

Projekts „Kompleksu veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana Jelgavas pilsētā, I kārtā” (Nr. 9.2.4.2/16/I/085)

Aicinām uz **BEZMAKSAS** izglītojošu nodarbību ciklu seniorus un iedzīvotājus vecumā 54+



Garīgā un emocionālā veselība 54+

Nodarbībās neierastā un interesantā veidā būs iespēja paskatīties uz sevi un citiem no jauna skatu punkta, atklāt savas stiprās puses, uzzināt kā pārvarēt spriedzi un tikt galā ar sarežģījumiem, kā justies labi ikdienā un padarīt to krāsaināku un priecīgāku. Ar praktisku un radošu vingrinājumu palīdzību būs iespēja katram atrast savu dzīvespēka formulu un tās stiprināšanas iespējas.

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 sākuma datumi: **02.10.** pl.14.00, **03.10.** pl.11.00, **24.10.** pl.14.00, **30.10.** pl.14.00, **06.11.** pl. 14.00

Informācija un pieteikšanās:

Zemgales reģiona kompetenču attīstības centrs,
Svētes iela 33, Jelgava. Tālr.: 63082101, 29222737,
e-pasts: astra.vanaga@zrkac.jelgava.lv, www.zrkac.lv

