



## Iedzīvotājiem būs iespēja apmeklēt bezmaksas lekciju par psihisko veselību un tās veicināšanu

Publicēts: 24.04.2020.

Projekti



Viens no priekšnoteikumiem labai veselībai ir ne tikai fiziskā, bet arī emocionālā un psihiskā labsajūta, par kuru bieži vien aizmirstam, vai nepievēršam tai uzmanību līdz sajūtamies slikti. Ikviens iedzīvotājs tiks aicināts rūpēties par savu psihisko un emocionālo labsajūtu, apmeklējot lekciju, kuras laikā tās apmeklētājiem tiks sniegtas zināšanas un prasmes savas garīgās veselības veicināšanā un saglabāšanā un sniegti ieteikumi rīcībai dažādās dzīves situācijās. Papildus lekcijas dalībniekiem būs iespēja uzdot jautājumus un veidot diskusiju ar lekcijas vadītāju un pārējiem lekcijas dalībniekiem. Pēc lekcijas ikviens dalībnieks saņems bezmaksas informatīvo materiālu ar lekcijā iekļautajām tēmām un citiem padomiem savas garīgās veselības saglabāšanai un veicināšanai.

Lekciju vadīs psihoterapeite Baiba Gerharde vai ārsts/ psihoterapeits/ psihosomatologs Artūrs Miksons. Lekcijas ilgums būs 120 minūtes.

Lai uzzinātu papildu informāciju par projektu un īstenotajām aktivitātēm, zvaniet pa tālruni 67387673 vai 67081506 sūtiet e-pastu uz [esf9242@spkc.gov.lv](mailto:esf9242@spkc.gov.lv)

Lekcijas tiek finansētas Eiropas Sociālā fonda projekta „Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei pašvaldībās” (Identifikācijas Nr.9.2.4.2./16/1/106).

[Aktuālākā informācija par lekcijām pieejama sadaļā "Pasākumu kalendārs".](#)

<https://www.spkc.gov.lv/lv/jaunums/iedzivotajiem-bus-iespeja-apmeklet-bezmaksas-lekciju-par-psihisko-veselibu-un-tas-veicinasanu>