

Rīgā dzīvojošas topošās un jaunās māmiņas aicina pieteikties bezmaksas smēķēšanas atmešanas nodarbībām

Aicinām Rīgā un Rīgai tuvējās apkaimēs dzīvojošas topošās un jaunās māmiņas, kuras vēlas atmest smēķēšanu, pieteikties smēķēšanas atmešanas grupā*. Nodarbības būs bez maksas un notiks no **11. aprīļa** līdz **24. maijam**, Rīgas Dzemdību nama Baltajā zālē (Rīgā, Miera iela 45).

Pirmā – informatīvā smēķēšanas atbalsta grupas nodarbība notiks **trešdien, 11. aprīlī no plkst. 11.00 - 12.30**. Tās laikā būs iespēja iepazīties ar grupas vadītāju, kvalificētu psihologu Solvitu Valteri, kā arī uzzināt vairāk par turpmākām nodarbībām. Pārējās 6 atbalsta grupas nodarbības plānotas vienu reizi nedēļā, **ceturtdienās**, sākot no 19. aprīļa, no plkst. 10.00 - 11.30, turpat, Rīgas Dzemdību namā.

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

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 sūtīt pieteikumus dalībai grupā uz e-pasta adresi **atbalsts.atmesanai@gmail.com**, e-pastā norādot sekojošu informāciju – “Vārds, uzvārds, tālr. numurs, – Rīgas māmiņu grupa”. Jautājumu gadījumā aicinām sazināties ar organizatoriem, zvanot uz tālruņa numuru - **26180109**.

Vairāk informācijas: ESparveselibu.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”.



Veselības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA

Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ