

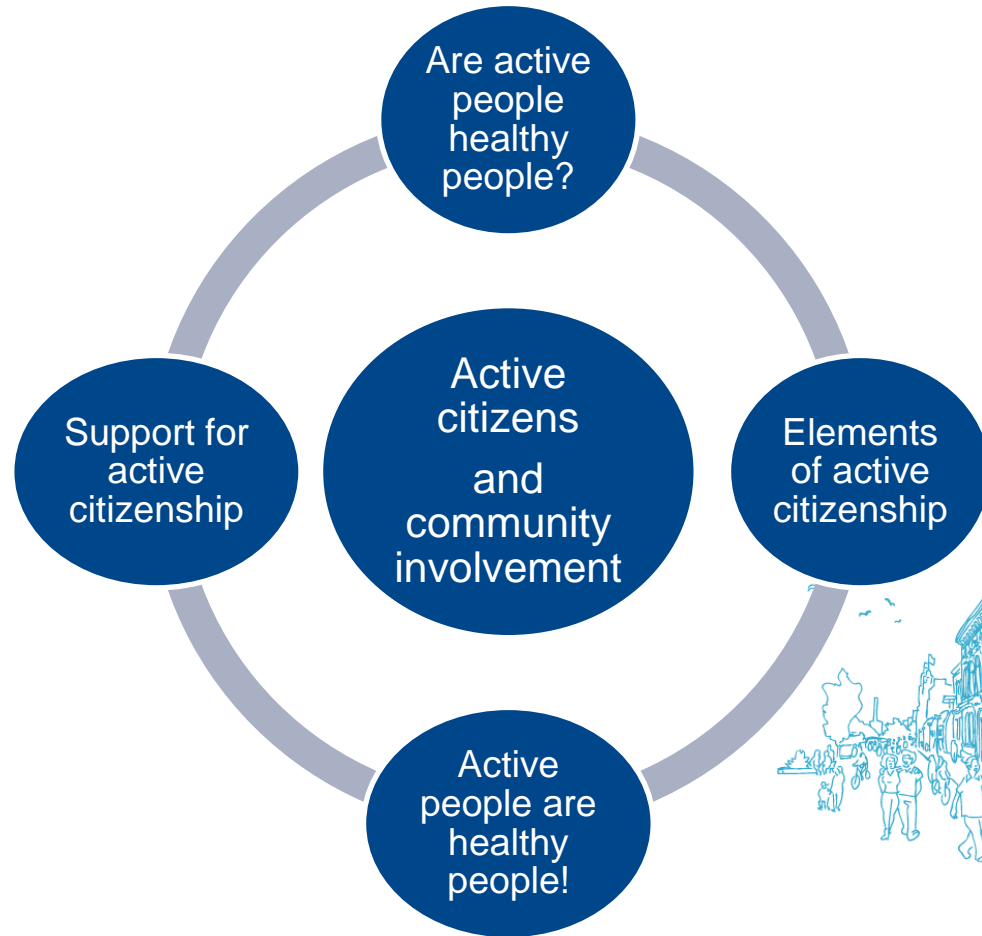
# Aktīva iedzīvotāju un vietējās sabiedrības iesaistīšanās kā galvenie elementi veselības un labklājības veicināšanai

Heini Parkkunen  
Konsultante-eksperte  
Turku  
Somija

Veselīgas pilsētas – pieredze un prakse  
5.- 6. marts, 2013, Jūrmala, Latvija



# Prezentācijas saturs



# Vai aktīvi cilvēki ir arī veselīgi cilvēki?

- **Aktīvs dzīvesveids = veselīgi cilvēki** **Jā vai nē?**
- **Labi situēti cilvēki ir veseli un aktīvi** **Jā vai nē?**
- **Sociāli ekonomiskajam stāvoklim ir nozīme**
  - Kam ir griba?
  - Kam ir prasme?



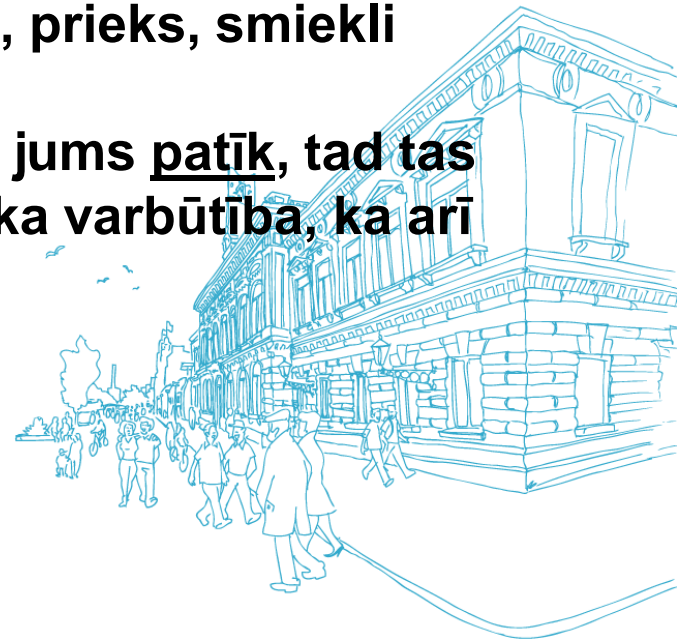
# Kas veido aktīvus iedzīvotājus

- **Fiziska aktivitāte/ sportošana** **labi pierādījumi**
- **Aktivitāte kultūras jomā** **vidēji pierādījumi**
- **Aktīva dalība sabiedriskajā dzīvē** **vidēji pierādījumi**
- **Tomēr svarīgi ir visi elementi**



# Aktīvi cilvēki ir veselīgi cilvēki!

- **Dari pats** **Fiziskā aktivitāte, rokdarbi ...**
- **Sociālie kontakti** **Dalība vietējās sabiedrības dzīvē**
- **Jūtas** **Piedzīvotais, prieks, smieklī**
- **Ja jūs kaut ko darāt ar kādu kopā un tas jums patīk, tad tas nāk par labu arī jūsu veselībai un ir lielāka varbūtība, ka arī turpmāk jūs būsiet aktīvs.**



# Atbalsts aktīviem iedzīvotājiem

- **Pilsēta var piedāvāt**
  - Priekšnoteikumus
  - Iespējas piedalīties
- **Pakalpojumus var plānot kopā ar cilvēkiem**
  - Cilvēkiem ir labas idejas
  - Atveriet acis un ausis
- **Pievērst uzmanību cilvēkiem, kuri ir grūtā sociāli ekonomiskajā stāvoklī**
  - Līdztiesība – no nevienlīdzības izrietošo jautājumu risināšana





# WOMEN AND HEAVYWEIGHT DIVISION



Women and Heavyweight Divisions, who wished for a group for participation would become lower. The group was established in 2004, and the corresponding activities began in 2005.

group for obese and the corresponding activities in the Turku weight control Women group. Participation in Heavyweight Division requires excess weight around waistline. In

# löhde!

THE CENTRAL PARK OF CULTURE AND EXERCISE

marketed activities and wonderful participation in Heavyweight Division requires excess weight around waistline. In



Wonderland for Children

**Target group:** Those aged 25

**Nature of the service:** Targeted by an instructor.

**Target:** Familiarizing oneself with physical activity and finding a suitable one, including concerning physical activity.

**Meetings:** A course of 12-14 meetings, 60 minutes.

**Content:** Trying out different types of physical activity.

**Costs for the client:** 40 eur/week

**Further physical activity opportunities:** Ladies in Motion/Sweaty Dozen, water gymnastics for the obese, personal physical activity plan/self-motivated physical activity.



7.3.2013  
*to the test. surprising has been all the publicity the group has received in media."* Pekka 56 yrs.

Esittäjänä toimiva

## Vingrošanas zāle mājās!





# Paldies par uzmanību!



**heini.parkkunen@turku.fi**  
**+358 50 5590249**

