



Zinātniskie pētījumi apstiprina, ka cilvēki, kuri uztur aktīvu dzīves pozīciju, gan fiziskās nodarbēs, gan garīgās - vingrinot prātu, noveco lēnāk un patīkamāk. Nodibinājums "Fonds Cerība" ar Rīgas domes Izglītības, kultūras un sporta departamenta integrācijas projektu konkursa līdzfinansējumu īsteno projektu "Tik vienkārši!", iesaistot cienījamu vecumu sasniegušus Rīgas iedzīvotājus. Projekta mērķis ir mazināt sociālo izolētību Rīgas senioru vidū.

Projekta galvenā aktivitāte ir senioru telefona atbalstu grupu izveide. Telefona atbalsta grupas tiek organizētas 6 mēnešus. Seniori regulāri sazvanās, pārrunā ikdienas notikumus, dalās savās domās un emocijās par kopīgi izlasīto grāmatu, un citām aktuālām sarunu tēmām. Projekta ietvaros tiks novērtēts kā šī aktivitāte maina senioru fizisko labsajūtu, interesi par pašizglītošanos, starp personu saskarsmes loku.

2015.gada 17.oktobrī, plkst.10.00, Nometņu ielā 31 turpina projekta "Tik vienkārši" otro nodarbību, aicinot uz izglītojošo semināru "Dzīvosim veselīgi – dzīvosim radoši". Semināra ietvaros ir paredzētas arī praktiskas nodarbības.

Semināru vadīs Kristīne Arāja.

Vietu skaits ierobežots.

Nodarbības notiek bez maksas.

Tuvāka informācija pa tālruni 26564504

Informāciju sagatavoja Skaidrīte Šturma,

Telefona atbalsta grupas koordinatore.