

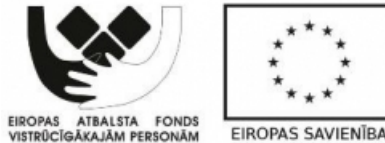


Preiļu  
novads

## Informācija par semināru atbalsta komplektu saņēmējiem

Publicēts: 25.03.2019.

[Labklājības pārvalde](#)



Izsniedzot pārtikas un pamata materiālās palīdzības komplektus novērots, ka liels klientu īpatsvars ir tieši ilgstošie bezdarbnieki, lai motivētu vistrūcīgāko personu iesaistīšanos darba tirgū un mazinātu sociālo atstumtību, kā arī veicinātu šo personu patstāvību, veicinot veselīga dzīvesveida ievērošanu Eiropas Atbalsta fonda vistrūcīgākajām personām projekta ietvaros tiek organizēts pasākums –

27.03.2019 plkst. 10.00, Labklājības pārvaldes zālē (1. stāvā) Seminārs “Veselīga dzīvesveida programmēšana”, ar mērķi motivēt klientus izprast veselīga dzīvesveida pamatprincipus, izmantot apgūtās zināšanas, kā resursu, lai uzlabotu savu dzīves kvalitāti.

Semināru-praktisko lekciju vadīs uztura konsultante, sporta speciāliste Lilita Kivleniece.

Visiem ir zināms teiciens – mēs esam tas, ko mēs ēdam. Lektore uzskata, ka vairākums saslimšanu ir saistītas ar mūsu ēdienkartes izvēli.

Galvenā semināra tēma uzturs, kā zāles, pie dažāda veida slimību diagnozēm, dzīves ilguma un dzīves kvalitātes uzlabošanas profilakse ar uzturu.

Lektore akcentēs arī fizisko aktivitāšu lomu, lai veselība tiktu ilgāk saglabāta. Nodarbību laikā apgūsim praktiskas tehnikas, kuras lietojamas osteoporozes profilaksei, vingrinājumus kardiovaskulārās veselības saglabāšanai, kā arī paņēmienus relaksācijai.

Aicināti visi interesenti, it sevišķi atbalsta komplektu saņēmēji, lai kopā apgūtu dažādus veselīga dzīvesveida noslēpumus, kas ļauj būt veselīgiem un laimīgiem.

Pasākuma ilgums 2. stundas.

*Direktora vietniece sociālajos jautājumos Irēna Stašulāne*

**KONTAKTINFORMĀCIJA: TĀLR. [+371 65320123](tel:+37165320123),**

**E-PASTS: [labklajibas.parvalde@preili.lv](mailto:labklajibas.parvalde@preili.lv)**

<https://www.preili.lv/lv/jaunums/informacija-par-seminaru-atbalsta-komplektu-sanemejiem-1>