

## Projekta darba plāns 2017. gadam

Finansējuma saņēmējs Viesītes novada pašvaldība  
Projekta nosaukums Vietējās sabiedrības veselības veicināšana un slimību profilakse Viesītes novadā  
Projekta numurs 9.2.4.2/16/I/016

Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Pasākuma indikatīvas izmaksas [EUR]	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
1		<b>Projekta vadības nodrošināšana</b>	Projekta vadību nodrošinās projekta vadības grupa, kurā iekļauta projekta vadītāja, grāmatvede un iepirkumu speciāliste. Projekta vadības grupa plānos projekta darbības plānu 2017, 2018 un 2019 gadam, organizēs slimību profilakses un veselības veicināšanas pasākumus novadā, organizēs datu apkopošanu un īsteno informatīvos un publicitātes pasākumus mērķa grupas informēšanai.	2017. gada 2., 3., un 4. ceturksnī	Projekta īstenošanas rezultātā Viesītes novada iedzīvotāji iegūs informāciju, zināšanas par savas veselības uzlabošanu un slimību profilaksi. Projektā paredzētās slimību profilakses un veselību			790,08 EUR	

<sup>1</sup> Tēmas: garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un reproduktīvā veselība;

<sup>2</sup> Pasākuma nosaukumu norāda saskaņā ar Sabiedrības veselības pamatnostādņiem vai vadlīnijām pašvaldībām veselības veicināšanā, piemēram: Mācības veselīgā uztura pagatavošanai, Nūjošanas grupu organizēšana, Orientēšanas sporta interešu pulciņš utt.;

<sup>3</sup> Norāda informāciju par pasākuma īstenošanas metodēm un resursiem (piemēram, cilvēkresursi, iekārtas, aprīkojums, infrastruktūra) [līdz 150 vārdiem];

<sup>4</sup> Norāda informāciju par periodu/-iem, kad plānots pasākumu īstenot;

<sup>5</sup> Pamato pasākuma nepieciešamību ar teritorijas veselības profilā norādītājām problēmām [līdz 50 vārdiem];

<sup>6</sup> 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;

<sup>7</sup> Norāda atsauci uz projekta darba plāna pasākuma numuru un norāda informāciju par sasaisti.

<sup>8</sup> 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”.

Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Pasākuma indikatīvas izmaksas [EUR]	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
					veicinošās darbības uzlabos iedzīvotāju garīgo un fizisko veselību.				
2		<b>Projekta īstenošanas nodrošināšana</b>	Projekta īstenošanu nodrošinās projekta vadības grupa, kurai ir nepieciešamā izglītība un pieredze projektu ieviešanā. Projekta vadītāja, grāmatvede un iepirkumu speciāliste nodrošinās slimību profilakses pasākumu un veselības veicināšanas pasākumu ieviešanu Viesītes novadā projektā norādītajai mērķa grupai. Plānoto pasākumu organizēšanā tiks iesaistītas Viesītes novada pašvaldības izglītības iestādes, sporta organizators novadā, ģimenes ārsti, nevalstiskās organizācijas, Elkšņu, Rites un Saukas pagastu pārvaldes. Datus par mērķa grupas apmeklētību slimību profilakses pasākumos apkopos Viesītes novada pašvaldības nozīmētā atbildīgā persona (projekta īstenošanas personāls) - pašvaldības darbinieks sadarbībā ar projekta vadītāju. Rezultatīvais rādītājs slimību profilakses pasākumiem pirmajā gadā ir 45 iedzīvotāji. Datus par veselības veicinošiem pasākumiem apkopos atbildīgā persona, ar kuru tirgus izpētes rezultātā tiks noslēgts uzņēmuma līgums.	2017. gada 2.,3., un 4. ceturksnī	Projekta īstenošanas rezultātā Viesītes novada iedzīvotāji iegūs informāciju, zināšanas par savas veselības uzlabošanu un slimību profilaksi. Projektā paredzētās slimību profilakses un veselību veicinošās darbības uzlabos iedzīvotāju garīgo un fizisko veselību.			313,44 EUR	
3	Slimību profilakse	<b>Sirds un asinsvadu speciālista lekcijas un konsultācijas</b>	Tirgus izpētes rezultātā tiks piesaistīts sirds un asinsvadu speciālists, kurš pasniegs lekcijas un konsultācijas par ieskatu slimību cēlonī, to profilaksē un jau esošu slimību gadījumos mērķa grupai Elkšņu pagastā, Rites pagastā, Saukas pagastā un Viesītē. Lekciju ietvaros tiks sniegtas vispārējas konsultācijas par iedzīvotāju turpmāko rīcību noteiktos gadījumos un profilakses pasākumiem. Minētās konsultācijas netiks organizētas kā individuālās konsultācijas, kas saistītas ar diagnožu noteikšanu. Kopā	2017. gada 2. ceturksnī, 4 lekcijas, katras ilgums -2 stundas	Pamatojoties uz pieejamiem Zemgales reģiona profila datiem var secināt, ka Viesītes novadā arī jāpievērš uzmanība slimību profilakses un veselības veicinošiem pasākumiem: sirds	Projekta mērķa grupa ir Viesītes novada trūcīgie un maznodrošināti e iedzīvotāji, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji , kas vecāki par 54 gadiem,	12, 13, 14	4 lekcijas; Atlīdzība lektoriem – 400,00 EUR	profilakse

Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Pasākuma indikatīvas izmaksas [EUR]	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
			2017. gadā tiks nodrošinātas 4 lekcijas. Projekta vadības grupa sadarbībā ar pagastu pārvaldēm, ģimenes ārstiem, nevalstiskām organizācijām piesaistīs plānoto mērķauditoriju un veiks nepieciešamos informatīvos un publicitātes pasākumus.		un asinsvadu, onkoloģisko slimību profilaksei, garīgās veselības, perinatālās un neonatālās veselības veicināšanai. Zemgales reģionā visvairāk potenciāli zaudēto mūža gadu tiek zaudēts ārējo nāves cēloņu dēļ, otrs nozīmīgākais cēlonis ir sirds un asinsvadu sistēmas slimības.	bezdarbnieki, iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus Viesītes pilsētas ar iedzīvotāju blīvumu zem 50 iedzīvotājiem uz km <sup>2</sup> un pārejās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas, kas atbilst stratēģiskā atbalsta mērķa 9.2.4.2. noteiktajai mērķa grupai. Lekcijas apmeklēs ~35 pieaugušie, no tiem vidēji 60% sieviešu un 40% vīriešu.			
4	Slimību profilakse	<b>Onkologa lekcijas un konsultācijas</b>	Tirgus izpētes rezultātā tiks piesaistīts onkologs, kurš pasniegs lekcijas un konsultācijas sabiedrības izglītošanai par iespējām izvairīties no kaitīgiem ieradumiem, kaitīgu vielu lietošanas, kas veicina onkoloģiskās saslimšanas mērķa grupai, Elkšņu pagastā, Rites pagastā, Saukas pagastā un Viesītē. Onkologa vadītajās lekcijās tiks iekļautas gan vīriešiem, gan sievietēm aktuālās tēmas. Vīriešu un sieviešu mērķauditorijām lekcijas tiks vadītas atsevišķi. Lekciju ietvaros tiks sniegtas vispārējās konsultācijas par iedzīvotāju turpmāko rīcību noteiktos gadījumos	2017. gada 2. ceturksnī, 4 lekcijas, katras ilgums -2 stundas	Pamatojoties uz Zemgales reģiona veselības profilu biežāk reģistrētās lokalizācijas (saslimstība) Zemgales reģionā ir krūts audzējs sievietēm, prostatas audzējs vīriešiem, resnās sigmoidveida un taisnās zarnas ļaundabīgie audzēji,	Projekta mērķa grupa ir Viesītes novada trūcīgie un maznodrošināti iedzīvotāji, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, bezdarbnieki, iedzīvotāji, kuri		4 lekcijas; Atlīdzība lektoriem – 400,00 EUR	profilakse

Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Pasākuma indikatīvas izmaksas [EUR]	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
			un profilakses pasākumiem. Minētās konsultācijas netiks organizētas kā individuālās konsultācijas, kas saistītas ar diagnožu noteikšanu. Kopā tiks nodrošinātas 4 lekcijas. Projekta vadības grupa sadarbībā ar pagastu pārvaldēm, ģimenes ārstiem, nevalstiskām organizācijām piesaistīs plānoto mērķauditoriju un veiks nepieciešamos informatīvos un publicitātes pasākumus.		bronhu un plaušu audzēji un ādas audzēji. Zemgales reģionā visvairāk potenciāli zaudēto mūža gadu tiek zaudēts ārējo nāves cēloņu dēļ, otrs nozīmīgākais cēlonis ir sirds un asinsvadu sistēmas slimības, trešais būtiskākais cēlonis ir ļaundabīgie audzēji.	dzīvo teritorijā ārpus Viesītes pilsētas ar iedzīvotāju blīvumu zem 50 iedzīvotājiem uz km <sup>2</sup> un pārejās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas, kas atbilst stratēģiskā atbalsta mērķa 9.2.4.2. noteiktajai mērķa grupai. Lekcijas apmeklēs ~35 pieaugušie, no tiem vidēji 60% sieviešu un 40% vīriešu.			
5	Atkarību mazināšana	<b>Atkarības no mobilajām ierīcēm un sociālajiem tīkliem. Veselības un drošības riski saistībā ar tehnoloģijām.</b>	Tirgus izpētes rezultātā tiks piesaistīts speciālists, kurš pasniegs lekcijas un konsultācijas par atkarību mazināšanu pasākumiem 3.-6. klases un 7.-9. klases bērniem Rites pamatskolā. Lekciju dalībnieki netiks konsultēti individuāli, speciālists atbildēs uz auditorijas jautājumiem. Tiks runāts par tēmām: "Atkarība no mobilajām ierīcēm un sociālajiem tīkliem", "Veselības un personiskās drošības riski saistībā ar tehnoloģijām". Kopā 2017. gadā tiks nodrošinātas 2 lekcijas. Projekta vadības grupa sadarbībā ar Rites pamatskolu, Rites pagasta pārvaldi, ģimenes ārstiem, nevalstiskām organizācijām piesaistīs plānoto mērķauditoriju un veiks nepieciešamos	2017. gada 3. Ceturksnī, 2 lekcijas, katra 1 stunda	Projekta īstenošanas rezultātā Viesītes novada iedzīvotāji iegūs informāciju, zināšanas par savas veselības uzlabošanu un slimību profilaksi. Projektā paredzētās slimību profilakses un veselību veicinošās darbības uzlabos iedzīvotāju garīgo un fizisko	Mērķa grupa ir Rites pamatskolas izglītojamajiem. Lekcijas apmeklēs ~25 Rites pamatskolas izglītojamie, no tiem vidēji 50% meiteņu un 50% zēnu.	10	Atbildība lektoriem – 100,00 EUR	Profilakse

Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Pasākuma indikatīvas izmaksas [EUR]	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
			informatīvos un publicitātes pasākumus.		veselību.				
6	Atkarību mazināšana	<b>Nodarbības vecākiem "Kā vecāki var palīdzēt nekļūt atkarīgam. Kā runāt ar pusaudzi par atkarībām"</b>	Tirgus izpētes rezultātā tiks piesaistīts speciālists, kurš pasniegs lekcijas un konsultācijas par atkarību maziņoziem pasākumiem pieaugušajiem Rites pamatskolā. Lekciju dalībnieki netiks konsultēti individuāli, speciālists atbildēs uz auditorijas jautājumiem. Tiks runāts par tēmām: "Kā vecāki var palīdzēt nekļūt atkarīgam", "Kā runāt ar pusaudzi par atkarībām". Kopā tiks nodrošināta 1 lekcija. Projekta vadības grupa sadarbībā ar Rites pamatskolu, Rites pagasta pārvaldi, ģimenes ārstiem, nevalstiskām organizācijām piesaistīs plānoto mērķauditoriju un veiks nepieciešamos informatīvos un publicitātes pasākumus.	2017. gada 3.ceturksnī, 1 lekcija, kuras ilgums 1 stunda	Projekta īstenošanas rezultātā Viesītes novada iedzīvotāji iegūs informāciju, zināšanas par savas veselības uzlabošanu un slimību profilaksi. Projektā paredzētās slimību profilakses un veselību veicinošās darbības uzlabos iedzīvotāju garīgo un fizisko veselību.	Mērķa grupa pieaugušie, tai skaitā Rites pamatskolas izglītojamo vecāki. Lekciju apmeklēs ~15 pieaugušie, no tiem 80% sievietes un 20% vīrieši.	7	Atlīdzība lektoriem – 50,00 EUR	Profilakse
7	Seksuālā un reprodūktīvā veselība	<b>Topošo vecāku apmācības</b>	Topošo vecāku apmācības tiks organizētas Viesītes novadā esošajām māmiņām, un tēviem sniedzot iespēju papildināt savas zināšanas bērna gaidīšanas laikā, liekot uzsvāru uz bērna veselību un iespējamo risku novēršanu. Kopā 2017. gadā tiks nodrošinātas 4 nodarbības. Projekta vadības grupa sadarbībā ar Elkšņu, Rites, Saukas pagastu pārvaldēm un ģimenes ārstiem piesaistīs plānoto mērķauditoriju un veiks nepieciešamos informatīvos un publicitātes pasākumus. Nodarbības notiks Viesītē	2017. gada 2.un 3. ceturksnī – 4 nodarbības pa 3 stundām katra.	Pēc Latvijas reģionu veselības profila, Zemgales reģionā ir augstāka perinatālā un zīdaiņu mirstība Latvijā.	Mērķa grupa topošie vecāki. Lekcijas apmeklēs ~6 pieaugušie.	3, 6	Atlīdzība nodarbības vadītājam – 600,00 EUR	Profilakse
8	Fiziskā aktivitāte	<b>Vingrošanas nodarbības Pirmsskolas izglītības iestādē "Zīlīte"</b>	Viesītes novada pašvaldības Pirmsskolas izglītības iestādē "Zīlīte" tiks organizētas vingrošanas nodarbības bērniem stājas uzlabošanai. Projekta ietvaros 2017. gadā kopā notiks 120 nodarbības. Vingrošanas nodarbību izmaksas budžetā veido speciālista izmaksas un inventāra iegāde. Vingrošanas nodarbībām PII „Zīlīte” tiks iegādāts inventāra komplekts,	2017. gada 2.,3., un 4., ceturksnī. 120 nodarbības, vienas nodarbības ilgus –	Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 14% aptaujāto Zemgales iedzīvotāju, vīrieši ir aktīvāki nekā sievietes (17%; 10%). Gandrīz puse (45%) Zemgales	Mērķa grupa PII "Zīlīte" izglītojamie. ~40 bērni no tiem vidēji 50% zēni un 50% meitenes.		Atlīdzība nodarbību vadītājiem – 2040,00 EUR Inventāra iegādei -	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Pasākuma indikatīvas izmaksas [EUR]	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
			nepārsniedzot EUR 213 par vienu vienību. Inventāra komplektā ietilpst: tornis, līdzsvara akmentiņi, vingrošanas matračī 8 gab., vingrošanas paklājiņi 10 gab., līdzsvara aplis diviem, līdzsvara rotators, aplis uz riteņiem, vingrošanas bumba, balansa spilvens, bumbu komplekts (10 vienības), vingrošanas bumba ar masāžas radzēm, masāžas disks, sajūtu kubs, par kopējo summu 1550,00 EUR. Lai varētu organizēt vingrošanas nodarbības, ir nepieciešams inventārs. Projekta vadības grupa sadarbībā ar pirmsskolas izglītības iestādi "Zīlīte", sporta organizatoru novadā piesaistīs plānoto mērķauditoriju un veiks nepieciešamos informatīvos un publicitātes pasākumus. 1 nodarbība = 1 akadēmiskā stunda.	viena akadēmiskā stunda.	reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu - lasīšanu, TV skatīšanos u.c.			1550,00 EUR Kopā: 3590,00 EUR	
9	Fiziskā aktivitāte	<b>Vingrošanas nodarbības Viesītes vidusskolā</b>	Viesītes vidusskolā tiks organizētas vingrošanas nodarbības bērniem stājas uzlabošanai. Projekta ietvaros 2017. gadā kopā notiks 12 nodarbības. Vingrošanas nodarbību izmaksas budžetā veido speciālista izmaksas un inventāra iegāde. Vingrošanas nodarbībām Viesītes vidusskolā tiks iegādāts inventāra komplekts, nepārsniedzot EUR 213 par vienu vienību. Inventāra komplekts: vingrošanas paklājiņi 10 gab., porolona bumba, vingrošanas riņķi 3 gab., līdzsvara bumba 2 gab., līdzsvara labirints, vingrošanas bumbas 6 gab., par kopējo summu 249,86 EUR. Lai varētu organizēt vingrošanas nodarbības, ir nepieciešams inventārs. Projekta vadības grupa sadarbībā ar Viesītes vidusskolu, sporta organizatoru novadā piesaistīs plānoto mērķauditoriju un veiks nepieciešamos informatīvos un publicitātes pasākumus. 2018. gada otrajā pusgadā atliek 20 nodarbības.	2017. gada 2.,3., un 4. ceturksnī. 12 nodarbības, viena stunda nedēļā.	Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 14% aptaujāto Zemgales iedzīvotāju, vīrieši ir aktīvāki nekā sievietes (17%; 10%). Gandrīz puse (45%) Zemgales reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu - lasīšanu, TV skatīšanos u.c.	Mērķa grupa Viesītes vidusskolas izglītojamie no 1. līdz 7. klasei. ~ 40 bērni no tiem vidēji 50% zēni un 50% meitenes.	3, 11	Atlīdzība nodarbību vadītājiem – 204,00 EUR Inventāra iegādei - 249,86 EUR Kopā: 453,86 EUR	Veselības veicināšana
	Fiziskā	<b>Peldēšanas</b>	Rites pamatskolas skolēniem 2017. gadā tiks	2017. gada	Pietiekama fiziskā	Mērķa grupa	5	Baseina	Veselības

Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Pasākuma indikatīvas izmaksas [EUR]	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
10	aktivitāte	<b>apmācības Rītes pamatskolas skolēniem</b>	organizētas 8 nodarbības - peldēšana sirds un asinsvadu sistēmas stiprināšanai un garīgās veselības uzlabošanai divos mācību gados. Peldēšanas nodarbības vadīs peldēšanas instruktors. Peldēšanas apmācības notiks baseinā. Aptuveni 65-70 km no Rītes attālumā atrodas baseini Jēkabpilī un Ilūkstē. Baseins tiks izvēlēts iepirkuma rezultātā. Peldēšanas apmācību izmaksas budžetā veido samaksa par baseinu, atlīdzība trenerim un transporta pakalpojumu izmaksas. Vienā reizē uz baseinu tiek nogādāti 14 skolēni. Projekta vadības grupa sadarbībā ar Rītes pamatskolu, sporta organizatoru novadā piesaistīs plānoto mērķauditoriju un veiks nepieciešamos informatīvos un publicitātes pasākumus.  Nodarbības 1x nedēļā (no oktobra līdz martam).	4.ceturksnī, 8 nodarbības, vienu reizi nedēļā. Nodarbības ilgums 1 stunda.	aktivitāte ir 14% aptaujāto Zemgales iedzīvotāju, vīrieši ir aktīvāki nekā sievietes (17%; 10%). Gandrīz puse (45%) Zemgales reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu - lasīšanu, TV skatīšanos u.c.	Rītes pamatskolas izglītojamie. Vienā reizē uz baseinu tiek nogādāti 14 skolēni, no tiem vidēji 50% zēni un 50% meitenes.		izmaksas – 336,00 EUR Trenera atlīdzība – 107,20 EUR Transporta izmaksas – 897,00 EUR  Kopā: 1340,20 EUR	veicināšana
11	Fiziskā aktivitāte	<b>Peldēšanas apmācības Viesītes vidusskolas skolēniem</b>	Viesītes vidusskolas skolēniem tiks organizētas 12 nodarbības - peldēšana sirds un asinsvadu sistēmas stiprināšanai un garīgās veselības uzlabošanai divos mācību gados. Peldēšanas nodarbības vadīs peldēšanas instruktors. Peldēšanas apmācības notiks baseinā. Šobrīd tuvākais baseins Viesītei atrodas Jēkabpilī, aptuvenais attālums 33 km. Peldēšanas apmācību izmaksas budžetā veido samaksa par baseinu, atlīdzība trenerim un transporta pakalpojumu izmaksas. Vienā reizē uz baseinu tiek nogādāti 15 skolēni. Projekta vadības grupa sadarbībā ar Viesītes vidusskolu, sporta organizatoru novadā piesaistīs plānoto mērķauditoriju un veiks nepieciešamos informatīvos un publicitātes pasākumus.  Nodarbības 36x gadā 2 gadu periodā.	2017. gada 4.ceturksnī. 12 nodarbības, vienas nodarbības ilgums 1 stunda.	Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 14% aptaujāto Zemgales iedzīvotāju, vīrieši ir aktīvāki nekā sievietes (17%; 10%). Gandrīz puse (45%) Zemgales reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu - lasīšanu, TV skatīšanos u.c.	Mērķa grupa Viesītes vidusskolas izglītojamie. Vienā reizē uz baseinu tiek nogādāti 15 skolēni, no tiem vidēji 50% zēni un 50% meitenes.	9	Baseina izmaksas – 540,00 EUR Trenera atlīdzība – 160,80 EUR Transporta izmaksas – 764,00 EUR  Kopā: 1464,80 EUR	Veselības veicināšana
12	Fiziskā aktivitāte	<b>Peldēšanas apmācības</b>	Projektā iekļautajai mērķa grupai, izņemot bērnus, kuriem ir paredzētas atsevišķas	2017. gada 2. un 4.	Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 14%	Projekta mērķa grupa ir Viesītes	3	Baseina izmaksas –	Veselības veicināšana

Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Pasākuma indikatīvas izmaksas [EUR]	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
			<p>nodarbības, 2017. gadā tiks organizētas 5 nodarbības - peldēšana sirds un asinsvadu sistēmas stiprināšanai un garīgās veselības uzlabošanai. Plānoti 25 dalībnieki pa 5 nodarbībām katru gadu trīs gadu periodā. Peldēšanas apmācības notiks baseinā. Šobrīd tuvākais baseins Viesītei atrodas Jēkabpilī. Plānots dalībniekus savākt pa visu novada teritoriju. Līdz ar to kopējais maršruta garums varētu sasniegt aptuveni 184-190 km. Projekta vadības grupa sadarbībā ar pagastu pārvaldēm, sporta organizatoru novadā piesaistīs plānoto mērķauditoriju un veiks nepieciešamos informatīvos un publicitātes pasākumus.</p>	Ceturksnī. 5 nodarbības, kur katras ilgums ir 1 stunda.	<p>aptaujāto Zemgales iedzīvotāju, vīrieši ir aktīvāki nekā sievietes (17%; 10%). Gandrīz puse (45%) Zemgales reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu - lasīšanu, TV skatīšanos u.c.</p>	<p>novada trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, bezdarbnieki, iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus Viesītes pilsētas ar iedzīvotāju blīvumu zem 50 iedzīvotājiem uz km<sup>2</sup> un pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas, kas atbilst stratēģiskā atbalsta mērķa 9.2.4.2. noteiktajai mērķa grupai. Vienā reizē uz baseinu tiks nogādāti ~25 dalībnieki, no tiem vidēji 70% sievietes un 30% vīrieši.</p>		<p>500,00 EUR Transporta izmaksas – 729,00 EUR Kopā: 1229,00 EUR</p>	
13	Fiziskā aktivitāte	<b>Kardio-vaskulārās sistēmas</b>	Projektā norādītajai mērķa grupai 2017. gadā tiks organizētas 8 kardio-vaskulārās sistēmas stiprināšanas nodarbības - nūjošana Elkšņu,	2017. gada 2. un 3. ceturksnī. 8	Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 14% aptaujāto Zemgales	Projekta mērķa grupa ir Viesītes novada trūcīgie	3, 14	Trenera atlīdzība – 480,00	Veselības veicināšana



Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Pasākuma indikatīvas izmaksas [EUR]	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
		<b>stiprināšanas nodarbības - nūjošanas nodarbības</b>	Rītes, Saukas pagastos un Viesītē. Nūjošana uzlabo veselību, veicina veselīgu sirds un asinsrites darbību, kā arī mazina ķermeņa svaru. Īpaši šīs nodarbības piemērotas sēdoša darba darītājiem, jo plašie roku vēzieni izkustina saspringušos plecu muskuļus un sprandu. Pētījumi liecina, ka nūjošana nodarbina 90% cilvēka muskuļu. Nūjošanas nodarbību izmaksas budžetā veido trenera izmaksas un nūju iegāde. Papildus jau esošajam nūjošanas inventāram jāiegādājas 40 nūju komplekti. Pēc nūjošanas nodarbībām, mērķa grupas dalībnieki varēs lietot iegādātās nūjas - nodarboties ar nūjošanu individuāli vai interešu grupās. Projekta vadības grupa sadarbībā ar pagastu pārvaldēm un sporta organizatoru novadā piesaistīs plānoto mērķauditoriju un veiks nepieciešamos informatīvos un publicitātes pasākumus.	nodarbības, kur vienas nodarbības ilgums 2 stunda.	iedzīvotāju, vīrieši ir aktīvāki nekā sievietes (17%; 10%). Gandrīz puse (45%) Zemgales reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu - lasīšanu, TV skatīšanos u.c.	un maznodrošināti e iedzīvotāji, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, bezdarbnieki, iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus Viesītes pilsētas ar iedzīvotāju blīvumu zem 50 iedzīvotājiem uz km2 un pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas, kas atbilst stratēģiskā atbalsta mērķa 9.2.4.2. noteiktajai mērķa grupai. Nodarbības piedalīsies ~40 pieaugušie, no tiem vidēji 90% sievietes un 10% vīrieši (Līdzšinējā prakse rāda, ka nūjo tikai sievietes).		EUR Nūju komplektu iegāde – 1000,00 EUR  Kopā: 1480,00 EUR	
14	Fiziskā	<b>Tenisa</b>	Mērķa grupai 2017. gadā tiks organizētas 9	2017. gada	Pietiekama fiziskā	Projekta mērķa	3, 13	Trenera	Veselības

Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Pasākuma indikatīvas izmaksas [EUR]	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
	aktivitāte	<b>nodarbības</b>	nedēļas, 3 stundas nedēļā - teniss sirds un asinsrites sistēmas stiprināšanai un garīgās veselības uzlabošanai. Spēlējot tenisu, nepieciešams uzturēt modrību un stratēģisko domāšanu, kas nodrošina nepārtrauktu smadzeņu attīstību. Personai iespējams, veicot fiziskas aktivitātes, uzlabot asinsriti. Tenisa nodarbību laikā cilvēkam paātrinās elpošana un sirdsdarbība, kā rezultātā organisms tiek nodrošināts ar papildus skābekļa daudzumu, kas pozitīvi ietekmē sirds asinsvadu sistēmu un uzlabo asinsriti. Ja ēd uzturvielām bagātus pārtikas produktus pirms spēles, organisms spēj ātrāk atgūt enerģiju. Tenisa nodarbības vadītājs treneris Viesītes vidusskolas sporta stadionā, kur Viesītes novada pašvaldība ir izveidojusi atbilstošu infrastruktūru. Tenisa nodarbību izmaksas budžetā veido atlīdzība trenerim, inventāra komplekta izmaksas. Inventārs tiks iegādāts, nepārsniedzot EUR 213 par vienu vienību. Inventāra komplektā ietilpst 4 raketes un 100 bumbiņas par kopējo summu 560,00 EUR. Sporta organizators nodrošinās inventāra pieejamību mērķa grupu interesentiem ārpus nodarbību laika. Projekta vadības grupa sadarbībā ar pagastu pārvaldēm un sporta organizatoru novadā piesaistīs plānoto mērķauditoriju un veiks nepieciešamos informatīvos un publicitātes pasākumus.	2. un 3. Ceturksnī. Nodarbības notiks 9 nedēļas, 3 stundas nedēļā	aktivitāte ir 14% aptaujāto Zemgales iedzīvotāju, vīrieši ir aktīvāki nekā sievietes (17%; 10%). Gandrīz puse (45%) Zemgales reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu - lasīšanu, TV skatīšanos u.c.	grupa ir Viesītes novada trūcīgjie un maznodrošinātie iedzīvotāji, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji, kas vecāki par 54 gadiem, bezdarbnieki, iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus Viesītes pilsētas ar iedzīvotāju blīvumu zem 50 iedzīvotājiem uz km <sup>2</sup> un pārējās riskam pakļautās iedzīvotāju grupas, kas atbilst stratēģiskā atbalsta mērķa 9.2.4.2. noteiktajai mērķa grupai. Nodarbībās piedalīsies ~12 pieaugušie no tiem vidēji 50% sievietes un 50% vīrieši.		atlīdzība – 405,00 EUR Tenisa inventāra iegāde – 560,00 EUR  Kopā: 965,00 EUR	veicināšana
15		<b>Rezultātu aprakstu un efektivitātes un</b>	Veselības veicināšanas pasākumu mērķa grupas apmeklētības datu apkopošanas speciālista piesaistei tiks veikta tirgus izpēte un	2017. gada 2.,3., un 4. ceturksnī	Projekta īstenošanas rezultātā Viesītes			Uzņēmuma līgums – 840,00	

Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam <sup>5</sup>	Mērķa grupa <sup>6</sup>	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem <sup>7</sup>	Pasākuma indikatīvas izmaksas [EUR]	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību <sup>8</sup>
		<b>ietekmes izvērtējums</b>	slēgts uzņēmuma līgums. Projekta vadītāja sadarbībā ar pašvaldības izglītības iestādēm, sporta organizatoru novadā, atbilstošo veselības veicināšanas pasākumu treneriem un pagastu pārvaldniekiem veiks mērķa grupas anketēšanu un nodos atbildīgajai personai anketas datu apkopošanai. Apkopotie dati tiks nodoti Datu valsts inspekcijai. Apkopotie dati par mērķa grupas apmeklētību slimību profilakses pasākumos un veselības veicināšanas pasākumos tiks apkopoti un iesniegti Sadarbības iestādē. Daļībai veselības veicināšanas pasākumos tiks anketēti 591 iedzīvotājs.		novada iedzīvotāji iegūs informāciju, zināšanas par savas veselības uzlabošanu un slimību profilaksi. Projektā paredzētās slimību profilakses un veselību veicinošās darbības uzlabos iedzīvotāju garīgo un fizisko veselību.			EUR	
16		<b>Informācijas un publicitātes pasākumi</b>	Projekta ietvaros plānoti informācijas un publicitātes pasākumi mērķa grupas informēšanai par dalību slimību profilakses un veselības veicināšanas pasākumos, projekta īstenošanu, mērķi, rezultātiem un finansējumu. Plānotas 12 publikācijas Viesītes novada pašvaldības mājaslapā: www.viesite.lv, 12 raksti Viesītes novada pašvaldības informatīvajā izdevumā "Viesītes novada vēstis" un 5 informatīvie plakāti ar informāciju par projektu.	2017. gada 2.,3., un 4. ceturksnī	Projekta īstenošanas rezultātā Viesītes novada iedzīvotāji iegūs informāciju, zināšanas par savas veselības uzlabošanu un slimību profilaksi. Projektā paredzētās slimību profilakses un veselību veicinošās darbības uzlabos iedzīvotāju garīgo un fizisko veselību.				
<b>Kopā 2017. gadā</b>								<b>14016,38 EUR</b>	