

Projekta darba plāns 2017. gadam

Finansējuma saņēmējs

Mazsalacas novada pašvaldība

Projekta nosaukums

Pasākumi Mazsalacas novada iedzīvotāju veselības veicināšanai un slimību profilaksei.

Projekta numurs

9.2.4.2/16/I/079

Nr.	Tēmas nosaukums ¹	Pasākuma nosaukums ²	Pasākuma īss apraksts ³	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums ⁴	Pasākuma atbilstība teritorijas veselības profilam ⁵	Mērķa grupa ⁶	Pasākuma sasaiste ar citiem projekta pasākumiem ⁷	Pasākuma indikatīvās izmaksas (euro)	Atsauce uz projekta atbalstāmo darbību ⁸
1.	Fziskā aktivitāte	Lekcija par fizisko aktivitāšu nepieciešamību (2.1.1.)	Apraksts: Pasākums iedzīvotāju intereses un izpratnes veicināšanai par fizisko aktivitāšu nepieciešamību un nozīmīgumu. Tiks organizēta 2 stundu gara lekcija kvalificēta fizioterapeita vadībā par fizisko aktivitāšu klātbūtnes nepieciešamību cilvēka ikdienas dzīvē, par to, kā šīs aktivitātes var palīdzēt dzīvot pilnvērtīgāku dzīvi un kā tās ietekmē organismu. Resursi: 1. cilvēkkapitāls (fizioterapeits - ārpakalpojums); 2. iekārtas (dators, projektor, projektoras ekrāns); 3. aprīkojums (nav nepieciešams);	2017. gada 3. ceturksnis, (vienreizējs pasākums – lekcija 2 h garumā)	Vidzemes reģionā ir visaugstākā saslimstība ar SAS, liels iedzīvotāju skaits ar lieko svaru vai aptaukošanos. Viens no šo slimību cēloņiem ir fizisko aktivitāšu	Mazsalacas novada iedzīvotāji, īpaši, iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus pilsētām ar iedzīvotāju blīvumu zem 50 iedzīvotājiem uz kvadrātkilometru, trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji ar invaliditāti,	2., 3., 5., 11. – vienota tematika “fiziskās aktivitātes”. Aktivitātes papildina cita citu.	150,00 Transports 20,00	Veselības veicināšana

			<p>4. infrastruktūra (telpa ar krēsliem);</p> <p>5. citi (transporta iedzīvotāju nogādāšanai uz pasākumu)</p>		nepietiekamība.	<p>iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni.</p> <p>Dalībnieku skaits: ~30 (~80% sievietes, ~20% vīrieši)</p>			
2.	Fziskā aktivitāte	Aerobikas nodarbības (2.1.2.)	<p>Apraksts: Aerobikas nodarbību cikla organizēšana kvalificēta speciālista vadībā 1 stundas garumā. Novadā arī līdz šim tiek organizētas aerobikas nodarbības, kuras tiek plaši apmeklētas. Šīm nodarbībām nepieciešamo inventāru nākas pirkt dalībniekiem par saviem personiskajiem līdzekļiem, kas līdz šim ir liecījis daļai novada iedzīvotāju iesaistīšanos šajās nodarbībās, jo viņi nav varējuši atļauties šī inventāra iegādi. Pašvaldība iegādāsies nodarbībām nepieciešamo inventāru, lai nodrošinātu, ka visiem kustēties gribētājiem ir iespējas piedalīties aerobikas nodarbībās.</p> <p>Resursi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. cilvēkkapitāls (nodarbību vadītājs - ārpakalpojums); 2. iekārtas (nav nepieciešamas); 3. aprīkojums (vingrošanas paklāji, lielās aerobikas bumbas, vingrošanas gumijas, līdzsvara balansa spilveni, hanteles, lecamauklas, konusi); 	2017. gada 3., 4. ceturksnis (36 nodarbību cikls 2 projekta īstenošanas gados, 1 nodarbības ilgums – 1 h, 2017. gadā septembra – decembra mēnešos plānotas 14 nodarbības)	Vidzemes reģionā ir visaugstākā saslimstība ar SAS, liels iedzīvotāju skaits ar lieko svaru vai aptaukošanos. Viens no šo slimību cēloņiem ir fizisko aktivitāšu nepietiekamība.	<p>Mazsalacas novada iedzīvotāji, īpaši, iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus pilsētām ar iedzīvotāju blīvumu zem 50 iedzīvotājiem uz kvadrātkilometru, trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni.</p> <p>Dalībnieku skaits: ~25 (~100% sievietes)</p>	1., 11. – vienota tematika “fiziskās aktivitātes”. Aktivitātes papildina cita citu.	2 100,00 Inventārs 1 176,00	Veselības veicināšana

			4. infrastruktūra (telpa).						
3.	Fziskā aktivitāte	Novada sporta svētki (2.1.5.)	<p>Apraksts: Vienas dienas pasākums ar dažādām fiziskajām aktivitātēm, kura mērķis ir veicināt iedzīvotāju dažādos vecumos iesaistīšanos kopīgās fiziskajās aktivitātēs. Pasākuma organizēšana tiks uzticēta pasākumu organizētājiem ar pieredzi sporta pasākumu rīkošanā.</p> <p>Resursi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. cilvēkkapitāls (pasākuma organizators - ārpakalpojums); 2. iekārtas (nav nepieciešamas); 3. aprīkojums (nodrošina pakalpojuma sniedzējs); 4. infrastruktūra (sporta laukums). 	2017. gada 3. ceturksnis (vienas dienas pasākums augusta mēnesī)	Vidzemes reģionā ir visaugstākā saslimstība ar SAS, liels iedzīvotāju skaits ar lieko svaru vai aptaukošan os. Viens no šo slimību cēloņiem ir fizisko aktivitāšu nepietiekamība.	Mazsalacas novada iedzīvotāji, īpaši, iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus pilsētām ar iedzīvotāju blīvumu zem 50 iedzīvotājiem uz kvadrātkilometru, trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni.	1., 4., 7., 11. – vienota tematika “fiziskās aktivitātes”. Aktivitātes papildina cita citu.	4 000,00 Transports 40,00	Veselības veicināšana
4.	Fziskā aktivitāte	Fizioterapeita lekcija skolas vecuma bērniem (2.2.1.)	<p>Apraksts: Kvalificēta fizioterapeita lekcija 1 stundas garumā skolas vecuma bērniem par fizisko aktivitāšu nepieciešamību veselības saglabāšanai, kuras noslēgumā viktorīnas veidā dalībniekiem jāatbild uz jautājumu kopumu par fizisko aktivitāšu nepieciešamību, kas</p>	2017. gada 3. ceturksnis (vienreizējs pasākums – lekcija 1 h garumā)	Vidzemes reģionā ir visaugstākā saslimstība ar SAS, liels iedzīvotāju skaits ar	Bērni (skolas vecuma) Dalībnieku skaits: ~200 (~60% meitenes, ~40% zēni)	3., 5., 6. – vienota tematika “fiziskās aktivitātes”. Aktivitātes papildina cita citu.	150,00 Inventārs - balvas viktorīnai 30,00	Veselības veicināšana

			<p>nostiprinās viņu jauniegūtās zināšanas.</p> <p>Resursi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. cilvēkkapitāls (fizioterapeits - ārpalpojums); 2. iekārtas (dators, projektor, projektor ekrāns, mikrofons); 3. aprīkojums (nav nepieciešams); 4. infrastruktūra (telpa). 		lieko svaru vai aptaukošanos. Viens no šo slimību cēloņiem ir fizisko aktivitāšu nepietiekamība.				
5.	Fziskā aktivitāte	Peldēšanas apācības (2.2.2.)	<p>Apraksts: 20 nodarbību cikls 10 reizēs skolēniem ar mērķi veicināt viņu iesaistīšanos fiziskajās aktivitātēs, kā arī peldētprasmes apgūšanu un stiprināt organisma imunitāti. Nodarbību vadība tiks uzticēta kvalificētam peldētprasmes apgūšanas trenerim.</p> <p>Resursi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. cilvēkkapitāls (pakalpojums sniedzējs/peldētprasmes apgūšanas treneris - ārpalpojums; pavadošās personas); 2. iekārtas (nav nepieciešamas); 3. aprīkojums (transports bērnu pārvadāšanai - ārpalpojums); 4. infrastruktūra (peldbaseins slēgtā telpā, ģērbtuves). 	2017. gada 3., 4. ceturksnis (20 nodarbību cikls 10 reizēs katrā no projekta īstenošanas gadiem, 2017. gadā plānots septembra – decembra mēnešos)	Vidzemes reģionā ir visaugstākā saslimstība ar SAS, liels iedzīvotāju skaits ar lieko svaru vai aptaukošanos. Viens no šo slimību cēloņiem ir fizisko aktivitāšu nepietiekamība.	Bērni (3-5.klases skolēni) Dalībnieku skaits: ~25 (~60% meitenes, ~40% zēni)	4., 6. – vienota tematika “fiziskās aktivitātes”. Aktivitātes papildina cita citu.	780,00 Transporta pakalpojums 700,00 Pavadošās personas 500,00	Veselības veicināšana
6.	Fziskā aktivitāte,	Sniega diena skolas vecuma bērniem (2.2.3.)	<p>Apraksts: Vienas dienas pasākums ziemas periodā ar aktivitātēm ārā, lai veicinātu skolēnu iesaistīšanos fiziskajās aktivitātēs svaigā gaisā arī</p>	2017. gada 4. ceturksnis (vienreizējs pasākums)	Vidzemes reģionā ir visaugstākā saslimstība	Bērni (skolas vecuma)	4., 5. – vienota tematika “fiziskās	500,00	Veselības veicināšana

	Garīgā (psihiskā) veselība		ziemas periodā. Skolēniem ikdienas mācīšanās iekštelpās ir diezgan vienmuļa, turklāt pēc skolas daudz laika tiek pavadīts iekštelpās pie datoru monitoriem, tāpēc izkustēšanās citādos apstākļos rada sava veida garīgo atslodzi. Papildus garīgās veselības veicināšanai tiek veicināta bērnu aprūpe, kaut nedaudz mudinot viņus izkustēties, kas labvēlīgi ietekmē visu organismu. Pasākuma organizēšana tiks uzticēta pasākumu organizētājiem ar pieredzi sporta pasākumu rīkošanā. Resursi: 1. cilvēkkapitāls (pasākuma organizators - ārpakalpojums); 2. iekārtas (nav nepieciešamas); 3. aprīkojums (nodrošina pakalpojuma sniedzējs); 4. infrastruktūra (sporta laukums).		ar SAS, liels iedzīvotāju skaits ar lieko svaru vai aptaukošanos. Viens no šo slimību cēloņiem ir fizisko aktivitāšu nepietiekamība.	Dalībnieku skaits: ~200 (~60% meitenes, ~40% zēni)	aktivitātes”. Aktivitātes papildina cita citu.		
7.	Fziskā aktivitāte	Fizioterapeita nodarbība pirmsskolas vecuma bērniem (2.3.1.)	Apraksts: Praktiska nodarbība 1 stundas garumā kvalificēta fizioterapeita vadībā pirmsskolas izglītības iestādē ar bērnu piedalīšanos, lai sniegtu zināšanas par pirmsskolas vecuma bērniem piemērotām fiziskajām aktivitātēm, kuras arī turpmāk kopā ar audzinātājiem pielietot ikdienā, kā arī, iespējams, iesaistītu šajās fiziskajās aktivitātēs pārējos ģimenes locekļus. Rresursi:	2017. gada 3. ceturksnis (vienreizējs pasākums – 1 h gara lekcija, 2017. gadā plānots septembra mēnesī)	Vidzemes reģionā ir visaugstākā saslimstība ar SAS, liels iedzīvotāju skaits ar lieko svaru vai aptaukošanos. Viens no šo	Bērni (pirmsskolas vecuma bērni) Dalībnieku skaits: ~50 (~50% meitenes, ~50% zēni)	3., 8., 9., 10. – vienota tematika “fiziskās aktivitātes”. Aktivitātes papildina cita citu.	150,00	Veselības veicināšana

			<ol style="list-style-type: none"> 1. cilvēkkapitāls (fizioterapeits - ārpakalpojums); 2. iekārtas (nav nepieciešamas); 3. aprīkojums (nodrošina pakalpojuma sniedzējs); 4. infrastruktūra (telpa). 		slimību cēloņiem ir fizisko aktivitāšu nepietiekamība.				
8.	Fziskā aktivitāte	Orientēšanās nodarbība pirmsskolas vecuma bērniem (2.3.2.)	<p>Apraksts: Praktiska 1 stundu gara nodarbība ārā, lai veicinātu bērnu iesaistīšanos fiziskajās aktivitātēs brīvā dabā, kā arī veicinātu bērnos prasmi orientēties ārpus telpām. Pasākuma organizēšana tiks uzticēta pasākumu organizētājiem ar pieredzi sporta pasākumu rīkošanā</p> <p>Resursi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. cilvēkkapitāls (pasākuma organizators - ārpakalpojums); 2. iekārtas (nav nepieciešamas); 3. aprīkojums (nodrošina pakalpojuma sniedzējs); 4. infrastruktūra (novada teritorija). 	2017. gada 3. ceturksnis (vienreizējs pasākums – nodarbība 1 h garumā, 2017. gadā plānots septembra mēnesī)	Vidzemes reģionā ir visaugstākā saslimstība ar SAS, liels iedzīvotāju skaits ar lieko svaru vai aptaukošanos. Viens no šo slimību cēloņiem ir fizisko aktivitāšu nepietiekamība.	Bērni (pirmsskolas vecuma bērni) Dalībnieku skaits: ~50 (~50% meitenes, ~50% zēni)	7., 9., 10. – vienota tematika “fiziskās aktivitātes”. Aktivitātes papildina cita citu.	100,00	Veselības veicināšana
9.	Fziskā aktivitāte	Pārgājiens pirmsskolas vecuma bērniem (2.3.3.)	<p>Apraksts: Pirmsskolas vecuma bērniem piemērotas distances pārgājiens novada teritorijā ar mērķi veicināt iesaistīšanos fiziskajās aktivitātēs un veidot viņos apziņu par novada dabas resursu pielietojumu ikdienā fizisko aktivitāšu īstenošanai. Pasākuma organizēšana tiks uzticēta pasākumu organizētājiem ar pieredzi sporta pasākumu rīkošanā.</p>	2017. gada 3. ceturksnis (vienreizējs pasākums – pārgājiens +/- 3 h garas distances garumā, 2017. gadā plānots	Vidzemes reģionā ir visaugstākā saslimstība ar SAS, liels iedzīvotāju skaits ar lieko svaru vai	Bērni (pirmsskolas vecuma bērni) Dalībnieku skaits: ~50 (~50% meitenes, ~50% zēni)	7., 8., 10. – vienota tematika “fiziskās aktivitātes”. Aktivitātes papildina cita citu.	100,00	Veselības veicināšana

			Resursi: <ol style="list-style-type: none"> 1. cilvēkkapitāls (pasākuma organizators - ārpalpojums); 2. iekārtas (nav nepieciešamas); 3. aprīkojums (nodrošina pakalpojuma sniedzējs); 4. infrastruktūra (Skaņākalna dabas parks). 	septembra mēnesī)	aptaukošan os. Viens no šo slimību cēloņiem ir fizisko aktivitāšu nepietiekamība.				
10.	Fziskā aktivitāte	Sniega diena pirmsskolas vecuma bērniem (2.3.4.)	Apraksts: Vienas dienas pasākums ar aktivitātēm ārā, lai veicinātu bērnu iesaistīšanos fiziskajās aktivitātēs svaigā gaisā arī ziemas periodā. Bērniem ikdienas atrašanās iekštelpās ir diezgan vienmuļa, turklāt arī mājās daudz laika tiek pavadīts iekštelpās pie datoru monitoriem, tāpēc izkustēšanās citādos apstākļos radīs sava veida garīgo atslodzi. Papildus garīgās veselības veicināšanai tiks veicināta bērnu aprūpe, domājot par viņu iesaistīšanu fiziskajās aktivitātēs, kaut nedaudz mudinot viņus izkustēties, kas labvēlīgi ietekmē visu organismu. Pasākuma orgaanizēšana tiks uzticēta pasākumu organizētājiem ar pieredzi sporta pasākumu rīkošanā. Resursi: <ol style="list-style-type: none"> 1. cilvēkkapitāls (pasākuma organizators - ārpalpojums); 2. iekārtas (nav nepieciešamas); 3. aprīkojums (nodrošina pakalpojuma sniedzējs); 4. infrastruktūra (sporta laukums). 	2017. gada 4. ceturksnis (vienreizējs pasākums)	Vidzemes reģionā ir visaugstākā saslimstība ar SAS, liels iedzīvotāju skaits ar lieko svaru vai aptaukošan os. Viens no šo slimību cēloņiem ir fizisko aktivitāšu nepietiekamība.	Bērni (pirmsskolas vecuma bērni) Dalībnieku skaits: ~50 (~50% meitenes, ~50% zēni)	7., 8., 9. – vienota tematika “fiziskās aktivitātes”. Aktivitātes papildina cita citu.	500,00	Veselības veicināšana

11.	Fziskā aktivitāte	Senioru sporta diena (2.4.1.)	<p>Apraksts: Vienas dienas pasākums iedzīvotāju, kas vecāki par 54 gadiem, iesaistīšanai fiziskajās aktivitātēs. Pasākuma organizēšana tiks uzticēta pasākumu organizētājiem ar pieredzi sporta pasākumu rīkošanā.</p> <p>Resursi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. cilvēkkapitāls (pasākuma organizators - ārpakalpojums); 2. iekārtas (nav nepieciešamas); 3. aprīkojums (nodrošina pakalpojuma sniedzējs); 4. infrastruktūra (sporta laukums); 5. citi (transports iedzīvotāju nogādāšanai uz pasākumu) 	2017. gada 3. ceturksnis (vienreizējs pasākums 2 no projekta īstenošanas gadiem)	Vidzemes reģionā ir visaugstākā saslimstība ar SAS, liels iedzīvotāju skaits ar lieko svaru vai aptaukošanos. Viens no šo slimību cēloņiem ir fizisko aktivitāšu nepietiekamība.	Iedzīvotāji virs 54 gadiem Dalībnieku skaits: ~30 (~50% sievietes, ~50% vīrieši)	1., 2., 3. – vienota tematika “fiziskās aktivitātes”. Aktivitātes papildina cita citu.	300,00 Transports 15,00	Veselības veicināšana
12.	Veselīgs uzturs	Lekcija par veselīgu uzturu, tā pagatavošanu (2.8.1.)	<p>Apraksts: Pasākums trūcīgo un maznodrošināto iedzīvotāju grupai par veselīgu uzturu, tā pagatavošanu ar mērķi veicināt viņos vēlmi lietot veselīgu uzturu. Lekcijas vadība tiks uzticēta kvalificētam uztura speciālistam.</p> <p>Resursi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. cilvēkkapitāls (uztura speciālists- ārpakalpojums); 2. iekārtas (daturs, projektors, projektora ekrāns); 3. aprīkojums (nav nepieciešams); 4. infrastruktūra (telpa ar krēsliem); 	2017. gada 3. ceturksnis (vienreizējs pasākums 2 h garumā, plānots 2017. gada septembrī)	Vidzemes reģionā ir visaugstākā saslimstība ar SAS, liels iedzīvotāju skaits ar lieko svaru vai aptaukošanos. Viens no šo slimību cēloņiem ir fizisko	Trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji Dalībnieku skaits: ~10 (~90% sievietes, ~10% vīrieši)	13., 14., 15. – vienota tematika “fiziskās aktivitātes”. Aktivitātes papildina cita citu.	150,00 Transports 10,00	Veselības veicināšana

			5. citi (transports iedzīvotāju nogadāšanai uz pasākumu)		aktivitāšu nepietiekamība.				
13.	Veselīgs uzturs	Nodarbība par pārtikas palīdzības pakās iekļauto produktu veselīgu un pareizu pagatavošanu (2.8.2.)	<p>Apraksts: Praktiska nodarbība 2 stundu garumā kvalificēta uztura speciālista vadībā par pārtikas palīdzības pakās iekļauto produktu pareizu un veselīgu pagatavošanu.</p> <p>Resursi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. cilvēkkapitāls (uztura speciālists - ārpakalpojums); 2. iekārtas (elektriskā plīts ar cepeškrāni); 3. aprīkojums (panna ar vāku, katls ar vāku, mērtrauks, vienreizlietojamie trauki); 4. infrastruktūra (telpa); 5. citi (transports iedzīvotāju nogadāšanai uz pasākumu) 	2017. gada 4. ceturksnis (vienreizējs pasākums 2 h garumā, plānots 2017. gada septembrī)	Vidzemes reģionā ir visaugstākā saslimstība ar SAS, liels iedzīvotāju skaits ar lieko svaru vai aptaukošanos. Viens no šo slimību cēloņiem ir fizisko aktivitāšu nepietiekamība.	Trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji Dalībnieku skaits: ~10 (~90% sievietes, ~10% vīrieši)	12., 14., 15. – vienota tematika “fiziskās aktivitātes”. Aktivitātes papildina cita citu.	100,00 Transports 10,00	Veselības veicināšana
14.	Veselīgs uzturs	Lekcija par veselīgu produktu sagatavošanu/konservēšanu ziemas periodam bērniem (2.8.3.)	<p>Apraksts: Pasākums 2 stundu garumā kvalificēta uztura speciālista vadībā trūcīgo un maznodrošināto ģimeņu ar bērniem izglītošanai par iespējām sagatavot veselīgus pārtikas krājumus bērniem ziemas periodam, apgūstot zināšanas par dārzeniem, augļiem un ogu konservēšanu.</p> <p>Resursi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. cilvēkkapitāls (uztura speciālists- ārpakalpojums); 2. iekārtas (datortekniskā projekcija, projektora ekrāns); 	2017. gada 4. ceturksnis (vienreizējs pasākums 2 h garumā)	Vidzemes reģionā ir visaugstākā saslimstība ar SAS, liels iedzīvotāju skaits ar lieko svaru vai aptaukošanos. Viens no šo	Trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji (ģimenes ar bērniem) Dalībnieku skaits: ~10 (~90% sievietes, ~10% vīrieši)	12., 13., 15. – vienota tematika “fiziskās aktivitātes”. Aktivitātes papildina cita citu.	100,00 Transports 10,00	Veselības veicināšana

			<p>3. aprīkojums (nav nepieciešams);</p> <p>4. infrastruktūra (telpa ar krēsliem);</p> <p>5. citi (transporta iedzīvotāju nogādāšanai uz pasākumu)</p>		slimību cēloņiem ir fizisko aktivitāšu nepietiekamība.				
15.	Veselīgs uzturs	Novada veselības diena "Pareizs uzturs = veselība" (2.9.1.)	<p>Apraksts: Pasākumu kopums iedzīvotāju izglītošanai par veselīga uztura jautājumiem. Kvalificēta veselības uztura speciālista lekcija 2 stundu garumā par liekā svara izraisītajām veselības problēmām, par to, kā veicināt liekā svara samazināšanos, lietojot veselīgu uzturu ikdienā. Zināšanu ieguve par ķermeņa masas indeksa aprēķināšanu, lai sniegtu iedzīvotājiem zināšanas par iespēju pašiem pārbaudīt sava ķermeņa masas rādītājus. Aktivitāte ietver arī viktorīnu jauniegūto zināšanu nostiprināšanai.</p> <p>Resursi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. cilvēkkapitāls (uztura speciālists - ārpakalpojums); 2. iekārtas (daturs, projektors, projektoru ekrāns, mikrofons, printeris); 3. aprīkojums (ķermeņa svāri, balvas viktorīnas pirmo 3 vietu ieguvējiem); 4. infrastruktūra (telpa ar krēsliem); 5. citi (transporta iedzīvotāju nogādāšanai uz pasākumu) 	2017. gada 3. ceturksnis (vienreizējs pasākums – lekcija 2 h garumā, viktorīna, ĶMI aprēķināšana)	Vidzemes reģionā ir visaugstākā saslimstība ar SAS, liels iedzīvotāju skaits ar lieko svaru vai aptaukošanu. Viens no šo slimību cēloņiem ir fizisko aktivitāšu nepietiekamība.	Mazsalacas novada iedzīvotāji, īpaši, iedzīvotāji, kuri dzīvo teritorijā ārpus pilsētām ar iedzīvotāju blīvumu zem 50 kvadrātkilometru, trūcīgie un maznodrošinātie iedzīvotāji, bezdarbnieki, personas ar invaliditāti, iedzīvotāji ar invaliditāti, iedzīvotāji vecumā virs 54 gadiem, bērni	12., 13., 14. – vienota tematika "fiziskās aktivitātes". Aktivitātes papildina cita citu.	150,00 Transporta 15,00	Veselības veicināšana