

# Aicina iedzīvotājus pieteikties bezmaksas smēķēšanas atmešanas nodarbībām

Date : 26/06/2018



**Aicinām Jēkabpils un Jēkabpilij tuvējo apkaimju iedzīvotājus pieteikties bezmaksas smēķēšanas atmešanas nodarbībām**

Aicinām pieteikties ikvienu pilngadīgu, smēķējošu Jēkabpils vai Jēkabpilij tuvējo apkaimju iedzīvotāju, kurš vēlas atmest smēķēšanu.

**NODARBĪBAS NOTIKS** no 18. jūlija līdz 8. augustam, reizi nedēļā, trešdienās.

**NORISES VIETA:** Ābeļu tautas namā (Brodi, Ābeļu pagasts, Jēkabpils novads)

**PIETEIKŠANĀS:** Aicinām sūtīt pieteikumus dalībai grupā  
> izmantojot vietni [nesmekesu.lv](http://nesmekesu.lv)  
VAI  
> rakstot uz e-pasta adresi [atbalsts.atmesanai@gmail.com](mailto:atbalsts.atmesanai@gmail.com),  
e-pastā norādot šādas informāciju –  
"Vārds, uzvārds, iedz. numurs, – Jēkabpils grupa".

**Informatīvā smēķēšanas atbalsta grupas nodarbība notiks trešdien, 18. jūlijā no plkst. 11.00 – 12.30.**

Jautājumu gadījumā aicinām sazināties ar organizatoriem, zvanot uz tālruni numuru - 26180109. Vairāk informācijas: [Esparveselibu.lv](http://Esparveselibu.lv) un [nesmekesu.lv](http://nesmekesu.lv)



Aicinām Jēkabpils un Jēkabpilij tuvējo apkaimju pieaugušos iedzīvotājus, kuri vēlas atmest smēķēšanu, pieteikties smēķēšanas atmešanas grupā\*. Nodarbības būs bez maksas un notiks no **18.jūlija** līdz **8.augustam**, Ābeļu tautas namā, Brodos, Ābeļu pagastā, Jēkabpils novadā.

Informatīvā smēķēšanas atbalsta grupas nodarbība notiks **trešdien, 18.jūlijā no plkst. 11:00 – 12:30**. Tās laikā būs iespēja iepazīties ar grupas vadītāju, kvalificētu psihologu Ingu Dreimani, kā arī uzzināt vairāk par turpmākām nodarbībām. Pārējās 3 atbalsta grupas nodarbības plānotas vienu reizi nedēļā, trešdienās, sākot no 25. jūlija, no plkst. 11:00 – 14:00.

Uz nodarbībām aicinām ikvienu pilngadīgu, smēķējošu Jēkabpils un Jēkabpilij 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, – Jēkabpils 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”.*