

Aicinām Skrundas un Skrundai tuvējo apkaimju iedzīvotājus pieteikties bezmaksas smēķēšanas atmešanas nodarbībām



Aicinām Skrundas un Skrundai tuvējo apkaimju pieaugušos iedzīvotājus, kuri vēlas atmest smēķēšanu, pieteikties smēķēšanas atmešanas grupā\*.



Nodarbības būs bez maksas un notiks no **3. oktobra** līdz **24.oktobrim**, Skrundas kultūras namā 3. stāva zālē, Lielā ielā 1A, Skrundā.

Informatīvā smēķēšanas atmešanas atbalsta grupas nodarbība notiks **trešdien, 3.oktobrī, no plkst. 18:00 - 19:30**. Tās laikā būs iespēja iepazīties ar grupas vadītāju, kvalificētu psiholoģi Ingu Dreimani, kā arī uzzināt vairāk par turpmākām nodarbībām. Pārējās 3 atbalsta grupas nodarbības plānotas vienu reizi nedēļā, trešdienās, sākot no 10.oktobra, no plkst. 18:00 - 21:00.

Uz nodarbībām aicinām ikvienu pilngadīgu, smēķējošu Skrundas un Skrundai 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](http://www.nesmekesu.lv) vai sūtīt pieteikumus uz e-pasta adresi **[atbalsts.atmesanai@gmail.com](mailto:atbalsts.atmesanai@gmail.com)**, e-pastā norādot sekojošu informāciju - "Vārds, uzvārds, tālr. numurs, - Skrundas grupa". Jautājumu gadījumā aicinām sazināties ar organizatoriem, zvanot uz tālruņa numuru - **26180109**.

Vairāk informācijas: [ESparveselibu.lv](http://ESparveselibu.lv), [nesmekesu.lv](http://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".*