



25.03.2019.

Aicinām novada iedzīvotājus uz bezmaksas lekcijām

2019.gada 4.aprīlī plkst. 18.00 Grundzāles kultūras nama zālē , Tilta ielā 5, tikšanās ar uztura speciālisti Daci Meiju.

Lekcijas mērķis ir veidot izpratni par uztura funkcijām, norisēm gremošanas sistēmā un to izmaiņām dzīves laikā. Izpratne par veselīgu uzturu var būt laba motivācija izmainīt ēšanas un uztura paradumus veselības saglabāšanai. Lekcijā tiks pastāstīts, kas ir pārtikas produktu uzturvielu vērtība, olbaltumvielas, tauki, ogļhidrāti, vitamīni, minerālvielas, kāda ir to nozīme cilvēka organisma veselībai, kā sabalansēti un veselīgi veidot ikdienas maltīti. Lekcijā tiks gatavots vitamīnu kokteilis, lai parādītu, kā dažādot savu uzturu un izmantot to, ka ir pienācis pavasaris. Uztura speciāliste pastāstīs, kā izaudzēt zaļumus uz palodzes, kā izmantot pirmos dīgstus, pļavu augu, sakņu, pumpuru, mizu un citus dabas produktus savā uzturā.

2019.gada 25.aprīlī plkst. 17.30 Smiltenes kultūras centra mazajā zālē, Gaujas ielā 1, Smiltēnē, viesosies pasniedzēja, konsultante, sertificēta ģimenes psihoterapeite ar vairāk kā 20 gadu pieredzi ģimenes un grupu terapijā Aina Poiša.

Lekcijas mērķis ir veidot izpratni, kā veiksmīgāk pielāgoties sociālajām, emocionālajām un veselības stāvokļa izmaiņām un kā spēt saglabāt labu pašsajūtu un dzīves kvalitāti. Psihoterapeite pastāstīs par pozitīvā un negatīvā stresa ietekmi, par iekšējo resursu banku, par to, kā rūpes par savu veselību un ķermeni var būt "ierocis" pret stresu.

Pasākumi tiek organizēti Eiropas Sociālā fonda finansētā projekta "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Smiltenes novadā" ietvaros.