

Vai esam veselīga dzīvesveida piekritēji?

07.02.2018.

Projekta vadītāja Iveta Ence

Kopš 2017. gada aprīļa beigām Strenču novada dome uzsāka realizēt vērienīgu projektu **Veselības veicināšana un slimību profilakses pasākumi Strenču novadā**, lai dotu iespēju iedzīvotājiem trīs gadu garumā gan uzzināt par veselīgu dzīvesveidu, gan piedalīties dažādās sportiskās un veselību veicinošās nodarbēs.

Līdz pagājušā gada beigām projekta pasākumos iesaistījušies **594** dalībnieki. **70%** no tiem sievietes un meitenes, **30%** vīrieši un puīši. Esam bijuši aktīvi – no plānotā apmeklētāju skaita trijos gados, jau pirmajā pusgadā esam sasnieguši vairāk kā pusi – **55%**.

Projekta aktivitātes iedalās 2 lielās grupās - ***Slimību profilakses pasākumi*** un ***Veselības veicināšanas pasākumi***.

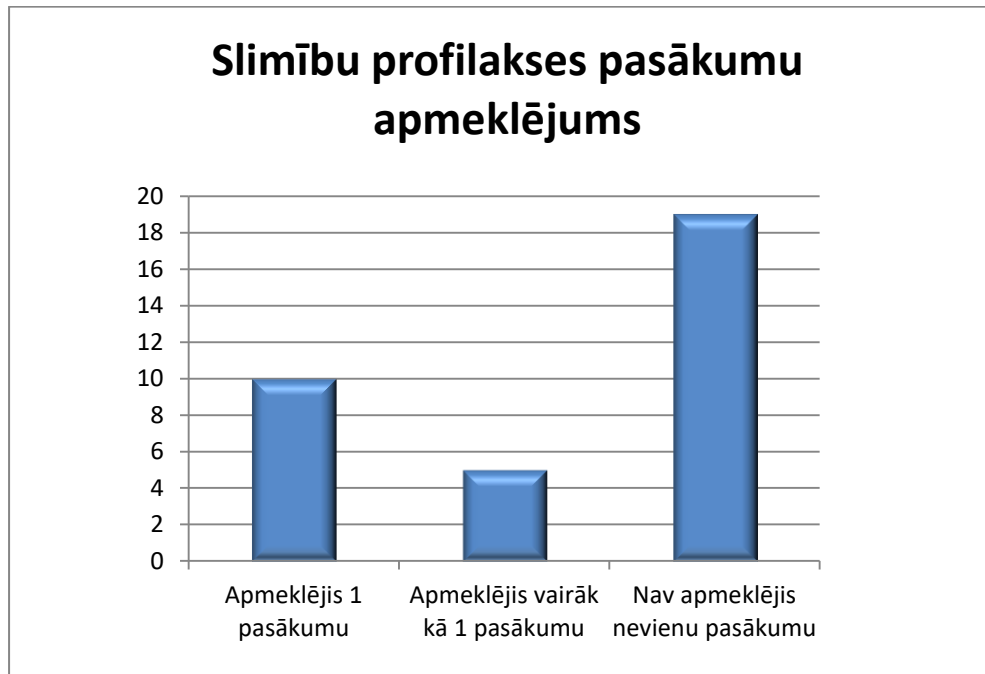
Kopš projekta uzsākšanas līdz 2017. gada beigām notikušas:

- ✓ **4** nodarbības lekciju un nodarbību ciklā “Veselības skola” par akūtām veselību veicinošām tēmām, Strenču vidusskolā un bibliotēkā,
- ✓ **7** psihologa lekcijas Strenču bibliotēkā, Strenču vidusskolā, Sedas skolā un novada pašvaldībā,
- ✓ **4** psihiatra lekcijas skolas vecuma bērniem un vecākiem Strenču vidusskolā un psihoneiroloģiskajā slimnīcā,
- ✓ **14** veselību veicinošas vingrošanas nodarbības bērniem fizioterapeita vadībā Strenču vidusskolā,
- ✓ **20** peldētapmācības nodarbības Strenču novada skolēniem Valmierā,
- ✓ **3** dubulttreniņa – motivācijas nodarbības trenera vadībā skolas vecuma bērniem Sedas skolā,
- ✓ **2** interaktīvās nodarbības Strenču bibliotēkā, ciklā “Ēd taupīgi, bet veselīgi!” – kvalificēta pavāra demonstrējumi kā pagatavot ekonomiski, bet veselīgi un garšīgi,
- ✓ **1** nometne novada trūcīgo un maznodrošināto ģimeņu bērniem Sedā,
- ✓ **16** vingrošanas nodarbības fizioterapeita vadībā Strenčos un Jērcēnos visiem novada iedzīvotājiem,
- ✓ **2** sporta aktivitāšu dienas ciklā “Kustību nodarbības dabā” novada iedzīvotājiem un citiem interesentiem,
- ✓ **17** ārstnieciskās jogas nodarbības sertificēta pasniedzēja vadībā Plāņos visiem novada iedzīvotājiem.

Visas aktivitātes, izņemot dubulttreniņa nodarbības, ar noteiktu regularitāti turpināsies līdz 2019. gada nogalei. Šogad papildus šīm aktivitātēm jūlijā paredzēta sporta diena cilvēkiem ar invaliditāti.

Par tuvāko pasākumu norises laikiem un vietu regulāri tiek informēts novada mājas lapā www.strencunovads.lv, pašvaldības ikmēneša izdevumā "Mūsu novada vēstis" un afišās.

Lai gūtu kaut nelielu ieskatu apmeklējuma statistikā un pasākumu lietderībā, tika apjautāti 34 respondenti. Respondentu anketas apkopojā un analizēja Plānošanas un attīstības nodaļas speciāliste Madara Ribozola. Lūk, ieskatš rezultātos:



Tikai vienu no slimību profilakses pasākumiem apmeklējuši 10 respondenti.

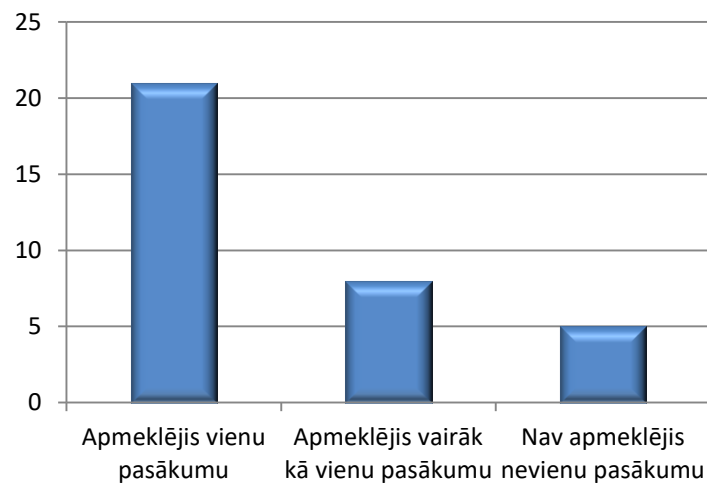
Vairāk kā vienu no slimību profilakses pasākumiem apmeklējuši 5 respondenti.

Nevienu no slimību profilakses pasākumiem nav apmeklējuši 19 respondenti, taču apmeklējuši kādu no veselības veicināšanas aktivitātēm.

Visbiežāk no slimību profilakses pasākumiem ticis apmeklēts pasākums:

- grupu konsultācija "Veselīga saskarsme" (8);
- lekcija ar līdzdarbošanos "Veselīgs uzturs" (7);
- konsultācija "Veselīgas saskarsmes iekšējie un ārējie aspekti" (6).

Veselības veicināšanas pasākumu apmeklējums



Tikai vienu no veselības veicināšanas pasākumiem apmeklējis 21 respondents.

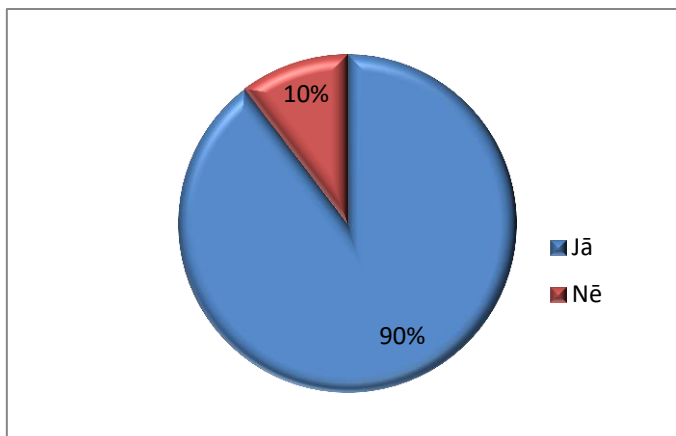
Vairāk kā vienu no veselības veicināšanas pasākumiem apmeklējuši 8 respondenti.

Nevienu no veselības veicināšanas pasākumiem nav apmeklējuši 5 respondenti, taču apmeklējuši kādu no veselības veicināšanas aktivitātēm.

Visapmeklētākais veselības veicināšanas pasākums bijis "Vingrošana fizioterapeita vadībā". To apmeklējuši 26 respondenti.

Vai pēdējā gada laikā veselības apsvērumu dēļ apmeklētais projekta pasākums ir motivējis Jūs mainīt dzīves paradumus?

Uz šo jautājumu atbildes sniedza tie respondenti, kuri piedalījās kādā ar sportiskām aktivitātēm saistītā pasākumā. Kopumā 29 respondenti.



Vai pēdējā gada laikā veselības apsvērumu dēļ apmeklētais projekta pasākums ir motivējis Jūs mainīt uztura paradumus?

Uz šo jautājumu atbildes sniedza tie respondenti, kuri piedalījās kādā ar uzturu saistītā pasākumā. Kopumā 6 respondenti.

