

1.5. Projekta darbības un sasniedzamie rezultāti:

N.p.k.	Projekta darbība*	Projekta darbības apraksts	Rezultāts	Rezultāts skaitliskā izteiksmē	
				Skaitis	Mērvienība
1.	Slimību profilakses pasākumi mērķa grupām un vietējai sabiedrībai				
1.1.	Vispārējie profilakses pasākumi	<p>Šīs darbības ietvaros plānots organizēt atsevišķi veidotus pasākumus, piemēram, Veselības dienas, uz kurām var ierasties jebkurš visu mērķa grupu pārstāvis. Pasākumi plānoti kā regulāru pasākumu cikls. Pasākumi tiks veidoti tematiski (sirds un asinsvadu slimības, onkoloģija, garīgā veselība, ģimenes un reproduktīvā veselība), cenšoties uz katru pasākumu piesaistīt tam attiecīgās mērķa grupas cilvēkus, sadarbībā ar pašvaldības iestādēm un pašvaldības teritorijā praktizējošajiem ģimenes ārstiem.</p> <p>Tāpat, šīs darbības ietvaros ir plānoti profilakses pasākumi pašvaldības un pašvaldības iestāžu organizēto masveida pasākumu ietvaros, piemēram, "Veselības profilakses telts" pašvaldības Sporta dienā, Drošības dienā vai citos masu pasākumos ar saderīgu tematiku. Šajos gadījumos izmaksas tiks uzskaitītas atsevišķi, lai nodrošinātu to identificējamību.</p> <p>Sīkāka pasākumu detalizācija tiks norādīta iesniedzot ikgadējo darba plānu.</p> <p>Veselības dienu apraksts: pašvaldības telpās, piemēram, kultūras nama zālē, tiek izveidotas apakšsadaļas, kurās pieejami speciālisti kādā no četrām augstāk minētajām prioritārajām jomām, kuri var aprunāties ar apmeklētājiem, informēt, u.c. Paralēli tam notiek informēšanas aktivitātes, prezentācijas, uzstāšanās par kādu no prioritārajām jomām. Pasākuma norises vietā izvietota informācija, piemēram, bukleti, par kādu no četrām prioritārajām jomām.</p> <p>"Veselības profilakses telts" kā daļa no lielākiem pasākumiem- apraksts: notiek pašvaldības organizēts liels pasākums, piemēram Novada svētki, Drošības diena, Sporta diena. Pasākuma norises vietā uzstādīta telts, kurā pieejama informācija, piemēram, bukleti par kādu no četrām prioritārajām jomām, kā arī atrodas personāls vai brīvprātīgie, kas var informēt par projekta aktivitātēm, to laikiem un iespējām piedalīties.</p> <p>Visi šīs projekta apakšdarbības pasākumi tiks veikti kādā no četrām prioritārajām jomām: sirds un asinsvadu slimības, onkoloģija, garīgā veselība, ģimenes un reproduktīvā veselība, kā arī tiks orientēti uz MK noteikumos par</p>	<p>Trīs gadu periodā noorganizēti 20 pasākumi.</p> <p>Šīs darbības ietvaros kopumā 36 mēnešu laikā plānoti 20 pasākumi. Pasākumu rezultātā sagaidāms, ka pasākumu dalībniekiem tiks veiktas veselības profilakses aktivitātes, kas veicinās iedzīvotāju interesi un rūpes par savu veselību, pievērsīs uzmanību sirds un asinsvadu, onkoloģijas, garīgās veselības un reproduktīvās veselības profilakses jautājumiem</p>	20	Pasākumi

		<p>specifiskā atbalsta mērķa īstenošanu noteiktajām mērķa grupām: visiem iedzīvotājiem, jo īpaši teritoriālās, nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem.</p> <p>Organizēto pasākumu izmaksas veidojas no cilvēkresursu izmaksām, atbilstoši MK noteikumu punktam 37.1., taču vienlaikus ievērojot to, ka minētie pasākumi ir informatīvi-izglītojoša rakstura un tajos netiks veikta diagnožu uzstādīšana vai individuālas konsultācijas, bet gan sarunas un un jautājumu-atbilžu sesijas.</p> <p>Cilvēkresursu izmaksas ir apkopotas atsevišķā pielikumā, kurā aprakstīts projekta īstenošanas izmaksu veidošanās mehānisms.</p> <p>Citas ar apakšdarbības ietvaros veicamajiem pasākumiem saistītās izmaksas (piem., telpu noma), segs projekta iesniedzējs no saviem resursiem.</p> <p>Visi piesaistāmie speciālisti būs attiecīgās jomas profesionāļi, ko apliecinās ar diplomu, sertifikātu vai izglītības programmā apgūto priekšmetu sarakstu.</p> <p>Apakšdarbības realizācijai tiks iegādātas veselības parametru paškontroles ierīces, piemēram, asinsspiediena mērītāji, svara mērītāji, u.c. (kopā 20 ierīces, ar aptuveno katras vērtību 50EUR). Šīs ierīces nepieciešamas, lai pasākumu laikā un pasākumu vietā apmeklētāji un pasākumu dalībnieki varētu noskaidrot un izvērtēt savus veselības parametrus.</p> <p>Izvērtējot tirgū pieejamo informāciju, aptuvenā šādu ierīču nomas cena ir ~5EUR mēnesī, kas gadā veido 5*12 EUR= 60 EUR. Vadoties no tā, ir izvēlēts šīs ierīces iegādāties, jo tas ir ekonomiski pamatotāks un izmaksu efektīvāks risinājums, kā tās nomāt.</p> <p>Minētās ierīces tiks izmantotas gan apakšdarbības 1.1. gan apakšdarbības 1.2. ietvaros un būs pieejamas mērķa grupu dalībniekiem bez maksas un arī starp pasākumiem.</p> <p>Plānotais orientējošais dalībnieku skaits katrā pasākumā ~20-50.</p>			
1.2.	<p>Profilakses pasākumi specifiski mērķa grupām</p>	<p>Šajā darbībā plānoti mazāka apjoma pasākumi ar mazāku dalībnieku skaitu, kas specifiskāk orientēti uz īpašā atbalsta mērķa grupām, piemērojot to tematiku, organizēšanas veidu un vietu atbilstoši mērķa grupas vajadzībām un tehnisko iespēju robežās uzrunājot katras īpašās mērķa grupas pārstāvjus konkrēti.</p> <p>Piemēram, 3-4 lekciju cikls jauniešiem un jaunajiem vecākiem saistībā ar ģimenes un reproduktīvo veselību; garīgo veselību veicinošu lekciju un vingrinājumu cikls senioriem; izglītojošo nodarbību cikli izglītības un sociālās aprūpes iestādēs; u.c.</p>	<p>Trīs gadu periodā noorganizēti 30 lekciju cikli</p> <p>Šīs darbības ietvaros kopumā 36 mēnešu laikā plānoti 30 pasākumi, kas orientēti uz konkrētas mērķa</p>	30	Semināri / lekciju cikli

		<p>Sīkāka pasākumu detalizācija tiks norādīta iesniedzot ikgadējo darba plānu. Pasākuma/semināra apraksts: pašvaldības telpās vai specifiskajai mērķa grupai pieejamajās telpās, tiek aicināti īpašā atbalsta mērķa grupu pārstāvji, ar kuriem tiek strādāts saistībā ar profilakses jautājumiem kādā no četrām prioritārajām jomām.</p> <p>Visi šīs projekta apakšdarbības pasākumu tiks veikti kādā no četrām prioritārajām jomām: sirds un asinsvadu slimības, onkoloģija, garīgā veselība, ģimenes un reproduktīvā veselība, kā arī tiks orientēti uz MK noteikumos par specifiskā atbalsta mērķa īstenošanu noteiktajām mērķa grupām: visiem iedzīvotājiem, jo īpaši teritoriālās, nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem.</p> <p>Organizēto pasākumu izmaksas veidojas no cilvēkresursu izmaksām, atbilstoši MK noteikumu punktam 37.1., taču vienlaikus ievērojot to, ka minētie pasākumi ir informatīvi-izglītojoša rakstura un tajos netiks veikta diagnožu uzstādīšana vai individuālas konsultācijas, bet gan sarunas un un jautājumu-atbilžu sesijas.</p> <p>Cilvēkresursu izmaksas ir apkopotas atsevišķā pielikumā, kurā aprakstīts projekta īstenošanas izmaksu veidošanās mehānisms.</p> <p>Citas ar apakšdarbības ietvaros veicamajiem pasākumiem saistītās izmaksas (piem., telpu noma), segs projekta iesniedzējs no saviem resursiem.</p> <p>Visi piesaistāmie speciālisti būs attiecīgās jomas profesionāļi, ko apliecinās ar diplomu, sertifikātu vai izglītības programmā apgūto priekšmetu sarakstu.</p> <p>Apakšdarbības realizācijai tiks iegādātas veselības parametru paškontroles ierīces, piemēram, asinsspiediena mērītāji, svara mērītāji, u.c. (kopā 20 ierīces, ar aptuveno katras vērtību 50EUR). Šīs ierīces nepieciešamas, lai pasākumu laikā un pasākumu vietā apmeklētāji un pasākumu dalībnieki varētu noskaidrot un izvērtēt savus veselības parametrus.</p> <p>Izvērtējot tirgū pieejamo informāciju, aptuvenā šādu ierīču nomas cena ir ~5EUR mēnesī, kas gadā veido 5*12 EUR= 60 EUR. Vadoties no tā, ir izvēlēts šīs ierīces iegādāties, jo tas ir ekonomiski pamatotāks un izmaksu efektīvāks risinājums, kā tās nomāt.</p> <p>Minētās ierīces tiks izmantotas gan apakšdarbības 1.1. gan apakšdarbības 1.2. ietvaros un būs pieejamas mērķa grupu dalībniekiem bez maksas un arī starp pasākumiem.</p> <p>Plānotais orientējošais dalībnieku skaits katrā seminārā/lekcijā ~15-20.</p>	<p>grupas identificētajām vajadzībām</p>		
--	--	---	--	--	--

1.3.	Profilakses pasākumu rezultātu aprakstu un efektivitātes izvērtējums	Šajā darbībā plānota veikto profilakses pasākumu izvērtēšana un to efektivitātes un ietekmes novērtēšana. Izvērtējumu plānots veikt piesaistot ārējus speciālistus, ar atbilstošām zināšanām pētījumu metodoloģijā, veselības veicināšanā un uzvedības ieradumu maiņā.	Trīs gadu periodā veikts 1 izvērtējums. Darbības rezultātā tiks sagatavots izvērtējums par profilakses aktivitāšu efektivitāti un ietekmi	1	Izvērtējums
2.	Veselības veicināšanas pasākumi mērķa grupām un vietējai sabiedrībai				
2.1.	Veselīga uztura veicināšanas pasākumi bērniem	<p>Šīs darbības aktivitātes tiek pamatā plānotas bērnu un jauniešu aprītes vietās, skolās, bērnudārzos, jauniešu centrā, lai nodrošinātu maksimāli iespējamo bērnu un jauniešu mērķa grupas iesaisti.</p> <p>Aktivitātes plānotas lekciju un nodarbību ciklu (3-4 lekcijas/nodarbības) katrai grupai. Nodarbību skaits plānots atbilstoši klašu grupu skaitam novada teritorijā esošajās skolās.</p> <p>Skolas vecuma bērniem plānotas 2h garas nodarbības 4 nodarbību ciklā, katru projekta ieviešanas gadu, ņemot vērā vecumposmu īpatnības un pielāgojot nodarbību saturu 1.5.klasēm, 5-9.klasēm un 10-12.klasēm.</p> <p>Pirmskolas vecuma bērnu gadījumā nodarbības plānotas 5-6.gadus veciem bērniem, rotaļnodarbību formātā. Pirmskolas vecuma bērniem plānotas 1h garas nodarbības 4 nodarbību cikla veidā, katru projekta ieviešanas gadu.</p> <p>Vienlaikus, plānojot vairākas saturiskās lekciju/nodarbību programmas atbilstoši vecumposmam, lielai daļai mērķa grupas- bērnu, projekta ieviešanas gaitā būs iespēja apgūt un atsvaidzināt zinašanas secīgi apgūstot vairākus lekciju/nodarbību ciklus.</p> <p>Papildus tam, vecākajiem bērniem, kam būs vērojama papildus interese, ir plānotas papildus lekcijas/nodarbības, lai veicinātu viņu veidošanos par vienaudžu izglītotājiem arī pēc projekta beigām.</p> <p>Papildus tam, lai aptvertu jaunākā vecuma bērnus, plānotas nodarbības, kas būs pieejamas jebkuram mērķa grupas iedzīvotājam, taču fokusēsies uz zīdaiņu un mazu bērnu ēdināšanas un uztura īpatnībām.</p> <p>Uz projekta iesniegšanas brīdi Baložu vidusskolā ir 30 klases ar kopējo bērnu skaitu 618, Ķekavas vidusskolā ir 53 klases ar kopējo bērnu skaitu 1023, Daugmales pamatskolā ir 9 klases ar bērnu skaitu 132, Pļavniekkalna sākumskolā ir 9 klases ar bērnu skaitu 205, un skolā "Gaismas tilts 97" ir 9 klases ar bērnu skaitu 106. Papildus tam, pašvaldības teritorijā esošajās 5-6 gadīgo bērnu izglītības programmās mācās ~600 bērni aptuveni 25 grupās. Kopumā tas veido ~135 klašu un bērnudārza grupu kompleksus!</p>	<p>Trīs gadu periodā noorganizēti 450 lekciju cikli (t.sk. 375 lekciju cikli skolas vecuma bērniem un 75 lekciju cikli pirmskolas vecuma bērniem).</p> <p>Šīs darbības ietvaros plānots aptvert gandrīz visus mērķa grupas- bērni pārstāvjus, atbilstoši vecumposmu īpatnībām un darot to atkārtoti, lai nodrošinātu veselīga dzīvesveida paradumu veidošanos un maiņu.</p>	450	Lekciju cikli

		<p>Papildus tam, pašvaldības un privāto pirmskolas izglītības ietāžu un aukļu pakalpojumus izmanto ~490 bērni vecumā no 1,5 līdz 4 gadu vecumam. Aktivitātes šajā darbībā ir plānotas balstoties uz minētajiem mērķa grupas bērnu skaitiem un to dalījumu grupās. Sīkāka pasākumu detalizācija tiks norādīta iesniedzot ikgadējo darba plānu. Aprakstītās aktivitātes notiks tematiskā saistībā ar kādu no četrām prioritārajām jomām.</p> <p>Organizēto pasākumu izmaksas veidojas no cilvēkresursu izmaksām, atbilstoši MK noteikumu punktam 38.</p> <p>Pasākuma realizācijai plānots piesaistīt atbilstošus jomas (uztura) speciālistus. Visi piesaistāmie speciālisti būs attiecīgās jomas profesionāļi, ko apliecinās ar diplomu, sertifikātu vai izglītības programmā apgūto priekšmetu sarakstu.</p> <p>Plānotais orientējošais dalībnieku skaits katrā lekcijā ~15-20.</p>				
2.2.	Veselīga uztura veicināšanas pasākumi citām īpaši atbalstāmajām mērķa grupām	<p>Šīs darbības aktivitātes ir orientētas uz vispārējo mērķa grupu un citām īpašajām mērķa grupām. Šīs aktivitātes ir plānotas 3-4 lekciju/nodarbību garos ciklos, nosedzot gan teorētiskos, gan praktiskos uztura mācības aspektus. Pasākumi tiks plānoti sadarbībā ar mērķa grupu pārstāvjiem vai tos pārstāvošo organizāciju, t.sk. nevalstisko organizāciju pārstāvjiem, lai nodrošinātu to atbilstību mērķa grupas iedzīvotāju interesēm. Pasākumu norises vietas plānotas izmantojot pašvaldības un tās iestāžu resursus (lekciju telpas, kur ir- virtuves telpas), vai sadarbībā ar mērķa grupu pārstāvjiem pieejamajām telpām. Sīkāka pasākumu detalizācija tiks norādīta iesniedzot ikgadējo darba plānu. Aprakstītās aktivitātes notiks tematiskā saistībā ar kādu no četrām prioritārajām jomām.</p> <p>Organizēto pasākumu izmaksas veidojas no cilvēkresursu izmaksām, atbilstoši MK noteikumu punktam 38.</p> <p>Pasākuma realizācijai plānots piesaistīt atbilstošus jomas (uztura) speciālistus. Visi piesaistāmie speciālisti būs attiecīgās jomas profesionāļi, ko apliecinās ar diplomu, sertifikātu vai izglītības programmā apgūto priekšmetu sarakstu.</p> <p>Plānotais orientējošais dalībnieku skaits katrā lekcijā ~15-20.</p>	Trīs gadu periodā noorganizēti 50 lekciju cikli.	Šīs darbības ietvaros sagaidāmais rezultāts paredz īpaši atbalstāmo mērķa grupu un vispārējās mērķa grupas iedzīvotāju apmācību par veselīgu uzturu un ieguldījumu veselīga uztura veidošanas un maiņas paradumos	50	Lekciju cikli
2.3.	Fizisko aktivitāšu veicināšanas	<p>Šīs darbības aktivitātes ietvaros, sadarbībā ar novada izglītības iestādēm, plānoti fiziskās aktivitātes veicinoši pasākumi, pievēršot īpašu uzmanību stājai,</p>	Trīs gadu periodā noorganizēti 450		450	Lekciju/nodarbīb

	<p>pasākumi bērniem izglītības iestādēs</p>	<p>bērnu izpratnei par ķermeni, locītavām, muguru, katrai ķermeņa daļai piemērotiem vingrojumiem, kā arī dažādiem sporta veidiem, ar ko ieinteresēt bērnus un jauniešus. Aktivitātes paredzētas, piesaistot speciālistu ar atbilstošu izglītību, piemēram, fizioterapijā.</p> <p>Šīs darbības aktivitātes tiek pamatā plānotas bērnu un jauniešu aprītes vietās, skolās, bērnudārzos, jauniešu centrā, lai nodrošinātu maksimāli iespējamo bērnu un jauniešu mērķa grupas iesaisti.</p> <p>Aktivitātes plānotas lekciju un nodarbību ciklu (3-4 lekcijas/nodarbības) katrai grupai. Nodarbību skaits plānots atbilstoši klašu grupu skaitam novada teritorijā esošajās skolās.</p> <p>Skolas vecuma bērniem plānotas 2h garas nodarbības 4 nodarbību ciklā, katru projekta ieviešanas gadu, ņemot vērā vecumposmu īpatnības un pielāgojot nodarbību saturu 1.5.klasēm, 5-9.klasēm un 10-12.klasēm.</p> <p>Pirmskolas vecuma bērnu gadījumā nodarbības plānotas 5-6.gadus veciem bērniem, rotaļnodarbību formātā. Pirmskolas vecuma bērniem plānotas 1h garas nodarbības 4 nodarbību cikla veidā, katru projekta ieviešanas gadu.</p> <p>Uz projekta iesniegšanas brīdi Baložu vidusskolā ir 30 klases ar kopējo bērnu skaitu 618, Ķekavas vidusskolā ir 53 klases ar kopējo bērnu skaitu 1023, Daugmales pamatskolā ir 9 klases ar bērnu skaitu 132, Pļavniekkalna sākumskolā ir 9 klases ar bērnu skaitu 205, un skolā "Gaismas tilts 97" ir 9 klases ar bērnu skaitu 106. Papildus tam, pašvaldības teritorijā esošajās 5-6 gadīgo bērnu izglītības programmās mācās ~600 bērni aptuveni 25 grupās. Kopumā tas veido ~135 klašu un bērnudārza grupu komplektus!</p> <p>Sīkāka pasākumu detalizācija tiks norādīta iesniedzot ikgadējo darba plānu.</p> <p>Organizēto pasākumu izmaksas veidojas no cilvēkresursu izmaksām, atbilstoši MK noteikumu punktam 38.</p> <p>Pasākuma realizācijai plānots piesaistīt atbilstošus jomas speciālistus. Visi piesaistāmie speciālisti būs attiecīgās jomas profesionāļi, ko apliecinās ar diplomu, sertifikātu vai izglītības programmā apgūto priekšmetu sarakstu.</p> <p>Apakšdarbību 2.3. un 2.4. īstenošanai tiks iegādāts inventārs, kas aprakstīts atsevišķā pielikumā (projekta izmaksu veidošanas mehānisms- inventārs). Minētais inventārs netiks nodots īpašumā vai glabāšanā trešajām personām, bet gan būs pieejams projekta mērķa grupām pasākumu laikā un starp pasākumiem.</p> <p>Izvērtējot nepieciešamā inventāra nomas iespēju, tika secināts, ka tirgū nav piedāvājumu nodrošināt inventāru nepieciešamajā skaitā, lai nodrošinātu grupas darbību, kā arī gadījumos, kad atsevišķas inventāra vienības būtu</p>	<p>lekciju/nodarbību cikli (t.sk. 375 lekciju/nodarbību cikli skolas vecuma bērniem un 75 lekciju/nodarbību cikli pirmskolas vecuma bērniem.</p>		<p>u cikli</p>
--	---	---	--	--	----------------

		<p>iespējams nomāt, to nomas izmaksas trīs gadu laikā vairākkārtīgi pārsniedz to iegādes izmaksas- tāpēc tiek plānots inventāru iegādāties.</p> <p>Šajā apakšdarbībā plānotie pasākumi nepārklājas ar skolu un pirmsskolas iestāžu mācību programmām.</p> <p>Plānotais orientējošais dalībnieku skaits katrā lekcijā/nodarbībā ~15-20.</p>			
2.4.	Fizisko aktivitāšu veicināšanas pasākumi īpaši atbalstāmajām mērķa grupām	<p>Šīs darbības aktivitāšu ietvaros paredzēti pasākumi, lai iesaistītu īpaši atbalstāmās mērķa grupas, kā arī vispārējo mērķa grupu iedzīvotājus. Pasākumi plānoti, lai sniegtu iespēju atrast sev interesējošo fizisko aktivitāšu veidu mērķa grupu iedzīvotājiem.</p> <p>Visi šīs projekta apakšdarbības pasākumu tiks veikti kādā no četrām prioritārajām jomām: sirds un asinsvadu slimības, onkoloģija, garīgā veselība, ģimenes un reproduktīvā veselība, kā arī tiks orientēti uz MK noteikumos par specifiskā atbalsta mērķa īstenošanu noteiktajām mērķa grupām: visiem iedzīvotājiem, jo īpaši teritoriālās, nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem. Apakšdarbības pasākumi īpaši pozitīvi ietekmēs sirds un asinsvadu slimību, garīgās veselības un ģimenes un reproduktīvās veselības uzlabošanu.</p> <p>Šīs darbības ietvaros ir plānoti veselības veicināšanas pasākumi vispārējās veselības uzlabošanai, un netiek plānoti rehabilitācijas pasākumi jau eksistējošu problēmu risināšanai.</p> <p>Veselības maršrutu izveides izveide ir vērsta uz veselības veicināšanu un projekta ietvaros nav paredzēti ieguldījumi infrastruktūrā šo maršrutu veidošanai.</p> <p>Organizēto pasākumu izmaksas veidojas no cilvēkresursu izmaksām, atbilstoši MK noteikumu punktam 38.</p> <p>Pasākuma realizācijai plānots piesaistīt atbilstošus jomas speciālistus. Visi piesaistāmie speciālisti būs attiecīgās jomas profesionāļi, ko apliecinās ar diplomu, sertifikātu vai izglītības programmā apgūto priekšmetu sarakstu.</p> <p>Apakšdarbību 2.3. un 2.4. īstenošanai tiks iegādāts inventārs, kas aprakstīts atsevišķā pielikumā (projekta izmaksu veidošanas mehānisms- inventārs). Minētais inventārs netiks nodots īpašumā vai glabāšanā trešajām personām, bet gan būs pieejams projekta mērķa grupām pasākumu laikā un starp pasākumiem.</p> <p>Izvērtējot nepieciešamā inventāra nomas iespēju, tika secināts, ka tirgū nav</p>			

		<p>piedāvājumu nodrošināt inventāru nepieciešamajā skaitā, lai nodrošinātu grupas darbību, kā arī gadījumos, kad atsevišķas inventāra vienības būtu iespējams nomāt, to nomas izmaksas trīs gadu laikā vairākkārtīgi pārsniedz to iegādes izmaksas- tāpēc tiek plānots inventāru iegādāties.</p> <p>Plānotais orientējošais dalībnieku skaits katrā nodarbībā ~10-20. Katrā pasākumā ~20-50.</p>			
2.4.1.	Orientēšanās sporta pasākumi	<p>Orientēšanās sporta pasākumu darbības ietvaros plānots organizēt 6 mācību pasākumus un 3 orientēšanās sporta skolu kausus trīs gadu periodā. Lai nodrošinātu šīs darbības īstenošanu, tiks piesaistīti atbilstoši cilvēkresursi un iegādāts inventārs organizētiem grupu pasākumiem, kā arī mērķa grupu treniņiem starp pasākumiem. Inventāra skaits un komplektu sastāvs plānots ar aprēķinu, lai būtu iespējams organizēt grupu pasākumu ar savstarpējo sacensību elementiem.</p>	Trīs gadu periodā noorganizēti 9 pasākumi	9	Pasākumi
2.4.2.	TRX piekares sistēmu nodarbības	<p>Nodarbību mērķis ir iedzīvotāju vidū popularizēt TRX piekares sistēmu treniņnodarbības, tādējādi veicinot fizisko aktivitāti un veselību. Aktivitātes īstenošanai plānots piesaistīt sertificētu fitnesa instruktoru, kam ir TRX nodarbību vadīšanas prakse. Aktivitātes īstenošanai tiks iegādāts inventārs grupu nodarbībām, kas ir aprakstīts atsevišķā pielikumā par inventāru.</p>	Trīs gadu periodā noorganizētas 72 nodarbības	72	Nodarbības
2.4.3.	Nūjošanas nodarbības	<p>Nodarbību mērķis ir iedzīvotāju vidū popularizēt nūjošanas nodarbības, ar mērķi uzlabot un uzturēt veselību dažādām mērķa grupām. Aktivitātes īstenošanai plānots piesaistīt nūjošanas instruktoru. Aktivitātes īstenošanai plānots iegādāties nūjošanas inventāru grupu nodarbībām. Inventārs ir aprakstīts atsevišķā pielikumā.</p>	Trīs gadu periodā noorganizētas 50 nodarbības	50	Nodarbības
2.4.4.	Sirds un asinsvadu sistēmas veselību veicināšanas nodarbības	<p>Šajā aktivitātē iekļautas dažādas veselību, sportu un kustības veicinošas nodarbības, lai veicinātu mērķa grupu iepazīšanos ar dažādiem sporta un kustību veidiem, un sev piemērotākā veida atrašanu. Aktivitāte pamatā vērsta uz sirds un asinsvadu veselības veicināšanu mērķa grupām.</p> <p>Nodarbību vidū būs, piemēram, veselības veicināšanas vingrošanas nodarbības, fizisko aktivitāšu veicināšanas nodarbības sēdoša darba darītājiem, Veselības apļu nodarbības, pareizas skriešanas nodarbības un citu tēmu aktivitātes.</p> <p>Aktivitātes īstenošanai tiks piesaistīti tēmai atbilstoši cilvēkresursi, atkarībā no konkrētās nodarbības tēmas.</p> <p>Aktivitātes īstenošanai plānots iegādāties sirds ritma monitorus, ko izmantot grupu nodarbībām kā inventāru paškontroles veikšanai.</p>	Trīs gadu periodā noorganizētas 69 nodarbības	69	Nodarbības
3.	Projekta vadība	Šī aktivitāte aptver projekta vadības komandas darbību projekta ieviešanā un koordinēšanā	Sekmīgi ieviests projekts	1	Projekts
4.	Projekta	Šī aktivitāte aptver projekta īstenošanā iesaistīto cilvēku sekmīgu darbību	Sekmīgi ieviests projekts	1	Īstenots

	īstenošana	projekta īstenošanā un koordinēšanā			projekts
5.	Informācijas un publicitātes pasākumu nodrošināšana	Informācijas un publicitātes pasākumi sīkāk aprakstīti projekta sadaļā nr. 5- Publicitāte.	Izgatavoti un uzstādīti plakāti projekta aktivitāšu norises vietās	38	Plakāti

* Projekta darbībām jāsakrīt ar projekta īstenošanas laika grafikā (1.pielikums) norādīto. Jānorāda visas projekta ietvaros atbalsstāmās darbības – gan tās, kas veiktas pirms projekta iesnieguma apstiprināšanas, gan tās, ko plānots veikt pēc projekta iesnieguma apstiprināšanas.