

Apstiprināta
Ar Ādažu novada domes
2018.gada 27.novembra sēdes protkolu Nr.27



Ādažu novada sabiedrības veselības veicināšanas koncepcija

Ievads

Veselība ir cilvēka dzīves kvalitātes, ģimenes un sabiedrības labklājības pamats. Veselīga sabiedrība ir produktīvas un ražīgas ekonomikas un valsts attīstības pamats, jo vesels cilvēks var strādāt ražīgāk un vieglāk pielāgoties izmaiņām.

Nozīmīga loma labas veselības saglabāšanā ir cilvēka paradumiem un dzīvesveidam, kā arī fiziskās un sociālās vides uzlabošanai.

Veselības veicināšanas un slimību profilakses starpnozarju sadarbības komiteja 2017.gada 19.jūlijā apstiprināja *Veselības veicināšanas un slimību profilakses plānu*¹, lai piemērotu vienotu un kompleksu pieeju veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu plānošanai, īstenošanai un novērtēšanai arī pašvaldību līmenī.

Plāns kalpo kā ieteikumi veselības veicināšanas un slimības profilakses pasākumu plānotājiem un īstenotājiem, lai, darbojoties kopā, īstenotu ES struktūrfondu atbalstītus projektus darbības programmas “Izaugsme un nodarbinātība” 9.2.4. specifiskajā atbalsta mērķa sasniegšanai “Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši, nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem 9.2.4.2. pasākuma programmu “*Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei*”. Plāna saturs veidots balstoties uz *Sabiedrības veselības pamatnostādņēs 2014.-2020.gadam*² (apstiprināts ar Ministru kabineta 2014.gada 14.oktobra rīkojumu Nr.589) noteiktajām prioritātēm, *Starptautiskās Rekonstrukcijas un attīstības bankas izstrādāto veselības veicināšanas pārskatu*³ un *Vadlīnijām pašvaldībām veselības veicināšanā*⁴ (apstiprināts ar Veselības ministrijas 2011.gada 29.decembra rīkojumu Nr.243).

Eiropas Sociālā fonda 2014.-2020.gada plānošanas perioda ietvaros atbalstāmās veselības veicināšanas aktivitātes tiek īstenotas piecās tematiskajās jomās – **veselīgs uzturs, fiziskā aktivitāte, atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšana, seksuālā un reprodūktīvā veselība un garīgā (psihiskā) veselība.**

Veselības ekspertu darba grupa Rīgas Stradiņa universitātes Sabiedrības veselības un epidemioloģijas katedras asociētās profesores Anitas Villerušas vadībā izstrādātajā *Veselības veicināšanas un slimību profilakses politikas īstenošanas stratēģisko ietvarā*⁵ (apstiprināts Veselības ministrijas Veselības veicināšanas un slimību profilakses ekspertu padomes sēdē 2018.gada 31.janvārī) iekļāva priekšlikumus turpmākajiem gadiem sabiedrības veselības jomas aktivitātēm, kas kalpo kā ieteikumi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu plānotājiem un īstenotājiem, kā arī ar veselības veicināšanu un slimību profilaksi saistītu politikas plānošanas dokumentu izstrādei.

Pašvaldību loma veselības veicināšanas politikas īstenošanā galvenokārt ir saskatāma tās spējā veidot veselību atbalstošu vidi un uzrunāt vietējo sabiedrību, veicinot iedzīvotāju līdzdalību veselības veicināšanas pasākumos.

¹Veselības veicināšanas un slimību profilakses plāns, pieejams: <http://esparveselibu.lv/jaunumi/izstradats-veselibas-veicinasanas-un-slimibu-profilakses-plans/>

²Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.gadam, pieejams: <http://polsis.mk.gov.lv/documents/4965>

³Starptautiskās Rekonstrukcijas un attīstības banka “Veselības veicināšanas pārskats”, pieejams: <http://vnmvd.gov.lv/uploads/files/56435a5db9dd6.pdf>

⁴Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā, pieejamas: http://www.vi.gov.lv/lv/ministrija/sadarbiba_ar_pasvaldibam-veselibas-veicinasana/vadlinijas_pasvaldibam_veselibas_veicinasana/

⁵[Zinājums par ekspertu darba grupas izstrādāto Veselības veicināšanas un slimību profilakses politikas īstenošanas stratēģisko ietvaru](http://www.vi.gov.lv/lv/ministrija/sadarbiba_ar_pasvaldibam-veselibas-veicinasana/vadlinijas_pasvaldibam_veselibas_veicinasana/), pieejams: <https://www.spkc.gov.lv/lv/profesionali/metodiskie-materiali/veselibas-veicinasanas-un-slim>

Veselības veicināšana ietver atkarību izraisošo un veselību ietekmējošo vielu lietošanas samazināšanas un fizisko aktivitāšu intensitātes paaugstināšanas pasākumus, veselīga un pilnvērtīga uztura lietošanu ikdienā, traumatisma un vardarbības mazināšanas pasākumus un daudzus citus veselīga dzīvesveida nostiprināšanas pasākumus – tādejādi, iespējami novēršot vides, ekonomikas un sociālo faktoru negatīvo ietekmi uz cilvēka veselību.

Nemot vērā pašvaldības iespējas, infrastruktūru, cilvēku un finanšu resursus, kā arī izpratni par veselīga dzīvesveida jautājumiem un pieredzi veselības veicināšanas pasākumu īstenošanā, tika izstrādāta šī Ādažu novada sabiedrības veselības veicināšanas koncepcija (turpmāk – Koncepcija).

Koncepcijas mērķis ir uzlabot veselības veicināšanas pakalpojumu pieejamību, kā arī veicināt sabiedrības veselīgu paradumu nostiprināšanu.

Koncepcijas mērķis atbilst ar Ādažu novada Attīstības programmas 2016.-2022. gadam 1.stratēģiskajam attīstības virzienam “Sakopta, droša un veselīga dzīves vide”, un 2.stratēģiskajam attīstības virzienam “Iedzīvotāju izaugsme”.

Koncepcija izstrādāta saskaņā ar *Ādažu novada domes Attīstības programmu 2016.-2022.gadam*⁶, *Veselības veicināšanas un slimību profilakses plānu*⁷, *Veselības veicināšanas un slimību profilakses politikas īstenošanas stratēģisko ietvaru*⁸, Veselības ministrijas *Sabiedrības veselības pamatnostādņēm 2014.–2020.gadam*⁹, Veselības ministrijas *Vadlīnijām pašvaldībām veselības veicināšanā*¹⁰, Latvijas Ārstu biedrības un Veselības ministrijas *Ieteikumiem pašvaldībām veselīga dzīvesveida un veselības apmācības izpratnei*¹¹.

⁶ Ādažu novada domes attīstības programmu 2016.-2022.gadam (apstiprināta-26.01.2016., aktualizēta-17.01.2017., 23.02.2018.), pieejama: <https://www.adazi.lv/pasvaldiba/dokumenti/attistibas-programma-2016-2022/>

⁷ Veselības veicināšanas un slimību profilakses plāns, pieejams: <http://esparveselibu.lv/jaunumi/izstradats-veselibas-veicinasanas-un-slimibu-profilakses-plans/>

⁸ [Ziņojums par ekspertu darba grupas izstrādāto Veselības veicināšanas un slimību profilakses politikas īstenošanas stratēģisko ietvaru](https://www.spkc.gov.lv/lv/profesionali/metodiskie-materiali/veselibas-veicinasanas-un-slim-strategisko-ietvaru), pieejams: <https://www.spkc.gov.lv/lv/profesionali/metodiskie-materiali/veselibas-veicinasanas-un-slim-strategisko-ietvaru>

⁹ Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2014.-2020.gadam, pieejams: <http://polsis.mk.gov.lv/documents/4965>

¹⁰ Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā”, pieejamas: http://www.vm.gov.lv/lv/ministrija/sadarbiba_ar_pasvaldibam_veselibas_veicinasana/vadlinijas_pasvaldibam_veselibas_veicinasana/

¹¹ Ieteikumi pašvaldībām veselīga dzīvesveida un veselības apmācības izpratnei, pieejams: <http://www.arstubiedriba.lv/ieteikumi-pasvaldibam-veseliga-dzivesveida-un-veselibas-apmacibas-izpratnei/>

Esošā situācija novadā sabiedrības veselības veicināšanā

Veselības aprūpi novadā nodrošina pašvaldības SIA „Ādažu slimnīca”, SIA “Ādažu privātslimnīca” un SIA “Traumatoloģijas un ortopēdijas klīnika Ādaži”, kā arī vairākas ģimenes ārstu privātprakses un divas laboratorijas.

Pašvaldības SIA „Ādažu slimnīca” nodrošina Ādažu, Carnikavas un daļēji arī Garkalnes novada iedzīvotāju veselības aprūpi, sniedzot sekundāro ambulatoro un dienas stacionāra medicīnisko palīdzību, kā arī mājas aprūpi.

Visas iestādes lielākā vai mazākā apjomā īsteno arī pasākumus sabiedrības izglītošanai un veselības veicināšanai.

Ādažu novada pašvaldība 2016.gada 22.martā pievienojās brīvprātīgai kustībai par sabiedrības veselības veicināšanu “Nacionālais veselīgo pašvaldību tīkls”, lai sekmētu labās prakses piemērus, pieredzi un ideju apmaiņu starp pašvaldībām, saņemtu metodoloģisku un citu atbalstu dažādu sabiedrības veselības jautājumu risināšanā un paaugstinātu pašvaldības darbinieku izglītību sabiedrības veselības un tās veicināšanas jautājumos. Iesaistoties šajā kustībā pašvaldība apņēmas organizēt veselības veicināšanas pasākumus un sniegt informatīvo atbalstu novada iedzīvotājiem.



Pašvaldības ieskatā Ādažu novadā pieejamo sabiedrības veselības veicināšanas pasākumu klāsts ir nepietiekošs, lielākā daļa no tiem ir par maksu.

Sporta aktivitātes galvenokārt koncentrējas Ādažu ciemā - Ādažu sporta centrā, Ādažu vidusskolas stadionā, Ādažu tenisa centrā, Ādažu Brīvās Valdorfa skolas multifunkcionālajā laukumā, u.c.

Novadā darbojas divas profesionālās ievirzes izglītības iestādes – Ādažu Bērnu un jaunatnes sporta skola un Ādažu Mākslas un mūzikas skola, kurās lielākā vai mazākā mērā notiek sportu un veselīgu dzīvesveidu veicinošas darbības.

Sociālos pakalpojumus un atbalstu sociālajām grupām sniedz Sociālais dienests.

Īpašu ieguldījumu bērnu un jauniešu veselības veicināšanā sniedz Ādažu vidusskola, profesionālās ievirzes skolas un pirmsskolas izglītības iestādes.



Ādažu vidusskola 2016.gadā tika iekļauta nacionālajā veselību veicinošo skolu tīklā, apņēmoties strādāt pie noteiktu kritēriju izpildes. Pastāvīgi tiek stiprināta iestādes kapacitāte, lai caur skolas vidi ikvienam dotu iespēju iemācīties veselīgi domāt, dzīvot, mācīties un strādāt. Skola arī ir iesaistījusies vienā no populārākajiem vides izglītības modeļiem pasaulē - Vides izglītības fonda īstenotā Ekoskolu programmā. Skolā tiek piedāvāta arī interešu izglītība – tautu dejas, sporta dejas, teātris, teātra sports, dramatiskais pulciņš, volejbols, futbols, džudo, aerobika, sporta tūrisms un orientēšanās, floristika, koris, šahs, kokapstrāde un pētnieku pulciņš. Katru gadu tiek organizēti dažādi sporta un tematiskie pasākumi – olimpiskā diena, sporta diena, sacensības. Īpaša uzmanība tiek pievērsta veselīgam uzturam, ekoloģijai un aktīvam dzīvesveidam.

Novadā darbojas privātā izglītības iestāde “Ādažu Brīvā Valdorfa skola”, kurā ir pirmsskolas izglītības grupas, pamatskola un vidusskola. Skola realizē veselīgas ēdināšanas programmu. Vecākiem un izglītojamiem regulāri tiek organizētas apmācības par veselīgu dzīvesveidu, t.sk., par seksuālo, reproduktīvo un fizisko veselību. Īpaša uzmanība tiek pievērsta regulārām sporta nodarbībām, t.sk., arī peldētapmācība un dejošana. Nodarbības tiek plānotas sniedzot

audzēkņiem iespēju pēc iespējas vairāk laika pavadīt ārtelpā, t.sk., katru dienu 60 minūtes ir pusdienu starpbrīdis.

Novadā darbojas četras pirmsskolas izglītības iestādes – pašvaldības Ādažu PII un Kadagas PII, kā arī privātās PII “Pasaku valstība” un “Patnis”.

Ādažu PII piedāvā interešu izglītību peldēšanā, dejošanā, tēlotāja mākslā. Ir iespēja apmeklēt arī džudo, futbola, tenisa un mākslas vingrošanas pulciņus. 2016.gadā tika atklāta multihalle, kurā var organizēt gan sporta, gan kultūras pasākumus.

Kadagas PII programmas saturs tiek apgūts caur integrēto rotaļu apmācību. Izglītojamiem ir iespēja apmeklēt baseinu un interešu izglītības attīstošās rotaļnodarbības – sporta, ritmikas dejas, tautu dejas, džudo, tenisu, zumbu bērniem, mākslas skoliņu un vokālo ansambli.

Privātā PI “Patnis” ir iesaistījusies Ekoskolu programmā, audzēkņiem tiek organizēti dažādi veselību veicinoši pasākumi, īpašu uzmanību pievēršot ekoloģijai.

Ādažu Sporta centrā piedāvāto pakalpojumu klāsts ir gana plašs: baseins, ko iespējams izmantot treneru vadībā, aerobikas, cīņas, sporta spēļu un galda tenisa zāle.

Ādažu Bērnu un jaunatnes sporta skola piedāvā nodarbības peldēšanā, džudo, volejbolā, basketbolā, florbolā, futbolā, vieglatlētikā un grieķu-romiešu cīņā.

Pašvaldības Sociālais dienests veicina personu pašpalīdzību un iesaistīšanos sabiedriskajā dzīvē, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajām personām. Atbalsta centrā iedzīvotāji apmeklē informatīvus pasākumus un saturīgi pavada brīvo laiku.

Velobraukšanas sportu aktīvi popularizē biedrība “Ādaži Velo”, kas vairākas reizes gadā organizē ar riteņbraukšanu saistītas aktivitātes ģimenēm, komandām un interesentiem. ĀdažiVelo pārstāvji aktīvi popularizē veselīgu dzīvesveidu un rāda piemēru sabiedrībai.

Ādažos attīstās arī veikbords, motobols, teniss un zirgu jāšana.

Pašvaldībā katru gadu organizē Ādažu Sporta svētkus visiem novada iedzīvotājiem.

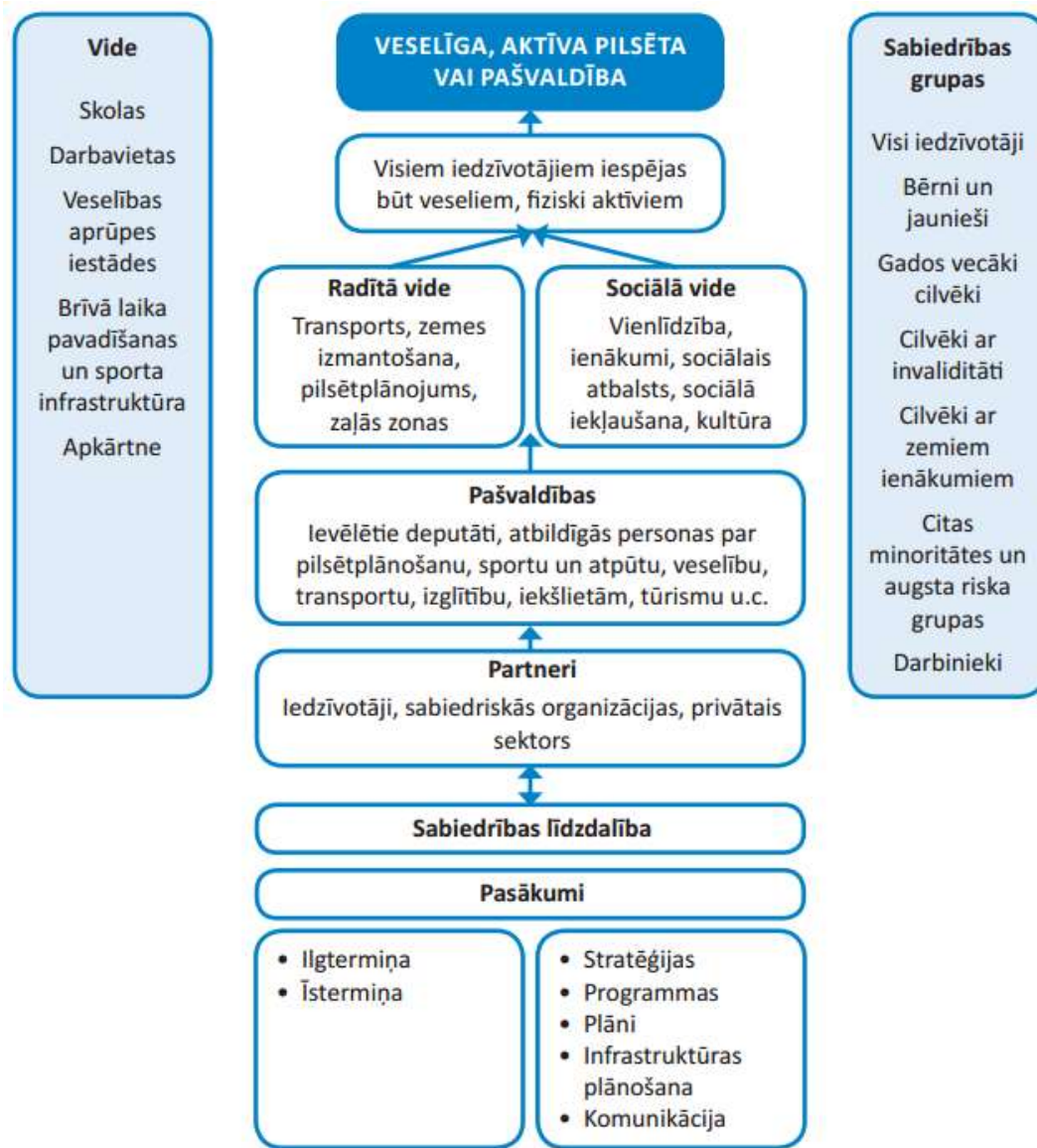
2017.gadā SAM 9.2.4.2. “Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei” 1.kārtas ietvaros uzsākta projekta “Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Ādažu novadā” realizācija. Projekta īstenošanai no 2017.-2019. gadam pieejams ESF un valsts budžeta finansējums kopā sastāda 112 172.00 EUR. Projekta ietvaros tiek organizētas aktivitātes un pasākumi veselības veicināšanai visām vecumu grupām – dažādas veselības grupu aktivitātes (zumba, veselības vingrošana, nūjošana u.c.), pasākumi veselīga uztura lietošanai (radošās darbnīcas, lekcijas u.c.), pasākumi atkarību izraisīto vielu un procesu izplatības mazināšanai (sporta pasākumi, nometnes, kino, konkursi), pasākumi garīgās (psihiskās) veselības veicināšanai (mākslas terapijas, radošās darbnīcas, grupu nodarbības u.c.), pasākumi seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanai (grupu nodarbības un lekcijas), kā arī, tiek organizētas atbalsta grupas vecākiem, kuriem ir bērni ar īpašām vajadzībām un ilgstošajiem bezdarbniekiem. Projekta ietvaros ir iegādāts veselību veicinošais inventārs. Visas aktivitātes un pasākumi tiek īstenoti ciešā sadarbībā ar pašvaldības iestādēm - Ādažu vidusskolu, Ādažu Mūzikas un mākslas skolu, Ādažu Sporta skolu, Ādažu PII, Kadagas PII Mežavēji, Ādažu Sociālo dienestu un Ādažu bibliotēku. Projekts sniedz nozīmīgu ieguldījumu sabiedrības veselības veicināšanā Ādažu novadā.

SAM 9.2.4.2. ietvaros Ādažu novadā no 2020.-2022.gadam plānots realizēt 2.atlases kārtas projektus. Abu kārtu ietvaros organizētie pasākumi un aktivitātes nodrošinās bezmaksas papildus veselības veicināšanas pasākumus iedzīvotājiem turpmāko 6 gadu periodā.

Mērķis un rīcības virzieni

Koncepcijas mērķis ir uzlabot veselības veicināšanas pakalpojumu pieejamību, kā arī veicināt sabiedrības veselīgu paradumu nostiprināšanu.

VĪZIJA - veselīgi, aktīvi un atbildīgi iedzīvotāji kvalitatīvā un drošā dzīves vidē.



Edwards P., Tsouros A.D.

1.att. Veselīgas, aktīvas pašvaldības darbības modelis

Veselīgas pašvaldības darbības modeli veido faktori, kas ļauj cilvēkiem uzturēt augstu dzīves kvalitāti un produktivitāti. Piemēram, iedzīvotājiem ir pieejami veselības veicināšanas pakalpojumi, darbojas “veselīgi domājošas” iestādes un uzņēmumi, ir veselīgu dzīvesveidu veicinoša infrastruktūra – sporta un rotaļu laukumi, velosliņi, u.c., kā arī veselību veicinoša un droša vide.

Veselības veicināšanas tematiskajās jomās (veselīgs uzturs, fiziskā aktivitāte, atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšana, seksuālā un reprodūktīvā veselība un garīgā (psihiskā) veselība) pašvaldība atbalsta šādus rīcības virzienus:

1. Visiem pieejamu veselības veicināšanas pasākumu regulāra organizēšana.
2. Veselību veicinošas politika pašvaldības iestādēs.
3. Sadarbība ar veselības veicināšanas jomas organizācijām un blakus novadiem.
4. Veselīgu dzīvesveidu veicinošas infrastruktūras attīstība.
5. Informatīvo pasākumu un aktivitāšu organizēšana visām sabiedrības grupām.

1.rīcības virziens: Visiem pieejamu veselības veicināšanas pasākumu regulāra organizēšana

Regulāri pasākumi dažādām vecuma grupām tematiskajās jomās - veselīgs uzturs, fiziskā aktivitāte, atkarību izraisošo vielu un procesu izplatības mazināšana, seksuālā un reprodūktīvā veselība un garīgā (psihiskā) veselības veicināšana. Īpašu uzmanība - pasākumu īstenošanai izglītības iestādēs un sociāli mazaizsargām iedzīvotāju grupām, t.sk., informējot iedzīvotājus pasaules veselības dienās, organizējot zibakcijas, informatīvās kampaņas, u.c. veidā.

Ieteicamie pasākumi un aktivitātes:

- **Fiziskās aktivitātes jomā** - pasākumi un aktivitātes fizisko aktivitāšu veicināšanai:
 - o motivējot sākt regulāras fiziskās aktivitātes, padarot ikdienu fiziski aktīvu;
 - o piemērotāko fizisko aktivitāšu veidu popularizēšana dažāda vecuma cilvēkiem ar dažādu fizisko sagatavotību un dažādām fiziskām spējām;
 - o fiziski aktīva brīvā laika ar ģimeni pavadīšana (veselības grupu organizēšana (vingrošana, ritmika, kalanētika, zumba, nūjošana, orientēšanās u.c.), nometnes bērniem un jauniešiem, muzejpedagoģiskie pasākumi, sporta dienas, veselības nedēļas, ģimeņu vingrošanas pasākumi u.c.);
- **Veselīga uztura jomā** - pasākumi veselīga uztura lietošanas veicināšanai, t.sk., augļu un dārzeņu lietošanas popularizēšana, regulāru brokastu un veselīgu uz kodu izvēles popularizēšana bērniem un vecākiem aptaukošanās mazināšanai (nometnes un radošās darbnīcas, paraugdemonstrējumi, praktiskās nodarbības, konkursi, sacensības, lekcijas, tematiskās pēcpusdienas, u.c.);
- **Atkarību izraisošo vielu un procesu mazināšanas jomā** - tematiskie pasākumi, t.sk., smēķēšanas izplatības mazināšana un alkoholisko dzērienu lietošanas ierobežošana (izglītojošas radošās darbnīcas, sporta pasākumi un aktivitātes, izglītojošu kino demonstrācija, konkursi, lekcijas, semināri, tematiskās pēcpusdienas u.c.);
- **Seksuālās un reprodūktīvās veselības jomā** - atbalsta pasākumi un aktivitātes atbildības un drošas kontracepcijas izmantošanas un seksuāli transmisīvo infekciju kā seksuālās un reprodūktīvās veselības riska faktora profilakses pasākumu veicināšanai (jauniešu izglītojošie pasākumi, vienaudžu izglītība un vecākus izglītojošie semināri, lekcijas, tematiskās pēcpusdienas u.c.);
- **Garīgās (psihiskās) veselības jomā** - atbalsta pasākumi pieaugušajiem komunikācijas veidošanai ar bērniem dažādos vecumu posmos, savstarpējo attiecību uzlabošana un nīrgāšanās profilakse bērniem, prasmju un izpratnes veidošana psihoemocionālās labklājības veicināšanai (atbalsta grupas ģimenēm ar bērniem ar īpašām vajadzībām, atbalsta grupas ilgstošiem bezdarbniekiem; izglītojošie pasākumi, semināri, nodarbības, nometnes, u.c.)

2. rīcības virziens: Veselību veicinošas politikas ieviešana pašvaldības iestādēs

Veselību pozitīvi ietekmējošu lēmumu pieņemšana. Veselību veicinošas politikas ieviešana iestādēs, veselību veicinošu pasākumu organizēšana, atbilstošas vides radīšana darbiniekiem un apmeklētājiem, kā arī ikdienas darbības organizēšana saskaņā ar ieteikumiem veselīga dzīvesveida un veselības apmācības izpratnei.

Ieteicamie pasākumi un aktivitātes:

- atlaides un akcijas sporta aktivitātēm, atbalsts dalībai sporta pasākumos;
- regulāri sporta pasākumi darbiniekiem un ģimenēm;
- sporta komandu izveidošana pašvaldības pārstāvēšanai dažādu līmeņu sacensībās;
- veselīgu dzīvesveidu veicinošas informācijas sniegšana, lekcijas, semināri, apmācības;
- veselīga uztura popularizēšanas pasākumi;
- aktīvu dzīvesveidu veicinošu akciju organizēšana;
- veselīgu uzskodu (sezona augļi, dārzeņi, u.c.) un dzeramā ūdens nodrošināšana.

3. rīcības virziens: Sadarbības attīstīšana ar organizācijām, kas aktīvi darbojas veselības veicināšanas jomā, kā arī ar blakus novadiem

Sadarbības pilnveide un jaunu sadarbības tīklu veidošana. Organizāciju iesaiste veselīga dzīvesveida veicinošu pasākumu plānošanā un organizēšanā, to sasniegumu publiskošana un popularizēšana. Sadarbības attīstība ar blakus novadiem, veselību veicinošu kopīgu pasākumu un aktivitāšu organizēšana.

Ieteicamie pasākumi un aktivitātes:

- iesaistīšana pašvaldības un tās iestāžu pasākumos;
- sadarbības attīstīšana ar Latvijā vai novadā pazīstamām spilgtām personībām sportā;
- dažādu mērogu profesionālā un tautas sporta sacensību un pasākumu organizēšana novadā, dalība blakus novadu pasākumos.

4. rīcības virziens: Veselīgu dzīvesveidu atbalstošas un veicinošas infrastruktūras attīstība

Esošās sporta un rekreācijas infrastruktūras pilnveide, kā arī jaunas un drošas infrastruktūras radīšana visām vecuma grupām. Rotaļu un sporta laukumu attīstība atpūtas, sporta, rekreācijas un dzīvojamajās zonās, veloceliņu, aktīvās atpūtas taku un maršrutu izveide, socializēšanas un brīvā laika pavadīšanas vietu veidošana dažādām sabiedrības grupām.

Ieteicamie pasākumi un aktivitātes:

- veloceliņu izveide ciemu robežās un veidojot sasaisti ar blakus ciemiem, to labiekārtošana, tehniskās infrastruktūras uzstādīšana, jaunu velomaršrutu izstrāde;
- publisko sporta laukumu, sporta zonu un aktīvās atpūtas parku ierīkošana (āra trenažieri senioriem, parkūra laukums jauniešiem, skeitparks, BMX trase, u.c.);
- esošo rotaļu laukumu un aktīvās atpūtas un sporta infrastruktūras pilnveide, jaunu rotaļu laukumu izveide;
- publisko pludmaļu labiekārtošana (pludmales volejbola laukumu izveide, taku un celiņu izveide, vienlīdzīga piekļuve pie ūdenstilpes, u.c.);
- aktīvās atpūtas taku izveide un labiekārtošana;
- izglītības iestāžu sporta infrastruktūras pieejamība sabiedrībai ārpusstundu laikā (sporta zāles, stadioni, laukumi);

- sporta un aktīvā dzīvesveida inventāra nomas punktu izveide (velosipēdi, skrituļslidas, ūdens velosipēdi, laivas, u.c.);
- multifunkcionāla sociālā centra (brīvā laika centra) izveide pieaugušajiem.

5.rīcības virziens: Informatīvo pasākumu un aktivitāšu organizēšana visām sabiedrības grupām

Semināri un lekcijas, informatīvās kampaņas un akcijas, izmantojot plašsaziņas līdzekļus un citus informācijas kanālus, informācijas sniegšana dažādām sabiedrības grupām, veicinot informētību un izglītošanu par veselīga dzīvesveida tēmām.

Ieteicamie pasākumi un aktivitātes:

- informatīvo materiālu izstrāde un izvietošana datu nesējos par veselīga dzīvesveidu veicinošām iespējām novadā, aktīvo atpūtu, sportu u.c.;
- informācijas ievietošana novada un iestāžu tīmekļvietnēs un sociālajos tīklos par veselīgu dzīvesveidu, aktivitātēm, aktualitātēm, kā arī informējošas un motivējošas vizuālās informācijas izvietošana uz lielformāta datu nesējiem ārtelpā;
- informējošu, interaktīvu un motivējošu lekciju, semināru, diskusijsemināru, tematisko pēcpusdienu organizēšana novada iedzīvotājiem par veselīgu dzīvesveidu;
- tikšanos organizēšana ar veselīga dzīvesveida popularizētājiem, sportistiem, u.c.;
- veselīga dzīvesveida slejas ieviešana pašvaldības informatīvajā izdevumā;
- informatīvo kampaņu organizēšana atkarību ierobežošanai;
- tematisko informatīvo kampaņu rīkošana.

Pašvaldības ieguvumi no veselības veicināšanas popularizēšanas

1. Iedzīvotāju piederības sajūta novadam.
2. Iedzīvotāji veselīgāki, mainot paradumus samazinās slimošana un pagarinās mūža ilgums.
3. Veselības veicināšanas pasākumi ilgtermiņā rada finansiālus ieguvumus (netiek kavēta skola, darbs, nav jāpērk medikamenti vai jāapmaksā medicīnas pakalpojumi).
4. Darbspējīgi darbinieki.
5. Iedzīvotāji apzinās savu spēju mainīt vidi un ietekmēt lēmumu pieņemšanu.
6. Zemāks gaisa piesārņojums un troksnis, pieejamas zaļās zonas, attīstās sociālie tīkli.
7. Ādažu novads kļūst pievilcīgs citu novadu iedzīvotājiem, uzņēmējiem un tūristiem.
8. Pašvaldības atpazīstamība un pozitīvs publiskais tēls.
9. Vietējās sabiedrības uzticība pašvaldībai.