

**BEZMAKSAS** izglītojošu nodarbību cikls

## Garīgā un emocionālā veselība vecumā 54+ un 65+

*Nodarbības organizētas atsevišķi katrai vecuma grupai, akcentējot katrā vecumposmā būtisko. Būs iespēja uzzināt, kā pārvarēt spriedzi un tikt galā ar sarežģījumiem, kā justies labi ikdienā un padarīt to krāsaināku un priecīgāku, atrodot savu dzīvespēka formulu.*

### Nodarbību tēmas:

1. Veselību un labsajūtu ietekmējošie apstākļi. Veselības piecas dimensijas un to savstarpējā mijiedarbība
2. Cilvēka un sociālās vides rezonanse. Emociju loma ikdienas procesos. Psiholoģiskā diskomforta klātbūtne mūsu darbībā un pašrealizācijas procesā. Tā pārvarēšanas iespējas.
3. Paņēmienu dzīves kvalitātes saglabāšanai. Kā nenonākt “pelēkajā” zonā.
4. Cilvēka pašrealizācija vai nerealizācija kā viens no nozīmīgākajiem veselību ietekmējošajiem faktoriem.
5. Cilvēka gara možums. Tā saglabāšanas un uzturēšanas iespējas. Savas garīgās veselības veicināšana - „piecu soļu likums”.

## Nodarbību grafiks 2019. gada kursu grupām

Izglītojošu nodarbību cikls senioriem un iedzīvotājiem vecumā **54+** "Garīgā un emocionālā veselība"/ 15 akad.s st.

Datums/Diena/ Plkst.				
20.05. Pirmdiena 17.30 - 19.45	22.05. Trešdiena 17.30 - 19.45	27.05. Pirmdiena 17.30 - 19.45	29.05. Trešdiena 17.30 - 19.45	03.06. Pirmdiena 17.30 - 19.45
01.10. Otrdiena 17.30 - 19.45	08.10. Otrdiena 17.30 - 19.45	15.10. Otrdiena 17.30 - 19.45	22.10. Otrdiena 17.30 - 19.45	29.10. Otrdiena 17.30 - 19.45

Izglītojošu nodarbību cikls senioriem un iedzīvotājiem vecumā **65+** "Garīgā un emocionālā veselība"/15 akad.st.

Datums/Diena/ Plkst.				
25.03. Pirmdiena 14.00 - 16.15	02.04. Otrdiena 14.00 - 16.15	09.04. Otrdiena 14.00 - 16.15	16.04. Otrdiena 14.00 - 16.15	23.04. Otrdiena 14.00 - 16.15
11.09. Trešdiena 14.00 - 16.15	18.09. Trešdiena 14.00 - 16.15	25.09. Trešdiena 14.00 - 16.15	02.10. Trešdiena 14.00 - 16.15	09.10. Trešdiena 14.00 - 16.15

### Informācija un pieteikšanās:

Zemgales reģiona kompetenču attīstības centrs, Svētes iela 33, Jelgava.

Tālr.: **63082101, 63012158, 29222737**, e-pasts: [astra.vanaga@zrkac.jelgava.lv](mailto:astra.vanaga@zrkac.jelgava.lv), [www.zrkac.lv](http://www.zrkac.lv)