

## ES fonda projekts "Esi vesels- ieguldījums tavai nākotnei !"

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais  
fonds

### I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši, nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem"

#### 9.2.4.2. pasākums "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei"

Līguma Nr.	Nr. 9.2.4.2./16/I/044
Projekta līguma parakstīšanas datums	22.05.2017.
Finansējuma saņēmējs	Rojas novada dome
Juridiskā adrese	Zvejnieku iela 3, Rojas novads, LV-3264
Partneri	Veselības ministrija; Centrālā finanšu un līgumu aģentūra
Projekta nosaukums	Esi vesels- ieguldījums tavai nākotnei !
Projekta īstenošanas vietas	Rojas Kultūras centrs, Rojas sociālā dienesta multifunkcionālais centrs "Strops", Rude-Rojupes BJIC "Varavīksne", Melnsils BJIC, Rojas vidusskola
Projekta īstenošanas laiks	2017.gada maijs - 2019.gada 31.decembrim
Projekta kopējās attiecināmās izmaksas	EUR 48 629.00 (2017./2018./2019.)
Projekta kopsavilkums	Galvenās aktivitātes: Realizējot projektu tiks sniegti kvalitatīvi pakalpojumi ar dažādu speciālistu piedalīšanos. Svarīgi ir iesaistīt Rojas novada iedzīvotājus dažādās grupu aktivitātēs, kas saistīts ar fiziskās un garīgās veselības veicināšanas pasākumiem, veselīgā uztura un atkarību mazināšanas pasākumiem, veicināt iedzīvotāju izaugsmi un informētības līmeni par veselības veicināšanu, uzturēšanu, kas uzlabos Rojas novada iedzīvotāju dzīves kvalitāti. Šie pasākumi tiek plānoti saskaņā ar atbalstāmo darbību plānu, atbilstoši Sabiedrības veselības pamatnostādņēm 2014.-2020.gadam, saskaņā ar Rojas pašvaldības veselības veicināšanai vadlīnijām, Slimību profilakses un kontroles centra izstrādātajiem teritoriju veselību profiliem.

Projekta mērķis	<p>Veicināt Rojas novada vietējās sabiedrības pieejamību un informētību par veselības veicināšanas dažādiem pasākumiem. Iesaistīt nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautos iedzīvotājus slimību profilaktiski informatīvos pasākumos un veselības veicināšanas pasākumos.</p> <p>Realizējot projektu tiks sniegti kvalitatīvi pakalpojumi ar dažādu speciālistu piedalīšanos. Lai sasniegtu mērķi projekta ietvaros tiks realizētas 10 galvenās darbības, kas ietver slimību profilaktiski informatīvos pasākumus, kā arī 9 veselības pasākumi ar praktiskām nodarbībām. Projekta mērķis ir sasniedzams realizējot paredzētajā laikā 32 mēnešos ar pieejamiem un paredzētajiem resursiem</p>
Galvenās aktivitātes	<p><u>10 galvenās darbības, kas ietver slimību profilaktiski informatīvos pasākumus, kas ietver izpratni par veselīgo uzturu un dzīvesveidu „Dzīvo ilgi un laimīgi!”</u>,  uztura speciālista ieteikumi „Veselīgs uzturs – tavas veiksmes noslēpums!” fiziskās veselības uzturēšanu ar ergonomikas pamatprincipu ievērošanu „Fiziskā veselība - tava dzīves kvalitāte” ,Veselības diena „Vesela sirds un stipri asinsvadi”, kur tiks iekļauta arī informācija par cukura diabēta ietekmi uz fizisko veselību, „Kas tev jāzina par onkoloģiju?”, garīgās veselības aktivitāte par atkarības profilaksi bērniem „Kas tev jāzin par atkarību”, „Seksuāli reproduktīvā veselība bērniem”, „Kā rūpēties par bērna garīgo veselību?”, „Rūpes par bērna emocionālo un fizisko veselību”, „Pasākums par mutes veselību”.</p> <p><u>9 veselības pasākumi ar praktiskām nodarbībām grupu aktivitātēm</u> par dažādām tēmām- veselību veicināšanas vingrošanas grupu nodarbības pieaugušajiem „Kusties brīvi”, psihologa grupas nodarbības garīgai veselībai „Dvēseles higiēna - dzīve veselumā”, „Nūjošanas grupas nodarbības”, veselību veicināšanas vingrošanas grupu nodarbības bērniem „Esi vesels kustībā no dzimšanas”, vasaras dienas nometnes bērniem „Spirgts un vesels!”, radošās darbnīcas „Mākslas terapija” pieaugušajiem un bērniem, kopā ar mākslas terapeiti, „Deju- kustības terapija” pieaugušajiem, praktiskās nodarbības ar uztura speciālistiem, Veselīgs uzturs bērniem”, „Veselīgs uzturs pieaugušiem”.</p>
Projekta īstenoāja interneta mājas lapa	www.roja.lv
Publicitāte	<p>Rojas novada dome projekta ietvaros nodrošinās pozitīvu un atbilstošu publicitātes pasākumu īstenošanu. Tiks sniegta informācija par projekta pasākumiem un nodrošināta publicitāte Rojas novada mājas lapā <a href="http://www.roja.lv">www.roja.lv</a> par projekta norisi. Informācija būs pieejama visu projekta īstenošanas laiku. Publikācijas tiks veiktas vismaz reizi 6 mēnešos.</p> <p>Ar masu mēdiju un sociālo tīklu palīdzību sniegs informāciju un reklāmu par projekta uzsākšanu, realizācijas procesu un rezultātiem. Informācija tiks ievietota arī Rojas novada informatīvajā izdevumā „Banga”.</p> <p>Informācija par projektu tiks pārraidīta Radio SWH ziņās.</p>

Timekļa vietnes adrese : [www.roja.lv](http://www.roja.lv)-

[http://www.roja.lv/index.php?option=com\\_content&view=article&id=391&Itemid=58](http://www.roja.lv/index.php?option=com_content&view=article&id=391&Itemid=58)