

Bezmaksas apmācību programmu fiziskās un psihoemocionālās veselības stiprināšanai iedzīvotājiem vecumā no 54 gadiem

Lai veicinātu psihoemocionālo labklājību un stiprinātu fizisko veselību, Veselības ministrija sadarbībā ar veselības centru "Vivendi" aicina iedzīvotājus vecumā no 54 gadiem apmeklēt bezmaksas izglītojošu un praktisku nodarbību ciklu "Mani resursi spēkam, labklājībai, veselībai".

Depresija un trauksme senioriem nav reta parādība, un gados vecāki cilvēki nereti jūtas vientuļi, atstumti, nenovērtēti. Šādas izjūtas mēdz pastiprināt arī dažādi notikumi, piemēram, dzīvesbiedra zaudēšana, došanās pensijā vai dažādas krīzes un citas grūtības.

Piecās bezmaksas nodarbībās būs iespējams apgūt gan teorētiskas zināšanas, gan dalīties pieredzē un iemācīties jaunas prasmes. Nodarbībās apgūtais palīdzēs vieglāk rast risinājumus sarežģītās situācijās, uzlabos savstarpējās attiecības ar līdzcilvēkiem, veicinās labu pašsajūtu, zināšanas un iemaņas psihiskās un fiziskās veselības saglabāšanā un uzlabošanā.

"Jāsaprot, ka ne depresija, ne trauksme nav normāla seniora dzīves sastāvdaļa. Tāpat tās nav slinkuma, izlaidības vai vāja rakstura pazīmes. Šādi traucējumi nepāriet paši no sevis, un cilvēks nevar vienkārši saņemt, tādēļ aicinu šīs programmas ietvaros apmeklēt praktiski izglītojošās nodarbības, lai kļūtu vērīgāki pret savu psihoemocionālo veselību, spētu laikus pamanīt simptomus un nebaidīties meklēt profesionālu palīdzību, uzsver **Jānis Bušs, psihiatrs veselības centrā "Vivendi"**.

Piecu nodarbību ciklā iekļautas tādas tēmas kā:

- Faktori, kas ietekmē psihisko veselību pusmūža vecumā;
- Kā aiziešana no darba, dzīvesbiedra zaudējums un vientuļība ietekmē mūsu fizisko un emocionālo labsajūtu un kas var palīdzēt, ja piedzīvots zaudējums;
- Kur rast motivāciju aktīvai un veselīgai ikdienai, ieteikumi savstarpējo attiecību uzlabošanai ar līdzcilvēkiem;
- Kā palīdzēt tuviniekam emocionālas krīzes gadījumā.

Bezmaksas izglītojoši praktiskās nodarbības notiks attālināti, Zoom formātā

Ilūkstes (Latgales) grupai trešdienās no 10.marta -7.aprīlim plkst. 17:30-19:40.

Plašāka informācija un pieteikšanās nodarbībām šeit: <https://esparveselibu.lv/zinas/> [https://ej.uz/mani-resursi Vivendi](https://ej.uz/mani-resursi_Vivendi) vai zvanot pa tālr.: 29 276 990.

Programma tiek realizēta Veselības ministrijas īstenotā ESF projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" ietvaros (Nr.9.2.4.1./16/I/001).

Papildu informācija:

Maija Baķe, programmas koordinatore

E-pasts: maija.bake@vivendicentrs.lv, tālr.: 29 276 990.



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē