

Aicinām Cēsīs dzīvojošas jaunās un topošās māmiņas pieteikties bezmaksas smēķēšanas atmešanas nodarbībām



Veselības ministrija

Aicinām Cēsīs un Cēsīm tuvējās apkaimēs dzīvojošas jaunās un topošās māmiņas, kuras vēlas atmest smēķēšanu, pieteikties smēķēšanas atmešanas grupā*. Nodarbības būs bez maksas un notiks no 22.februāra līdz 15.martam, Cēsu novada pašvaldības sociālajā dienestā, Bērzaines ielā 16, 2.stāvā, Cēsīs. Aicinām Cēsīs un Cēsīm tuvējās apkaimēs dzīvojošas jaunās un topošās māmiņas, kuras vēlas atmest smēķēšanu, pieteikties smēķēšanas atmešanas grupā*. Nodarbības būs bez maksas un notiks no 22.februāra līdz 15.martam, Cēsu novada pašvaldības sociālajā dienestā, Bērzaines ielā 16, 2.stāvā, Cēsīs.

Pirmā – informatīvā smēķēšanas atmešanas atbalsta grupas nodarbība notiks piektdien, 22.februārī no plkst.14.00 – 15.30. Tās laikā būs iespēja iepazīties ar grupas vadītāju, kvalificētu psiholoģi Solvitu Valteri, kā arī uzzināt vairāk par turpmākām nodarbībām. Pārējās 3 atbalsta grupas nodarbības plānotas vienu reizi nedēļā, piektdienās, sākot no 29. februāra, no plkst. 14.00 – 17.00, turpat, Cēsu novada pašvaldības sociālais dienestā.

Uz nodarbībām aicinām ikvienu smēķējošu Cēsīs vai Cēsīm tuvējās apkaimēs dzīvojošu jauno vai topošo māmiņu, kura vēlas atmet smēķēšanu, vai ir saņēmusi veselības aprūpes speciālista rekomendācijas pārtraukt smēķēšanu un ir motivēta to darīt.

Nodarbību laikā speciālista vadībā būs iespēja saņemt palīdzību un atmet 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 māmiņu 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”.