



Projekta Nr.9.2.4.2./16/I/021  
*“Mēs par veselīgu Rīgu – daudzveidīgi un  
pieejami veselības veicināšanas un  
slimību profilakses pasākumi!” pieredze*

*Ilona Segliņa*

Projekta koordinatore

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

# Viss par un ap projekta aktivitātēm

## [www.veseligsridznieks.lv](http://www.veseligsridznieks.lv)

Ģimenes veselība

Fiziski aktīvs un drošs

Veselīgs uzturs

Infekciju slimību profilakse

Psihiskā veselība

Atkarības profilakse un palīdzība

**mēs par-veselīgu RĪGU**

DAUDZVEIDĪGI UN PIEEJAMI VESELĪBAS VEICINĀŠANAS UN SLIMĪBU PROFILAKSES PASĀKUMI

Pasākumu kalendārs

Mar 2018						
<<	P	O	T	C	P	S
	26	27	28	1	2	3
	5	6	7	8	9	10
	12	13	14	15	16	17
	19	20	21	22	23	24
	26	27	28	29	30	31

Jaunumi

**Receptes no pākāugu pagatavošanas meistarklases**

Rudzu maizes burgers ar saldo kartupeļu frī Sastāvdaļas burgeram (4 personām): Rudzu doņiņas (Fazer) Sarkanais sīpols – 1 gab. Salātlapas – 4 lapas Tomāts – 1 gab. Marinēts gurķis – 1 gab. Sastāvdaļas turku

**Nūjošanas nodarbību grafiks 2018.gada aprīlim**

Sagaidot pavasari, esam papildinājuši nūjošanas nodarbību vietas. Nodarbību saraksts zemāk. Sīkāka informācija šeit. Nodarbības tiek īstenotas Eiropas Savienības Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2./16/021 "Mēs par veselīgu Rīgu – daudzveidīgi un pieejami veselības veicināšanas un slimību profilakses

**Aicinām Rīgas pirmsskolas izglītības iestādes pieteikties nodarbībām par veselīgu uzturu un pareizu zobu kopšanu**

Jau vairākus mēnešus Rīgas pašvaldības pirmsskolas izglītības iestādēs norit nodarbības par veselīgu uzturu un pareizu zobu kopšanu. Ja jūsu iestādē vēl nav izmantoti šo iespēju, aicinām pieteikties, un jau tuvākajā laikā pie jums viesosies uztura

**Vingrošanas nodarbības skolu sporta zālēs**

Vēl martā un aprīlī, gaidot īsta un silta pavasara iestāšanos, ir iespējams bez maksas izvingroties Rīgas izglītības iestāžu sporta zālēs. Sīkāka informācija šeit.

Šī vietne izmanto sīkdatnes, lai uzlabotu lietošanas pieredzi un optimizētu tās darbību. Turpinot lietot šo vietni, jūs piekrītat sīkdatņu lietošanai [www.veseligsridznieks.lv](http://www.veseligsridznieks.lv). [Piekrītu](#) [Nepiekrītu](#) [Lasīt vairāk](#)

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# Viss par un ap projekta aktivitātēm

The screenshot shows a Facebook page for the project 'Veselīgs rīdzinieks veselā Rīgā = 2VR'. The page features a profile picture with a red apple and the text 'VESELĪGS RĪDZINIEKS VESELĀ RĪGĀ'. The cover photo is a panoramic view of Riga, Latvia. The main post is a text announcement from March 22, 2018, inviting people to a free seminar on ergonomics and workplace health. Below the text is a photo of a person performing a yoga stretch on a pink mat. The right sidebar shows 1862 likes and 1934 followers. The Windows taskbar at the bottom indicates the date is 26.03.2018 and the time is 12:16.

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# Etapi (ko tajos esam konstatējuši)

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



- Plānošana → apzināt idejas no aktīviem iedzīvotājiem, biedrībām, uzņēmumiem – realizēt tās! Mācāmies no savas un citu (t.sk. starptautiskās) labās un sliktās pieredzes. Pārplānot aktivitātes, balstoties uz MK grozījumiem – aktivitātes vērstas uz mērķa auditoriju.
- Iepirkumi → mācāmies no iepriekšējo iepirkumu kļūdām, pārplānojam savas prasības, līgumus. Zemākā cena vairs nav noteicošais kritērijs.
- Ieviešanas procesā → regulāra aktivitātes efektivitātes izvērtēšana, kontrole, mērķa grupu sašaurināšana/paplašināšana. Iedzīvotāju informēšana – jāmeklē jauni informēšanas kanāli.

# Piemēri:

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



DAUDZVEIDĪGI UN PIEEJAMI VESELĪBAS  
VEICINĀŠANAS UN SLIMĪBU PROFILAKSES PASĀKUMI

- «Veselīga uztura apmācības PII» «Reproduktīvās veselības nodarbības»: informācijas nodošana caur vecākiem/publisku informāciju

https://www.facebook.com/veseligriznieks.lv/photos/pb.144380715714439-22075/...  
Veselīgs rīdzinieks veselā Rīgā = 2VR  
Patik šī tēma · 21. marts · €

#ESparveselību

Jau vairākus mēnešus Rīgas pašvaldības pirmsskolas izglītības iestādēs norit nodarbības par veselīgu uzturu un pareizu zobu kopšanu. Ja jūs iestāde vēl nav izmantojusi šo iespēju, aicinām pieietties, un jau tuvākajā laikā pie jums viesosies uztura speciālists un zobu higiēnists, lai bērniem saprotamā un saistošā veidā mācītu pareizu zobu kopšanu un veselīga uztura pamatprincipus... Skatīt vairāk

Ludmila Zhilina, Anete Jagmane un Iona Segliņa tas patik.

8 Shares

VESELS  
ĒDIS!

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

12:48  
26.03.2018

# Piemēri

- Informācijas pasniegšanas veids (mūsu priekšstats)

*Psihoemocionālie traucējumi, to pazīmes un palīdzības sniegšanas iespējas. Atkarību profilakse psihoemocionālo traucējumu kontekstā*

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



DAUDZVEIDĪGI UN PIEEJAMI VESELĪBAS  
VEICINĀŠANAS UN SLIMĪBU PROFILAKSES PASĀKUMI

Pakalpojuma sniedzēja  
piedāvājums «top tēmas»



DAUDZVEIDĪGI UN PIEEJAMI VESELĪBAS  
VEICINĀŠANAS UN SLIMĪBU PROFILAKSES PASĀKUMI



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Rīgas domes Labklājības departaments projekta "Mēs par veselīgu Rīgu!" ietvaros aicina Jūs uz bezmaksas lekciju "Kad bērnam ir grūti augt...".  
Lekcijā tiks aplūkots:

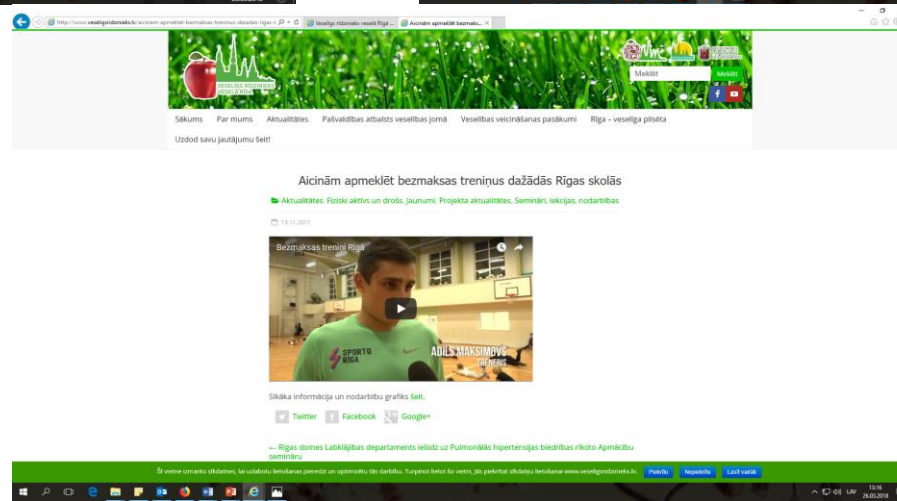
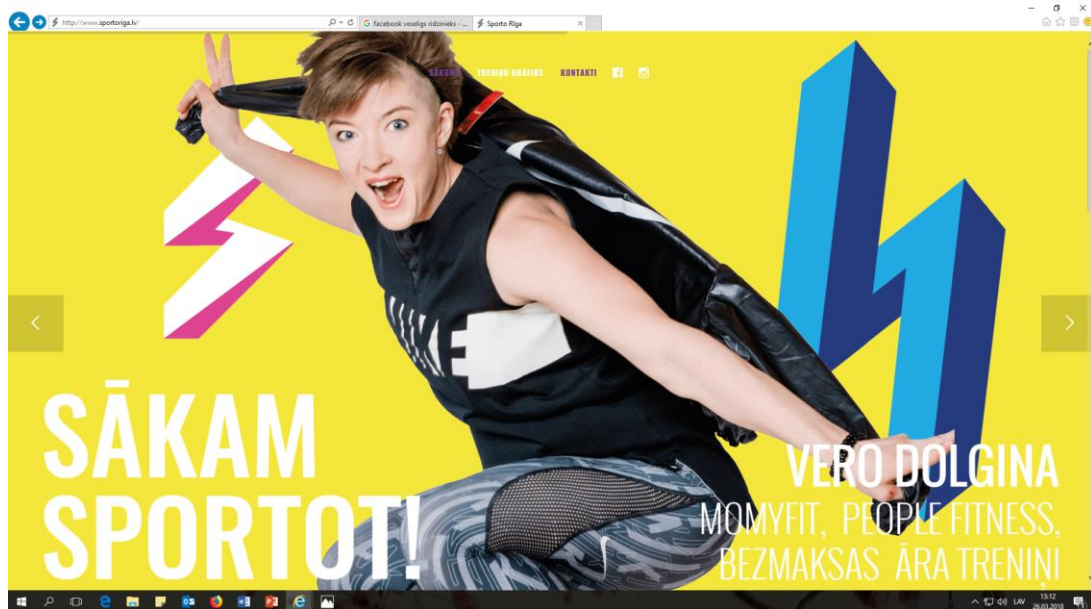
- TRAUKSME UN DEPRESIJA DAŽĀDOS CILVEKA DZĪVES POSMOS
- MĀNĪGĀ LABSAJŪTA JEB VIELU/PROCESU ATKARĪBA

Lekcija notiks 19. oktobrī no plkst. 17:30 - 20:30 viesnīcā „TIA”, Kr. Valdemāra ielā 63.  
Reģistrēšanas lekcijai un sīkāka informācija: +371 26819509 (Elīna Rotbaha-Zaremba).

Lektors:  
Vineta Laizane - Mg.psych., klmiskais psihologs, "Smilšu spēles bērnu valoda" metodes apmācība, Theraplay metodes apmācība  
Elīna Rotbaha-Zaremba - Mg.psych., klmiskais psihologs, garīgās veselības veicināšanas un atkarību profilakses speciāliste.

Sīkāka informācija par to un citām projekta aktivitātēm pieejama mūsu lapā [www.veseligrigai.lv](http://www.veseligrigai.lv).  
Nodarības tiek īstenotas Eiropas Savienības Sociālo fondu projekta Nr.0-2.4.2./16/1/021 "Mēs par veselīgu Rīgu - daudzveidīgi un pieejami veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi!" ietvaros.

# Piemēri («pārdodam produktu» un «piedāvājam burkānu»)



# Piemēri

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



DAUDZVEIDĪGI UN PIEEJAMI VESELĪBAS  
VEICINĀŠANAS UN SLIMĪBU PROFILAKSES PASĀKUMI

- Pārņemt līdz šim esošu maksas pakalpojumu, kas ir «ejošs», kuram ir sava stabila un uzticīga mērķa auditorija.

Atpazīstams pakalpojuma sniedzējs → zīdīšanas konsultācijas/lekcijas (Latvijas zīdīšanas veicināšanas konsultantu asociācija), grūtnieču vingrošana ūdenī (Rīgas veselības centrs), vingrošanas nodarbības skolas sporta zālēs (Streetbasket jeb Ghetto games), veselības veicināšanas nodarbības ģimenēm ar bērniem (IAF/BKUS speciālisti) u.c.



# Piemēri

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



- Ņemt vērā «aktuālo» un «sekot tendencēm – top tēmām» sabiedrības veselībā, vai/un plānot aktivitātes iepriekš norunātās auditorijās,
  - Publiskie semināri par stresu un tā radītajām veselības problēmām (1.aktuāla tēma; 2. slēgta auditorija)
  - Veselības veicināšanas nodarbības vecāka gada gājuma sievietēm (1.aktuāla tēma; 2. slēgta auditorija)
  - Veselīga uztura programma pirmsskolas vecuma bērniem (1.aktuāla tēma; 2. slēgta auditorija)
  - Veselības veicināšanas nodarbības ģimenēm ar bērniem (apmeklētas ir aktuālas tēmas-traumatisms, mugurkaula veselība, psihoemocionālā veselība (bērnu emocijas/audzināšanas jautājumi)
  - Virssvara kabinets, iekļaujot ģimeņu izglītošanu – mainīt pieeju «ierastām» tēmām.

# Piemēri

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



- «leinteresēto pušu» (vadības) iesaistīšana pasākuma efektivitātes veicināšanai (sociālais dienests, nodarbības izglītības iestādēs, veselība visās politikās)
- Padarīt pakalpojumu pēc iespējas ērtāku un patīkamāku – norise auditorijai ērtā vietā un laikā (paredz vairākas norises vieta-pakalpojums nāk pie iedzīvotāja), kafijas pauzes



Eiropas Savienības fonda projekts Nr. 9.2.4.2/16/I/021 (PVS ID 3634) "Mēs par veselīgu Rīgu-  
daudzveidīgi un pieejami veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi!"





# Anketas

- Pakalpojumu sniedzēju atbildība (informēt, palīdzēt aizpildīt)
- Ir aktivitātes, kurās datus iegūt ir vieglāk (holesterīna un glikozes līmeņa eksprestestu veikšana – «medicīniska» manipulācija, aktivitātes, kuras noris veselības aprūpes iestādēs)
- Vienmēr būt atklātiem, dati tiek iegūti tikai un vienīgi ar iedzīvotāju labprātīgu piekrišanu, neaizbiedēt cilvēkus ar datu pieprasīšanu

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



## Projekts

### “Mēs par veselīgu Rīgu! –

### daudzveidīgi un pieejami veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi”

Projekta mērķis ir uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem iedzīvotājiem, īpaši, teritoriālās, nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajām personām, Rīgas pilsētas pašvaldības teritorijā, īstenojot vietēja mēroga, visaptverošus, sabiedrību piesaistošus un aktīvus fiziskās, garīgās un sociālās veselības veicināšanas pasākumus.

Projekta numurs: Nr. 9.2.4.2/16/021

Plašāku informāciju par šo un citām projekta aktivitātēm meklējiet mājas lapās:

[www.ld.riga.lv](http://www.ld.riga.lv) vai

[www.veseligsridzinieks.lv](http://www.veseligsridzinieks.lv),

kā arī rakstot uz epastu: [veseligsridzinieks@riga.lv](mailto:veseligsridzinieks@riga.lv)  
vai zvanot pa tālruņa numuriem 67181396 vai 67037314



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



DAUDZVEIDĪGI UN PIEEJAMI VESELĪBAS  
VEICINĀŠANAS UN SLIMĪBU PROFILAKSES PASĀKUMI

## Paldies

Nikola Tilgale – Platace (67181396,

[nikola.tilgale-platace@riga.lv](mailto:nikola.tilgale-platace@riga.lv))

Ilona Segliņa (25622407)

[ilona.seglina@riga.lv](mailto:ilona.seglina@riga.lv)