**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 tās  saglabāšanas nozīmi. Nodarbību vadīšanai tiks piesaistīts fizioterapeits.  Norises vieta Alūksnes novada vispārizglītojošās skolas .  Dalībnieku skaits kopumā 159. | 2017. gada septembris  14 nodarbības  nodarbības 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 nostiprināšanai  Alūksnes novada pirmo klašu skolas vecuma bērniem. Nodarbību vadīšanai tiks piesaistīts fizioterapeits  Norises vieta Alūksnes novada vispārizglītojošās skolas  Dalībnieku skaits kopā visās nodarbībās 53. | 2017. gada septembris- 2017. gada decembris  26 nodarbības  nodarbības 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 decembris  79 nodarbības  nodarbības 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 profilakse  Atkarību mazināšana | Profilakses pasākumi skolēniem par atkarībām | Piedāvāsim skolu novada skolu jauniešiem 8-12. klases psihologa vadītas  nodarbības par sekojošām tēmām:  1)Jauno tehnoloģiju pārmērīgas lietošanas sekas, kontroles un  paškontroles iespējas, datora un citu tehnoloģiju lietošanas robežas, lai  nenodarītu pāri sev un apkārtējiem.  2)Atkarība, tās veidošanās jauniešu periodā un esot pieaugušiem, galvenās  atšķirības un sevis pasargāšanas iespējas.  3)Alkohola lietošanas risks un kaitējums jauniešu periodā, iespējas sevi  pasargāt no alkohola lietošanas uzsākšanas un sekām.  4)Smēķēšanu izraisošie faktori jauniešu vidū, iespējas neuzsākt vai pārtraukt  smēķēšanu.  Nodarbību vadīšanai tiks piesaistīts psihologs Pasākumu norises vieta Alūksnes novada vispārizglītojošās skolas. Dalībnieku skaits kopumā 100. | 2017. gada septembris- 2017. gada decembris  22 nodarbības  nodarbības ilgums 1h | Visvairāk potenciāli zaudēto mūža gadu  2015. gadā par 14% pārsniedzot vidējo rādītāju valstī.  Otrs nozīmīgākais cēlonis, kura dēļ  tiek zaudēts daudz mūža gadu, ir sirds un asinsvadu sistēmas slimības augstākā mirstība ļaundabīgo audzēju grupā Alūksnes novadā  ir no bronhu un plaušu audzēja,. | jaunieši 15-19 gadi 60 % sieviešu  40% vīriešu dz. | Pasākums vērsts uz informētību par atkarību kaitīgumu un to mazināšanu jauniešu vidū  Pasākums saistīts ar veselības veicināšanas pasākumiem (3.,4.,8.) | profilakse |
| 3. | Fiziska aktivitāte | Peldēšanas nodarbības bērniem | Peldēšanas nodarbības jaunākā skolas vecuma bērniem sirds un asinsvadu  sistēmas veselības uzlabošanai un nostiprināšanai. Peldēšanas nodarbības ne tikai uzlabos bērna fizisko un psiholoģisko stāvokli, bet arī vispusīgi attīstīs un  norūdīs, kas ļaus sekmīgi pretoties dažādām slimībām. Nodarbības vērstas uz  veselīga 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 decembris  41 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 % sieviešu  45 % vīriešu  Dalībnieku 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 nepieciešamo  inventāru 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 invaliditāti  85 % sieviešu  15% vīriešu | Pasākums saistīts ar veselības veicināšanas pasākumiem (4.,5.,7.) | veselības veicināšana |
| 4.2.  Jogas nodarbības  Alūksnes 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 nepieciešamo  inventāru 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 gadiem  90 % sieviešu 10% vīriešu | Pasākums saistīts ar veselības veicināšanas pasākumiem (4.,7.,8.,) |
| 4.4.  Vingrošanas nodarbības dažāda vecuma  iedzīvotājiem 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 gadiem  85% sieviešu  15% 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 gadiem  95% sieviešu  5 % vīriešu | Pasākums saistīts ar veselības veicināšanas pasākumiem  (4.,7.,8.,) |
| 4.6.  Vingrošanas nodarbības vietējiem iedzīvotājiem Veclaicenes pagastā. Plānots iegādāties nepieciešamo  inventāru vingrošanas nodarbību norisei. Nodarbības vadīs sertificēts sporta speciālists. Pasākuma norises vieta Veclaicenes tautas nams. Dalībnieku skaits 10. | 2017. gada septembris-2017. gada decembris  Nodarbību 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 gadiem  95% sieviešu  5 % vīriešu | Pasākums saistīts ar veselības veicināšanas pasākumiem  (4.,7.,8.,) |
| 4.7.  Vingrošanas nodarbības vietējiem iedzīvotājiem Jaunlaicenes pagastā. Plānots iegādāties nepieciešamo  inventāru vingrošanas nodarbību norisei. Pasākuma norises vieta Jaunlaicenes tautas nams. Nodarbības vadīs sertificēts speciālists. Dalībnieku skaits 10. | 2017. gada septembris-2017. gada decembris  Nodarbību 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 gadiem  95% sieviešu  5 % 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% sieviešu  5 % 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 decembris  Nodarbību 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 invaliditāti  50% sieviešu  50% 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 iedzīvotāji  70% sieviešu  30% 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 dzīvesveida  uzturēšanai. 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- novembris  Nodarbību 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 iedzīvotāji  50 % sieviešu  50% 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 iedzīvotāji  teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni  50 % sieviešu  50% vīriešu |  | veselības veicināšana |
| 7.2.  Novada ģimeņu sporta un atpūtas diena  Alūksnes pirmskolas iestādē Sprīdītis organizēs novada ģimeņu  sporta 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 veidot  veselīga dzīvesveida paradumus. Pasākuma norises vieta Alūksnes novada teritorija. Iesaistītie cilvēkresursi: nometņu vadītāji, skolotāji, nodarbību vadītāji, medmāsa, ēdinātāji u.c  Dalībnieku skaits 30. | 2017. gada jūlijs  Diennakts 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 –jaunieši  50 % sieviešu  50% vīriešu |  | veselības veicināšana |
| 8.2.  Bērnu un jauniešu vasaras nometne "Veiksme Tevī un Tavā dzīvē".  Iedrošināt skolēnus runāt par savām problēmām, informēt, kur vērsties pēc  palīdzības, 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. gada  Augusts  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 reģiona  iedzīvotāji vecuma no 15 līdz 64 gadiem | bērni- jaunieši  50 % sieviešu  50% vīriešu | Pasākums saistīts ar veselības veicināšanas pasākumiem  (8.3,8.1) | veselības veicināšana |
| 8.3.  Nometne jauniešiem "Vienaudzis  vienaudzim- 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. gada  Oktobris  Dienas 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 reģiona  iedzīvotāji vecuma no 15 līdz 64 gadiem pēdējā gada laika ir domājuši par iespēju izdarīt pašnāvību. | bērni- jaunieši  50 % sieviešu  50% 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 atjaunošanai  piedāvājot 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 reģiona  iedzīvotāji vecuma no 15 līdz 64 gadiem pēdējā gada laika ir domājuši par iespēju izdarīt pašnāvību. | Alūksnes novada iedzīvotāji  teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem  70% sieviešu  30% 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 viņa  funkcijas 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 invaliditāti  50 % sieviešu  50% 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 aerobika  grūtniecēm sniegs piepildījumu arī garīgā ziņā, jo palīdzēs atbrīvoties no  stresa, satraukuma un negatīvām emocijām, veicinās pašsajūtas un emocionālā  stāvokļa 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 Alūksnes  novadā ir neliels, pusotrs simts mazuļu gadā, 2015. gadā jaundzimušo skaits samazinājies – 137, līdz ar to  izrietoši dzimstība Alūksnes novadā ir zema, – 8,8 jaundzimušie uz 1000 iedzīvotājiem | Alūksnes novada iedzīvotāji  teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti  100% 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 informāciju  un praktiskas nodarbības par bērna kopšanu pēc piedzimšanas. Tēmas, kas  saistās 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 aprūpe  Augstāks jaundzimušo īpatsvars ar zemu  dzimšanas svaru, atsevišķos gados līdz ~8% no  visiem jaundzimušajiem | Alūksnes novada iedzīvotāji  teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti  50% sieviešu 50 % vīriešu  Dalībnieku skaits 10 | Pasākums saistīts ar veselības veicināšanas pasākumiem  (10.) | veselības veicināšana |
| 12. | Fiziskās aktivitātes, garīgā veselība | Veselības veicināšana Malienā | Malienas pamatskola  1) 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 septembris  Pasākuma ilgums 4h  2017. 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 iedzīvotāji  teritoriāli atstumtie, trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni  50% sieviešu  50% vīriešu | Pasākums saistīts ar veselības veicināšanas pasākumiem  (7.) | veselības veicināšana |