Cēsīs norisināsies labdarības maratona "Dod pieci!" Prieka diena



Ceturtdien, 10. decembrī, koncertzālē "Cēsis" norisināsies labdarības maratona "Dod pieci!" Prieka diena, aicinot iedzīvotājus uz izglītojošām nodarbībām, radošām darbnīcām, kino un muzikāliem priekšnesumiem. Pasākuma mērķis ir kopīgi piedzīvot prieku, veicināt savstarpēju atbalstu un atgādināt, ka grūtībās nav jāpaliek vienam.

Prieka dienas programma sāksies plkst. 10.30 ar vidusskolēnu erudīcijas spēli "Cēsu asie prāti", kurā jaunieši varēs pārbaudīt savas zināšanas un sacensties atjautībā.

Pēcpusdienā koncertzālē gaidāmas dažādas nodarbības un radošās aktivitātes:

- **Plkst. 12.30** – sertificēta fizioterapeite Elīza Vectirāne un sporta speciālists Viesturs Dumpis vadīs nodarbību par psihiskās un fiziskās veselības mijiedarbību;
- **Plkst. 14.00** – aktieris Mārtiņš Upenieks aicinās piedalīties aktiermeistarības nodarbībā;
- **No plkst. 15.00 līdz plkst. 18.00** – kaligrāfe Kaiva Narbute vadīs Ziemassvētku kartīšu radošo darbnīcu;
- **Plkst. 15.30** – apmeklētāji varēs noskatīties Latvijas Kultūras akadēmijas studentu īsfilmas;
- **Plkst. 17.30** – izskanēs Alfrēda Kalniņa Cēsu Mūzikas vidusskolas audzēkņu koncerts.

Koncertā uzstāsies Alfrēda Kalniņa Cēsu Mūzikas vidusskolas jauktais koris, kamerorķestris, stīgu orķestris, kokļu un zvanu ansambļi, kā arī pianisti, solisti un populārās un džeza mūzikas izglītības programmas audzēkņi.

Cēsu Prieka diena ir viens no trim labdarības maratona "Dod pieci!" reģionālajiem pasākumiem, kas šogad norisināsies arī Rēzeknē un Kuldīgā. Tos organizē Latvijas Sabiedriskais medijs sadarbībā ar vietējiem partneriem. Cēsu pasākuma norisi atbalsta Cēsu novada pašvaldība un koncertzāle "Cēsis".

Šogad labdarības maratons "Dod pieci!" pievērsīs sabiedrības uzmanību psihiskajai veselībai un pašnāvību prevencijai. Tā mērķis ir mazināt aizspriedumus un klusēšanu par psihiskās veselības grūtībām, veicināt savlaicīgu palīdzības meklēšanu un atgādināt par līdzcilvēku atbalsta nozīmi. Maratonā vāks ziedojumus pierādījumos balstītu palīdzības pasākumu nodrošināšanai cilvēkiem pēc pašnāvības mēģinājuma un cilvēkiem ar augstu paškaitējuma vai pašnāvības risku.

Labdarības maratons "Dod pieci!" šogad norisināsies jau 13. reizi – no 11. decembra līdz 17. decembrim. Tā laikā Latvijas Radio 5 dīdžeji diennakti raidīs no īpašas stikla studijas Rīgā, Doma laukumā, daloties ar cilvēku pieredzes stāstiem, ekspertu viedokļiem un atskaņojot ziedotāju izvēlētas dziesmas.

Ikviens aicināts apmeklēt Prieka dienas aktivitātes Cēsīs, pavadīt laiku kopā un atklāt dažādus veidus, kā ikdienā rast prieku un stiprināt emocionālo labsajūtu.

Plašāka informācija par šī gada labdarības maratonu un psihiskās veselības atbalsta iespējām pieejama LSM.lv sadaļā "Palīdzība un atbalsts".