

Aicina Cēsu iedzīvotājus pieteikties bezmaksas
smēķēšanas atmešanas nodarbībām



Aicinām Cēsu iedzīvotājus pieteikties bezmaksas smēķēšanas atmešanas nodarbībām

Aicinām pieteikties ikvienu pilngadīgu, smēķējošu Cēsu un Cēsīm tuvējo apkaimju iedzīvotāju, kurš vēlas atmest smēķēšanu.

NODARBĪBAS NOTIKS no **23. novembra** līdz **14. decembrim**, reizi nedēļā, piektdienās.

NORISES VIETA: Cēsu novada pašvaldības sociālais dienests,
Bērzaimes iela 16, 2.stāvs, Cēsis

PIETEIKŠANĀS: Aicinām sūtīt pieteikumus dalībai grupā
> izmantojot vietni **nesmekesu.lv**
VAI
> rakstot uz e-pasta adresi **atbalsts.atmesanai@gmail.com**,
e-pastā norādot sekojošu informāciju –
"Vārds, uzvārds, tālr. numurs, – Cēsu grupa".

**Informatīvā atbalsta grupas nodarbība notiks
piektdien, 23. novembrī no plkst. 18.00 – 19.30.**

Jautājumu gadījumā aicinām sazināties ar organizatoriem,
zvanot uz tālruna numuru - **26180109**.

Vairāk informācijas:
ESparveselibu.lv un **nesmekesu.lv**



LABU VESELĪBU!
JŪSU VESELĪBAS MINISTRIJA

NACIONĀLĀS
ATPĒRŠANAS
PĀRVALDĪBA



ESMERS REIZMĒS
Arī veselības
tūris

IZGLĪTOŠĀS TĀVA BAKOTNE

Atbalsta grupas izveidošana finansēta no Eiropas Savienības ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un ārstniecības pasākumi" (identifikācijas Nr.9.2.4.1./M2/1601) ietvaros. Projekta mērķis paaugstināt iedzīvotāju veselības apziātību.

Aicinām Cēsu un Cēsīm tuvējo apkaimju pieaugušos iedzīvotājus, kuri vēlas atmest smēķēšanu, pieteikties smēķēšanas atmešanas grupā*. Nodarbības būs bez maksas un notiks no 23.novembra līdz 14.decembrim, Cēsu novada pašvaldības aģentūrā

Sociālajā dienestā, Bērzaines iela 16, 2.stāvs, Cēsis, Cēsu pilsēta, LV-4101. Aicinām Cēsu un Cēsīm tuvējo apkaimju pieaugušos iedzīvotājus, kuri vēlas atmest smēķēšanu, pieteikties smēķēšanas atmešanas grupā*. Nodarbības būs bez maksas un notiks no 23.novembra līdz 14.decembrim, Cēsu novada pašvaldības aģentūrā "Sociālais dienests", Bērzaines iela 16, 2.stāvs, Cēsis, Cēsu pilsēta, LV-4101.

Pirmā – informatīvā smēķēšanas atmešanas atbalsta grupas nodarbība notiks **piektdien, 23.novembrī no plkst.18.00 - 19.30**. Tās laikā būs iespēja iepazīties ar grupas vadītāju, kvalificētu psiholoģi Solvitu Valteri, kā arī uzzināt vairāk par turpmākām nodarbībām. Pārējās trīs atbalsta grupas nodarbības plānotas vienu reizi nedēļā, piektdienās, sākot no 30.novembra, no plkst.18.00 - 21.00, turpat, Cēsu novada pašvaldības aģentūrā "Sociālais dienests", Bērzaines iela 16, 2.stāvs, Cēsis, Cēsu pilsēta, LV-4101.

Uz nodarbībām aicinām ikvienu pilngadīgu, smēķējošu Cēsu vai Cēsīm tuvējo apkaimju iedzīvotāju, kurš vēlas atmest smēķēšanu vai ir saņēmis veselības aprūpes speciālista rekomendācijas pārtraukt smēķēšanu un ir motivēts to darīt.

Aicinām pieteikties gan tos, kuri pirmo reizi domā par smēķēšanas atmešanu, gan arī tos, kuri jau kādreiz mēģinājuši atmest, bet nav izdevies. Nodarbību laikā speciālista vadībā būs iespēja saņemt palīdzību un atmest smēķēšanu, kā arī apgūt jaunas iemaņas, kā veiksmīgi pārvarēt vēlmi atsākt smēķēšanu pēc atbalsta grupas nodarbību noslēguma.

PIETEIKŠANĀS. Aicinām pieteikties, izmantojot interneta vietni www.nesmekesu.lv vai sūtīt pieteikumus uz e-pasta adresi **atbalsts.atmesanai@gmail.com**, e-pastā norādot sekojošu informāciju - "Vārds, uzvārds, tālr. numurs, - Cēsu grupa". Jautājumu gadījumā aicinām sazināties ar organizatoriem, zvanot uz tālruņa numuru - **26180109**.

Vairāk informācijas: ESparveselibu.lv, nesmekesu.lv.

**Atbalsta grupa notiek Veselības ministrijas projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" ietvaros. Līdz 2019. gada martam visā Latvijā notiks 50 smēķēšanas atmešanas atbalsta grupu nodarbības.*

Pilotprojekts smēķēšanas atmešanai norisinās LR Veselības ministrijas ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/I/001) ietvaros. Pilotprojektu realizē personu apvienība "Atkarības speciālistu apvienība".