**Projekta darba plāns 2017. gadam**

|  |  |
| --- | --- |
| Finansējuma saņēmējs |  Alūksnes novada pašvaldība |
| Projekta nosaukums |  Dzīvo vesels Alūksnes novadā! |
| Projekta numurs |  Nr. 9.2.4.2./16/I/005 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Tēmas nosaukums1 | Pasākuma nosaukums2 | Pasākuma īss apraksts3 | Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums4 | Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam5 | Mērķa grupa6 | Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem7 | Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību8 |
| 1. |  Slimību profilakse | 1.1.Informatīvas nodarbības skolēnu stājas uzlabošanai |  Informatīvas nodarbības skolēniem par pareizas stājas veidošanos un tāssaglabāšanas nozīmi. Nodarbību vadīšanai tiks piesaistīts fizioterapeits. Norises vieta Alūksnes novada vispārizglītojošās skolas . Dalībnieku skaits kopumā 159. | 2017. gada septembris14 nodarbībasnodarbības ilgums 1h  |  Galvenie nāves cēloņi Alūksnes novadā, tāpat kā Latvijā kopumā, ir sirds un asinsvadu sistēmas slimības(2015. g. Alūksnes novadā 58% no visiem mirušajiem),  | bērni 45% vīriešu,55% sieviešu dz. | Pasākums saistīts ar (1.2.,1.3) |  profilakse |
| 1.2.Grupu nodarbības skolēniem stājas saglabāšanai | Vingrošanas nodarbības vispārējā veselības stāvokļa uzlabošanai, iekļaujot vingrojumus bērnu muguras muskulatūras nostiprināšanaiAlūksnes novada pirmo klašu skolas vecuma bērniem. Nodarbību vadīšanai tiks piesaistīts fizioterapeits Norises vieta Alūksnes novada vispārizglītojošās skolasDalībnieku skaits kopā visās nodarbībās 53. | 2017. gada septembris- 2017. gada decembris26 nodarbībasnodarbības ilgums 1 h | Pietiekama fiziskā aktivitāte (katru dienu vismaz 60 minūtes dienā) ir kopumā tikai 18,5% skolēnu (22,0% zēnu un 15,3% meiteņu). | bērni 45% vīriešu,55% sieviešu dz. | Pasākums saistīts ar (1.1.) |
| 1.3.Grupu nodarbības problēmu risināšanai | Vingrošanas nodarbības sirds-asinsvadu sistēmas stiprināšanai. . Nodarbību vadīšanai tiks piesaistīts fizioterapeits. Norises vieta Alūksnes novada vispārizglītojošās skolas.Dalībnieku skaits kopā visās nodarbībās 106. | 2017. gada septembris- 2017. gada decembris79 nodarbībasnodarbības ilgums 1h | Mirstība no sirds un asinsvadu sistēmas slimībām (SAS) Alūksnes novadā līdz 2014. gadam pieauga, 2013.un 2014. gadā pārsniedzot vidējo rādītāju valstī. |  bērni 45% vīriešu,55% sieviešu dz. | Pasākums saistīts ar (1.1.,1.2.) |
| 2. |  Slimību profilakseAtkarību mazināšana | Profilakses pasākumi skolēniem par atkarībām |  Piedāvāsim skolu novada skolu jauniešiem 8-12. klases psihologa vadītasnodarbības par sekojošām tēmām:1)Jauno tehnoloģiju pārmērīgas lietošanas sekas, kontroles unpaškontroles iespējas, datora un citu tehnoloģiju lietošanas robežas, lainenodarītu pāri sev un apkārtējiem.2)Atkarība, tās veidošanās jauniešu periodā un esot pieaugušiem, galvenāsatšķirības un sevis pasargāšanas iespējas.3)Alkohola lietošanas risks un kaitējums jauniešu periodā, iespējas sevipasargāt no alkohola lietošanas uzsākšanas un sekām.4)Smēķēšanu izraisošie faktori jauniešu vidū, iespējas neuzsākt vai pārtrauktsmēķēšanu. Nodarbību vadīšanai tiks piesaistīts psihologs Pasākumu norises vieta Alūksnes novada vispārizglītojošās skolas. Dalībnieku skaits kopumā 100. |  2017. gada septembris- 2017. gada decembris22 nodarbībasnodarbības ilgums 1h |  Visvairāk potenciāli zaudēto mūža gadu2015. gadā par 14% pārsniedzot vidējo rādītāju valstī.Otrs nozīmīgākais cēlonis, kura dēļtiek zaudēts daudz mūža gadu, ir sirds un asinsvadu sistēmas slimības augstākā mirstība ļaundabīgo audzēju grupā Alūksnes novadāir no bronhu un plaušu audzēja,. |  jaunieši 15-19 gadi 60 % sieviešu40% vīriešu dz. |  Pasākums vērsts uz informētību par atkarību kaitīgumu un to mazināšanu jauniešu vidūPasākums saistīts ar veselības veicināšanas pasākumiem (3.,4.,8.) |  profilakse |
| 3. |  Fiziska aktivitāte | Peldēšanas nodarbības bērniem |  Peldēšanas nodarbības jaunākā skolas vecuma bērniem sirds un asinsvadusistēmas veselības uzlabošanai un nostiprināšanai. Peldēšanas nodarbības ne tikai uzlabos bērna fizisko un psiholoģisko stāvokli, bet arī vispusīgi attīstīs unnorūdīs, kas ļaus sekmīgi pretoties dažādām slimībām. Nodarbības vērstas uzveselīga dzīvesveida un sporta pamata prasmju izveidošanu apgūstot peldēšanu izmantojot rotaļu elementus, nostiprinot individuālās peldēšanas prasmes apguvi un pilnveidojot peldēšanas tehniku, preventīvi samazinot noslīkušo bērnu skaitu.Tiks organizēts transports skolēnu nogādāšanai uz baseinu. Nodarbības vadīs sertificēts treneris, sporta skolotāji.  Dalībnieku skaits kopumā 141. | 2017. gada septembris- 2017. gada decembris41 nodarbība nodarbības ilgums 1h |  Alūksnes novadā, tāpat kā Latvijā kopumā, ir sirds un asinsvadu sistēmas slimības(2015. g. Alūksnes novadā 58% no visiem mirušajiem), ļaundabīgie audzēji (2015. g. Alūksnes novadā 22%no visiem mirušajiem) un ārējie nāves cēloņi (2015. g. Alūksnes novadā 9% no visiem mirušajiem) Samazināsies ārējo nāves cēloņu skaits piem, noslīkšana |  bērni 55 % sieviešu45 % vīriešuDalībnieku skaits 141. | Pasākums saistīts ar veselības veicināšanas pasākumiem(1.,2.) |  veselības veicināšana |
| 4. |  Fiziska aktivitāte | Vingrošanas grupas | 4.1.Pilates un aerobikas nodarbības Alūksnē sertificēta speciālista vadībā. Plānots iegādāties nepieciešamoinventāru vingrošanas nodarbību norisei. Pasākuma norises vieta Alūksnes Valsts ģimnāzijas zāle. Dalībnieku skaits 30. |  2017. gada septembris-2017. gada decembris Nodarbību skaits 80 Nodarbības ilgums 1h | Pietiekama fiziskā aktivitāte (vismaz 30 minūšu ilgi fiziskie vingrojumi līdz vieglam elpas trūkumam vai svīšanai 4 un vairāk reizes nedēļā) ir 8% aptaujāto Vidzemes reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%). Vidzemes reģionā aktīvākas ir sievietes, kamēr citos reģionos – vīrieši.  | Alūksnes novada iedzīvotāji teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti85 % sieviešu15% vīriešu |  Pasākums saistīts ar veselības veicināšanas pasākumiem (4.,5.,7.) |  veselības veicināšana |
| 4.2.Jogas nodarbībasAlūksnes novada iedzīvotājiem. Pasākuma norises vieta Alūksnes novada vidusskola. Pasākuma norisei tiks piesaistīts sertificēts speciālists. Dalībnieku skaits 25.  | 2017. gada septembris-2017. gada decembris nodarbību skaits 40 nodarbības ilgums 2 h | Trešdaļa (34%) Vidzemes reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (vid. LV 45%). | Alūksnes novada iedzīvotāji teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem,90 % sieviešu 10% vīriešu  | Pasākums saistīts ar veselības veicināšanas pasākumiem (4.,5., 7.,) |
| 4.3.Vingrošanas nodarbības Jaunannas pagastā sertificēta speciālista vadībā. Plānots iegādāties nepieciešamoinventāru vingrošanas nodarbību norisei Jaunanna. Pasākuma norises vieta Jaunannas kultūras nams. Dalībnieku skaits 10. | 2017. gada septembris-2017. gada decembris nodarbību skaits 20 Nodarbības ilgums 1h | Trešdaļa (34%) Vidzemes reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (vid. LV 45%). | Alūksnes novada iedzīvotāji teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem90 % sieviešu 10% vīriešu | Pasākums saistīts ar veselības veicināšanas pasākumiem (4.,7.,8.,) |
| 4.4.Vingrošanas nodarbības dažāda vecumaiedzīvotājiem Ilzenes pagastā fitnesa deju nodarbības, 3 dažādas slodzes un garuma aerobikas programmas 20-40 gadu vecumam, 41-50gadu vecumam un 51-60 gadu vecumam. Nodarbības vadīs sertificēts treneris.Plānots iegādāties nepieciešamo inventāru vingrošanas nodarbību norisei. Dalībnieku skaits 22. | 2017. gada septembris-2017. gada decembris Nodarbību skaits120 Nodarbības ilgums1h | Trešdaļa (34%) Vidzemes reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (vid. LV 45%). | Alūksnes novada iedzīvotāji teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem85% sieviešu15% vīriešu | Pasākums saistīts ar veselības veicināšanas pasākumiem(4.,7.,8.,) |
| 4.5.Vingrošanas nodarbības fizioterapeita vadībā Zeltiņu pagastā. Plānots iegādāties nepieciešamo inventāru vingrošanas nodarbību norisei. Pasākuma norises vieta Zeltiņu tautas nams. Dalībnieku skaits 15. | 2017. gada septembris-2017. gada decembris Nodarbību skaits 30 nodarbības ilgums1h  | Trešdaļa (34%) Vidzemes reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (vid. LV 45%). | Alūksnes novada iedzīvotāji teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem95% sieviešu5 % vīriešu | Pasākums saistīts ar veselības veicināšanas pasākumiem(4.,7.,8.,) |
| 4.6.Vingrošanas nodarbības vietējiem iedzīvotājiem Veclaicenes pagastā. Plānots iegādāties nepieciešamoinventāru vingrošanas nodarbību norisei. Nodarbības vadīs sertificēts sporta speciālists. Pasākuma norises vieta Veclaicenes tautas nams. Dalībnieku skaits 10. | 2017. gada septembris-2017. gada decembrisNodarbību skaits 40 nodarbības ilgums1h | Trešdaļa (34%) Vidzemes reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (vid. LV 45%). | Alūksnes novada iedzīvotāji teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem95% sieviešu5 % vīriešu | Pasākums saistīts ar veselības veicināšanas pasākumiem(4.,7.,8.,) |
| 4.7.Vingrošanas nodarbības vietējiem iedzīvotājiem Jaunlaicenes pagastā. Plānots iegādāties nepieciešamoinventāru vingrošanas nodarbību norisei. Pasākuma norises vieta Jaunlaicenes tautas nams. Nodarbības vadīs sertificēts speciālists. Dalībnieku skaits 10. | 2017. gada septembris-2017. gada decembrisNodarbību skaits 40 nodarbības ilgums1h | Trešdaļa (34%) Vidzemes reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (vid. LV 45%). | Alūksnes novada iedzīvotāji teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem95% sieviešu5 % vīriešu | Pasākums saistīts ar veselības veicināšanas pasākumiem(4.,7.,8.,) |
| 4.8.Vingrošanas nodarbības Alūksnē vecuma grupai 54+ fizioterapeita vadībā. Pasākuma norises vieta Alūksnes Valsts ģimnāzijas zāle. Dalībnieku skaits 15. | 2017. gada septembris-2017. gada decembris Nodarbību skaits 16 nodarbības ilgums1h | Trešdaļa (34%) Vidzemes reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (vid. LV 45%). | bezdarbnieki, personas ar invaliditāti iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem 95% sieviešu5 % vīriešu | Pasākums saistīts ar veselības veicināšanas pasākumiem(4.,7.,8.,) |
| 4.9.Specializētas nodarbības cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem un personām ar invaliditāti fizioterapeita vadībā. Pasākuma norises vieta Alūksnes novada invalīdu biedrības telpas. Dalībnieku skaits 5. | 2017. gada septembris-2017. gada decembrisNodarbību skaits 20 nodarbības ilgums1h | Personas ar ierobežotām iespējām ir tā iedzīvotāju grupa, kurai aktivitātes ir īpaši nepieciešamas, Tās ne tikai palīdz uzlabot fizisko formu un veselību, bet arī nepieciešamas garīgās veselības pilnveidošanai, kopīgā darbošanās ar citiem veicina sociālo ieļaušanos un palīdz pilnveidot komunikācijas prasmes. | personas ar invaliditāti50% sieviešu50% vīriešu | Pasākums saistīts ar veselības veicināšanas pasākumiem(4.,7.,8.,) |
| 5. |  Fiziska aktivitāte | Nūjošana -iepazīsti Alūksnes novadu | Interesentu grupai tiks piedāvātas nūjošanas nodarbības, kas lieliski palīdz pret stresu, veicina veselīgu sirds un asinsrites sistēmas darbību, ka arī ķermeņa svara samazināšanu. Nodarbību norises vietas novada teritorija, to mainot ,apgūstot jaunus maršrutus un izmantojot izveidotās dabas takas novada teritorijā Veclaicenē un gar Alūksnes ezeru. Pasākumu vadīs sertificēts nūjošanas speciālists. Dalībnieku skaits 15 |  2017.gada maijs-septembris Nodarbību skaits 20 nodarbības ilgums1h | Alūksnes novadā, tāpat kā Latvijā kopumā, ir sirds un asinsvadu sistēmas slimības(2015. g. Alūksnes novadā 58% no visiem mirušajiem), ļaundabīgie audzēji (2015. g. Alūksnes novadā 22%no visiem mirušajiem) un ārējie nāves cēloņi (2015. g. Alūksnes novadā 9% no visiem mirušajiem) Trešdaļa (34%) Vidzemes reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (vid. LV 45%) | Alūksnes novada iedzīvotāji70% sieviešu30% vīriešu |  Pasākums saistīts ar veselības veicināšanas pasākumiem(4.,6.,7.,8) |  veselības veicināšana |
| 6. | Fiziska aktivitāte | Sporta aktivitātes Jaunannā | Dažādu sporta veidu apgūšana un pielietošana veselīga un aktīva dzīvesveidauzturēšanai. Tiks apgūti sporta veidi - novuss, galda teniss, volejbols, futbols, vieglatlētika, riteņbraukšana, distanču slēpošana. Pasākumu norises vietas Jaunannas pagasta sporta laukums, Mežinieku trase. Jaunannas tautas nams. Nodarbības vadīs sertificēts speciālists-sporta skolotājs, treneris. Dalībnieku skaits kopumā 15. | 2017. gada jūnijs- novembrisNodarbību skaits 48 nodarbības ilgums1h | Trešdaļa (34%) Vidzemes reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (vid. LV 45%) | Alūksnes novada iedzīvotāji50 % sieviešu50% vīriešu | Pasākums saistīts ar veselības veicināšanas pasākumiem(7., | veselības veicināšana |
| 7. | Fiziskas aktivitātes | Tautas sporta pasākumi | 7.1.Alūksnes novada Zeltiņu pagastā organizēsim pasākumu"Mizojam, ka prieks!, skriešanas pasākums ikvienam. Pasākuma norises vieta Zeltiņu pagasta teritorija- skolas kalns, padomju armijas raķešu bāze un pagasta sporta un atpūtas parks. Pasākumu vadīs sertificēts treneris. Dalībnieku skaits 50. | 2017. gada –maijs- augusts 4. kārtās Pasākuma ilgums vienā reizē 4 h | Trešdaļa (34%) Vidzemes reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (vid. LV 45%) | Alūksnes novada iedzīvotājiteritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni 50 % sieviešu50% vīriešu |  | veselības veicināšana |
| 7.2.Novada ģimeņu sporta un atpūtas dienaAlūksnes pirmskolas iestādē Sprīdītis organizēs novada ģimeņusporta un atpūtas dienu iesaistot novada iedzīvotājus izglītojošās stafetēs un sportiskās aktivitātēs. Pasākuma norises vieta pirmskolas izglītības iestādes “Sprīdītis” teritorija. Pasākumu vadīšanā tiks piesaistīts pasākuma vadītājs, konkrētu aktivitāšu vadītāji, nevalstiskās organizācijas. Dalībnieku skaits 200.  | 2017. gada jūnijs pasākuma ilgums 4 h |  Trešdaļa (34%) Vidzemes reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (vid. LV 45%) | Pasākums saistīts ar veselības veicināšanas pasākumiem(1.,2.,7.1) |
| 8. | Garīgā veselība, fiziskas aktivitātes, | Nometnes par veselīgu dzīvesveidu | 8.1.Kusties vesels- bērnu vasaras aktivitāšu nometne. Nometnes mērķis veidotveselīga dzīvesveida paradumus. Pasākuma norises vieta Alūksnes novada teritorija. Iesaistītie cilvēkresursi: nometņu vadītāji, skolotāji, nodarbību vadītāji, medmāsa, ēdinātāji u.c Dalībnieku skaits 30. | 2017. gada jūlijsDiennakts nometne ilgums 5 diennaktis | Trešdaļa (34%) Vidzemes reģiona iedzīvotāju kā sev raksturīgu brīvā laika nodarbi atzīst mazkustīgu dzīvesveidu – lasīšanu, TV skatīšanos u.c. (vid. LV 45%) | bērni –jaunieši50 % sieviešu50% vīriešu |  | veselības veicināšana |
| 8.2.Bērnu un jauniešu vasaras nometne "Veiksme Tevī un Tavā dzīvē".Iedrošināt skolēnus runāt par savām problēmām, informēt, kur vērsties pēcpalīdzības, veicināt sadarbību ar skolēnu vecākiem, paaugstināt spēju patstāvīgi spriest un pieņemt lēmumus, paaugstināt cieņu un pašpietiekamību, veidot spēju risināt konfliktus. Pasākuma norises vieta Alūksnes novada teritorija. Iesaistītie cilvēkresursi: nometņu vadītāji, skolotāji, nodarbību vadītāji, medmāsa, atbalsta personāls- psihologi, ēdinātāji u. c.Dalībnieku skaits 20. | 2017. gadaAugusts Pasākuma ilgums 5 diennaktis | Pieaug pacientu ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem relatīvais skaits no 2010. līdz 2014. gadam sasniedzot 3774 gadījumus uz 100 000 iedzīvotajiem. 3,1% Vidzemes reģionaiedzīvotāji vecuma no 15 līdz 64 gadiem | bērni- jaunieši50 % sieviešu50% vīriešu | Pasākums saistīts ar veselības veicināšanas pasākumiem(8.3,8.1) | veselības veicināšana |
| 8.3.Nometne jauniešiem "Vienaudzisvienaudzim- kā izvairīties no atkarībām". Veidot kritisko domāšanu par atkarībām, to mazināšanas iespējām, veselības veicināšanas aktivitātes nometnes dalībniekiem. Pasākuma norises vieta Alūksnes novada teritorija. Iesaistītie cilvēkresursi: nometņu vadītāji, skolotāji, nodarbību vadītāji, medmāsa, ēdinātāji u.c. Dalībnieku skaits 30 | 2017. gadaOktobrisDienas nometne, pasākuma ilgums 4 dienas | Pieaug pacientu ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem relatīvais skaits no 2010. līdz 2014. gadam sasniedzot 3774 gadījumus uz 100 000 iedzīvotajiem. 3,1% Vidzemes reģionaiedzīvotāji vecuma no 15 līdz 64 gadiem pēdējā gada laika ir domājuši par iespēju izdarīt pašnāvību. | bērni- jaunieši50 % sieviešu50% vīriešu | Pasākums saistīts ar veselības veicināšanas pasākumiem(8.1.,8.2) | veselības veicināšana |
| 9. | Garīgā veselība | Stresa mazināšana | 9.1.Stresa mazināšana darba vietā.Semināri un praktisku nodarbību cikls veselības un labsajūtas atjaunošanaipiedāvājot strādājošiem apgūt stresa pārvaldības prasmes. Teorētiskas nodarbības, kam seko praktiskas, vienkāršu vingrojumu izpildes un apguves nodarbības. Psihologa un fizioterapeita iesaiste. Pasākuma norises vieta Alūksnes novada teritorija. Dalībnieku skaits pasākumā 30. | 2017. gada novembris(2 nodarbības), nodarbības ilgums 1,5 h | Pieaug pacientu ar psihiskiem un uzvedības traucējumiem relatīvais skaits no 2010. līdz 2014. gadam sasniedzot 3774 gadījumus uz 100 000 iedzīvotajiem. 3,1% Vidzemes reģionaiedzīvotāji vecuma no 15 līdz 64 gadiem pēdējā gada laika ir domājuši par iespēju izdarīt pašnāvību. | Alūksnes novada iedzīvotājiteritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem70% sieviešu30% vīriešu  |  | veselības veicināšana |
| 9.2.Terapijas nodarbības kvalificēta mūzikas terapeita vadībā lai uzlabotu un paaugstinātu komunikācijas, mācīšanās, mobilizācijas, pašizpausmes, organizēšanas spējas un sasniegtu citus terapeitiski svarīgus mērķus, saskaņā ar pacienta fiziskajām, emocionālajām, mentālajām, sociālajām un kognitīvajām vajadzībām, lai atjaunotu viņafunkcijas un sasniegtu labāku dzīves kvalitāti. Pasākuma norises vieta NVO telpas. Dalībnieku skaits kopā 10. | 2017. gada septembris-decembris Nodarbību skaits 32, nodarbības ilgums1 h | Personas ar ierobežotām iespējām ir tā iedzīvotāj grupa, kurai aktivitātes ir īpaši nepieciešamas, Tās ne tikai palīdz uzlabot fizisko formu un veselību, bet arī nepieciešamas garīgās veselības pilnveidošanai, kopīgā darbošanās ar citiem veicina sociālo ieļaušanos un palīdz pilnveidot komunikācijas prasmes. | personas ar invaliditāti50 % sieviešu50% vīriešu | Pasākums saistīts ar veselības veicināšanas pasākumiem(8.2.) | veselības veicināšana |
| 10. | Fiziska aktivitāte | Ūdens vingrošana grūtniecēm | Nodarbību laikā pastiprināta uzmanība tiks pievērsta pareizai elpošanai,dzemdībās nodarbināto muskuļu grupu attīstīšanai, fiziskas formas uzturēšanai,saspringtas muskulatūras atbrīvošanai un stiepšanai. Ūdens aerobikagrūtniecēm sniegs piepildījumu arī garīgā ziņā, jo palīdzēs atbrīvoties nostresa, satraukuma un negatīvām emocijām, veicinās pašsajūtas un emocionālāstāvokļa uzlabošanos. Pasākumu vadīs sertificēts speciālists darbam ar grūtniecēm.Dalībnieku skaits kopumā 20.  | 2017. gada maijs, augusts-decembris Nodarbību skaits 20 Nodarbības ilgums 1h | Jaundzimušo skaits Alūksnesnovadā ir neliels, pusotrs simts mazuļu gadā, 2015. gadā jaundzimušo skaits samazinājies – 137, līdz ar toizrietoši dzimstība Alūksnes novadā ir zema, – 8,8 jaundzimušie uz 1000 iedzīvotājiem | Alūksnes novada iedzīvotājiteritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti100% sieviešu dz.Dalībnieku skaits 20. | Pasākums saistīts ar veselības veicināšanas pasākumiem(11.) | veselības veicināšana |
| 11. | Garīgā veselība,atkarību mazināšana |  Bērna ienākšana ģimenē | Izglītojošas nodarbības par bērna ienākšanu ģimenē, kas mainīsies pēc bērna piedzimšanas, kā mainīsies ikdiena, kā rūpēties par bērnu pēc piedzimšanas. Speciālisti sniegs informācijuun praktiskas nodarbības par bērna kopšanu pēc piedzimšanas. Tēmas, kassaistās ar tēva lomu ģimenē, kā arī vecāku atkarību - alkohola un smēķēšanas ietekmi uz mazuļa un grūtnieces veselību. Nodarbības vadīs diplomēts/ sertificēts speciālists atbilstoši tēmai.  | 2017. gada maijs, augusts-decembris Pasākuma ilgums 4h | Uzlabosies bērnu perinatālā un neonatālā perioda aprūpeAugstāks jaundzimušo īpatsvars ar zemudzimšanas svaru, atsevišķos gados līdz ~8% novisiem jaundzimušajiem | Alūksnes novada iedzīvotājiteritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti50% sieviešu 50 % vīriešuDalībnieku skaits 10 | Pasākums saistīts ar veselības veicināšanas pasākumiem(10.) | veselības veicināšana |
| 12. | Fiziskās aktivitātes, garīgā veselība  | Veselības veicināšana Malienā | Malienas pamatskola1) organizēs pasākumu ar fiziskām aktivitātēm, kas orientētas uz prieka radīšanu caur kustībām. Spēles ar bumbām, florbola elementi, golfa elementi, lielā dambrete, šķēršļu joslas kopā ar Malienas pagasta senioriem. Pasākuma dalībnieku skaits 20.Pasākuma norises vieta Malienas pagasta teritorija.2) organizēs sporta dienu iesaistot dalībniekus fiziskās aktivitātēs, spēlēs, rotaļās kopā ar pirmskolas iestādi “Mazputniņš”. Pasākuma norises vieta Malienas pagasta teritorija. Pasākuma norisē tiks iesaistīti skolotāji, sporta skolotājs, brīvprātīgie.Dalībnieku skaits 25. | 2017 gada septembrisPasākuma ilgums 4h2017. gada oktobris Pasākuma ilgums 4h | Pietiekama fiziskā aktivitāte ir 8% aptaujāto Vidzemes reģiona iedzīvotāju (vid. LV 10%). Nepieciešama ne tikai fizisko vingrojumu ieviešana ikdienā, bet arī socializēšanās iespēja, ko pasākumi sniegs | Alūksnes novada iedzīvotājiteritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni50% sieviešu50% vīriešu | Pasākums saistīts ar veselības veicināšanas pasākumiem(7.) | veselības veicināšana |