mērķi mudināt mērķa grupu veikt ikdienas paradumu maiņu vai nopietnu rezultātu gadījumā - vērsties pie ģimenes ārsta.  Pasākumu vadīs kvalificēts speciālists (medicīnas jomā).  Nepieciešamās iekārtas un aprīkojumu nodrošina pakalpojumu sniedzējs, telpas-pašvaldība. | 2017.gadā (2.,3.,4. cet.) plānots izbraukuma veselības istabai apmeklēt visus 25 Rēzeknes novada pagastus katru divas reizes,  viena apmeklējuma ilgums ~ 3h | Latgales reģiona iedzīvotāju veselības profils parāda, ka reģiona, t.sk. novada teritorijā dzīvojošo dzīvildzi pasliktina un visbiežāk saīsina sirds un asinsvadu slimības, kā arī, protams, citas. Informētība , kā arī veselības paškontrole ir iespējas, kas šo situāciju var uzlabot. | Rēzeknes novadā dzīvojošie (teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem) iekļaujot abus dzimumus -(~30% vīr./ 70% siev.) precīza dzimumu proporcija būs zināma pasākuma gaitā.  Grupa līdz 15 cilv. | Esošā pasākuma mērķa grupa, iespējams, ņems dalību arī citos projekta pasākumos nr. 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24. | 13500,- | Slimību profilakse |
| 2. | Veselīgs uzturs | 1.Lekcija/ praktiskās nodarbība –**Veselīga uztura nozīme paaugstināta stresa situācijās**  (4.1.projekta darbība) | Lekcija/ praktiskā nodarbība paredzēta ikvienam interesentam, to vadīs kvalificēts speciālists. Šo lekciju/ praktisko nodarbību paredzēts novadīt 25 grupām Rēzeknes novada teritorijā.  Šīs pasākums dos zināšanas pareiza uztura lietošanā stresa (it īpaši eksāmenu laikā, ģimenes krīzes u.c. situācijās) laikā, jo stress ir daudzu slimību izraisītājs, ko ar veselīgu uzturu ir iespējams mazināt.  Pasākuma kvalitatīvai norisei tiks izmantots pašvaldības vai tās iestāžu aprīkojums un telpas. | 2017.gadā 2.cet. (~maijā) tiek plānota viena 3h gara lekcija/ praktiskā nodarbība 25 grupām visā Rēzeknes novada teritorijā | Latgales reģiona iedzīvotāju veselības profils parāda, ka reģiona, t.sk. novada teritorijā dzīvojošiem ir augsts iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi, t.i. neveselīgāki ēšanas paradumi, augsts iedzīvotāju īpatsvars ar lieko svaru un aptaukošanos, kas cilvēku dzīvildzi pasliktina un arī saīsina, izraisot sirds un asinsvadu slimības, nkoloģiskās, gremošanas sistēmas slimības, kā arī, protams, citas. | Ikviens interesents, grupā līdz 35 cilvēkiem, iekļaujot abus dzimumus-(~30% vīr./ 70% siev.), precīza dzimumu proporcija būs zināma pasākuma gaitā. | Minimāla saturiska sasaiste ar citām veselīga uztura lekcijām/praktiskajām nodarbībām. nr. 3, 4, 5, 6, 17,18.  Esošā pasākuma mērķa grupa, iespējams, ņems dalību arī citos projekta pasākumos nr.1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24. | 3000,- | Veselības veicināšana |
| 3. | Veselīgs uzturs | 2.Lekcija/ praktiskās nodarbība - **Veselīga uztura nozīme dažādos vecumposmos**  (4.1.projekta darbība) | Lekcija/ praktiskā nodarbība paredzēta ikvienam interesentam, to vadīs kvalificēts speciālists. Šo lekciju/ praktisko nodarbību paredzēts novadīt 25 grupām Rēzeknes novada teritorijā.  Šis paskums dos zināšanas pareiza un veselīga uzturs lietošanas principos dažādos vecumposmos, kas spēj mazināt dažādu slimību rašanos draudus.  Pasākuma kvalitatīvai norisei tiks izmantots pašvaldības vai tās iestāžu aprīkojums un telpas. | 2017.gadā 3.cet.(~septembrī) tiek plānota viena 3h gara lekcija/ praktiskā nodarbība 25 grupām visā Rēzeknes novada teritorijā | Latgales reģiona iedzīvotāju veselības profils parāda, ka reģiona, t.sk. novada teritorijā dzīvojošiem ir augsts iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi, t.i. neveselīgāki ēšanas paradumi, augsts iedzīvotāju īpatsvars ar lieko svaru un aptaukošanos, kas cilvēku dzīvildzi pasliktina un arī saīsina, izraisot sirds un asinsvadu slimības, onkoloģiskās, gremošanas sistēmas slimības, kā arī, protams, citas. | Ikviens interesents, grupā līdz 35 cilvēkiem, iekļaujot abus dzimumus-(~30% vīr./ 70% siev.) precīza dzimumu proporcija būs zināma pasākuma gaitā. | Minimāla saturiska sasaiste ar citām veselīga uztura lekcijām/praktiskajām nodarbībām. nr. 2, 4, 5, 6, 17,18.  Esošā pasākuma mērķa grupa, iespējams, ņems dalību arī citos projekta pasākumos nr.1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24. | 3000,- | Veselības veicināšana |
| 4. | Veselīgs uzturs | 3.Lekcija/ praktiskās nodarbība- **Veselīgs, ekonomisks uzturs ikdienā**  (4.1.projekta darbība) | Lekcija/ praktiskā nodarbība paredzēta ikvienam interesentam, to vadīs kvalificēts speciālists. Šo lekciju/ praktisko nodarbību paredzēts novadīt 25 grupām Rēzeknes novada teritorijā.  Pasākums ļaus apgūt iemaņas pareiza un veselīga uztura lietošanā, zemu ienākumu gadījumā, lai izvairītos no veselības problēmām.  Pasākuma kvalitatīvai norisei tiks izmantots pašvaldības vai tās iestāžu aprīkojums un telpas. | 2017.gadā 4.cet.(~oktobrī) tiek plānota viena 3h gara lekcija/ praktiskā nodarbība 25 grupām visā Rēzeknes novada teritorijā | Latgales reģiona iedzīvotāju veselības profils parāda, ka reģiona, t.sk. novada teritorijā dzīvojošiem ir augsts iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir zema vidējā mēneša darba alga, sliktāki veselības paradumi, t.i. neveselīgāki ēšanas paradumi, augsts iedzīvotāju īpatsvars ar lieko svaru un aptaukošanos, kas cilvēku dzīvildzi pasliktina un arī saīsina, izraisot sirds un asinsvadu slimības, onkoloģiskās, gremošanas sistēmas slimības, kā arī, protams, citas. | Ikviens interesents, grupā līdz 35 cilvēkiem, iekļaujot abus dzimumus-(~30% vīr./ 70% siev.) precīza dzimumu proporcija būs zināma pasākuma gaitā. | Minimāla saturiska sasaiste ar citām veselīga uztura lekcijām/praktiskajām nodarbībām. nr. 2, 3, 5, 6, 17,18.  Esošā pasākuma mērķa grupa, iespējams, ņems dalību arī citos projekta pasākumos nr.1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24. | 3000,- | Veselības veicināšana |
| 5. | Veselīgs uzturs | 4.Lekcija/ praktiskās nodarbība –**Kā pareizi sastādīt ēdienkarti, lai nerastos liekā svara problēmas?**  (4.1.projekta darbība) | Lekcija/ praktiskā nodarbība paredzēta ikvienam interesentam, to vadīs kvalificēts speciālists. Šo lekciju/ praktisko nodarbību paredzēts novadīt 25 grupām Rēzeknes novada teritorijā.  Pasākums ļaus apgūt zināšanas pareizas ēdienkartes sastādīšanai ikdienā labas fiziskās formas uzturēšanai un veselības veicināšanai.  Pasākuma kvalitatīvai norisei tiks izmantots pašvaldības vai tās iestāžu aprīkojums un telpas. | 2017.gadā 4.cet.(~novembrī) tiek plānota viena 3h gara lekcija/ praktiskā nodarbība 25 grupām visā Rēzeknes novada teritorijā | Latgales reģiona iedzīvotāju veselības profils parāda, ka reģiona, t.sk. novada teritorijā dzīvojošiem ir augsts iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi, t.i. neveselīgāki ēšanas paradumi, augsts iedzīvotāju īpatsvars ar lieko svaru un aptaukošanos, kas cilvēku dzīvildzi pasliktina un arī saīsina, izraisot sirds un asinsvadu slimības, onkoloģiskās, gremošanas sistēmas slimības, kā arī, protams, citas. | Ikviens interesents, grupā līdz 35 cilvēkiem, iekļaujot abus dzimumus-(~30% vīr./ 70% siev.) precīza dzimumu proporcija būs zināma pasākuma gaitā. | Minimāla saturiska sasaiste ar citām veselīga uztura lekcijām/praktiskajām nodarbībām. nr. 2, 3, 4, 6, 17,18.  Esošā pasākuma mērķa grupa, iespējams, ņems dalību arī citos projekta pasākumos nr.1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24. | 3000,- | Veselības veicināšana |
| 6. | Veselīgs uzturs | 5.Lekcija/ praktiskās nodarbība –**Dabas produkti uzturā, kas veicina veselību.**  (4.1.projekta darbība) | Lekcija/ praktiskā nodarbība paredzēta ikvienam interesentam, to vadīs kvalificēts speciālists. Šo lekciju/ praktisko nodarbību paredzēts novadīt 25 grupām Rēzeknes novada teritorijā.  Pasākums sniegs zināšanas kādus konkrēti pārtikas produktus (ārstniecisko augu tējas, eļļas, [smūtijus](https://www.google.lv/search?q=sm%C5%ABtijus&spell=1&sa=X&ved=0ahUKEwi8spmDjpLTAhVHYpoKHa_yCZoQvwUIFSgA&biw=1920&bih=940), sulas, putras, augļus, dārzeņus utml.) izvēlēties lietot uzturā, lai nerastos veselības problēmas, bet tiktu veicināta veselība.  Pasākuma kvalitatīvai norisei tiks izmantots pašvaldības vai tās iestāžu aprīkojums un telpas. | 2017.gadā 4.cet.(~decembrī) tiek plānota viena 3h gara lekcija/ praktiskā nodarbība 25 grupām visā Rēzeknes novada teritorijā | Latgales reģiona iedzīvotāju veselības profils parāda, ka reģiona, t.sk. novada teritorijā dzīvojošiem ir augsts iedzīvotāju īpatsvars, kuriem ir sliktāki veselības paradumi, t.i. neveselīgāki ēšanas paradumi, augsts iedzīvotāju īpatsvars ar lieko svaru un aptaukošanos, kas cilvēku dzīvildzi pasliktina un arī saīsina, izraisot sirds un asinsvadu slimības, onkoloģiskās, gremošanas sistēmas slimības, kā arī, protams, citas. | Ikviens interesents, grupā līdz 35 cilvēkiem, iekļaujot abus dzimumus-(~30% vīr./ 70% siev.) precīza dzimumu proporcija būs zināma pasākuma gaitā. | Minimāla saturiska sasaiste ar citām veselīga uztura lekcijām/praktiskajām nodarbībām. nr. 2, 3, 4, 5, 17,18.  Esošā pasākuma mērķa grupa, iespējams, ņems dalību arī citos projekta pasākumos nr.1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24. | 3000,- | Veselības veicināšana |
| 7. | Atkarību mazināšana | 6.Lekcija/ praktiskās nodarbība– **Smēķēšanas, alkohola, azartspēļu, narkotisko vielu lietošanas ietekme – riski un sekas**  (4.1.projekta darbība) | Lekcija/ praktiskā nodarbība paredzēta Rēzeknes novadā esošiem bērniem un jauniešiem, to vadīs kvalificēts speciālists. Šo lekciju/ praktisko nodarbību paredzēts novadīt 25 grupām Rēzeknes novada teritorijā.  Šis pasākums paredzēts bērniem un jauniešiem, liekot tiem aizdomāties par savu dzīvi un izvēli, kā to nodzīvot.  Pasākuma kvalitatīvai norisei tiks izmantots pašvaldības vai tās iestāžu aprīkojums un telpas. | 2017.gadā 3.cet.(~septembrī) tiek plānota viena 3h gara lekcija/ praktiskā nodarbība 25 grupām visā Rēzeknes novada teritorijā | Latgales reģiona iedzīvotāju veselības profils parāda, ka reģiona, t.sk. novada teritorijā dzīvojošajiem atkarība no dažādām vielām (alkohols, cigaretes utml.) ir diezgan izplatīta iedzīvotāju vidū. | Rēzeknes novadā esošie bērni un jaunieši, grupā līdz 35 cilvēkiem, iekļaujot abus dzimumus-(~30% vīr./ 70% siev.) precīza dzimumu proporcija būs zināma pasākuma gaitā. | Minimāla saturiska sasaiste ar citām ar atkarības tēmu saistītām lekcijām/praktiskajām nodarbībām. nr., 8, 9, 10, 11.  Esošā pasākuma mērķa grupa, iespējams, ņems dalību arī citos projekta pasākumos nr.1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24. | 3000,- | Veselības veicināšana |
| 8. | Atkarību mazināšana | 7.Lekcija/ praktiskās nodarbība –**Kā rīkoties, ko darīt, lai bērnam nerastos atkarība.**  (4.1.projekta darbība) | Lekcija/ praktiskā nodarbība paredzēta Rēzeknes novadā esošiem vecākiem un pedagogiem, to vadīs kvalificēts speciālists. Šo lekciju/ praktisko nodarbību paredzēts novadīt 25 grupām Rēzeknes novada teritorijā.  Šis pasākums paredzēts bērnu un jauniešu vecākiem un skolotājiem, sniedzot viņiem informāciju kā rīkoties, kur saņemt palīdzību, ja bērnam sāk veidoties atkarība, lai to laicīgi novērstu.  Pasākuma kvalitatīvai norisei tiks izmantots pašvaldības vai tās iestāžu aprīkojums un telpas. | 2017.gadā 2.cet. (~maijā) tiek plānota viena 3h gara lekcija/ praktiskā nodarbība 25 grupām visā Rēzeknes novada teritorijā | Latgales reģiona iedzīvotāju veselības profils parāda, ka reģiona, t.sk. novada teritorijā dzīvojošajiem atkarība no dažādām vielām (alkohols, cigaretes utml.) ir diezgan izplatīta iedzīvotāju vidū. | Rēzeknes novadā esošie vecāki un pedagogi, grupā līdz 35 cilvēkiem, iekļaujot abus dzimumus-(~30% vīr./ 70% siev.) precīza dzimumu proporcija būs zināma pasākuma gaitā. | Minimāla saturiska sasaiste ar citām ar atkarības tēmu saistītām lekcijām/praktiskajām nodarbībām. nr., 7, 9, 10, 11.  Esošā pasākuma mērķa grupa, iespējams, ņems dalību arī citos projekta pasākumos nr.1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24. | 3000,- | Veselības veicināšana |
| 9. | Atkarību mazināšana | 8.Lekcija/ praktiskās nodarbība **– Moderno tehnoloģiju lietošana un to negatīvā ietekme**  (4.1.projekta darbība) | Lekcija/ praktiskā nodarbība paredzēta ikvienam interesentam, to vadīs kvalificēts speciālists. Šo lekciju/ praktisko nodarbību paredzēts novadīt 25 grupām Rēzeknes novada teritorijā.  Pasākums sniegs informāciju par it kā nevainīgām lietām – mūsdienu moderno tehnoloģiju, kas var radīt atkarību.  Pasākuma kvalitatīvai norisei tiks izmantots pašvaldības vai tās iestāžu aprīkojums un telpas. | 2017.gadā 4.cet. (~oktobrī) tiek plānota viena 3h gara lekcija/ praktiskā nodarbība 25 grupām visā Rēzeknes novada teritorijā | Latgales reģiona iedzīvotāju veselības profils parāda, ka reģiona, t.sk. novada teritorijā dzīvojošajiem atkarība no dažādām vielām (alkohols, cigaretes utml.) ir diezgan izplatīta iedzīvotāju vidū. | Ikviens interesents, grupā līdz 35 cilvēkiem, iekļaujot abus dzimumus-(~30% vīr./ 70% siev.) precīza dzimumu proporcija būs zināma pasākuma gaitā. | Minimāla saturiska sasaiste ar citām ar atkarības tēmu saistītām lekcijām/praktiskajām nodarbībām. nr., 7, 8, 10, 11.  Esošā pasākuma mērķa grupa, iespējams, ņems dalību arī citos projekta pasākumos nr.1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24. | 3000,- | Veselības veicināšana |
| 10. | Atkarību mazināšana | 9.Lekcija/ praktiskās nodarbība –  **Atkarīgo cilvēku veselības veicināšanas iespējas un metodes**  (4.1.projekta darbība) | Lekcija/ praktiskā nodarbība paredzēta ikvienam interesentam, to vadīs kvalificēts speciālists. Šo lekciju/ praktisko nodarbību paredzēts novadīt 25 grupām Rēzeknes novada teritorijā.  Pasākums sniegs informāciju par mūsdienu iespējām atkarīgo veselības veicināšanā, metodēm izķepuroties no atkarības.  Pasākuma kvalitatīvai norisei tiks izmantots pašvaldības vai tās iestāžu aprīkojums un telpas. | 2017.gadā 4.cet.(~novembrī) tiek plānota viena 3h gara lekcija/ praktiskā nodarbība 25 grupām visā Rēzeknes novada teritorijā | Latgales reģiona iedzīvotāju veselības profils parāda, ka reģiona, t.sk. novada teritorijā dzīvojošajiem atkarība no dažādām vielām (alkohols, cigaretes utml.) ir diezgan izplatīta iedzīvotāju vidū. | Ikviens interesents, grupā līdz 35 cilvēkiem, iekļaujot abus dzimumus-(~30% vīr./ 70% siev.) precīza dzimumu proporcija būs zināma pasākuma gaitā. | Minimāla saturiska sasaiste ar citām ar atkarības tēmu saistītām lekcijām/praktiskajām nodarbībām. nr., 7, 8, 9, 11.  Esošā pasākuma mērķa grupa, iespējams, ņems dalību arī citos projekta pasākumos nr.1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24. | 3000,- | Veselības veicināšana |
| 11. | Atkarību mazināšana/  Garīgā (psihiskā) veselība/ | 10.Lekcija/ praktiskās nodarbība – **Lekcija atkarīgo personu tuviniekiem, ģimenes locekļiem**  (4.1.projekta darbība) | Lekcija/ praktiskā nodarbība paredzēta ikvienam interesentam, to vadīs kvalificēts speciālists. Šo lekciju/ praktisko nodarbību paredzēts novadīt 25 grupām Rēzeknes novada teritorijā.  Pasākums sniegs informāciju atkarīga cilvēka līdzcilvēkiem līdzatkarības problēmas risināšanā.  Pasākuma kvalitatīvai norisei tiks izmantots pašvaldības vai tās iestāžu aprīkojums un telpas. | 2017.gadā 4.cet.(~decembrī) tiek plānota viena 3h gara lekcija/ praktiskā nodarbība 25 grupām visā Rēzeknes novada teritorijā | Latgales reģiona iedzīvotāju veselības profils parāda, ka reģiona, t.sk. novada teritorijā dzīvojošajiem atkarība no dažādām vielām (alkohols, cigaretes utml.) ir diezgan izplatīta iedzīvotāju vidū. | Ikviens interesents, grupā līdz 35 cilvēkiem, iekļaujot abus dzimumus-(~30% vīr./ 70% siev.) precīza dzimumu proporcija būs zināma pasākuma gaitā. | Minimāla saturiska sasaiste ar citām ar atkarības tēmu saistītām lekcijām/praktiskajām nodarbībām nr., 7, 8, 9, 10.  Esošā pasākuma mērķa grupa, iespējams, ņems dalību arī citos projekta pasākumos nr.1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24. | 3000,- | Veselības veicināšana |
| 12. | Veselīgs uzturs/  Atkarību mazināšana | Lekcijas/praktiskās nodarbības e-vidē  (4.1.1.projekta darbība) | 10. lekcijas/praktiskās nodarbības:  Veselīga uztura nozīme paaugstināta stresa situācijās;  Veselīga uztura nozīme dažādos vecumposmos;  Veselīgs, ekonomisks uzturs ikdienā;  Kā pareizi sastādīt ēdienkarti, lai nerastos liekā svara problēmas?; Dabas produkti uzturā, kas veicina veselību;  Smēķēšanas, alkohola, azartspēļu, narkotisko vielu lietošanas ietekme – riski un sekas;  Kā rīkoties, ko darīt, lai bērnam nerastos atkarība;  Moderno tehnoloģiju lietošana un to negatīvā ietekme;  Atkarīgo cilvēku veselības veicināšanas iespējas un metodes;  Lekcija atkarīgo personu tuviniekiem, ģimenes locekļiem;  Lekcijas/praktiskās nodarbības tiks nofilmētas un ievietotas Rēzeknes novada mājas lapā [www.rezeknesnovads.lv](http://www.rezeknesnovads.lv) VP skolas sadaļā, kas būs pieejamas ikvienam interesentam. | 2017,gada 2.,3.,4.ceturksnis 10 gab. | Latgales reģiona iedzīvotāju veselības profils parāda, ka reģiona, t.sk. novada teritorijā dzīvojošajiem atkarība no dažādām vielām (alkohols, cigaretes utml.) ir diezgan izplatīta iedzīvotāju vidū, kā arī neveselīgs dzīvesveids .rada dažādas slimības, kas saīsina potenciāli zaudēto mūža gadus. | Ikviens interesents, kā arī Rēzeknes novadā dzīvojošie (teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni) – neierobežots pasākuma izmantošanas mērķa grupas dalībnieku skaits | Identiska saturiskā sasaiste ar visām projekta ietvaros faktiski notikušajām lekcijām/praktiskajām nodarbībām. nr. 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,10, 11. | 800,- | Veselības veicināšana |
| 13. | Fiziskā aktivitāte | (I)Nūjošanas nodarbību cikls  (4.2.projekta darbība) | Nūjošana samazina stresu, uzlabo veselību, veicina veselīgu sirds un asinsrites sistēmas darbību, kā arī palīdz samazināt ķermeņa svaru. Nūjošana ir droša, tajā nav vecuma ierobežojumu.  Fiziskās aktivitātes nodarbību cikls (8 nodarbības, katra 1 h gara) ir paredzēts ikvienam interesentam, to vadīs kvalificēts speciālists. Sniedzot instrukciju un vadot nodarbības 25 grupām Rēzeknes novada teritorijā.  Inventāru, pasniedzēja nokļūšanu, un aktivitātes lietderības izvērtējumu nodrošina pakalpojumu sniedzējs. | 2017.gadā 3.4. cet.(~sept., okt.) plānots I cikls jeb 8 nodarbības katra 1 h gara 25 grupām visā Rēzeknes novada teritorijā | Mazkustīgs dzīvesveids, ko parāda Latgales reģiona iedzīvotāju veselības profils un no tā izrietošās sekas, t.i. dažādas slimības ir tas, kas saīsina potenciāli zaudēto mūža gadus. | Rēzeknes novadā dzīvojošie (teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni), grupā no 10 līdz 20 cilvēkiem, iekļaujot abus dzimumus-(~30% vīr./ 70% siev.) precīza dzimumu proporcija būs zināma pasākuma gaitā. | Esošā pasākuma mērķa grupa, iespējams, ņems dalību arī citos projekta pasākumos nr.1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24. | 8000,- | Veselības veicināšana |
| 14. | Fiziskā aktivitāte | (I)Aerobikas nodarbību cikls  (4.2.projekta darbība) | Aerobikas nodarbības stiprina sirdi un plaušas, palīdz uzturēt holesterīna līmeni normas robežās, tonizē muskuļus un sadedzina taukus un kalorijas. Aerobika palīdz stiprināt stāju un kaulu izturību un, apvienojumā ar svaru cilāšanu, tā aizkavē osteoporozes rašanos. Tāpat aerobika ir lielisks stresa noņemšanas un garastāvokļa uzlabošanas veids.  Fiziskās aktivitātes nodarbību cikls (8 nodarbības, katra 1 h gara) ir paredzēts ikvienam interesentam, to vadīs kvalificēts speciālists. Sniedzot instrukciju un vadot nodarbības 25 grupām Rēzeknes novada teritorijā.  Inventāru, pasniedzēja nokļūšanu, un aktivitātes lietderības izvērtējumu nodrošina pakalpojumu sniedzējs.  Telpas nodrošina pašvaldība. | 2017.gadā 4.cet.  (~nov., dec.) plānots I cikls jeb 8 nodarbības katra 1 h gara 25 grupām visā Rēzeknes novada teritorijā | Mazkustīgs dzīvesveids, ko parāda Latgales reģiona iedzīvotāju veselības profils un no tā izrietošās sekas, t.i. dažādas slimības ir tas, kas saīsina potenciāli zaudēto mūža gadus. | Rēzeknes novadā dzīvojošie (teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni), grupā no 10 līdz 20 cilvēkiem, iekļaujot abus dzimumus-(~30% vīr./ 70% siev.) precīza dzimumu proporcija būs zināma pasākuma gaitā. | Esošā pasākuma mērķa grupa, iespējams, ņems dalību arī citos projekta pasākumos nr.1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24. | 8000,- | Veselības veicināšana |
| 15. | Fiziskā aktivitāte | (I)Skriešanas/slēpošanas nodarbību cikls  (4.2.projekta darbība) | Skriešana ir nodarbe, kuras laikā vienlaicīgi var gūt gan slodzi, gan atslodzi. Abas ir vienlīdz nepieciešamas – slodze, lai trenētu sirds - asinsvadu sistēmu un ķermeņa muskulatūru, un atslodze, lai nomierinātu prātu un mazinātu dienā uzkrāto stresu. Skriešana uzlabo fiziskās darba spējas, ļauj atbrīvoties no spriedzes un mazinātu neveselīga dzīvesveida radītās sekas.  Slēpošana - stiprina imūnsistēmu un uzlabo fizisko sagatavotību, kā arī palīdz atjaunot spēkus pēc darba nedēļas un vairo dzīvesprieku.  Fiziskās aktivitātes nodarbību cikls (8 nodarbības, katra 1 h gara) ir paredzēts ikvienam interesentam, to vadīs kvalificēts speciālists. Sniedzot instrukciju un vadot nodarbības 25 grupām Rēzeknes novada teritorijā.  Inventāru, pasniedzēja nokļūšanu, un aktivitātes lietderības izvērtējumu nodrošina pakalpojumu sniedzējs. | Plānots uzsākt 2017.gadā 4.cet.(~dec.)  un turpināt 2018.gadā 1cet. (~janv.) I cikla jeb 8 reizes katra 1 h gara25 grupām visā Rēzeknes novada teritorijā | Mazkustīgs dzīvesveids, ko parāda Latgales reģiona iedzīvotāju veselības profils un no tā izrietošās sekas, t.i. dažādas slimības ir tas, kas saīsina potenciāli zaudēto mūža gadus. | Rēzeknes novadā dzīvojošie (teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni),, grupā no 10 līdz 20 cilvēkiem, iekļaujot abus dzimumus-(~30% vīr./ 70% siev.) precīza dzimumu proporcija būs zināma pasākuma gaitā. | Esošā pasākuma mērķa grupa, iespējams, ņems dalību arī citos projekta pasākumos nr.1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24. | ~6000,- | Veselības veicināšana |
| 16. | Fiziskā aktivitāte | (I)Boules spēles nodarbību cikls  (4.2.projekta darbība) | Boules spēles rada sacensības garu, emocijas , prieku, sadarbību, izkustēšanos un atslodzi no ikdienas stresa un problēmām.  Fiziskās aktivitātes nodarbību cikls (8 nodarbības, katra 1 h gara) ir paredzēts ikvienam interesentam, to vadīs kvalificēts speciālists. Sniedzot instrukciju un vadot nodarbības 25 grupām Rēzeknes novada teritorijā. | Plānots 2017.gadā 2. cet. (~ maijs, jūn.) I cikls, 8 reizes pa 1 h 25 grupām visā Rēzeknes novada teritorijā | Mazkustīgs dzīvesveids, ko parāda Latgales reģiona iedzīvotāju veselības profils un no tā izrietošās sekas, t.i. dažādas slimības ir tas, kas saīsina potenciāli zaudēto mūža gadus. | Rēzeknes novadā dzīvojošie (teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni), grupā no 10 līdz 20 cilvēkiem, iekļaujot abus dzimumus-(~30% vīr./ 70% siev.) precīza dzimumu proporcija būs zināma pasākuma gaitā. | Esošā pasākuma mērķa grupa, iespējams, ņems dalību arī citos projekta pasākumos nr.1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24. | 8000,- | Veselības veicināšana |
| 17. | Garīgā (psihiskā) veselība/ Veselīgs uzturs/  Seksuālā un reproduktīvā veselība | I.Atbalsta grupu nodarbība  (4.3.projekta darbība) | Plānotās nodarbību tēmas:  - uzturs veselības veicināšanai;  - kā savienot - zemi ienākumi un veselīgs uzturs;  - higiēnas nozīme un loma veselības veicināšanai;  - bērnu audzināšana un psihoemocionālā veselība;  - elpošanas vingrinājumi un to demonstrējumi veselības veicināšanai;  - informācija un demonstrējumi par dažādu terapiju (gaismas, smaržas, smilšu, dejas, mūzikas utml.) pielietošanu veselības veicināšanā.  Pasākumu vadīs kvalificēts speciālists.  Pasākuma kvalitatīvai norisei tiks izmantots pašvaldības vai tās iestāžu aprīkojums (datortehnika, projektors) un telpas.  Nepieciešamo inventāru nodrošina pasākuma vadītājs. | Plānots 2017.gada 3.,4. ceturksnī , viena (32 stundu) atbalsta grupu nodarbība, 16 dienas, pa reizei 5 norises vietās Rēzeknes novada teritorijā (Norises vietu iedalījums: pirmā -Gaigalavas, Nagļu, Rikavas, Dricānu, Stružānu,  otrā – Nautrēnu, Ilzeskalna, Bērzgales, Lendžu, Vērēmu,  trešā – Kantinieku,  Sakstagala, Audriņu, Ozolmuižas, Griškānu, ceturtā – Silmalas, Ozolaines, Maltas, Pušas Feimaņu,  piektā – Mākoņkalna, Kaunatas, Lūznavas, Čornajas, Stoļerovas pagastu teritorijas). | Mazkustīgs dzīvesveids, augstāks iedzīvotāju īpatsvars ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem  neveselīga pārtika, zema dzimstība, ko parāda Latgales reģiona iedzīvotāju veselības profils un no tā izrietošās sekas, t.i. dažādas slimības ir tas, kas saīsina potenciāli zaudēto mūža gadus. | Rēzeknes novadā dzīvojošie bezdarbnieki t.sk. ilgstošie bezdarbnieki, katrā grupā līdz 16dalībniekiem (vienā grupā - dalībnieki no norises vietu pagastiem), iekļaujot abus dzimumus-(~30% vīr./ 70% siev.) precīza dzimumu proporcija būs zināma pasākuma gaitā. | Minimāla saturiska sasaiste ar dažam līdzīga satura lekcijām/praktiskajām nodarbībām. nr . 2, 3, 4, 5, 6,18  Esošā pasākuma mērķa grupa, iespējams, ņems dalību arī citos projekta pasākumos nr.1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24. | 3200,- | Veselības veicināšana |
| 18. | Garīgā (psihiskā) veselība/ Veselīgs uzturs/  Seksuālā un reproduktīvā veselība | II.Atbalsta grupu nodarbība  (4.3.projekta darbība) | Plānotās nodarbību tēmas:  - uzturs veselības veicināšanai;  - kā savienot - zemi ienākumi un veselīgs uzturs;  - higiēnas nozīme un loma veselības veicināšanai;  - bērnu audzināšana un psihoemocionālā veselība;  - elpošanas vingrinājumi un to demonstrējumi veselības veicināšanai;  - informācija un demonstrējumi par dažādu terapiju (gaismas, smaržas, smilšu, dejas, mūzikas utml.) pielietošanu veselības veicināšanā.  Pasākumu vadīs kvalificēts speciālists.  Pasākuma kvalitatīvai norisei tiks izmantots pašvaldības vai tās iestāžu aprīkojums (datortehnika, projektors) un telpas.  Nepieciešamo inventāru nodrošina pasākuma vadītājs. | Plānots 2017.gada 3.,4. ceturksnī , viena (32 stundu) atbalsta grupu nodarbība, 16 dienas, pa reizei 5 norises vietās Rēzeknes novada teritorijā (Norises vietu iedalījums: pirmā -Gaigalavas, Nagļu, Rikavas, Dricānu, Stružānu,  otrā – Nautrēnu, Ilzeskalna, Bērzgales, Lendžu, Vērēmu,  trešā – Kantinieku,  Sakstagala, Audriņu, Ozolmuižas, Griškānu, ceturtā – Silmalas, Ozolaines, Maltas, Pušas Feimaņu,  piektā – Mākoņkalna, Kaunatas, Lūznavas, Čornajas, Stoļerovas pagastu teritorijas) | Mazkustīgs dzīvesveids, augstāks iedzīvotāju īpatsvars ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem  neveselīga pārtika, zema dzimstība, ko parāda Latgales reģiona iedzīvotāju veselības profils un no tā izrietošās sekas, t.i. dažādas slimības ir tas, kas saīsina potenciāli zaudēto mūža gadus. | Rēzeknes novadā dzīvojošās jaunās māmiņas, topošās māmiņas, jaunās ģimenes),  katrā grupā līdz 16dalībniekiem (vienā grupā - dalībnieki no norises vietu pagastiem), iekļaujot abus dzimumus-(~30% vīr./ 70% siev.) precīza dzimumu proporcija būs zināma pasākuma gaitā. | Minimāla saturiska sasaiste ar dažam līdzīga satura lekcijām/praktiskajām nodarbībām. nr . 2, 3, 4, 5, 6,17  Esošā pasākuma mērķa grupa, iespējams, ņems dalību arī citos projekta pasākumos nr.1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24. | 3200,- | Veselības veicināšana |
| 19. | Garīgā (psihiskā) veselība/  Atkarību mazināšana/  Veselīgs uzturs/ Seksuālā un reproduktīvā veselība | Veselības dienu pasākumi  (4.4.projekta darbība) | 3-4 ārstu no plānotajiem (pavisam plānoti vairāki, tādi kā uztura speciālists, narkologs; psihiatrs vai psihoterapeits; kardiologs; flebalogs; fizioterapeits; onkologs; endokrinologs; pediatrs; ginekologs u.c.) viesošanās 5 norises vietās Rēzeknes novada teritorijā (saskaņā ar projekta pieteikumu), katrā vienu reizi sniedzot, savas jomas lekciju, dažādus demonstrējumus un grupu konsultācijas, neveicot individuālu diagnožu noteikšanu, bet sniedzot atbildes uz grupas dalībnieku jautājumiem.  Visi minētie speciālisti savās lekcijās akcentēs veselīga dzīvesveida veicināšanas nozīmi un informēs par iespējamajām sekām, kuras cilvēku var piemeklēt, ignorējot veselīga dzīvesveida paradumus.  Pasākuma kvalitatīvai norisei tiks izmantots pašvaldības vai tās iestāžu aprīkojums (datortehnika, projektors) un telpas.  Nepieciešamo speciālo inventāru, speciālistu nokļūšanu un izdales materiālus nodrošina pakalpojuma sniedzējs. | Plānots 2017.gada 3.,4. ceturksnī.  Ilgums ~ 6h.  Pa vienai reizei 5 norises vietās Rēzeknes novada teritorijā (Norises vietu iedalījums: pirmā -Gaigalavas, Nagļu, Rikavas, Dricānu, Stružānu,  otrā – Nautrēnu, Ilzeskalna, Bērzgales, Lendžu, Vērēmu,  trešā – Kantinieku,  Sakstagala, Audriņu, Ozolmuižas, Griškānu, ceturtā – Silmalas, Ozolaines, Maltas, Pušas Feimaņu,  piektā – Mākoņkalna, Kaunatas, Lūznavas, Čornajas, Stoļerovas pagastu teritorijas) | Mazkustīgs dzīvesveids, neveselīga pārtika, augstāks iedzīvotāju īpatsvars ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem ,  zema dzimstība, augsta zīdaiņu un  perinatālā mirstība, augsta mirstība no sirds un asinsvadu , onkoloģiskajām slimībām, ko parāda Latgales reģiona iedzīvotāju veselības profils un no tā izrietošās sekas, t.i. dažādas slimības ir tas, kas saīsina potenciāli zaudēto mūža gadus. | Rēzeknes novadā dzīvojošie (teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni),, iekļaujot abus dzimumus-(~30% vīr./ 70% siev.) precīza dzimumu proporcija būs zināma pasākuma gaitā.  Mērķa grupa līdz 30 dalībniekiem. | Esošā pasākuma mērķa grupa, iespējams, ņems dalību arī citos projekta pasākumos nr.1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24. | 9600,- | Veselības veicināšana |
| 20. | Garīgā (psihiskā) veselība/  Fiziskā aktivitāte/  Veselīgs uzturs | (I).Veselības veicināšanas nometne  (4.5.projekta darbība) | Nometnē paredzēts:  1) fiziskās aktivitātes atbilstoši mērķa grupas dalībnieku spējām (rīta rosmes, kustību aktivitātes, aktivitātes svaigā gaisā, pārgājieni utt.)  2) izzinošās aktivitātes:  - veselīga uztura,  - garīgās veselības veicināšanas.  Pasākumu vadīs kvalificēti speciālisti.  Pasākumam visu nepieciešamo nodrošina pakalpojumu sniedzējs.  Norises vieta – Rēzeknes novada teritorija. | Plānots 2017.gada 3. ceturksnī, vienu nedēļu (ar nakšņošanu) | Mazkustīgs dzīvesveids, neveselīga pārtika, augstāks iedzīvotāju īpatsvars ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem , ko parāda Latgales reģiona iedzīvotāju veselības profils un no tā izrietošās sekas, t.i. dažādas slimības ir tas, kas saīsina potenciāli zaudēto mūža gadus. | Bērniem ar īpašām vajadzībām, 10-15 cilvēki nometnē, iekļaujot abus dzimumus-(~30% vīr./ 70% siev.) precīza dzimumu proporcija būs zināma pasākuma gaitā. | Esošā pasākuma mērķa grupa, iespējams, ņems dalību arī citos projekta pasākumos nr.1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23, 24. | 4100,- | Veselības veicināšana |
| 21. | Garīgā (psihiskā) veselība/  Fiziskā aktivitāte/  Veselīgs uzturs | (II)Veselības veicināšanas nometne  (4.5.projekta darbība) | Nometnē paredzēts:  1) fiziskās aktivitātes atbilstoši mērķa grupas dalībnieku spējām (rīta rosmes, kustību aktivitātes, aktivitātes svaigā gaisā, pārgājieni utt.)  2) izzinošās aktivitātes:  - veselīga uztura,  - garīgās veselības veicināšanas.  Pasākumu vadīs kvalificēti speciālisti.  Pasākumam visu nepieciešamo nodrošina pakalpojumu sniedzējs.  Norises vieta – Rēzeknes novada teritorija. | Plānots 2017.gada 3. ceturksnī, vienu nedēļu (ar nakšņošanu) | Mazkustīgs dzīvesveids, neveselīga pārtika, augstāks iedzīvotāju īpatsvars ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem , ko parāda Latgales reģiona iedzīvotāju veselības profils un no tā izrietošās sekas, t.i. dažādas slimības ir tas, kas saīsina potenciāli zaudēto mūža gadus. | Bērniem no sociālā riska grupām ,10-15 cilvēki nometnē, iekļaujot abus dzimumus-(~30% vīr./ 70% siev.) precīza dzimumu proporcija būs zināma pasākuma gaitā. | Esošā pasākuma mērķa grupa, iespējams, ņems dalību arī citos projekta pasākumos nr.1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24. | 2700,- | Veselības veicināšana |
| 22. | Garīgā (psihiskā) veselība/  Fiziskā aktivitāte/  Veselīgs uzturs | (III)Veselības veicināšanas nometne  (4.5.projekta darbība) | Nometnē paredzēts:  1) fiziskās aktivitātes atbilstoši mērķa grupas dalībnieku spējām (rīta rosmes, kustību aktivitātes, aktivitātes svaigā gaisā, pārgājieni utt.)  2) izzinošās aktivitātes:  - veselīga uztura,  - garīgās veselības veicināšanas.  Pasākumu vadīs kvalificēti speciālisti.  Pasākumam visu nepieciešamo nodrošina pakalpojumu sniedzējs.  Norises vieta – Rēzeknes novada teritorija. | Plānots 2017.gada 3. ceturksnī, vienu nedēļu (ar nakšņošanu) | Mazkustīgs dzīvesveids, neveselīga pārtika, augstāks iedzīvotāju īpatsvars ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem , ko parāda Latgales reģiona iedzīvotāju veselības profils un no tā izrietošās sekas, t.i. dažādas slimības ir tas, kas saīsina potenciāli zaudēto mūža gadus. | Bērniem no trūcīgām, maznodrošinātām, daudzbērnu ģimenēm,10-15 cilvēki nometnē, iekļaujot abus dzimumus-(~30% vīr./ 70% siev.) precīza dzimumu proporcija būs zināma pasākuma gaitā. | Esošā pasākuma mērķa grupa, iespējams, ņems dalību arī citos projekta pasākumos nr.1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24. | 2700,- | Veselības veicināšana |
| 23. | Fiziskā aktivitāte/  Veselīgs uzturs | (I) Veselības veicināšanas olimpiāde  (4.6.projekta darbība) | Olimpiādē plānota sacensība dažādu veselības veicināšanas aktivitāšu jomā starp 5 Rēzeknes novada teritoriju iedzīvotājiem. (Teritoriju iedalījums: pirmā -Gaigalavas, Nagļu, Rikavas, Dricānu, Stružānu,  otrā – Nautrēnu, Ilzeskalna, Bērzgales, Lendžu, Vērēmu,  trešā – Kantinieku,  Sakstagala, Audriņu, Ozolmuižas, Griškānu, ceturtā – Silmalas, Ozolaines, Maltas, Pušas Feimaņu,  piektā – Mākoņkalna, Kaunatas, Lūznavas, Čornajas, Stoļerovas pagastu teritorijas).  Šeit paredzētas dažādās kustību aktivitātēs ar sacensības elementiem (piem., stafetes - skriešanā, nūjošanā utml.), kā arī zināšanu un prasmju par veselības veicināšanu (piem., veselīga uztura jautājumi, veselīga un garšīga uztura pagatavošanas sacensības utml.) noskaidrošana dažādu atrakciju, grupu prezentāciju u.c. veidā. Precīzu un detalizētāku pasākuma plānu izstrādās pakalpojumu sniedzējs, saskaņojot ar pasūtītāju.  Pasākumu vadīs kvalificēti speciālisti.  Pasākumam visu nepieciešamo nodrošina pakalpojumu sniedzējs.  Norises vieta – Rēzeknes novada teritorija. | Plānots 2017.gada 3 ceturksnī, divas dienas (ar nakšņošanu) | Mazkustīgs dzīvesveids –sēdoša brīvā laika pavadīšana, neveselīga pārtika, ko parāda Latgales reģiona iedzīvotāju veselības profils un no tā izrietošās sekas, t.i. dažādas slimības piem, sirds un asinsvadu saslimšanas u.c. ir tas, kas saīsina potenciāli zaudēto mūža gadus. | Rēzeknes novadā dzīvojošie (teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni), pa 20 cilvēkiem no 5 Rēzeknes novada teritorijam. (Teritoriju iedalījums: pirmā -Gaigalavas, Nagļu, Rikavas, Dricānu, Stružānu,  otrā – Nautrēnu, Ilzeskalna, Bērzgales, Lendžu, Vērēmu,  trešā – Kantinieku,  Sakstagala, Audriņu, Ozolmuižas, Griškānu, ceturtā – Silmalas, Ozolaines, Maltas, Pušas Feimaņu,  piektā – Mākoņkalna, Kaunatas, Lūznavas, Čornajas, Stoļerovas pagastu teritorijas)., kopā 100,  iekļaujot abus dzimumus-(~30% vīr./ 70% siev.) precīza dzimumu proporcija būs zināma pasākuma gaitā. | Esošā pasākuma mērķa grupa, iespējams, ņems dalību arī citos projekta pasākumos nr.1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24. | 3000,- | Veselības veicināšana |
| 24. | Fiziskā aktivitāte | Pasākums "Skrējiens pēc veselības"  (4.7.projekta darbība) | Pasākumā paredzēta informatīvi izglītojošo daļa par pareizu un nepareizu skriešanu un skriešanas ietekmi uz cilvēka veselību un praktiskā daļa jeb skriešanas sacensības, izmantojot pareizas skriešanas ieteikumus, kas pozitīvi ietekmē indivīda asinsrites, elpošanas orgānu, nervu, iekšējās sekrēcijas, kaulu un muskuļu sistēmas.  Pasākums paredzēts dažāda vecuma grupām, kā arī personām ar īpašām vajadzībā ar neierobežots dalībnieku skaitu un dažāda garuma skriešanas distancēm.  Pasākumu vadīs kvalificēti speciālisti.  Pasākumam visu nepieciešamo nodrošina pakalpojumu sniedzējs.  Norises vieta – Rēzeknes novada teritorija. | Plānots 2017.gada 3 ceturksnī , vienas dienas pasākums | Mazkustīgs dzīvesveids –sēdoša brīvā laika pavadīšana, neveselīga pārtika, ko parāda Latgales reģiona iedzīvotāju veselības profils un no tā izrietošās sekas, t.i. dažādas slimības piem, sirds un asinsvadu saslimšanas u.c. ir tas, kas saīsina potenciāli zaudēto mūža gadus. | Ikviens interesents, iekļaujot abus dzimumus- (~30% vīr./ 70% siev.) precīza dzimumu proporcija būs zināma pasākuma gaitā.  Mērķa grupa virs 50 dalībniekiem bez ierobežojuma. | Esošā pasākuma mērķa grupa, iespējams, ņems dalību arī citos projekta pasākumos nr.1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23. | 5500,- | Veselības veicināšana |
| **Kopā 2017. gadā** | | | | | | | | **108 300,-** | |

1. Tēmas: garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un reproduktīvā veselība; [↑](#footnote-ref-1)
2. Pasākuma nosaukumu norāda saskaņā ar Sabiedrības veselības pamatnostādnēm vai vadlīnijām pašvaldībām veselības veicināšanā, piemēram: Mācības veselīgā uztura pagatavošanai, Nūjošanas grupu organizēšana, Orientēšanas sporta interešu pulciņš utt.; [↑](#footnote-ref-2)
3. Norāda informāciju par pasākuma īstenošanas metodēm un resursiem (piemēram, cilvēkresursi, iekārtas, aprīkojums, infrastruktūra) [līdz 150 vārdiem]; [↑](#footnote-ref-3)
4. Norāda informāciju par periodu/-iem, kad plānots pasākumu īstenot; [↑](#footnote-ref-4)
5. Pamato pasākuma nepieciešamību ar teritorijas veselības profilā norādītājām problēmām[līdz 50 vārdiem]; [↑](#footnote-ref-5)
6. Norāda mērķa grupu un plānoto pasākumu apmeklētāju skaitu grupā atbilstoši MK noteikumiem (teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji virs 54 gadiem, bērni), attiecīgi sadalījumā pa dzimumiem; [↑](#footnote-ref-6)
7. Norāda atsauci uz projekta darba plāna pasākuma numuru un norāda informāciju par sasaisti. [↑](#footnote-ref-7)
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”. [↑](#footnote-ref-8)