



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

**Projekta darba plāns 2017. gadam**

Finansējuma saņēmējs Jelgavas pilsētas dome

Projekta nosaukums Kompleksu veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu ieviešana Jelgavas pilsētā, I kārtā

Projekta numurs 9.2.4.2/16/I/085

Nr.	Tēmas nosaukums <sup>1</sup>	Pasākuma nosaukums <sup>2</sup>	Pasākuma īss apraksts <sup>3</sup>	Pasākuma īstenošanas ilgums un biežums <sup>4</sup>
1.	seksuālā un reproduktīvā veselība	Izglītojošs seminārs pieaugušajiem par jauniešu seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem	Izglītojošo semināru nodrošinās kvalificēti speciālisti pēc sagatavotas programmas, kurā dalībniekus izglītos par metodēm kā runāt ar bērniem un jauniešiem par attīstību, higiēnu, attiecībām. Seminārs tiks realizēts pašvaldības pieaugušo izglītības iestādes konferenču zālē vai apmācību kabinetā. Semināra dalībnieki tiks nodrošināti ar prezentācijas materiāliem. Pasākums tiks realizēts kā secīgu 4 nodarbību cikls.	septembris – decembris; četri 4h semināri katrai grupai, 4 grupas;
2.	seksuālā un reproduktīvā veselība	Topošo māmiņu un tētu skola	Topošo vecāku skolas nodarbības kvalificēti speciālisti realizēs pašvaldības pieaugušo izglītības iestādē. Vecāku skolā paredzētas 4 secīgas nodarbības, kurās tiks apgūti jautājumi par sagatavošanos dzemdībām, veselīgu dzīvesveidu grūtniecības laikā, zīdīšanu, veselīgu dzīvesveidu pēcdzemdību periodā.	Katrai grupai 4 nodarbības (9 stundas), 2017.gadā plānotas 7 grupas, laika periodā no maija līdz decembrim. Nodarbības plānotas 1 reizi nedēļā.

3.	seksuālā un reproduktīvā veselība	Izglītojošas nodarbības par reproduktīvo veselību un attiecībām personām ar invaliditāti	Izglītojošas, jomas speciālistu vadītas nodarbības personām ar invaliditāti - dienas centru klienti, speciālo internātskolu audzēkņi. Nodarbības plānots realizēt dienas centru un speciālo internātskolu telpās. Nodarbībās mērķa grupai saprotamā veidā tiks sniegta informācija par seksuālo un reproduktīvo veselību, attīstību, attiecībām, kontracepciju.	12 nodarbības laika periodā no jūnija līdz decembrim. Katra grupa saņems 3 nodarbības par dažādām šīs jomas tēmām. 1 nodarbība – 90 minūtes.
4.	fiziskā aktivitāte	Veselību veicinošas vingrošanas nodarbības grupās 54+	Veselību veicinošas vingrošanas grupu nodarbības personām vecumā virs 54 gadiem, kuras vada fizioterapeits vai cits speciālists ar atbilstošu kvalifikāciju. Katra persona saņem 8 nodarbību ciklu. Nodarbības plānots realizēt pakalpojuma sniedzēja nodrošinātās telpās un ar pakalpojuma sniedzēja inventāru. Grupu lielums 15 personas.	8 nodarbību cikls, intensitāte – 1-2x nedēļā. 2017.gadā periodā no maija līdz decembrim plānots realizēt 10 grupu nodarbību ciklus. 1 nodarbība – 45 minūtes.
5.	fiziskā aktivitāte	Veselību veicinošas grupu vingrošanas nodarbības skolēniem	Veselību veicinošas vingrošanas grupu nodarbības skolas vecuma bērniem, kuras vada fizioterapeits vai cits speciālists ar atbilstošu kvalifikāciju. Katra persona saņem 8 nodarbību ciklu. Nodarbības plānots realizēt pakalpojuma sniedzēja nodrošinātās telpās un ar pakalpojuma sniedzēja inventāru. Grupu lielums 15 personas.	8 nodarbību cikls, intensitāte – 1-2x nedēļā. 2017.gadā periodā no maija līdz decembrim plānots realizēt 10 grupu nodarbību ciklus. 1 nodarbība – 45 minūtes.
6.	fiziskā aktivitāte	Ģimeņu fizisko aktivitāšu dienas	Pasākuma realizācijai tiks iegādāts inventārs – stafešu nodrošināšanai un ziemas aktivitāšu realizēšanai. Pasākumu realizēs bērnu un jauniešu centra nodrošināti speciālisti.	Pasākumu 2017.gadā plānots realizēt 1 reizi mēnesī, 6 mēnešus (jūnijs – novembris) 1 pasākuma ilgums 5h.
7.	fiziskā aktivitāte	Grupu nodarbības baseinā pirmsskolas iestāžu audzēkņiem	Nodarbības vadīs kvalificēti speciālisti, kuri jau vada šādas nodarbības. Lai nodrošinātu peldēšanas nodarbības bērniem, kuru pirmsskolas izglītības iestādēs nav baseina, tiks izmantoti transporta pakalpojumi. Tiks iegādāts peldēšanas inventārs.	2017.gadā plānots realizēt nodarbības baseinā 17 pirmsskolas izglītības iestāžu grupām, 10 nodarbības katrai grupai. Pasākums tiks uzsākts no III ceturkšņa. 1 nodarbības garums – 60 minūtes.

8.	fiziskā aktivitāte	Peldēšanas nodarbības senioriem	Peldēšanas nodarbības plānots realizēt pašvaldības izglītības iestādes peldbaseinā.	10x kurss; 2017.gada laikā plānots nodrošināt 202 abonementus laika periodā no jūnija līdz decembrim. 1 nodarbība – 60 minūtes.
9.	fiziskā aktivitāte	Slidotapmācības nodarbības pirmsskolas vecuma bērniem	Slidotapmācība tiks realizēta profesionāla trenera vadībā. Kvalitatīvai programmas īstenošanai tiks iegādāts inventārs – 20 slidu pāri.	2017.gadā plānots realizēt 20 nodarbības, nodarbības tiks realizētas divas reizes nedēļā laika periodā no septembra-decembrim (tiks precizēts). 1 nodarbība – 60 minūtes. 2017.gadā plānots nodarbības nodrošināt 2 grupām – katrai 10 nodarbības.
10.	fiziskā aktivitāte	Brīvdabas fizisko aktivitāšu nodarbības	<p>Fiziskas aktivitātes brīvā dabā</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vingrošanas nodarbības “54+” vienu reizi nedēļā;</li> <li>• nūjošanas nodarbības divas reizes nedēļā;</li> <li>• dažādās intensitātes vingrošanas nodarbības četras reizes nedēļā;</li> <li>• vingrošana jaunajām māmiņām ar ratiem vienu reizi nedēļā;</li> <li>• Fiziskas aktivitātes Jelgavas mikrorajonos jauniešiem trīs reizes nedēļā.</li> </ul> <p>Pasākuma aktivitātes plānots realizēt brīvā dabā, izmantojot pilsētas infrastruktūru – parkus, laukumus. Aktivitātes tiks nodrošinātas dažādās vietās pilsētā, lai nodrošinātu labāku pieejamību. Lai nodrošinātu nūjošanas aktivitātes plānots iegādāties nūjas un rezerves uzgaļus. Nodarbības vadīts profesionāli treneri un/vai sporta pedagogi.</p>	Pasākumu paredzēts realizēt no jūnija līdz oktobrim, kopā 11 nodarbības katru nedēļu. 1 nodarbības ilgums 60 minūtes.
11.	fiziskā aktivitāte	Brīvdabas skriešanas nodarbības	Skriešanas nodarbības plānots realizēt Pasta salā, katru nodarbību vada 2 profesionāli treneri un/vai	40 nodarbības, divas reizes nedēļā, laika periodā no

			sporta pedagogi, lai varētu optimāli sekot līdzi visas grupas veselības stāvoklim nodarbību laikā un nodrošinātu atbalstu dažāda sagatavotības līmeņa dalībniekiem. Lai kontrolētu nodarbības dalībnieku pulsu, plānots iegādāties pulsometrus (15.gb.)	jūnija līdz oktobrim. 1 nodarbība – 60 minūtes.
12.	fiziskā aktivitāte	Veselības un darbspēju uzturēšanas nodarbības “Strādā vesels!”	Programma, kurā dalībnieki (16 personu grupās) iegūs zināšanas par veselības riskiem intensīva fiziska un intelektuāla darba apstākļos, kā izkopt ikdienas ieradumus šo risku mazināšanai, veselības veicināšanai, kvalitatīvu darbspēju nodrošināšanai ikdienā un ilgtermiņā.	13 nodarbību cikls ietver trīs nodarbības (katra 2 mācību stundas) ārsta rehabilitologa vadībā un 10 praktiskas treniņnodarbības (katra 1 mācību stunda) fizioterapeita vadībā vienu reizi nedēļā, no maija līdz decembrim. 4 grupas, katrai 13 nodarbības.
13.	fiziskā aktivitāte	Deju nodarbības	Deju nodarbības senioriem. Nodarbības plānots realizēt pakalpojuma sniedzēja telpās, nodarbības vadīs pieredzējuši deju nodarbību vadītāji.	Periodā no jūnija līdz decembrim plānots realizēt 30 nodarbības, 2 reizes nedēļā 1 nodarbība – 60 minūtes.
14.	fiziskā aktivitāte	Fizisko aktivitāti veicinošas nodarbības personām ar invaliditāti (dažādas nodarbību grupas).	Pasākums tiks realizētas sadarbībā ar nevalstiskajām organizācijām. Aktivitātes tiks organizētas kā dažāda veida fizisko aktivitāšu grupu nodarbības personām ar invaliditāti – vingrošanas nodarbības; pielāgotas komandu spēles.	32 nodarbības laika periodā no jūnija līdz decembrim, 2x nedēļā. 1 nodarbība – 60 minūtes.
15.	veselīgs uzturs	Veselīga uztura praktiskās nodarbības bērniem un skolēniem	Praktiskas veselīga uztura pagatavošanas nodarbības 1-4.klašu skolēniem, ārpus valsts apmaksātās izglītības programmas. Nodarbības realizēs kvalificēti speciālisti – mājturības skolotāji. Aktivitātes plānots nodrošināt ar pārtikas produktiem pēc iepriekš noteiktas vienotas ēdienkartes/produktu saraksta, kurš tiks sagatavots sadarbojoties ar uztura speciālistu.	oktobris – novembris, apmēram 100 klases (novadītas 100 nodarbības)

16.	veselīgs uzturs	Veselīga un ekonomiska uztura praktiskās nodarbības trūcīgām un maznodrošinātām personām	Praktiskas veselīga uztura pagatavošanas nodarbības izmantojot trūcīgo pārtikas pakās pieejamos produktus. Nodarbībām nepieciešamos produktus nodrošina pakalpojuma sniedzējs. Nodarbības vadīs uztura speciālists. Nodarbību norises vieta tiks izvēlēta ar atbilstošu aprīkojumu.	Pasākumu plānots realizēt laika periodā no septembra līdz decembrim, kurā nodarbībās piedalīsies 5 grupas, katrai grupai 2 nodarbības. 1 nodarbības ilgums – 2 stundas.
17.	veselīgs uzturs	Izglītojošas nodarbības par zīdīšanu un bērnu aprūpi	Pasākumu plānots realizēt pakalpojuma sniedzēja izvēlētās, ar pašvaldību saskaņotās telpās. Nodarbības vadīs profesionāls zīdīšanas konsultants, vecmāte un/vai fizioterapeits. Izglītojošās nodarbībās tiks sniegta informācija par zīdīšanu, tās nozīmi, par piena veidošanos, piena veidošanās krīzēm, to pārvarēšanu, lai saglabātu zīdīšanu, zīdīšanas pozām, biežākajām problēmām un to risināšanu. Nodarbībā par bērnu aprūpi tiks sniegta informācija par veselīgu bērna fizisku un garīgu attīstību, pareizu apiešanos ar mazuli, lai veicinātu veselīgu fizisko attīstību, sniegta informācija par adekvātu vides iekārtošanu un rotaļlietu izvēli zīdaiņa vecumā, lai nodrošinātu zīdaiņi ar pietiekamu fizisku aktivitāti un veicinātu bērna labu veselību.	Nodarbības plānots realizēt laika periodā no augusta līdz novembrim. Nodarbības tiks nodrošinātas 2 dalībnieku grupām, katrai grupai 2 izglītojošas nodarbības. 1 nodarbība – 4 stundas.
18.	veselīgs uzturs	Nodarbības par veselīgu ēšanas ieradumu veidošanu "Ēd vesels!"	Izglītojošas nodarbības nodrošinās kvalificēts speciālists pēc sagatavotas programmas, kurā dalībniekus izglītots par apzinātas ēšanas metodēm un emocionālajiem faktoriem, kas veicina neveselīgu ēšanas ieradumu izveidošanos, sniedzot zināšanas par uztura nozīmi veselības saglabāšanā un atjaunošanā, pareizas ēšanas ieradumiem un prasmes izkopt un uzturēt veselīgus ēšanas ieradumus ikdienā un ilgtermiņā. Nodarbību cikls par noturīgu ēšanas paradumu veidošanu, tiks realizēts pašvaldības iestādes telpās, dalībnieki tiks nodrošināti ar izdales	3 nodarbību grupas laika periodā no maija līdz decembrim, katrai grupai 4 nodarbības (kopā 16h), vienu reizi nedēļā.

			materiāliem prasmju apguvei. Nodarbībām tiks izmantoti arī pārtikas produkti. Nodarbībās tiks izdalīti prezentāciju materiāli par konkrēto nodarbību tēmu un tiks izdalīti arī SPKC sagatavotie materiāli par veselīga uztura tēmu.	
19.	veselīgs uzturs	Meistarklases senioriem "Veselīgs, pilnvērtīgs un ekonomisks uzturs"	Meistarklases vadīs veselīga uztura jomas speciālisti. Četru izglītojošu un praktisku nodarbību cikls, kurā persona saņem 1 nodarbību katrā sezonā. Nodarbības tiks realizētas pašvaldības pieaugušo izglītības iestādē. Izpildītājs nodrošinās visus nepieciešamos materiālus, aprīkojumu un produktus nodarbību nodrošināšanai.	maijs – decembris, 3 grupas, katrā grupā 20 personas, katrai grupai 4 nodarbības (kopā 16h).
20.	veselīgs uzturs	Nodarbības par veselīgu uzturu personām ar invaliditāti - veselīgu uztura paradumu veidošana	Praktiskās nodarbības par veselīgu uzturu tiks realizētas pilsētā esošajos dienas centros personām ar invaliditāti un invalīdu biedrību tikšanās vietās. Nodarbības vadīs uztura speciālists. Norises vietās tiks nodrošināts aprīkojums. Produktus nodrošinās nodarbību realizētājs.	5 nodarbības laika periodā no jūlija līdz decembrim, laiks tiks precizēts. 1 nodarbība – 2h.
21.	atkarību mazināšana, garīgā (psihiskā) veselība, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un reprodūktīvā veselība	Tematiskās dienas 1.-6.klašu skolēniem vasaras dienas nometnē	Vasaras dienas nometnē, kuru nodrošina 9 Jelgavas pilsētas izglītības iestādes 15 darba dienu garumā, plānots organizēt 4 tematiskās dienas par veselīga dzīvesveida tēmām, kurās kvalificēti jomas speciālisti piedāvās tematiskās nodarbības; tiks nodrošināti materiāli radošām tematiskajām nodarbībām, kuras vadīs skolas pedagogi, kuri nodrošina šīs nometnes. No projekta līdzekļiem plānots segt tematiskajās dienās realizējamo izglītojošo nodarbību speciālistu pakalpojumus, kancelejas preces nodarbību norisei. Četrās tematiskajās dienās bērniem tiks nodrošinātas pusdienas no projekta līdzekļiem.	4 tematiskās dienas vasaras dienas nometnes ietvaros, piedalās 9 skolas, kuras šīs dienas plānos atsevišķi vai sadarbojoties un organizējot kopīgas aktivitātes. Katrai skolai tematisko ietvaros būs pieejamas 8 izglītojošas nodarbības, katra 60-90 minūtes gara.
22.	atkarību mazināšana	Izdzīvošanas prasmju nometne	Nometne sociāla riska bērniem, kuru vadīs pieredzējuši nometņu pedagogi un speciālisti. Nometnes realizētāji nodrošinās bērnus ar teltīm, guļammaisiem, citu aprīkojumu, tiks nodrošināta	Diennakts nometne laika periodā no jūnija līdz augustam, 5 dienas, 4 naktis.

			ēdināšana. Nometnes mērķis ir saturīga brīvā laika pavadīšana sociālā riska ģimeņu bērniem ar deviantu uzvedību, jaunu prasmju attīstīšana, jo saturīga brīvā laika pavadīšana ir viena no metodēm, jauniešu atturēšanā no atkarības vielu pamēģināšanas un lietošanas. Nometnes aktivitātes paredzētas jauniešu pašatbildības stiprināšanai. Paredzēts realizēt izglītojošas nodarbības par atkarību profilakses tēmām, fiziskās aktivitātes.	
23.	atkarību mazināšana	Izglītojošas nodarbības skolēniem par atkarību jautājumiem	Nodarbības tiks nodrošinātas skolās, nodarbību vadītāji - jomas speciālisti. Klāšu grupām tiks piedāvātas izglītojošas interaktīvas nodarbības par atkarības jautājumiem – atkarības vielu lietošanas cēloņi, lietotāju uzvedības izmaiņas, risku apzināšana, pašatbildības veidošana.	25 nodarbības laika periodā no septembra līdz decembrim
24.	atkarību mazināšana	Izglītojoši semināri vecākiem par atkarību profilakses jautājumiem	Jomas profesionāļu vadīti semināri vecākiem skolas vecāku sapulcēs par atkarības jautājumiem. Informācija gan par izplatītajām atkarības formām un modernajām atkarībām – datorlietošana, sociālie tīkli, elektroniskās cigaretes. Izglītojošo nodarbību mērķis – sniegt informāciju par atkarību formām, cēloņiem, riskiem un vecāku atbildības stiprināšana, ieteikumi bērnu pašatbildības veicināšanai. Pēc nepieciešamības izglītības iestādes nodrošinās ar datortehniku.	12 nodarbības, septembris – decembris. 1 nodarbība – 90 minūtes.
25.	garīgā (psihiskā) veselība	Emocionālā atbalsta grupas personām ar invaliditāti	Atbalsta grupas plānots realizēt pašvaldības telpās, kurās regulāri tiekas personu ar invaliditāti nevalstiskās organizācijas. Nodarbības vadīs psihologs un/vai psihoterapeits. Nodarbību mērķis sniegt emocionālu atbalstu, stiprināt emocionālo veselību personām ar invaliditāti, izglītot par praktiskām metodēm garīgās un emocionālās veselības stiprināšanai.	4 tikšanās, vienu reizi mēnesī, septembris – decembris. 1 nodarbība – 60 minūtes.

26.	garīgā (psihiskā) veselība	Izdegšanas sindroma profilakses nodarbības	Psihologa vai psihoterapeita vadītas grupu nodarbības par praktiskām metodēm izdegšanas sindroma profilaksē, kuras notiks izpildītāja nodrošinātā vietā, kura tiks saskaņota ar pašvaldību.	16 nodarbības laika periodā no septembra līdz decembrim, vienu reizi nedēļā. Nodarbības nav cikls, bet viena persona var apmeklēt vairākas. 1 nodarbība – 90 minūtes
27.	garīgā (psihiskā) veselība	Emocionālā audzināšana, nodarbības vecākiem	Jomas profesionāļu vadīti izglītojoši semināri par emocionālo audzināšanu, stabilas garīgās veselības attīstības veicināšanu dažāda vecumposma bērniem.	6 nodarbības laika periodā no maija līdz decembrim. Pasākums nav veidots kā nodarbību cikls, bet 1 persona var apmeklēt vairākas nodarbības par interesējošām tēmām. 1 nodarbība – 2 stundas.
28.	garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un reproduktīvā veselība	Veselības veicināšanas svētki	<p>Vienas dienas ikgadējs masu pasākums. Pasākums tiks realizēts vienā no pilsētas parkiem, kurā dažādās teltīs tiks realizētas tematiskas aktivitātes par veselības veicināšanas tēmām.</p> <p>Svētku ietvaros visas dienas garumā būs iespēja piedalīties dažādās fizisko aktivitāšu nodarbībās, piedalīties izglītojošās nodarbībās par veselīgu uzturu, nodarbībās par garīgo veselību un atkarībām.</p> <p>Šī pasākuma ietvaros tiks īstenotas arī slimību profilakses aktivitātes:</p> <p>Speciālistu lekcijas grupām Veselības veicināšanas svētku ietvaros. Plānots nodrošināt lekcijas un grupu nodarbības, kuras vadīs kardiologs, onkologs, narkologs, psihoterapeits, psihologs, uztura speciālists un citi veselības aprūpes speciālisti, lai runātu par SAS, onkoloģisko slimību, atkarību profilaksi un garīgo veselību.</p>	1 diena, augusts; Eksprestestu nodrošināšanai paredzēts apmaksāt medicīnas māsu darbu kopumā 48h. Veselības veicināšanas svētkos paredzams, ka vienlaikus būs nepieciešami vismaz četrus medicīnas māsu pakalpojumi.



			<p>Eksprestestu veikšanas punkts Veselības veicināšanas svētkos– holesterīna līmeņa, ķermeņa masas indeksa noteikšana, asinsspiediena mērīšana, CO izelpā noteikšana. Aktivitāšu nodrošināšanai tiks iegādātas un nomātas mērierīces.</p> <p>Pasākuma nodrošināšanai būs nepieciešamas teltis, apskaņošana, galdi, krēsli, materiāli nodarbībām (kancelejas preces), informatīvie plakāti un skrejlapas (sabiedrības informēšanai par dienas programmu. Pasākuma ietvaros dalībnieki varēs saņemt arī SPKC sagatavotos tematiskos izglītojošos materiālus.</p>	
29.	garīgā (psihiskā) veselība	Laimīga māte - laimīgs bērns – nodarbības topošajām un jaunajām māmiņām	<p>2 nodarbību cikls par emocionālo veselību grūtniecības laikā un pēc bērnīņa piedzimšanas. Tiks realizēts pašvaldības pieaugušo izglītības iestādē. Nodarbības nodrošinās jomas profesionāļi.</p>	7 grupas, katrai divas nodarbības. Tiks realizētas laika periodā no maija līdz decembrim. 1 nodarbība – 3 stundas.
30.	garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un reproduktīvā veselība	Izglītojošas nodarbības “Veselības laboratorija”	<p>Izglītojošas nodarbības bērniem par dažādām veselīga dzīvesveida tēmām. Nodarbību realizēšanai tiks iegādāts inventārs, lai nodrošinātu interaktīvu, radošu un efektīvu darbu ar mērķa grupu. Izglītojošās nodarbības plānotas par veselīga uztura un fizisko aktivitāšu tēmu un tā ietekmi uz veselīgu attīstību (ķermeņa attīstība, ķermeņa masas indekss, neveselīga uztura ietekme uz mutes veselību), par atkarību tēmām, par seksuāli reproduktīvo veselību un arī par garīgo veselību. Nodarbības realizēs pašvaldības iestāde saskaņā ar PIL 4.panta 1.daļas izņēmumu. Aktivitātes realizēs jomas speciālisti ar atbilstošu izglītību.</p>	Inventāru plānots iegādāties 2017.gada 2.ceturksnī. Nodarbības plānots uzsākt III ceturksnī un realizēt 3 nodarbības nedēļā., 1 nodarbība – 1 stunda.

Piezīmes.

Tēmas: garīgā (psihiskā) veselība, atkarību mazināšana, fiziskā aktivitāte, veselīgs uzturs, seksuālā un reproduktīvā veselība.

<sup>2</sup> Pasākuma nosaukumu norāda saskaņā ar Sabiedrības veselības pamatnostādņēm vai vadlīnijām pašvaldībām veselības veicināšanā, piemēram, "Mācības veselīgā uztura pagatavošanai", "Nūjošanas grupu organizēšana", "Orientēšanas sporta interešu pulciņš".

<sup>3</sup> Norāda informāciju par pasākuma īstenošanas metodēm un resursiem (piemēram, cilvēkresursi, iekārtas, aprīkojums, infrastruktūra) [līdz 150 vārdiem].

<sup>4</sup> Norāda informāciju par periodu/-iem, kad plānots pasākumu īstenot.