# Projekta “Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs” darba plāns 2017.gadam

Finansējuma saņēmējs: Liepājas pilsētas pašvaldība

Projekta nosaukums: “Liepāja.Vesels.Aktīvs.Laimīgs”

Projekta numurs: Nr.9.2.4.2/16/I/88

| NNr.p.k. | Tēmas nosaukums | Pasākuma nosaukums | Pasākuma īss apraksts | Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums | Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam | Mērķa grupa | Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem | Pasākuma indikatīvas izmaksas [EUR] | Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11. | Fiziskā aktivitāte | Nūjošanas pamatu ievadnodarbības | Pasākuma ietvaros notiks 5 nūjošanas nodarbību cikli, katrā ciklā 3 nodarbības, kuru laikā nūjošanas instruktors apmācībās pareizu nūjošanas tehniku un soli. 3 cikli plānoti pavasarī (aprīļa beigas līdz jūnija sākums) un 2 cikli notiks septembrī. Katras nodarbības ilgums plānots 1h. Katrā grupā 10 dalībnieki. Nepieciešamie resursi un materiāli: nūjošanas instruktors un nūjas, komunikācijas pasākumi dalībnieku iesaistei.  | Jūnijs - jūlijs (3\*3 nodarbības), septembris (2\*3 nodarbības) | Latvijas iedzīvotāju paradumu pētījums, kas veikts 2015.gadā, liecina, ka ar fiziskiem vingrinājumiem vismaz 30 minūtes dienā nodarbojas nepilni 10% pieaugušo. Latvijā dominē pasīvais brīvā laika pavadīšanas veids, jo brīvajā laikā 45% lasa, skatās televizoru. Normāls svars ir mazāk nekā pusei respondentu. | Ikviens liepājnieks, t.sk., vienā ciklā īpaši tiks aicināti iedzīvotāji virs 54 gadu vecuma. Plānots iesaistīt 35 sievietes, 15 vīriešus. | Aktivitātes pozitīvā ietekme uz sirds veselību 2., 3.; pareiza fizisko aktivitāšu uzsākšana 7..  | 1675,00 | Veselības veicināšana |
| 22. | Veselīgs uzturs, garīgā veselība, fiziskā aktivitāte | Izglītojošas lekcijas senioriem un skolas vecuma jauniešiem par sirds slimību riska faktoriem | **Jūnijā** Sirds veselības mēneša ietvaros notiks izglītojošas kardiologu lekcijas pensionāru dienas centros Dienvidrietumu mikrorajonā un Karostā, kā arī sociālajās mājās (kopā 4 lekcijas). Lekcijas ietvaros notiks arī sirds veselības riska faktoru mērījumi. Viena pasākuma norises ilgums: 1 h un 30 minūtes. Lekciju laikā būs iespēja saņemt bezmaksas izglītojošos materiālus par sirds un asinsvadu veselību un SAS slimību profilaksi, veselīgu uzturu. Tiks izmantoti SPKC izstrādātie materiāli. Iepirkumu procedūrā izvēlētais pakalpojuma sniedzējam ir tiesības piedāvāt arī savus jau izstrādātos materiālus. **Septembrī** notiks Sirds veselības programma Liepājas vidusskolās. Programma notiks divos posmos. Pirmajā posmā Liepājas vidusskolās sadarbībā ar bioloģijas skolotājiem tiks izplatīta informācija par sirds slimību riska faktoriem un izstrādāti jautājumi par sirds veselību, kurus apspriedīs lekcijas laikā. Otrajā posmā notiks **viena izglītojoša lekcija** ar Latvijā pazīstama kardiologa viesošanos vienā no Liepājas vidusskolām. Šajā lekcijā tiks aicināti piedalīties katras Liepājas vidusskolas klases 2-3 pārstāvji. Nepieciešamie resursi un materiāli: informatīvie materiāli, veselības parametru paškontroles ierīces (asinsspiediena mērītāji, cukura, holesterīna, triglecerīna līmeņa noteikšanai) un stripi, tehniskās izmaksas, honorārs iesaistītajiem speciālistiem (kardiologiem, medmāsām), komunikācijas pasākumi dalībnieku iesaistei.  | Jūnijs (4 lekcijas), septembris – oktobris (1 lekcija) | Liepājā konstatēta augstāka priekšlaicīga (līdz 64 gadu vecumam) mirstība no sirds un asinsvadu saslimstības nekā vidēji Latvijā.  | Ikviens Liepājas iedzīvotājs, t.sk., vismaz 60 seniori (40 sievietes, 20 vīrieši); 60 skolas vecuma jaunieši (9.-12.klase), 30 jaunietes, 30 jaunieši. | Fizisko aktivitāšu loma sirds veselības uzlabošanai 1., 4., 5., 6., 7., 8., 9. | 12098,36 t.sk., PVN (iepirkums plānots kopā ar pasākumu Nr.3 “Eiropas Insulta dienas un Pasaules sirds dienas pasākumi”) | Slimību profilakse |
| 33. | Veselīgs uzturs, garīgā veselība, fiziskā aktivitāte | Eiropas Insulta dienas un Pasaules sirds dienas pasākumi | **Maijā** notiks 1 publisks sirds slimību profilakses pasākums iedzīvotājiem Eiropas Insulta dienas kontekstā par SAS profilaksi. Pasākuma laikā būs iespēja saņemt bezmaksas izglītojošos materiālus par sirds un asinsvadu veselību un SAS slimību profilaksi, veselīgu uzturu. Pasākuma ietvaros notiks arī konkursi un testi apmeklētājiem par dažādiem ar sirds veselību saistītiem jautājumiem, tai skaitā, vai proti atpazīt infarktu vai insultu, insulta riski, iepazīstināšana ar insulta testu ĀTRI. Pirms testa aizpildīšanas iedzīvotājiem tiks sniegta informācija minēto sirds slimību profilaksi. Tiks izmantoti SPKC izstrādātie materiāli – Kā atpazīt infarktu?, Kā atpazīt insultu? Vai Tu zini, kas ietekmē Tavas sirds veselību? Iepirkumu procedūrā izvēlētais pakalpojuma sniedzējam ir tiesības piedāvāt arī savus jau izstrādātos materiālus. Pasākuma ietvaros tiks veikti dažādi veselības mērījumi visas dienas garumā (asinsspiediens, mirdzaritmija, holesterīna, cukura, triglicerīna līmenis). Pasaules Sirds dienā **septembrī** notiks publiskas lekcijas par sirds veselību iedzīvotājiem sadarbībā ar kardiologiem.Lekcijas nosaukums tiks precizēts iepirkuma procedūras rezultātā, tās piedāvās pretendeni. Notiks sirdij veselīga uztura gatavošana kopā ar uztura speciālisti – Vidusjūras diēta Liepājnieku gaumē. Plānota sabiedrībā zināmu personu iesaiste (pilsētas mērs, kultūras un sporta jomas pārstāvis). Šo pārstāvju pienesums būs dalīšanās savā pieredzē. Publisko pasākumu loma ir arī sabiedrības uzmanības pievēršana sirds  |  | Liepājā konstatēta augstāka priekšlaicīga (līdz 64 gadu vecumam) mirstība no sirds un asinsvadu saslimstības nekā vidēji Latvijā. | Ikviens Liepājas iedzīvotājs, t.sk., trūcīgie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji virs 54 gadiem, bērni), vismaz 200 dalībnieki, 150 sievietes, 50 vīrieši.  | Fizisko aktivitāšu loma sirds veselības uzlabošanai 1., 4., 5., 6., 7., 8., 9. | 12098,36, t.sk., PVN (iepirkums plānots kopā ar pasākumu Nr.2 “Izglītojošas lekcijas senioriem un skolas vecuma jauniešiem par sirds slimību riska faktoriem”) | Slimību profilakse |
|  |  |  |  slimību profilakses tematikai, un sabiedrībā zināmu personu iesaiste palīdzēs piesaistīt sabiedrības uzmanību. Sirds dienas ietvaros tiks publicēts arī Liepājnieku sirds veselības izdevums, kurā būs iekļauta informācija par sirds slimību profilakses iespējām Liepājā un dažādajiem fizisko aktivitāšu veidiem un iespējām: veloceliņu tīkls, skrējienu un iešanas maršruti Liepājā, dažādu skriešanas segumu ietekme, ieteikumi SAS slimību profilaksei.Nepieciešamie resursi un materiāli: Sirds slimību profilakses pasākumu organizēšanas un īstenošanas izmaksas: veselības parametru paškontroles ierīces (asinsspiediena mērītāji, cukura, holesterīna, triglecerīna līmeņa noteikšanai) un stripi, materiāli, transporta izdevumi, telpu īre vai telts uzstādīšana, ja pasākumi plānoti svaigā gaisā, apskaņošana, galdi, stendi un cits aprīkojums, kas nepieciešams pasākumu nodrošināšanai; honorārs iesaistītajiem speciālistiem (kardiologiem, medmāsām); komunikācijas pasākumi dalībnieku iesaistei.  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Fiziskā aktivitāte | Nodarbību cikls “Wake Up!” (“Mosties!”  | Bezmaksas nodarbību cikls paredzēts 9-13 gadus veciem bērniem, kuri līdz šim nav aktīvi nodarbojušies ar sportu un daudz laika velta viedierīcēm. Nodarbību mērķis ir uzlabot bērnu vispārējo fizisko sagatavotību un veselību, kā arī celt pašapziņu. Nodarbībās bērni iemācīsies izmantot viedierīces savas veselības uzlabošanai un fizisko aktivitāšu dažādošanai. Nodarbības pārmaiņus vadīs fiziskās sagatavotības treneris un fizioterapeits. Nepieciešamie resursi un materiāli: fiziskās sagatavotības treneris un fizioterapeits, vingrošanas inventārs, komunikācijas pasākumi dalībnieku iesaistei.  | Jūnijs – augusts (3\* nedēļā, 13 nedēļas, kopā 39 nodarbības) | Latvijas iedzīvotāju veselības paradumu pētījums liecina, ka Latvijā normāls svars ir mazāk nekā pusei respondentu. Svaigus dārzeņus ikdienā uzturā lieto 36%, bet tikai 1/5 ikdienā lieto svaigus augļus. Līdzīga situācija ir arī skolas vecuma bērniem, un arvien vairāk bērnu konstatēts liekais svars un aptaukošanās, kā arī stājas un skeleta muskulatūras vājums.  | Vismaz 30 bērni: 20 zēni, 10 meitenes | Aktivitātes pozitīvā ietekme uz sirds veselību 2., 3.;veselīga uztura veicināšana Nr.11., 23., 24., 25. | 4894,00 | Veselības veicināšana |
| 5. | Fiziskā aktivitāte | Bezmaksas vingrošanas nodarbības Liepājas pludmalē | Plānotas bezmaksas vingrošanas nodarbības Liepājas pludmalē no jūnija līdz augustam agros rītos (2x nedēļā) un vakarā (1xnedēļā). Vingrošanā uzsvars tiks likts uz ķermeņa izkustināšanu un enerģijas plūsmas atjaunošanu. Nodarbības vadīs vingrošanas instruktors. Nepieciešamie resursi un materiāli: vingrošanas paklājiņi, komunikācijas pasākumi dalībnieku iesaistei.  | Jūnijs – augusts (3\* nedēļā\*13 nedēļas=39 nodarbības) | Latvijas iedzīvotāju paradumu pētījums, kas veikts 2015.gadā, liecina, ka ar fiziskiem vingrinājumiem vismaz 30 minūtes dienā nodarbojas nepilni 10% pieaugušo. Latvijā dominē pasīvais brīvā laika pavadīšanas veids, jo brīvajā laikā 45% lasa, skatās televizoru. Normāls svars ir mazāk nekā pusei respondentu. | Ikviens liepājnieks, t.sk., sociālā riska grupa. Plānots iesaistīt 45 dalībniekus, t.sk., 5 vīriešus, 40 sievietes. | Aktivitātes pozitīvā ietekme uz sirds veselību 2., 3.;veselīga uztura veicināšana Nr.11., 23., 24., 25.;garīgās veselības veicināšana 22. | 4033,00 | Veselības veicināšana |
| 6. | Fiziskā aktivitāte | Bezmaksas vingrošanas nodarbības “Liepājas mammas vingro!” | Darbības ietvaros plānotas bezmaksas vingrošanas nodarbības svaigā gaisā jaunajām mammām kopā ar mazuļiem. Nodarbības plānotas 2x nedēļā no jūnija līdz septembrim. Nodarbības var vadīt speciālists ar atbilstošu, spēkā esošu izglītību un pieredzi (vingrošanas instruktors, sporta treneris, sporta skolotājs, fitnesa treneris u.c.). Nodarbību vadītājs tiks atlasīts iepirkuma procedūrā.Nepieciešamie resursi un materiāli: Plānots veikt iepirkumu darbības nodrošināšanai, t.sk., nodarbību vadītājs, vingrošanai nepieciešamais aprīkojums, komunikācijas pasākumi mērķa grupas iesaistei.  | Jūnijs – septembris (2\* nedēļā, 17 nedēļas, kopā 34 nodarbības) | Latvijas iedzīvotāju paradumu pētījums, kas veikts 2015.gadā, liecina, ka ar fiziskiem vingrinājumiem vismaz 30 minūtes dienā nodarbojas nepilni 10% pieaugušo. Latvijā dominē pasīvais brīvā laika pavadīšanas veids, jo brīvajā laikā 45% lasa, skatās televizoru. Normāls svars ir mazāk nekā pusei respondentu. | Mātes un bērni. Plānots iesaistīt 20 dalībnieces. | Aktivitātes pozitīvā ietekme uz sirds veselību 2., 3.;veselīga uztura veicināšana Nr.11., 23., 24., 25.;mātes un bērna veselības veicināšana 28., 29., 30., | 1670,00 | Veselības veicināšana |
| 7. | Fiziskā aktivitāte | Nodarbību cikls “Pareiza fizisko aktivitāšu uzsākšana” | Nodarbību laikā dažādām Liepājas iedzīvotāju grupām tiks mācīts, kā pareizi palielināt ikdienas fizisko aktivitāti - sākt skrējienus, vingrot, iet garākās pastaigās. Tiks mācīts par fizisko aktivitāšu ietekmi uz sirds darbību, pārslodzes riskiem, uzturu, pareizu ūdens daudzuma uzņemšanu un citiem ar palielinātu fizisko slodzi saistītiem jautājumiem. Darbības ietvaros notiks arī praktiskas nodarbības, kuras vadīs dažādi speciālisti - fizioterapeits, vingrošanas treneris vai cits kvalificēts speciālists. Nepieciešamie resursi un materiāli: viens darbības organizators, t.sk., pasākuma koncepta un detalizēta satura izstrāde, telpu noma, tehniskais nodrošinājums, nodarbību vadītāja apmaksa, pasākuma norisei nepieciešamais aprīkojums un cita veida nodrošinājums, nepieciešamie materiāli, komunikācijas pasākumi sabiedrības informēšanai un iesaistei.  | Jūnijs, septembrisDarbības ietvaros plānoti 2 nodarbību cikli gadā, katrā ciklā 4 nodarbības. Gada laikā 8 nodarbība. | Latvijas iedzīvotāju paradumu pētījums, kas veikts 2015.gadā, liecina, ka ar fiziskiem vingrinājumiem vismaz 30 minūtes dienā nodarbojas nepilni 10% pieaugušo. Latvijā dominē pasīvais brīvā laika pavadīšanas veids, jo brīvajā laikā 45% lasa, skatās televizoru. Normāls svars ir mazāk nekā pusei respondentu. | Ikviens Liepājas iedzīvotājs.50 dalībnieki, t.sk, 20 vīrieši, 30 sievietes. | Aktivitātes pozitīvā ietekme uz sirds veselību 2., 3.;veselīga uztura veicināšana Nr.11., 23., 24., 25. | 6665,00 | Veselības veicināšana |
| 8. | Fiziskā aktivitāte | Bezmaksas mikrorajona fizisko aktivitāšu nodarbības “Vingrosim kopā” | Pasākuma ietvaros paredzētas 2 fizisko aktivitāšu nodarbības nedēļā visa gada garumā divos pilsētas mikrorajonos - Dienvidrietumu mikrorajonā un Ziemeļu priekšpilsētas mikrorajonā. Nodarbības vadīs nodarbību vadītāji ar atbilstošu izglītību (instruktors, sporta pedagogs, treneris, vai tml.). Nepieciešamie resursi un materiāli: Plānots iepirkt nodarbību vadītājus, komunikācijas pasākumu nodrošināšanu dalībnieku iesaistei, nepieciešami tehnisko un organizatorisko nodrošinājumu.  | No jūnija līdz septembrim 2 reizes nedēļā katrā mikrorajonā (17 nedēļas \*4 nodarbības nedēļā), no oktobra līdz decembrim 1 reizi nedēļā katrā mikrorajonā (12 nedēļas\* 2 nodarbības nedēļā), kopā 92 nodarbības. | Latvijas iedzīvotāju paradumu pētījums, kas veikts 2015.gadā, liecina, ka ar fiziskiem vingrinājumiem vismaz 30 minūtes dienā nodarbojas nepilni 10% pieaugušo. Latvijā dominē pasīvais brīvā laika pavadīšanas veids, jo brīvajā laikā 45% lasa, skatās televizoru. Normāls svars ir mazāk nekā pusei respondentu. | Ikviens Liepājas iedzīvotājs. Plānotais dalībnieku skaits: 20 cilvēki vienā nodarbībā, 12 sievietes, 8 vīrieši. | Aktivitātes pozitīvā ietekme uz sirds veselību 2., 3.;veselīga uztura veicināšana Nr.11., 23., 24., 25. | 5528,00 | Veselības veicināšana |
| 9. | Fiziskā aktivitāte | Fizisko aktivitāšu nodarbību cikls cilvēkiem ar invaliditāti | Pasākuma ietvaros notiks fizisko aktivitāšu nodarbības cilvēkiem ar invaliditāti. Pretendents varēs piedāvāt fizioterapeita nodarbības, pilates vai vingrošanu cilvēkiem ar invaliditāti.Nepieciešamie resursi un materiāli: Plānots iepirkt vienu darbības organizatoru, t.sk., fizisko aktivitāšu plāna izstrāde, telpu noma, tehniskais nodrošinājums, nodarbību vadītāju apmaksa, pasākuma norisei nepieciešamais aprīkojums un cita veida nodrošinājums, nepieciešamie materiāli, komunikācijas pasākumi mērķa grupas informēšanai un iesaistei.  | Jūnijs – decembris (1 nodarbība nedēļa, 28 nedēļas, kopā 28 nodarbības) | Saskaņā ar pilsonības un migrāciju lietu pārvaldes datiem Liepājā ir 5813 personas ar invaliditāti. Latvijas iedzīvotāju paradumu pētījums, kas veikts 2015.gadā, liecina, ka ar fiziskiem vingrinājumiem vismaz 30 minūtes dienā nodarbojas nepilni 10% pieaugušo. Latvijā dominē pasīvais brīvā laika pavadīšanas veids, jo brīvajā laikā 45% lasa, skatās televizoru. Normāls svars ir mazāk nekā pusei respondentu.  | Cilvēki ar invaliditāti. Gadā plānots iesaistīt vismaz 30 cilvēkus ar invaliditāti, t.sk., 20 sievietes, 10 vīriešus. | Aktivitātes pozitīvā ietekme uz sirds veselību 2., 3.;veselīga uztura veicināšana Nr.11., 23., 24., 25.;veselības veicināšanas pasākumi cilvēkiem ar invaliditāti Nr.9. | 6250,00 | Veselības veicināšana |
| 10. | Garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un reproduktīvā veselība | Veselības izziņas telts | Veselības izziņas telts mērķis ir izglītot sabiedrību par prioritārajām veselības jomām lielāku masu pasākumu ietvaros, tādējādi nodrošinot, ka ikvienam Liepājas iedzīvotājam ir iespēja iesaistīties veselības veicināšanas pasākumos pat īpaši tam negatavojoties. 2017.gadā plānota dalība vismaz 2 publiskos pasākumos: festivāla SummerSound ietvaros jūlijā un Eiropas Mobilitātes velo brauciena ietvaros septembrī. Festivāla SummerSound ietvaros telts darbosies festivāla dienas programmas laikā (no 12:00 līdz 17:00), kas ir pieejama bez maksas ikvienam apmeklētājam. Veselības izziņas teltī visas dienas garumā notiks informatīvas nodarbības par sirds veselības, garīgās veselības un atkarību riska faktoriem. Atbilstoši pasākuma tematam tiks akcentēta arī konkrēta prioritārās veselības joma (piem., Eiropas Mobilitātes nedēļas ietvaros - Sirds veselība (veselīgs uzturs, fiziskā aktivitāte), SummerSound ietvaros atkarību profilakse. Nodarbību vadītājiem jābūt veselības aprūpes vai sabiedrības veselības izglītībai fiziskas personas gadījumā vai nozares NVO ar atbilstošu pieredzi un cilvēkresursiem, vai veselības aprūpes izglītības iestādei (pretendents savu piedāvājumu piedāvās iepirkuma procedūrā).Nepieciešamie resursi un materiāli: Plānots iepirkt vienu pasākuma organizatoru, t.sk., telts, nepieciešamie speciālisti, materiāli un cits nepieciešamais aprīkojums. | Jūlijs - septembris (2 pasākumi) | 2016.gadā veiktā kvalitatīvā pētījuma “Liepājas pilsētas iedzīvotāju aptauja dzīvesvietās” dati norāda, ka pēdējā gada laikā 32% iedzīvotāju nav veikuši profilaktisko apskati pie ārsta. No tiem 47,3% neuzskata to par vajadzīgu un 14,6% min, ka nav informēti par to, ka šādas apskates ir jāveic.  | Ikviens Liepājas iedzīvotājs. Plānots iesaistīt 320 dalībniekus, 250 sievietes, 70 vīriešus. | Sirds un asinsvadu slimību profilakses pasākumi 2., 3.;garīgo saslimšanu profilakses pasākumi Nr. 14., 17., Atkarību mazināšanas pasākumi Nr.19., 21., 22., fiziskās aktivitātes veicināšana Nr. 1., 4., 5., 6., 7., 8., 9. | 11928,32 (Plānots iepirkt visiem trīs gadiem kopā, indikatīvi 2017.gada izmaksas veidos 7000 eiro). | Veselības veicināšana |
| 111. | Veselīgs uzturs | Informatīvi izglītojošu pasākumu cikls “Izgaršo Kurzemi. Ēd veselīgi!” | Pasākumu cikla ietvaros plānoti 3 pasākumi ar mērķi aktualizēt veselīgas pārtikas lietošanu, t.sk., vietējo dārzeņu, augļu un citas vietējās pārtikas lietošanu ikdienas uzturā, Dārza ielas Garšu svētku ietvaros. Izmaksas tiks nodalītas no pārējām pašvaldības pasākuma izmaksām, veicot iepirkumu tieši informatīvi izglītojošā pasākuma cikla nodrošināšanai, līdz ar to būs atsevišķa un pārskatāma pasākuma organizēšanas finanšu plūsma. Pasākumu vadīs speciālists, kas ieguvis izglītību veselīga uztura jomā. Pasākumu ietvaros paredzētas arī uztura meistarklases pasākuma vadītāja vadībā.Nepieciešamie resursi un materiāli: Plānots iepirkt vienu pasākuma rīkotāju, t.sk., pasākuma koncepta un detalizēta satura izstrāde, telpu noma, tehniskais nodrošinājums, meistarklašu vadītāja apmaksa, pasākuma norisei nepieciešamais aprīkojums un cita veida nodrošinājums, nepieciešamie materiāli, komunikācijas pasākumi sabiedrības informēšanai un iesaistei.  | Jūlijs – septembris (3 pasākumi gadā) | Normāls svars ir mazāk nekā pusei respondentu. Svaigus dārzeņus ikdienā uzturā lieto 36%, bet tikai 1/5 ikdienā lieto svaigus augļus. Līdzīga situācija ir arī skolas vecuma bērniem, un arvien vairāk bērnu konstatēts liekais svars un aptaukošanās, kā arī stājas un skeleta muskulatūras vājums.  | Ikviens Liepājas iedzīvotājs. Vienā pasākumā paredzēts iesaistīt 100 dalībniekus, 65 sievietes, 35 vīriešus.  | Sirds un asinsvadu slimību profilakses pasākumi 2., 3. | 5108,00 | Veselības veicināšana |
| 12. | Garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un reproduktīvā veselība | Veselības dienas riska grupas bērniem  | Veselības dienas pasākumu riska grupas bērniem ietvaros notiks tematiskas nodarbības - fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, atkarību jautājumi. Bērni tiks apmācīt interaktīvā veidā, tādējādi veicinot līdzaudžu izglītošanos. Pasākuma norise plānota četras dienas. Pakalpojuma sniedzējs var būt izglītības iestāde, NVO vai cita juridiska persona, apliecinot, kas spēs nodrošināt nepieciešamos speciālistus, iepirkuma piedāvājumam pievienojot atbilstošu sertifikātu, diplomu vai apgūtās izglītības programmas dokumentu.Nepieciešamie resursi un materiāli: Plānots iepirkt vienu pasākuma rīkotāju, t.sk., pasākuma koncepta un detalizēta satura izstrāde, organizēšanā iesaistīto darbinieku atalgojums, telpu noma, tehniskais nodrošinājums, lektoru apmaksa, pasākuma norisei nepieciešamais aprīkojums un cita veida nodrošinājums, kā arī ēdināšana un nepieciešamie materiāli.  | Oktobris (skolēnu brīvdienu laikā) (1 pasākums gadā) | Riska grupas bērni pārsvarā dzīvo vidē, kurā dominē negatīvi veselības un dzīvesveida paradumi visās prioritārajās veselības jomās. | Riska grupas bērni, 30 dalībnieki vienā gadā, 15 zēni, 15 meitenes. | Sirds un asinsvadu slimību profilakses pasākumi 2., 3.;garīgo saslimšanu profilakses pasākumi Nr. 14., 17., Atkarību mazināšanas pasākumi Nr.19., 21., 22., fiziskās aktivitātes veicināšana Nr. 1., 4., 5., 6., 7., 8., 9. | 17333,00 | Veselības veicināšana |
| 13. | Garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un reproduktīvā veselība | Veselības dienas cilvēkiem ar invaliditāti  | Pasākuma ietvaros 3 dienu garumā notiks meistarklases par fizisko aktivitāti cilvēkiem ar invaliditāti - sporta jomas pārstāvja meistarklase, kā arī cilvēks ar invaliditāti dalīsies savā pieredzē, kā būt fiziski aktīvam. Plānota arī kopīga veselīga uztura gatavošana, vienlaikus pārrunājot veselīga un sabalansēta uztura principus. Paredzētas fiziskās aktivitātes, izmantojot Liepājā izveidoto infrastruktūru cilvēkiem ar redzes un kustības traucējumiem - Pludmales pieejamības komplekss peldēšanai, veloceliņi velobraukšanai ar tandēmriteni, tenisa korti, sporta iestāžu publiskā infrastruktūra. Palīgstadionā plānotas netradicionālās stafetes, kas piemērotas visām invaliditātes grupām - garīgai atpalicībai, kustību, redzes un dzirdes traucējumiem. Pasākuma norisē plānots iesaistīt brīvprātīgos liepājniekus, lai veicinātu sabiedrības līdzdalību integrācijas procesos caur veselīga dzīvesveida aktivitātēm. Pakalpojuma sniedzējs var būt izglītības iestāde, NVO vai cita juridiska persona, apliecinot, ka spēs nodrošināt nepieciešamos speciālistus, iepirkuma piedāvājumam pievienojot atbilstošu sertifikātu, diplomu vai apgūtās izglītības programmas dokumentu.Nepieciešamie resursi un materiāli: Plānots iepirkt vienu pasākuma rīkotāju, t.sk., pasākuma koncepta un detalizēta satura izstrāde, stadiona noma, tehniskais nodrošinājums, lektoru un nodarbību vadītāju apmaksa, pasākuma norisei nepieciešamais aprīkojums un cita veida nodrošinājums, nepieciešamie materiāli, specializētais transports un asistenti, un ēdināšana. Pasākumā varēs piedalīties ikviens interesents, pirms tam piesakot savu dalību, tomēr pats pasākums būs ilglaicīgs slēgts pasākums, tādēļ tiks nodrošināta ēdināšana. | Jūlijs (1 pasākums gadā) | Saskaņā ar pilsonības un migrāciju lietu pārvaldes datiem Liepājā ir 5813 personas ar invaliditāti.  | Cilvēki ar invaliditāti 50 dalībnieki, 30 sievietes, 20 vīrieši.  | Sirds un asinsvadu slimību profilakses pasākumi 2., 3.;garīgo saslimšanu profilakses pasākumi Nr. 14., 17., Atkarību mazināšanas pasākumi Nr.19., 21., 22., fiziskās aktivitātes veicināšana Nr. 1., 4., 5., 6., 7., 8., 9. | 17500,00 | Veselības veicināšana |
| 14. | Garīgā (psihiskā) veselība | Garīgo saslimšanu profilakses pasākumi  | Garīgo saslimšanu profilakses pasākumu ietvaros plānots veidot atbalsta grupu nodarbības sociālās atstumtības un nabadzības riskam pakļautām iedzīvotāju grupām: cilvēkiem ar invaliditāti un viņu ģimenes locekļiem, cilvēkiem ar garīgām saslimšanām un viņu ģimenes locekļiem, lai veicinātu izpratni par minētajām saslimšanām un apmācītu, kā ar tām sadzīvot visiem iesaistītajiem, tādējādi mazinot stresa līmeni un attiecīgi uzlabojot garīgo veselību.Pasākuma ietvaros notiks arī nodarbības skolas vecuma bērniem emocionālās vardarbības mazināšanai skolu vidē. Vismaz 1 nodarbība katrā Liepājas skolā, kopā 15 nodarbības. Nodarbībās tiks runāts par ņirgāšanās mazināšanu, ņirgāšanās psiholoģiskajām emocionālajām un fiziskajām sekām, emociju kontroli un pārvaldīšanu. Pakalpojuma sniedzējs var būt fiziska persona, izglītības iestāde, NVO vai cita juridiska persona, apliecinot savu vai piesaistīto speciālistu (psihologa, psihiatra vai psihoterapeita) izglītību, iepirkuma piedāvājumam pievienojot atbilstošu sertifikātu, diplomu vai apgūtās izglītības programmas dokumentu.Nepieciešamie resursi un materiāli: Pasākuma organizatoram būs jānodrošina pasākumam nepieciešamais inventārs, specializētais transports mērķa grupām nokļūšanai atbalsta grupu norises vietās, ergoterapeita, surdotulka, neredzīgo pavadoņa, ārstniecības personāla, sociālā pedagoga vai cita speciālā personāla piesaistes izmaksas, lai nodrošinātu vienlīdzīgas iespējas pasākuma mērķa grupu dalībniekiem, kā arī pasākumu rezultātu apraksts un efektivitātes izvērtējums.  | Augusts – decembris riska grupai (2 cikli, katrā ciklā 4 nodarbības).Skolēniem: septembris – decembris (15 nodarbības) | Bērnu un jauniešu psihisko traucējumu diagnožu grupa apvieno visdažādākos psihiskās veselības traucējumus (neirozes, uzvedības un emociju traucējumus, mācīšanās un specifiskus attīstības traucējumus, garīgās attīstības atpalicību un aizturi, bērnu šizofrēniju, personības traucējumus, adaptācijas un ar stresu saistītos traucējumus, uzmanības deficīta sindromu u.c.). | Cilvēkiem ar invaliditāti un viņu ģimenes locekļi, cilvēki ar garīgām saslimšanām un viņu ģimenes locekļi. Plānotais iesaistīto dalībnieku skaits gadā: vismaz 20 (10 cilvēki vienā grupā). 7 vīrieši, 13 sievietes gadā.Skolas vecuma bērni: 450, 225 meitenes, 225 zēni. | Sirds un asinsvadu slimību profilakses pasākumi 2., 3.;garīgo saslimšanu profilakses pasākumi Nr. 14., 17., Atkarību mazināšanas pasākumi Nr.19., 21., 22., fiziskās aktivitātes veicināšana Nr. 1., 4., 5., 6., 7., 8., 9. | 8200,00 | Slimību profilakse |
| 15. | Garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un reproduktīvā veselība | Veselības dienas smagi slimiem bērniem un viņu vecākiem | Plānots 4 dienu pasākums smagi slimiem bērniem un viņu vecākiem ar dažādu speciālistu līdzdalību: pediatra lekcijas, rehabilotologa grupu nodarbības, neirologa lekcijas, sociālā darbinieka informatīvā nodarbība, uztura speciālista nodarbība, fizioterapeita grupu nodarbības. Dalībai pasākumā varēs pieteikties ikviens interesents, informācija par pasākumu un pieteikšanos tiks publicēta Liepājas pašvaldības mājas lapā, vietējos medijos un izplatīta sociālajās un veselības aprūpes iestādēs, un nozaru NVO. Paredzēta nakšņošana, uzturs, transports, speciālistu atalgojums. Pakalpojuma sniedzējs var būt izglītības iestāde, NVO, veselības aprūpes iestāde vai cita juridiska persona, apliecinot, ka spēs nodrošināt nepieciešamos speciālistus, iepirkuma piedāvājumam pievienojot atbilstošu sertifikātu, diplomu vai apgūtās izglītības programmas dokumentu.Nepieciešamie resursi un materiāli: Plānots iepirkt vienu pasākuma rīkotāju, t.sk., pasākuma koncepta un detalizēta satura izstrāde, telpu noma, tehniskais nodrošinājums, lektoru apmaksa, pasākuma norisei nepieciešamais aprīkojums un cita veida nodrošinājums, nepieciešamie materiāli, ēdināšanas nodrošināšana, specializētais transports un asistenti.  | Augusts (1 pasākums gadā) | Saskaņā ar pilsonības un migrāciju lietu pārvaldes datiem Liepājā ir 5813 personas ar invaliditāti. Saskaņā ar Labklājības ministrijas datiem pilsētā dzīvo 362 bērni ar invaliditāti.  | Bērni ar smagiem funkcionāliem traucējumiem un viņu ģimenes locekļi, 15 ģimenes gadā (katrā ģimenē vismaz 2 dalībnieki, tādēļ kopējais dalībnieku skaits būs vismaz 30), t.sk., 8 meitenes, 7 zēni. | Sirds un asinsvadu slimību profilakses pasākumi 2., 3.;garīgo saslimšanu profilakses pasākumi Nr. 14., 17. | 17500,00 | Veselības veicināšana |
| 16. | Garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un reproduktīvā veselība | Nodarbības dažādām mērķa grupām par onkoloģisko slimību profilaksi.  | Nodarbību ietvaros dažādām mērķa grupām tiks mācīta onkoloģijas modrības prasme un onkoloģisko slimību profilakses pasākumi (ādas pigmentācijas un veidojumu novērtēšanai, pašizmeklēšanas nozīme, onkoloģijas riska faktori un profilaktiskie pasākumi). Tāpat aktivitātes ietvaros dažāda vecuma sievietēm tiks mācīts par krūts pašizmeklēšanas nozīmi un pareizu pašizmeklēšanas veikšanu kā būtisku soli krūts vēža profilaksei. Pakalpojuma sniedzējs var būt fiziska persona vai fizisku personu apvienība; izglītības iestāde, onkoloģijas jomas NVO vai cita juridiska persona, apliecinot, ka spēs nodrošināt nepieciešamos speciālistus (onkologs, ginekologs, dermatologs, urologs) nodarbību vadīšanai, iepirkuma piedāvājumam pievienojot atbilstošu sertifikātu, diplomu vai apgūtās izglītības programmas dokumentu.Nepieciešamie resursi un materiāli: nodarbību vadītājs, telpu noma, komunikācijas pasākumi sabiedrības iesaistei. | Septembris – decembris (3 cikli, katrā ciklā 4 nodarbības) | 2014.gadā jauno onkoloģisko saslimstību gadījumu skaits uz 100 000 iedzīvotājiem Liepājā bija augstākais starp republikas nozīmes pilsētām. Liepājā saslimstība ar ļaundabīgajiem audzējiem ir par 20% augstāka nekā vidēji Latvijā. | Ikviens Liepājas iedzīvotājs. Plānots iesaistīt vismaz 15 dalībniekus ciklā, gadā 45 dalībniekus, t.sk., 10 vīriešus, 35 sievietes. | Garīgo saslimšanu profilakses pasākumi Nr. 14., 17.; fiziskās aktivitātes veicināšana Nr. 1., 4., 5., 6., 7., 8., 9. | 2160,00 | Slimību profilakse |
| 17. | Garīgā (psihiskā) veselība | Informatīvi izglītojošas nodarbības mērķa grupām par garīgās veselības veicināšanu  | Garīgās veselības veicināšanas pasākuma ietvaros plānota 1 nodarbība skolēnu vecāku sapulču laikā vismaz 10 Liepājas vispārizglītojošās skolās (10 nodarbības mācību gada laikā). Nodarbību laikā vecākiem tiks mācīts par pusaudžu attīstību, riska uzvedības pazīmēm un kā tās atpazīt, kā arī par veicamajiem profilaktiskajiem pasākumiem riska uzvedības mazināšanai.Plānots 1 nodarbību cikls pirmspensijas un pensijas vecuma cilvēkiem (3 nodarbības ciklā) un 1 cikls (3 nodarbības ciklā) riska grupas pieaugušajiem. Vienas nodarbības garums - 40 minūtes. Nodarbību ietvaros tiks runāts par garīgo veselību kopumā, depresijas novēršanas pasākumiem, dzīves posmu maiņu un pasākumiem veselīgai un aktīvai ikdienai kā garīgas veselības veicināšanas pasākumiem.Nodarbības var vadīt fizisku personu apvienība; izglītības iestāde, garīgās veselības jomas NVO, ārstniecības iestāde vai cita juridiska persona, apliecinot, ka spēs nodrošināt nepieciešamos speciālistus (psihologs, psihiatrs vai garīgās terapijas speciālists) nodarbību vadīšanai.Nepieciešamie resursi un materiāli:Darbības ietvaros plānots organizēt iepirkumu, kura ietvaros tiks izstrādāta detalizēts nodarbību saturs, apmaksāts nodarbību vadītāju darbs un visi organizatoriskie izdevumi, kas saistīti ar nodarbību ciklu norisi un nodarbību dalībnieku iesaisti.  | Septembris – decembris1 nodarbību cikls jeb 3 nodarbības pirmspensijas un pensijas vecuma cilvēkiem; 1 nodarbību cikls riska grupas pieaugušajiem;10 nodarbības izglītības iestādēs mācību gada ietvaros. | Pieaugušo personu ar psihiskās veselības traucējumiem lokā biežāk sastopamās diagnozes ir organiski psihiski traucējumi, šizofrēniskā spektra traucējumi, stress, garastāvokļa traucējumi (depresīvi, maniakāli sindromi), dažādas etioloģijas demences, personības traucējumi, garīgās atpalicības dažādās pakāpēs u.c. Bērnu un jauniešu psihisko traucējumu diagnožu grupa apvieno visdažādākos psihiskās veselības traucējumus (neirozes, uzvedības un emociju traucējumus, mācīšanās un specifiskus attīstības traucējumus, garīgās attīstības atpalicību un aizturi, bērnu šizofrēniju, personības traucējumus, adaptācijas un ar stresu saistītos traucējumus, uzmanības deficīta sindromu u.c.). Pēdējo gadu laikā vērojama personu ar garīgās veselības traucējumiem īpatsvara palielināšanās.  | Ikviens Liepājas iedzīvotājs, t.sk, skolas vecuma jaunieši vecāki (vismaz 300 gadā); riska grupas pieaugušie (30 gadā) un iedzīvotāji virs 54 gadu vecuma (30 gadā), t.sk., 40 sievietes, 20 vīrieši. | Garīgo saslimšanu profilakses pasākumi Nr. 14., 17. | 7250,00 | Veselības veicināšana |
| 18. | Slimību profilakses pasākumi | Onkoloģisko slimību profilakses pasākumi | Oktobrī (Krūts veselības mēnesī) tiks organizēti 2 (divi) publiski informatīvi pasākumi, kurā ikviens interesents un garāmgājējs varēs saņemt bezmaksas informāciju par onkoloģisko slimību profilaksi pasākumu norises laikā. Pasākumu plānots organizēt tirdzniecības centrā pilsētas centrā un kādā no pilsētas mikrorajoniem. Pasākuma ietvaros piedalīsies uztura speciālisti, skaidrojot veselīga uztura principu saistību ar onkoloģisko slimību profilaksi, demonstrējot salātu receptes, lai palielinātu svaigu dārzeņu īpatsvaru ikdienā. Dienas laikā onkoloģijas jomas speciālists nolasīs lekciju par krūts veselības jautājumiem. Pasākuma ietvaros tiks izmantoti arī interaktīvi elementi (uzdevumi, dziesmas), lai pievērstu cilvēku uzmanību. Pasākuma norise plānota 4 stundas. Pasākumu var organizēt fizisku personu apvienība; izglītības iestāde, garīgās veselības jomas NVO, ārstniecības iestāde vai cita juridiska persona, apliecinot, ka spēs nodrošināt nepieciešamos speciālistus (onkologs, uztura speciālists) nodarbību vadīšanai.Nepieciešamie resursi un materiāli: tiks iepirkts viens pasākuma organizators, kas nodrošinās lektorus un vadītājus, nepieciešamos materiālus. Tiks segti administratīvie un tehniskie izdevumi, telpu noma. | Oktobris | 2014.gadā jauno onkoloģisko saslimstību gadījumu skaits uz 100 000 iedzīvotājiem Liepājā bija augstākais starp republikas nozīmes pilsētām. Liepājā saslimstība ar ļaundabīgajiem audzējiem ir par 20% augstāka nekā vidēji Latvijā. | Ikviens Liepājas iedzīvotājs. Plānots iesaistīt vismaz 100 dalībniekus, 75 sievietes, 25 vīrieši. | Garīgo saslimšanu profilakses pasākumi Nr. 14., 17.; fiziskās aktivitātes veicināšana Nr. 1., 4., 5., 6., 7., 8., 9. | 7869,00 | Slimību profilakse |
| 119. | Atkarību mazināšana | Nodarbību cikls riska grupas jauniešiem (14-18 gadi) par atkarību jautājumiem | Darbības ietvaros plānots nodarbību cikls riska grupas jauniešiem vecumā no 14 - 18 gadiem par atkarību jautājumiem – procesu atkarības, psihotropās vielas, metodes, kā izvairīties no situācijā, kurās tiek piedāvātas psihotropās vielas, psihotropo vielu lietošanas sekas, garīgās veselības un noturības stiprināšanas metodes. Katrā ciklā 10 nodarbības. Dalībai pasākumā varēs pieteikties ikviens interesents, informācija par pasākumu un pieteikšanos tiks publicēta Liepājas pašvaldības mājas lapā, vietējos medijos un izplatīta sociālajās un veselības aprūpes iestādēs, un nozaru NVO. Pakalpojuma sniedzējs var būt izglītības iestāde, NVO vai cita juridiska persona, apliecinot, kas spēs nodrošināt nepieciešamos speciālistus, iepirkuma piedāvājumam pievienojot atbilstošu sertifikātu, diplomu vai apgūtās izglītības programmas dokumentu.Nepieciešamie resursi un materiāli: Tiks organizēts iepirkumu, kura ietvaros tiks izstrādāts detalizēts nodarbību saturs, apmaksāts nodarbību vadītāju darbs un visi organizatoriskie izdevumi, kas saistīti ar nodarbību ciklu norisi. | Nodarbību cikls plānots no oktobra līdz decembrim, kopā 10 nodarbības. | 96% jauniešu vecumā no 15 līdz 16 gadiem vismaz reizi dzīvē ir lietojuši alkoholu. Aptuveni puse respondentu alkoholu patērējuši riskantā veidā, tas ir 60 un vairāk gramu absolūtā alkohola vismaz reizi pēdējā mēneša laikā. Latvijā 48% aptaujāto ir nobaudījuši alkoholu līdz 11 gadu vecumam, bet 23% pusaudžu līdz 13 gadu vecumam ir bijuši piedzērušies. Latvijā ir vislielākais skaits jauniešu, kas izmēģinājuši smēķēt (Latvijā – 78% jauniešu; Eiropā – vidēji 54%). Katrs ceturtais jaunietis 15–16 gadus vecais skolēns vismaz reizi ir pamēģinājis marihuānu. | Riska grupas jaunieši. Vismaz 15 dalībnieki vienā ciklā, t.sk., 10 zēni, 5 meitenes. | Garīgo saslimšanu profilakses pasākumi Nr. 14., 17.; fiziskās aktivitātes veicināšana Nr. 1., 4., 5., 6., 7., 8., 9. | 8583.33 | Veselības veicināšana |
| 220. | Garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un reproduktīvā veselība | Ģimenes veselības diena  | Masu veselības veicināšanas pasākums, kas 2017.gadā plānots oktobrī Latvijas veselības dienas kontekstā. Pasākuma ietvaros plānotas dažādas tematiskas lekcijas un fiziskas aktivitātes visai ģimenei visas dienas garumā ikvienam interesentam (no plkst. 10:00 – 16:00), lai informētu par veselības veicināšanas aktualitātēm un iespējām Liepājā. Pasākuma norise notiks tematiskos blokos: stafetes ģimenei, veselīga uztura daļa, mātes un bērna veselība, SAS, onkoloģisko saslimšanu un garīgo saslimšanu profilaktiskie pasākumi, fizisko aktivitāšu bloks. Pakalpojuma sniedzējs var būt sporta iestāde, NVO vai cita juridiska persona, apliecinot, kas spēs nodrošināt nepieciešamos speciālistus, iepirkuma piedāvājumam pievienojot atbilstošu sertifikātu, diplomu vai apgūtās izglītības programmas dokumentu.Nepieciešamie resursi un materiāli:Plānots iepirkt vienu pasākuma organizatoru, t.sk., pasākuma koncepta un detalizēta satura izstrāde, telpu noma, tehniskais nodrošinājums, lektoru apmaksa, pasākuma norisei nepieciešamais aprīkojums un cita veida nodrošinājums, nepieciešamie materiāli, komunikācijas pasākumi sabiedrības informēšanai un iesaistei.  | Oktobris (1 pasākums gadā) | 2016.gadā veiktā kvalitatīvā pētījuma “Liepājas pilsētas iedzīvotāju aptauja dzīvesvietās” dati norāda, ka pēdējā gada laikā 32% iedzīvotāju nav veikuši profilaktisko apskati pie ārsta. No tiem 47,3% neuzskata to par vajadzīgu un 14,6% min, ka nav informēti par to, ka šādas apskates ir jāveic. | Pasākuma mērķa grupa: ikviens Liepājas iedzīvotājs. Plānotā iesaiste: 700 dalībnieki vienā gadā, t.sk., 400 sievietes (arī bērni), 300 vīrieši (arī bērni). | Visas projekta darbības. | 28000,00 | Veselības veicināšana |
| 221. | Atkarību mazināšana | Informatīvas nodarbības par atkarībām un to atpazīšanas pazīmēm un vēlamo rīcību skolēnu vecāku sapulču laikā. | Darbības ietvaros plānotas informatīvas nodarbības par atkarībām, to atpazīšanas pazīmēm un vēlamo rīcību skolēnu vecāku sapulču laikā skolās. Nodarbību laikā tiks runāts par dažādiem atkarību veidiem (alkohols, tabaka, psihoaktīvās vielas, procesu atkarība, smēķēšana). Plānotas vismaz 15 nodarbības gada laikā (1 nodarbība katrā Liepājas vispārizglītojošā skolā). Vienas nodarbības garums - 40 minūtes. Nodarbību vadītājs var būt narkologs, psihiatrs, psihoterapeits vai cita ārstniecības vai ārstniecības atbalsta persona. Pakalpojuma sniedzējs var būt fiziska persona vai fizisku personu apvienība, izglītības iestāde, NVO vai cita juridiska persona, apliecinot, kas spēs nodrošināt nepieciešamos speciālistus, iepirkuma piedāvājumam pievienojot atbilstošu sertifikātu, diplomu vai apgūtās izglītības programmas dokumentu.Nepieciešamie resursi un materiāli:Tiks veikts iepirkums, kurā tiks iepirkta detalizēta nodarbību satura izstrāde, nodarbību vadītāju atalgojums, tehniskie un organizatoriskie izdevumi, nepieciešamie materiāli, komunikācijas pasākumi skolu un vecāku iesaistei.  | Oktobris - decembris | Smēķēšana ir nozīmīgs vairāku hronisku slimību, tādu kā onkoloģisko, sirds un asinsvadu, elpošanas sistēmas slimību, diabēta u.c. riska faktors. Joprojām augsts it tabakas dūmiem pakļauto īpatsvars mājās. Alkohola lietošana ir viens no galvenajiem riska faktoriem, kas negatīvi ietekmē iedzīvotāju veselību, tā lietošana ir cēlonis vairāk nekā 60 dažādām hroniskām slimībām vai akūtiem stāvokļiem. 96% jauniešu vecumā no 15 līdz 16 gadiem vismaz reizi dzīvē ir lietojuši alkoholu. Aptuveni puse respondentu alkoholu patērējuši riskantā veidā, tas ir 60 un vairāk gramu absolūtā alkohola vismaz reizi pēdējā mēneša laikā. Latvijā 48% aptaujāto ir nobaudījuši alkoholu līdz 11 gadu vecumam, bet 23% pusaudžu līdz 13 gadu vecumam ir bijuši piedzērušies. Latvijā ir vislielākais skaits jauniešu, kas izmēģinājuši smēķēt (Latvijā – 78% jauniešu; Eiropā – vidēji 54%). Katrs ceturtais jaunietis 15–16 gadus vecais skolēns vismaz reizi ir pamēģinājis marihuānu. | Ikviens Liepājas iedzīvotājs. Plānots iesaistīt vismaz 40 dalībniekus katrā skolā, kopā 600 dalībniekus gadā, 500 sievietes, 100 vīrieši. | Garīgo saslimšanu profilakses pasākumi Nr. 14., 17.; fiziskās aktivitātes veicināšana Nr. 1., 4., 5., 6., 7., 8., 9. | 3325,00 | Veselības veicināšana |
| 22. | Garīgā (psihiskā) veselība | Garīgās veselības nedēļa | Garīgās veselības nedēļas mērķis ir pievērst sabiedrības uzmanību par dažādiem garīgās veselības uzlabošanas pasākumiem un metodēm. Nedaudz tiks skarta arī informācija par dažādajām garīgās veselības problēmām, ar ko saskaras mūsdienu sabiedrība - depresija, pēcdzemdību depresija, izdegšanas sindroms, autisms un citi uzvedības traucējumi. Garīgās veselības nedēļas ietvaros plānotas vismaz 5 nodarbības ar praktiskiem paraugdemonstrējumiem un dalībnieku iesaisti, katra nodarbība 2 h garumā. Pakalpojuma sniedzējs var būt izglītības iestāde, NVO vai cita juridiska persona, apliecinot, kas spēs nodrošināt nepieciešamos speciālistus, iepirkuma piedāvājumam pievienojot atbilstošu sertifikātu, diplomu vai apgūtās izglītības programmas dokumentu.Nepieciešamie resursi un materiāli:Plānots iepirkt vienu pasākuma rīkotāju, t.sk., pasākuma koncepta un detalizēta satura izstrāde, telpu noma, tehniskais nodrošinājums, lektoru apmaksa, pasākuma norisei nepieciešamais aprīkojums un cita veida nodrošinājums, nepieciešamie materiāli, komunikācijas pasākumi sabiedrības informēšanai un iesaistei.  | Novembris (1 nedēļa gadā) | Pieaugušo personu ar psihiskās veselības traucējumiem lokā biežāk sastopamās diagnozes ir organiski psihiski traucējumi, šizofrēniskā spektra traucējumi, stress, garastāvokļa traucējumi (depresīvi, maniakāli sindromi), dažādas etioloģijas demences, personības traucējumi, garīgās atpalicības dažādās pakāpēs u.c. Pēdējo gadu laikā vērojama personu ar garīgās veselības traucējumiem īpatsvara palielināšanās.  | Pasākuma mērķa grupa: ikviens Liepājas iedzīvotājs. Plānotā iesaiste: 150 dalībnieki, 100 sievietes, 50 vīrieši.  | Garīgo saslimšanu profilakses pasākumi Nr. 14., 17. | 14000,00 | Veselības veicināšana |
| 23. | Veselīgs uzturs | Uztura speciālista publisko nodarbību cikli  | Darbības ietvaros plānotas uztura speciālista publisko nodarbību cikli par dažādām tēmām (veselīgas un sabalansētas brokastis, pusdienas, vakariņas bērniem, uztura normas cilvēkiem ar paaugstinātu fizisko un emocionālo slodzi, ikdienas uztura normas, kritēriji pārtikas iegādei ikdienā, t.sk., izpratne par gatavās pārtikas sastāvu) dažādām mērķa grupām. Nodarbību ietvaros būs arī ēdienu gatavošana. Nodarbības var vadīt persona, kas ieguvusi izglītību uztura jomā, praktisko daļu var vadīt arī pavārs vai līdzvērtīgu izglītību ieguvusi persona. Pakalpojuma sniedzējs var būt fiziska persona vai fizisku personu apvienība, izglītības iestāde, NVO vai cita juridiska persona, apliecinot, ka spēs nodrošināt nepieciešamos speciālistus, iepirkuma piedāvājumam pievienojot atbilstošu sertifikātu, diplomu vai apgūtās izglītības programmas dokumentu.Nepieciešamie resursi un materiāli:Plānots iepirkt vienu nodarbību rīkotāju, t.sk., nodarbību detalizēta satura izstrāde, telpu noma, tehniskais nodrošinājums, nodarbību vadītāja apmaksa, pasākuma norisei nepieciešamais aprīkojums un cita veida nodrošinājums (pārtikas preces), nepieciešamie materiāli, komunikācijas pasākumi sabiedrības informēšanai un iesaistei.  | Septembris-decembrisVismaz 3 nodarbību cikli gadā, katrā ciklā 4 nodarbības. | Normāls svars ir mazāk nekā pusei respondentu. Svaigus dārzeņus ikdienā uzturā lieto 36%, bet tikai 1/5 ikdienā lieto svaigus augļus. Līdzīga situācija ir arī skolas vecuma bērniem, un arvien vairāk bērnu konstatēts liekais svars un aptaukošanās, kā arī stājas un skeleta muskulatūras vājums.  | Ikviens Liepājas iedzīvotājs. Plānotā iesaiste: 45 dalībnieki, 10 vīrieši, 35 vīrieši. | Sirds un asinsvadu slimību profilakses pasākumi 2., 3.;garīgo saslimšanu profilakses pasākumi Nr. 14., 17.; fiziskās aktivitātes veicināšana Nr. 1., 4., 5., 6., 7., 8., 9. | 3108,00 | Veselības veicināšana |
| 224. | Veselīgs uzturs | Sabalansēta uztura principi sociālo māju jauniešiem | Pasākuma ietvaros plānots lekciju cikls sociālo māju jauniešiem par sabalansēta uztura principiem, iekļaujot arī praktisku ēdiena gatavošanu. Cikla ietvaros tiks apskatītas tēmas: brokastis, pusdienas, vakariņas, uzkodas, pārtikas iegādes principi, kaloriju norma un ūdens lietošana. Tiks ietverti arī uztura lietošanas psiholoģiskie principi.Nodarbības var vadīt persona, kas ieguvusi izglītību uztura jomā, praktisko daļu var vadīt arī pavārs vai līdzvērtīgu izglītību ieguvusi persona. Pakalpojuma sniedzējs var būt fiziska persona vai fizisku personu apvienība, izglītības iestāde, NVO vai cita juridiska persona, apliecinot, ka spēs nodrošināt nepieciešamos speciālistus, iepirkuma piedāvājumam pievienojot atbilstošu sertifikātu, diplomu vai apgūtās izglītības programmas dokumentu.Nepieciešamie resursi un materiāli:Plānots iepirkt vienu pakalpojuma sniedzēju, t.sk., nodarbību detalizēta satura izstrāde, telpu noma, tehniskais nodrošinājums, nodarbību vadītāja apmaksa, pasākuma norisei nepieciešamais aprīkojums un cita veida nodrošinājums (pārtikas preces), nepieciešamie materiāli, komunikācijas pasākumi mērķa grupas iesaistei.  | Oktobris-decembrisDarbības ietvaros plānoto 2 nodarbību cikli gadā, katrā ciklā 3 nodarbības, kopā 6 nodarbības. | Normāls svars ir mazāk nekā pusei respondentu. Svaigus dārzeņus ikdienā uzturā lieto 36%, bet tikai 1/5 ikdienā lieto svaigus augļus. Līdzīga situācija ir arī skolas vecuma bērniem, un arvien vairāk bērnu konstatēts liekais svars un aptaukošanās, kā arī stājas un skeleta muskulatūras vājums.  | Riska grupas jaunieši līdz 18 gadu vecumam. Plānotā iesaiste: 30 dalībnieki, t.sk., 15 vīrieši un 15 sievietes. | Sirds un asinsvadu slimību profilakses pasākumi 2., 3.;garīgo saslimšanu profilakses pasākumi Nr. 14., 17.; fiziskās aktivitātes veicināšana Nr. 1., 4., 5., 6., 7., 8., 9. | 2220.00 | Veselības veicināšana |
| 225. | Veselīgs uzturs | Uztura nodarbības senioriem | Pasākuma ietvaros plānots nodarbību cikls senioriem par sabalansēta un vecumam atbilstoša uztura principiem, iekļaujot arī praktisku ēdiena gatavošanu. Cikla ietvaros tiks apskatītas tēmas: brokastis, pusdienas, vakariņas, uzkodas, pārtikas iegādes principi, kaloriju norma un ūdens lietošana. Tiks ietverti arī uztura lietošanas psiholoģiskie principi.Nodarbības var vadīt persona, kas ieguvusi izglītību uztura jomā, praktisko daļu var vadīt arī pavārs vai līdzvērtīgu izglītību ieguvusi persona. Pakalpojuma sniedzējs var būt fiziska persona vai fizisku personu apvienība, izglītības iestāde, NVO vai cita juridiska persona, apliecinot, ka spēs nodrošināt nepieciešamos speciālistus, iepirkuma piedāvājumam pievienojot atbilstošu sertifikātu, diplomu vai apgūtās izglītības programmas dokumentu.Nepieciešamie resursi un materiāli:Plānots iepirkt vienu pakalpojuma sniedzēju, t.sk., nodarbību detalizēta satura izstrāde, telpu noma, tehniskais nodrošinājums, nodarbību vadītāja apmaksa, pasākuma norisei nepieciešamais aprīkojums un cita veida nodrošinājums (pārtikas preces), nepieciešamie materiāli, komunikācijas pasākumi sabiedrības informēšanai un iesaistei. | Oktobris-decembris Uztura nodarbības senioriem 2 cikli gadā, katrā 3 nodarbības, 6 nodarbības gadā. | Normāls svars ir mazāk nekā pusei respondentu. Svaigus dārzeņus ikdienā uzturā lieto 36%, bet tikai 1/5 ikdienā lieto svaigus augļus.  | Seniori. Plānotā iesaiste: 30 dalībnieki vienā gadā, 10 vīrieši, 20 sievietes. | Sirds un asinsvadu slimību profilakses pasākumi 2., 3.;garīgo saslimšanu profilakses pasākumi Nr. 14., 17.; fiziskās aktivitātes veicināšana Nr. 1., 4., 5., 6., 7., 8., 9. | 2220,00 | Veselības veicināšana |
| 226. | Seksuālā un reproduktīvā veselība | Informatīvu lekciju cikls par reproduktīvo veselību jauniešiem un pieaugušajiem ar garīgās attīstības traucējumiem  | Informatīvu lekciju cikls par reproduktīvo veselību jauniešiem un pieaugušajiem ar garīgās attīstības traucējumiem. Ciklā 3 nodarbības – mans ķermenis un tā higiēna, seksuālās attiecības un izsargāšanās, seksuālā veselība).Nodarbību vadītājs var būt persona ar atbilstošu izglītību.Pakalpojuma sniedzējs var būt fiziska persona vai fizisku personu apvienība, izglītības iestāde, NVO vai cita juridiska persona, apliecinot, kas spēs nodrošināt nepieciešamos speciālistus, iepirkuma piedāvājumam pievienojot atbilstošu sertifikātu, diplomu vai apgūtās izglītības programmas dokumentu.Nepieciešamie resursi un materiāli:Plānots iepirkt vienu darbības organizatoru, t.sk., detalizētu nodarbību saturu, telpu noma, tehniskais nodrošinājums, lekciju vadītāju apmaksa, pasākuma norisei nepieciešamais aprīkojums un cita veida nodrošinājums, nepieciešamie materiāli, komunikācijas pasākumi mērķa grupas informēšanai un iesaistei.  | Septembris – decembris(2 lekciju cikli gadā, katrā ciklā 3 nodarbības – mans ķermenis un tā higiēna, seksuālās attiecības un izsargāšanās, seksuālā veselība). | Saskaņā ar LM datiem Liepājā dzīvo 772 bērni un pieaugušie ar garīgās attīstības traucējumiem.  | Pasākuma mērķa grupa: cilvēki ar garīgās attīstības traucējumiem. Gadā plānots iesaistīt vismaz 30 dalībniekus, 20 sievietes, 10 vīrieši.  | Mātes un bērna veselība Nr. 28., 29., 30. | 2554,15 | Veselības veicināšana |
| 227. | Seksuālā un reproduktīvā veselība | Informatīvu nodarbību cikls skolas vecuma jauniešiem | Informatīvu nodarbību cikls skolas vecuma pusaudžiem un jauniešiem par reproduktīvo veselību, seksuālo izglītību, savstarpējām attiecībām un citiem aktuāliem pusaudžu vecuma jautājumiem (izglītības iestādēs un Jauniešu mājā). Pakalpojuma sniedzējs var būt fiziska persona vai fizisku personu apvienība, izglītības iestāde, NVO vai cita juridiska persona, apliecinot, kas spēs nodrošināt nepieciešamos speciālistus, iepirkuma piedāvājumam pievienojot atbilstošu sertifikātu, diplomu vai apgūtās izglītības programmas dokumentu.Nepieciešamie resursi un materiāli:Plānots iepirkt vienu darbības organizatoru, t.sk., detalizētu nodarbību saturu, telpu noma, tehniskais nodrošinājums, nodarbību vadītāju apmaksa, pasākuma norisei nepieciešamais aprīkojums un cita veida nodrošinājums, nepieciešamie materiāli, komunikācijas pasākumi mērķa grupas informēšanai un iesaistei.  | Oktobris – decembrisVismaz 15 nodarbības gadā. | 0.9% no 2014.gadā jaundzimušajiem ir dzimuši nepilngadīgām mātēm, kas liecina, ka jārunā par seksuālo un reproduktīvo uzvedību un veselības veicināšanu.  Latvijā salīdzinot ar Eiropas valstīm joprojām ir augsts HIV/AIDS saslimšanu gadījumu skaits.  | 375 skolas vecuma pusaudži un jaunieši, t.sk., 188 meitenes, 187 zēni. | Mātes un bērna veselība Nr. 28., 29., 30.; garīgo saslimšanu profilakses un garīgās veselības veicināšanas pasākumi Nr. 14., 17. | 3186,66 | Veselības veicināšana |
| 228. | Garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un reproduktīvā veselība | Nodarbību cikls grūtniecēm | Nodarbības grūtniecēm ietvers lekcijas par gatavošanos dzemdībām, par dzemdību norisi, kā sev palīdzēt dzemdībās, par partnera palīdzību dzemdībās, zīdīšanu un pēcdzemdību laiku. Katras nodarbības garums - 2 h. Nodarbību var vadīts ārstniecības persona vai ārstniecības atbalsta persona, kā arī dūla ar atbilstošu pieredzi un izglītību. Pakalpojuma sniedzējs var būt fiziska persona vai fizisku personu apvienība, izglītības iestāde, NVO vai cita juridiska persona, apliecinot, kas spēs nodrošināt nepieciešamos speciālistus, iepirkuma piedāvājumam pievienojot atbilstošu sertifikātu, diplomu vai apgūtās izglītības programmas dokumentu.Nepieciešamie resursi un materiāli:Plānots iepirkums, kurā tiks iepirkta detalizēta nodarbību satura izstrāde, nodarbību vadītāju atalgojums, telpu noma, tehniskie un organizatoriskie izdevumi, nepieciešamie materiāli, komunikācijas pasākumi mērķa grupas iesaistei.  | Septembris-decembris Plānoti 4 lekciju cikli gadā ar 6 nodarbībām katrā ciklā | Perinatālās un zīdaiņu mirstības rādītāji pilsētā ir mainīgi. 2012.gadā šis rādītājs līdz divām reizēm pārsniedz vidējo valsts rādītāju, taču 2014.gadā šis rādītājs bija 1,3 uz 1000 dzīvi dzimušajiem, kas ir viens no zemākajiem rādītājiem valstī. Tādēļ mātes un bērna veselībai jāveido aktivitāšu cikli, kas skar jaundzimušo un māti jau grūtniecības periodā un arī pēcdzemdību periodā. | Grūtnieces un to ģimenes locekļi.Plānots iesaistīt 10 grūtnieces katrā nodarbību ciklā. | Mātes un bērna veselība Nr. 28., 29., 30. | 4991,66 | Veselības veicināšana |
| 229. | Garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un reproduktīvā veselība | Atbalsta grupu nodarbību cikli ģimenēm ar bērniem | Plānotas nodarbības ģimenēm ar bērniem līdz 6 mēnešu vecumam, vecumā no 6 līdz 11 mēnešiem un vecumā no 1 – 2 gadiem. Atbalsta grupas vadīs psihoterapeits un citi speciālisti, plānots runāt par tādām tēmām kā bērna pozitīva disciplinēšana, pāra attiecības pēc bērna piedzimšanas, problēmsituāciju risināšana u.c., lai atbalstītu jaunās ģimenes, Nepieciešamie resursi un materiāli:Plānots iepirkums, kurā tiks iepirkta detalizēta nodarbību satura izstrāde, nodarbību vadītāju atalgojums, tehniskie un organizatoriskie izdevumi, nepieciešamie materiāli, komunikācijas pasākumi mērķa grupas iesaistei. | Septembris - decembris3 cikli ar 10 nodarbībām katrā ciklā. | Perinatālās un zīdaiņu mirstības rādītāji pilsētā ir mainīgi. 2012.gadā šis rādītājs līdz divām reizēm pārsniedz vidējo valsts rādītāju, taču 2014.gadā šis rādītājs bija 1,3 uz 1000 dzīvi dzimušajiem, taču 2014.gadā šis rādītājs bija 1,3 uz 1000 dzīvi dzimušajiem, kas ir viens no zemākajiem rādītājiem valstī. Tādēļ mātes un bērna veselībai jāveido aktivitāšu cikli, kas skar jaundzimušo un māti jau grūtniecības periodā un arī pēcdzemdību periodā. | Ģimenes un bērni. Katrā ciklā plānots iesaistīt līdz 10 ģimenēm, t.sk., 5 zēni, 5 meitenes un viņu vecāki. | Mātes un bērna veselība Nr. 28., 29., 30.; garīgo saslimšanu profilakses un garīgās veselības veicināšanas pasākumi Nr. 14., 17. | 4573,33 | Veselības veicināšana |
| 330. | Garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un reproduktīvā veselība | Informatīvas grupu nodarbības vecākiem ar bērniem līdz 2 gadu vecumam  | Grupu nodarbībās plānotas fizioterapeita meistarklases un dažādu bērnu veselības jomas pārstāvju lekcijas (speciālistu lekcija par vides iekārtošanu bērna attīstības veicināšanai, par bērna uzturu, t.sk., bērna vadīta ēšana, un citiem ar bērnu attīstību un veselības veicināšanu saistītiem jautājumiem.). Katra lekcija 2 h garumā. Nepieciešamie resursi un materiāli:Plānots iepirkums, kurā tiks iepirkta detalizēta nodarbību satura izstrāde, nodarbību vadītāju atalgojums, tehniskie un organizatoriskie izdevumi, nepieciešamie materiāli, komunikācijas pasākumi mērķa grupas iesaistei.  | Septembris – decembris 3 cikli gadā, katrā ciklā 4 nodarbības. | Perinatālās un zīdaiņu mirstības rādītāji pilsētā ir mainīgi. 2012.gadā šis rādītājs līdz divām reizēm pārsniedz vidējo valsts rādītāju, taču 2014.gadā šis rādītājs bija 1,3 uz 1000 dzīvi dzimušajiem, taču 2014.gadā šis rādītājs bija 1,3 uz 1000 dzīvi dzimušajiem, kas ir viens no zemākajiem rādītājiem valstī. Tādēļ mātes un bērna veselībai jāveido aktivitāšu cikli, kas skar jaundzimušo un māti jau grūtniecības periodā un arī pēcdzemdību periodā. | Bērni un to vecāki, vismaz 10 ģimenes ciklā, t.sk., 5 zēni, 5 meitenes un viņu vecāki. | Mātes un bērna veselība Nr. 28., 29., 30.; garīgo saslimšanu profilakses un garīgās veselības veicināšanas pasākumi Nr. 14., 17. | 2391,00 | Veselības veicināšana |
| 31. | Garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un reproduktīvā veselība | Veselības veicināšanas pasākumi Liepājas izglītības iestādēs  | Darbības ietvaros tiks organizētas Veselības dienas Liepājas vispārizglītojošās skolās un pirmsskolas izglītības iestādēs. Pasākumi, kas Veselības nedēļu laikā notiks izglītības iestādēs, tiks veltīti fiziskās aktivitātes veicināšanai, veselīgas uzturam, ūdens lietošanas nozīmei, garīgās veselības veicināšanai un atkarību jautājumiem. Vismaz 10 pasākumi skolās un 10 pasākumi pirmsskolas izglītības iestādēs visa mācību gada laikā. Pasākumi var tikt rīkoti 5 dienas pēc kārtas vai arī visa gada garumā pa atsevišķai dienai, lai iesaistītu skolas un pirmsskolas vecuma bērnus un viņu vecākus un palīdzētu viņiem izprast veselīga dzīvesveida pamatprincipus. Pakalpojuma sniedzējs var būt izglītības iestāde, NVO vai cita juridiska persona, apliecinot, kas spēs nodrošināt nepieciešamos speciālistus, iepirkuma piedāvājumam pievienojot atbilstošu sertifikātu, diplomu vai apgūtās izglītības programmas dokumentu.  | Septembris – maijs (mācību gada ietvaros) | Liela nozīme ir skolēnu izglītošanai sabalansēta uztura jautājumos, veicinot veselīga uztura izvēli skolēnu vidū. Sk. ierakstus visām iepriekšminētām darbībām (ieraksts Nr.1-Nr.30) | Bērni, vismaz 900 skolēni, t.sk., 450 zēni, 450 meitenes | Visas projekta darbības | 26510,00 | Veselības veicināšana |