



iepazīstina
organizē
iedvesmo

2019

www.dzivibaskoks.lv



Dzivības koks



Sveicināts!

Veidojot 2019. gada kalendāru, vispirms mēs vēlējamies Tevi **iepazīstināt** tuvāk ar onkoloģisko pacientu atbalsta biedrību "Dzīvības koks" un psihosociālās rehabilitācijas programmu "Spēka Avots", tāpēc šis kalendārs ir stāsts par to, ko mēs darām.

Atverot ikvienu no 2019. gada mēnešiem, uzzināsi vairāk par kādu no virzieniem, kurus īstenojam dzīvē, iepazīstināsim arī ar mūsu biedru atsauksmēm un speciālistu atziņām.

Vēl vēlējamies Tevi **organizēt**, jo tāds ir kalendāra galvenais uzdevums! Tāpēc te atradīsi visus plānotos 2019. gada psihosociālās rehabilitācijas programmas "Spēka Avots" norises datumus (dzīve gan mēdz ieviest korekcijas, tādēļ piesakoties noteikti vēlreiz pārliecinies par datumu atbilstību). Kalendārā esam apkopojuši un izcēluši visas ar onkoloģiju saistītās starptautiskās un Latvijā atzīmējamās dienas. Tāpat Tu atradīsi svarīgus kontaktus: tālruņa numurus, e-pastus un interneta adreses, kas varētu noderēt, ja Tu pats vai Tavs tuvinieks ir saskāries ar onkoloģiju.

Tomēr visvairāk ar šo kalendāru mēs vēlējamies Tevi **iedvesmot**. Šodienai un ikkatrai nākamā gada dienai! Un nav svarīgi, vai esi ārsts vai pacients, vai Tevi pavisam nejausi uzrunājusi kāda no kalendāra fotogrāfijām, vai arī izteiktie vārdi, mazliet iedvesmas dzīvē vienmēr noder, vai ne?

Starp citu, fotogrāfijas kalendārā nav izvēlētas nejauši, tās visas ir saistītas ar "Dzīvības koku" un "Spēka Avotu" un tās esam fotografējuši mēs paši!

Lai veselīgs, veiksmīgs un iedvesmas pilns 2019. gads!

"Dzīvības koks"



Labklājības ministrija



Dzīvības koks

Psihosociālās rehabilitācijasprogrammu "Spēka Avots" nodrošina onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība "Dzīvības koks" par valsts budžeta līdzekļiem
Atbalsta Labklājības ministrija



JANVĀRIS 2019

	P	O	T	C	P	S	Sv
1	31	1 Laimnesis, Solvija, Solvita	2 Indulis, Iva, Ivis, Ivo	3 Miervalda, Miervaldis, Ringolds	4 Iva, Ivīta Spodra	5 Simanis, Zintis	6 Arnita, Spulga
2	7 Digmārs, Juliāns, Rota, Zigmārs	8 Gatis, Ivanda	9 Aksels, Alta, Kaspars	10 Dorisa, Taļjana	11 Franciska, Smaida	12 Reina, Reinholds, Reinis, Renāts	13 Aira, Arījs, Arīs, Harījs
3	14 Raitis, Raitis, Roberta, Roberts	15 Felcīta, Felkss	16 Līda, Lidija	17 Dravis, Tenis	18 Antis, Antons	19 Alnis, Andulis	20 Alģis, Alģirds, Oļģerts, Orests
4	21 Agne, Agnese, Agnija	22 Austris	23 Grieta, Strauta, Rebeka	24 Eglons, Krīss, Ksenija, Egle	25 Zigurds, Sigurds, Sigvards	26 Agneta, Agnis, Ansis	27 Ildze, Ilze, Izolde
5	28 Kārlis, Spodris	29 Aivars, Valērijs, Bille	30 Pārsla, Tīna, Valentīna	31 Tekla, Violeta	1	2	3

Programma dažādu vecumu cilvēkiem pēc onkoloģiskas slimības (20.01 - 26.01.) /

Janvāris – dzemdes kakla vēža modrības mēnesis

1. Jaungada diena

20. 1991. gada barikāžu aizstāvju atceres diena

26. Latvijas Republikas starptautiskās (de jure) atzīšanas diena

DECEMBRIS

48			1	2			
49	3	4	5	6	7	8	9
50	10	11	12	13	14	15	16
51	17	18	19	20	21	22	23
52	24	25	26	27	28	29	30
	1	31					

FEBRUĀRIS

5				1	2	3
6	4	5	6	7	8	9
7	11	12	13	14	15	16
8	18	19	20	21	22	23
9	25	26	27	28		

JANVĀRIS 2019



Kas ir "Dzīvības koks"?

Gunita Berķe, "Dzīvības koks" valdes priekšsēdētāja:

"Kad cilvēks uzzina diagnozi "vēzis", tad šķiet, ka sabrūk pamats zem kājām. Tādā brīdī ir svarīgi koncentrēties nevis uz to, cik viss ir slikti, bet gan – kā tikt ar to galā! Un apzināties, ka daudzi cilvēki ir izgājuši cauri slimībai un kļuvuši stiprāki. Tik stipri, ka var atklāti runāt un atbalstīt citus ar savu piemēru, ka vēzi var ārstēt. Biedrības pamatprincips – saņemot atbalstu, esi gatavs dot to citam brīdī, kad visvairāk nepieciešams: psihosociālās rehabilitācijas programmā "Spēka Avots", atbalsta grupās, reģionālajās nodaļās, mentoru kustībā un arī topošajā dienas centrā."

"Tagad es zinu, ka ir tāda organizācija "Dzīvības koks", kas palīdz saprast – dzīve pēc vēža turpinās. Tā ir citāda kā pirms slimības, tā ir pat labāka kā pirms slimības, jo tagad protu novērtēt visu, kas man dots!"

-Anna-



Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrības "Dzīvības koks" kontakti:
www.dzivibaskoks.lv; dzivibaskoks@dzivibaskoks.lv; tel. 67 625 339



	P	O	T	C	P	S	Sv
5	28	29	30	31	1 Brigita, Indra, Indris	2 Sonora, Spidola	3 Aīda, Ida, Vida
6	4 Daila, Veronika, Dominiks	5 Agate, Selga, Silga, Sinilga	6 Dace, Dārta, Dora	7 Nelda, Rihards, Ričards, Rišards	8 Aldona, Ceslavs	9 Apolonija, Simona	10 Paula, Pauline, Jasmīna
7	11 Laima, Laimdota	12 Karlina, Lina	13 Malda, Melita	14 Valentīns	15 Aloīzs, Alvīls, Olafs, Olavs	16 Džuljeta, Jūlija	17 Donats, Konstance
8	18 Kintija, Kora	19 Zane, Zuzanna	20 Smuidra, Smuidris, Vitauts	21 Ariadne, Eleonora	22 Ārija, Rigonda, Adriāns, Adriāna, Adrija	23 Almants, Haralds	24 Diāna, Dina, Dīns
9	25 Alma, Annemarija	26 Aurēlija, Evelīna, Mētra	27 Andra, Līva, Līvija	28 Justs, Skaidra, Skaidrīte	1	2	3

Programma sievietēm: krūts vēzis, ginekoloģija (3.02 - 9.02.) / Programma pēc gremošanas orgānu sistēmas onkoloģiskajām slimībām (17.02 - 23.02.)

4. Pasaules pretvēža diena

16. Lietuvas Republikas neatkarības diena

24. Igaunijas Republikas neatkarības diena

JANVĀRIS

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 13
14	15	16	17	18	19 20
21	22	23	24	25	26 27
28	29	30	31		

MARTS

1	2	3
4	5	6
7	8	9 10
11	12	13 14
15	16	17
18	19	20 21
22	23	24
25	26	27 28
29	30	31

FEBRUĀRIS 2019



Dzīvības loks

FEBRUĀRIS 2019



Kas ir "Dzīvības koka" atbalsta grupas?

Ramona Kokina, "Dzīvības koks" atbalsta grupu vadītāja:

"Atbalsta grupas ir svarīgs solis savstarpējā atbalsta nodrošināšanā, sadzīvojot ar hronisku slimību – vēzis. Tām vajadzētu būt katrā Latvijas reģionā. Bet, ja runājam par sajūtām, tad atbalsta grupas, pirmkārt, rada drošības sajūtu: Tu zini, ka noteiktā laikā un vietā vienmēr būs kādas atvērtas durvis, kur Tu tiec gaidīts un saprasts, kur viss runātais paliek četrās sienās. Un vēl tā ir arī laimes sajūta: Tu kļūsti laimīgs no mazām lietām – kāds vārds, kāds uzmundrinājums, dalīšanās, dodot citiem un saņemot sev."

"Priecājos, ka ar šīm sešām "Spēka Avots" programmas dienām vēl nekas nebeidzas, jo uzzināju, ka varu doties uz atbalsta grupu tikšanos "Dzīvības kokā" un atkal satikt domubiedrus. Tas ir tāds pozitīvs dopings!"

-Guna-



Dzīvības koks

Atbalsta grupas norisinās: katru otro ceturtdienu "Dzīvības koks" telpās, Melnsila ielā 13-1, Rīga, sākums 17.30, par dalību atbalsta grupā NAV jāmaksā.

Lūdzam iepriekš pieteikt dalību, rakstot uz e-pastu: dzivibaskoks@dzivibaskoks.lv vai zvanot pa tālruni: 67 625 339



	P	O	T	C	P	S	Sv
9	25	26	27	28	1 Ilgvars, Ivars	2 Laila, Lavīze, Luīze	3 Marts, Tālavš, Tālis
10	4 Alise, Auce, Enija	5 Aurora, Austra	6 Centis, Gotfrīds, Vents	7 Ella, Elmīra	8 Dagmāra, Marga, Margīta	9 Ēvalds	10 Laimrota, Liliāna, Silvija
11	11 Agita, Konstantīns	12 Aija, Aiva, Aivis	13 Balvis, Ernests	14 Matilde, Ulriķa	15 Amalda, Amīda, Imalda	16 Guntars, Guntis, Guntis	17 Gerda, Ģertrūde
12	18 Adelīna, Ilona	19 Jāzeps, Juzefa	20 Irbe, Made	21 Una, Unigunde, Dzelme, Benedikts, Benedikta	22 Dziedra, Tamāra, Gabriels, Gabriela	23 Mirdza, Žaneta, Žanna	24 Izidoris, Kazimirs
13	25 Māra, Māriete, Marīta, Mare, Ģedemīns	26 Eiženija, Ženija	27 Gustavs, Gusts, Tālriķis, Saulis	28 Ginta, Gunda, Gunta	29 Agģija, Aldonis	30 Ilgmārs, Nanija	31 Atvars, Gvido

(Kr.val.) Programma dažādu vecumu cilvēkiem pēc onkoloģiskas slimības (3.03. - 9.03.) /

Pāru programma- kā sadzīvot ar hronisku slimību? (24.03. - 30.03.) / Programma sievietēm: krūts vēzis, ginekoonkoloģija (31.03. - 6.04.)

Marts – Kolorektālā jeb zarnu vēža modrības mēnesis

8. Starptautiskā sieviešu diena

25. Komunistiskā genocīda upuru pieminas diena

FEBRUĀRIS

5	1	2	3
6	4	5	6
7	11	12	13
8	18	19	20
9	25	26	27

APRĪLIS

14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30					

MARTS 2019



Dzīvības loks

MARTS 2019



Kas ir "Dzīvības koka" reģionālās nodaļas?

Ilze Vainovska, "Dzīvības koks" Liepājas nodaļas vadītāja:

"Reģionālās nodaļas ļauj saņemt atbalstu un informāciju ātrāk un mērķtiecīgāk, jo ir tuvāk dzīvesvietai, cilvēki vispār ir tuvāk viens otram. Reģionos ir ļoti svarīgi veicināt informētību par onkoloģiju, onkoloģiskām slimībām, profilaksi un ārstēšanu. Ja nepieciešams veidot labsirdīgāku, atbildīgāku sabiedrību, mazināt bailes un aizspriedumus, tieši reģionālās nodaļas, aktīvi cilvēki pagastā, pilsētā ir vērtīga iespēja, kā to īstenot."

"Izrādās, ka visas labās lietas pieejamas ne tikai rīdziniekiem :), bet arī vairākos Latvijas reģionos ir "Dzīvības koks" nodaļas, kur var sanākt kopā. Es šīs tikšanās reizes ļoti gaidu un novērtēju mūsu vadītājas ieguldīto darbu."

-Aleksejs-



Dzīvības koks

Ventspils nodaļas vadītāja

Inga Uhaņa, tel.: 29 741 319,

ventspils@dzivibaskoks.lv

Liepājas nodaļas vadītāja

Ilze Vainovska, tel.: 28 343 138,

liepaja@dzivibaskoks.lv

Bauskas nodaļas vadītāja

Elita Borkovska, tel.: 23 071 307,

bauska@dzivibaskoks.lv

Jēkabpils nodaļas vadītājs

Sergejs Novikovs, tel.: 22 358 243,

jekabpils@dzivibaskoks.lv

Salaspils atbalsta grupas vadītāja

Ināra Pomere, tel.: 29 455 599



	P	O	T	C	P	S	Sv
14	1 Dagne, Dagnis	2 Irmgarde	3 Daira, Dairis, Daiva, Daivis	4 Valda, Herta, Ārvalda, Ārvalds, Ārvaldis	5 Aivija, Vidaga, Vija	6 Zinta, Vilips, Filips, Dzinta,	7 Helmutis, Zīna, Zīnaida
15	8 Edgars, Danute, Dana, Dans	9 Valērija, Zūbite, Alla	10 Anita, Anitra, Zīle, Annika	11 Hermanis, Vilmārs	12 Ainis, Jūlijs	13 Egīls, Egīls, Nauris	14 Gudrīte, Strauja
16	15 Aelita, Gastons	16 Alfs, Bernadeta, Mintauts	17 Rūdis, Rūdolfs, Viviāna	18 Jadvīga, Laura	19 Fanija, Vēsma	20 Mirta, Ziedīte	21 Anastasija, Mārgērs
17	22 Armanda, Armands	23 Jurgis, Juris, Georgs	24 Visvaldis, Nameda, Ritvaldis, Ritums	25 Bārbala, Liksmā	26 Alina, Rūsiņš, Sandris	27 Klementīne, Raimonda, Raina, Tāle	28 Gundega, Terēze
18	29 Laine, Raimonds, Vilnis	30 Liāna, Lilija	1	2	3	4	5

Programma sievietēm: krūts vēzis, ginekoloģija (31.03. – 6.04.) / Programma cilvēkiem pēc onkohematoloģiskām slimībām (7.04. – 13.04.)

MARTS

9	1	2	3
10	4	5	6
11	11	12	13
12	18	19	20
13	25	26	27

MAIJS

18	1	2	3	4	5
19	6	7	8	9	10
20	13	14	15	16	17
21	20	21	22	23	24
22	27	28	29	30	31

♥ 7. Pasaules veselības diena

- 19. Lielā Piektdiena
- 21. Pirmās Lieldienas
- 22. Otrās Lieldienas

APRĪLIS 2019



Dzīvības loks

APRĪLIS 2019



Kas ir "Dzīvības koka" mentoru kustība?

Elita Borkovska, "Dzīvības koks" Bauskas nodaļas vadītāja, mentore:

"Dzīvības koks" mentoru programma ir jaunums. Mentor programmas galvenā ideja – cilvēks, kas izgājis cauri vēzim, atbalsta kādu citu, kurš stāv pašā ceļa sākumā, tikko uzinājis diagnozi. Mentors, balstoties savā pieredzē, ir gatavs uzklaut, palīdzēt izprast situāciju, emocijas, sniegt informāciju (vai palīdzēt to sameklēt) par dažādiem ārstniecības posmiem, to norisi, sniegt pozitīvu emocionālu atbalstu."

"Tieši "Spēka Avots" programmas laikā es apjautu – tik daudz kam pati esmu gājusī cauri, ka varētu ar savām zināšanām un pieredzi atbalstīt citus. Īstabas biedrene pēc mūsu kārtējās ielgušās sarunas teica, ja būtu satikusi mani pirms operācijas un "ķīmijas" daudz kas būtu noticis vieglāk un vienkāršāk."

-Santa-



Dzīvības koks

Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrības "Dzīvības koks" kontakti:
www.dzivibaskoks.lv; dzivibaskoks@dzivibaskoks.lv; tel.: 67 625 339



	P	O	T	C	P	S	Sv
18	29	30	1 Ziedonis	2 Sigmunds, Zigmunds, Zigmunds	3 Gints, Uvis	4 Vijolīte, Viola, Vizbulīte	5 Gederts, Ģirts
19	6 Didzis, Gaidis	7 Henriete, Henrijs, Jete, Enriko	8 Staņislava, Staņislavs, Stefānija	9 Einārs, Ervins, Klāvs	10 Maija, Pajja	11 Karmena, Manfreds, Milda	12 Ina, Ināra, Inārs, Valija
20	13 Ira, Iraidā, Irēna, Irina	14 Aivita, Elfa, Elvita, Krišjānis	15 Airita, Arita, Sofija, Taiga	16 Edijs, Edvins	17 Dailis, Herberts, Umberts	18 Ēriks, Inese, Inesis	19 Lita, Sibilla, Teika
21	20 Salvis, Selva, Venta	21 Akvelina, Ernestīne, Ingmārs	22 Emīlija <small>visu reģistrāciju un kalendārāro reinerakstīto vārdu diena</small>	23 Leokādija, Leontīne, Ligija, Lonija	24 Ilvija, Mariēna, Ziedone	25 Anšlavs, Junora	26 Eduards, Edvarts, Edvards, Varis
22	27 Dzidra, Dzidris, Gunita, Loreta	28 Vilhelms, Vilis	29 Maksis, Maksims, Raivis, Raivo	30 Lolita, Vitolds, Letīcija	31 Alida, Jūsma	1	2

Programma dažādu vecumu cilvēkiem pēc onkoloģiskas slimības (12.05. – 18.05.) /
 Programma pēc gremošanas orgānu sistēmas onkoloģiskajām slimībām (19.05. – 25.05.) /
 Programma sievietēm: krūts vēzis, ginekoloģija (26.05. – 1.06.)
Maijs – Melanomas modrības dienas

1. Latvijas Republikas Satversmes sapulces sasaukšanas diena / Darba svētki
4. Latvijas Republikas Neatkarības atjaunošanas diena
8. Nacisma sagrāves un Otrā pasaules kara upuru piemiņas diena
9. Eiropas diena
12. Mātes diena
15. Starptautiskā ģimenes diena
17. Ugunsdzēsēju un glābēju diena

APRĪLIS

14	1	2	3	4	5	6	7	22
15	8	9	10	11	12	13	14	
16	15	16	17	18	19	20	21	
17	22	23	24	25	26	27	28	
18	29	30						

JŪNIJS

22						1	2
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30

MAIJS 2019



SPĒKA AVOTS
ONKOLÓGISKO PACIENTU
 PSIHOSOCIĀLĀS PĀRBAUDĪBAS
 PROGRAMMA



MAIJS 2019



Kas ir psihosociālās rehabilitācijas programma "Spēka Avots"?

Gunita Berķe, "Dzīvības koks" valdes priekšsēdētāja:

"Psihosociālās rehabilitācijas programma "Spēka Avots" ir unikāla ar to, ka visi tās elementi (informācija, grupu terapija, atbalsts un fiziskās aktivitātes) veido nedalāmu emocionālo vitamīnu kopumu, kas palīdz atrast un mobilizēt spēkus, sakārtot domas un saprast to, kas dzīvē svarīgs. Programmas ieguvums ir Latvijas labākie speciālisti, kuri, sniedzot savu profesionālo ieguldījumu un zināšanas, palīdz veidot katra programmas dalībnieka ceļa karti tālākai kvalitatīvākai dzīvei!"

"Ilgi nevarēju sadūšoties, lai pieteiktos šim pasākumam. No vienas puses jutu, ka man tas būtu ļoti noderīgi, lai sapurinātu sevi pēc ilgās slimības, taču likās, kā es tā braukšu un izrādīšu, ka nevaru pats tikt ar sevi galā... Mani pārlicināja kolēģis un es to nevienu brīdi neesmu nožēlojis, jo iegūtās zināšanas, uzmundrinājums un pozitīvisms ne ar ko citu nav salīdzināms!"

- Jānis -



Labklājības ministrija

**SPĒKA
AVOTS**
ONKOLOĢISKO PACIENTU
PSIHOSOCIĀLĀJĀ REHABILITĀCIJAS
PROGRAMMA



Dzīvības koks

Pieteikšanās programmai "Spēka Avots": www.dzivibaskoks.lv, tel.: 67 6253 39



JŪNIJS 2019

	P	O	T	C	P	S	Sv
22	27	28	29	30	31	1 Bernedīne, Bīruta, Mairīta	2 Emma, Liba
23	3 Ineta, Inta, Intra	4 Elfrīda, Sīdija, Sintija	5 Igors, Ingvars, Margots	6 Ardis, Ingrīda	7 Gaida, Arnis, Arno	8 Frīda, Frīdis, Mundra	9 Gita, Ligita
24	10 Malva, Anatols, Anatolijs	11 Ingus, Mairis, Vīdvuds	12 Ija, Lenora, Nora	13 Ainārs, Uva, Zigfrīds	14 Saiva, Saivis, Santis, Sentis, Tija	15 Baņuta, Viļija, Vīts, Žermēna	16 Justīne, Juta
25	17 Artis, Arturs	18 Alberts, Madis	19 Nils, Viktors	20 Maira, Rasa, Rasma	21 Egita, Emils, Monvīds	22 Laimdots, Laimiņš, Ludmila	23 Liga
26	24 Jānis	25 Maiga, Milija	26 Ausma, Ausmis, Ingūna, Inguns	27 Malvīne, Malvis	28 Kitija, Viestards, Viesturs	29 Paulis, Pāvilis, Pēteris	30 Mareks, Tāivaldis

Programma sievietēm: krūts vēzis, ginekoloģija (26.05. - 1.06.) /

Pāru programma - kā sadzīvot ar hronisku slimību? (2.06. - 8.06.) /

Programma dažādu vecumu cilvēkiem pēc onkoloģiskas slimības (9.06. - 15.06.) /

(Kr.val.) Programma dažādu vecumu cilvēkiem pēc onkoloģiskas slimības (30.06. - 6.07.)

1. Starptautiskā bērnu aizsardzības diena

9. Vasarsvētki

14. Komunistiskā genocīda upuru piemiņas diena

17. Latvijas Republikas okupācijas diena /
Medicīnas darbinieku diena

22. Varoņu piemiņas diena
(Cēsu kaujas atceres diena)

23. Ligo diena

24. Jāņu diena

MAIJS

18	1	2	3	4	5
19	6	7	8	9	10
20	13	14	15	16	17
21	20	21	22	23	24
22	27	28	29	30	31

JŪLIJS

27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31				



Labklājības ministrija

**SPĒKA
AVOTS**
ONKoloģisko pacientu
atbalsta un rehabilitācijas
programma



Dzīvības loks

JŪNIJS 2019



Kāds ir ieguvums no līdzdalības programmā "Spēka Avots" un lekcijām par onkoloģiju?

Kitija Janele, onkoloģijas māsa:

"Vēzis nav pasaules gals, bet hroniska slimība. Lai to saprastu un pieņemt, nepieciešama informācija un zināšanas. To visu "Spēka Avots" programmā vari iegūt arī Tu!"

"Tagad es daudz labāk izprotu savu slimību un to, kas ar mani vispār notika. Ir svarīgi apzināties, ka vēzis ir hroniska slimība, un prast ar to gudri līdzāspastāvēt. Šo informāciju ieguvu no "Spēka Avots" lekcijām un iespējas uzdot visus interesējošos jautājumus."

-Arnis-



Labklājības ministrija

**SPĒKA
AVOTS**
ONKOLOĢISKO PACIENTU
PSIHOSOCIĀLĀJĀ REHABILITĀCIJAS
PROGRAMMA



Dzīvības koks

Pieteikšanās psihosociālās rehabilitācijas programmai "Spēka Avots":

www.dzivibaskoks.lv; tel.: 67 625 339



	P	O	T	C	P	S	Sv
27	1 Imants, Ingars, Intars, Rimants	2 Lauma, Ilvars, Halina	3 Benita, Everita, Verita, Emerita	4 Sandis, Sandijs, Uldis, Ulvis	5 Andžejs, Andžs, Edīte, Esmeralda	6 Anrijs, Arkādījs	7 Alda, Maruta
28	8 Ada, Adele, Antra	9 Asna, Asne, Zaiga	10 Lija, Olivija, Oliveris, Odrīja	11 Leonora, Svens	12 Indriķis, Ints, Namejs	13 Margarita, Margrieta	14 Anvars, Oskars, Ritvars
29	15 Egija, Egmonts, Egons, Henrihs, Henriks	16 Estere, Hermine, Liepa	17 Aleksejs, Aleksis, Alekss	18 Rozālija, Roze	19 Digna, Jautrite, Kamila, Sāra	20 Ramona, Ritma	21 Meldra, Meldris, Melisa
30	22 Marija, Marika, Marina	23 Magda, Magone, Mērija, Magdalēna	24 Krista, Kristiāna, Kristiāns, Kristīne, Kristina	25 Jēkabs, Žaklīna	26 Ance, Anna, Annija	27 Dita, Dīte, Marta	28 Cecilija, Cilda
31	29 Edmunds, Edžus, Vidmants	30 Renārs, Regnārs, Valters	31 Angelika, Rūta, Rūta, Sigita	1	2	3	4

(Kr.val.) Programma dažādu vecumu cilvēkiem pēc onkoloģiskas slimības (30.06. – 6.07.) / Programma cilvēkiem pēc onkohematoloģiskām slimībām (7.07. – 13.07.) / Programma sievietēm: krūts vēzis, ginekoloģija (14.07. – 20.07.) / Programma vecākiem, kuru bērni pārdzīvojuši onkoloģisku slimību (21.07. – 27.07.) / Pāru programma- kā sadzīvot ar hronisku slimību (28.07. – 3.08.)

4. Ebreju tautas genocīda upuru piemiņas diena

13. Jūras svētki

JŪNIJS

22						1	2
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30

AUGUSTS

31				1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	

JŪLIJS 2019



Labklājības ministrija

SPĒKA AVOTS
ONKOLOĢISKO PACIENTU
PSIHOLOĢISKAJĀ PĀRĪNĒŠANĀS
PROGRAMMA



Dzīvības loks

JŪLIJS 2019



Kāds ir ieguvums no līdzdalības programmā "Spēka Avots" un lekcijām par fitoterapiju?

Vija Eniņa, farmācijas doktore, programmas "Spēka Avots" pasniedzēja:

"Fitoterapija ir viens no veidiem, kā palīdzēt atgūt un stiprināt veselību, izmantojot dabas spēku. Augi ir brīnumaina pasaule, kas dod visu cilvēkam nepieciešamo, tikai jāzina un jāprot paņemt sev vajadzīgo. Ceru, ka kopīgiem spēkiem mums tas izdodas un izdosies arī turpmāk!"

"Man vienmēr ir bijusi interese par dabiskiem ārstniecības līdzekļiem, tāpēc lekcija par fitoterapiju bija īsti vietā un laikā. Svarīgākais – uzzinājām, kā varam stiprināt savu imunitāti, kas mums ir neatsverami, un vēl daudz ko citu par augiem, augu tējām un to lietošanu. Mani tas tik ļoti iespaidoja, ka pēc programmas vēl paspēju savākt "krājumus" ziemei apkārtējās plavās."

-Lidija-



Labklājības ministrija

**SPĒKA
AVOTS**
DIKĻĶĪBAS PACIENTU
PSIHOĶĪBAS REHABILITĀCIJAS
PROGRAMMA



Dzīvības koks

Pieteikšanās psihosociālās rehabilitācijas programmai "Spēka Avots":

www.dzivibaskoks.lv; tel.: 67 625 339



	P	O	T	C	P	S	Sv
31	29	30	31	1 Albina, Albins	2 Normunds, Stefans	3 Augusts	4 Romāns, Romualds, Romualds
32	5 Arvils, Osvalds	6 Aisma, Askolds	7 Alfrēds, Fredis, Madars	8 Mudīte, Vladislava, Vladislavs	9 Madara, Genoveva, Genovefa	10 Audris, Brenčis, Inuta, Audra	11 Līga, Olga, Zīgita, Zīta
33	12 Klāra, Vizma	13 Elvīra, Velga, Rēzija	14 Virma, Zelma, Zemgus	15 Dzeldē, Zēlda, Zēnta	16 Astra, Astrīda	17 Oļegs, Vīneta	18 Elena, Ellēna, Helēna, Liēna, Liēne
34	19 Imanta, Melānija	20 Bernhards, Boriss, Rojs	21 Janīna, Līna	22 Everts, Rudīte	23 Ralfs, Valgudis, Vītalījs	24 Bērtulis, Boļeslavs	25 Ivonna, Ludis, Ludvīgs, Patrīcija, Patrīks
35	26 Bronislava, Bronislavs, Natālija, Tālija	27 Alēns, Jorens, Žanis	28 Auguste, Guste	29 Aiga, Armins, Vismants	30 Alvis, Jolanta, Samanta	31 Aigars, Vīlma	1

Pāru programma – kā sadzīvot ar hronisku slimību (28.07. – 3.08.) / Programma vīriešiem: kā dzīvot pēc onkoloģiskas slimības (4.08. – 10.08.) / Programma sievietēm: krūts vēzis, ginekoonkoloģija (11.08. – 17.08.) / Programma dažādu vecumu cilvēkiem pēc onkoloģiskas slimības (18.08. – 24.08.) / (Kr.val.) Programma dažādu vecumu cilvēkiem pēc onkoloģiskas slimības (25.08. – 31.08.)

JŪLIJS

27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31				

SEPTEMBRIS

35							1
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30						

- 11. Latvijas brīvības cīnītāju piemiņas diena
- 21. Konstitucionālā likuma "Par Latvijas Republikas valstisko statusu" pieņemšanas diena
- 23. Staļinisma un nacisma upuru atceres diena

AUGUSTS 2019



Latvijas ministrija

SPĒKA AVOTS
ONKOLOĢISKAIS PACIENTU
PĀRBAUDĀMĀJĀ PĀRĒMĒŠANĀS
PROGRAMMA



Dzīvības loks

AUGUSTS 2019

Kāds ir ieguvums no līdzdalības programmā "Spēka Avots" un lekcijām par veselīgu uzturu?

Ilze Lutere, Uztura speciāliste, "Spēka Avots" pasniedzēja:

"Savās lekcijas cenšos sniegt atbildes uz jautājumiem, kā ar uztura palīdzību uzlabot dzīves kvalitāti. Uzturs ir labs papildinājums jebkuram ārstēšanās veidam un arī atveseļošanās periodam. Cilvēki ir ļoti ieinteresēti, taču nereti arī apmulsuši, jo par uzturu ir pārāk daudz pretrunīgas informācijas, un tas traucē izvēlēties sev piemērotāko variantu. Mēs lekcijās daudz diskutējam un pēc tam man vienmēr ir liels prieks un gandarījums, ja ir izdevies dalībniekus iedvesmot pozitīvām pārmaiņām."

"Mēs visi esam kaut ko dzirdējuši par veselīgu uzturu. Tomēr tagad es zinu, ka man vairāk jāpiedomā pie ēdienkartes, lai gatavotais ēdiens tiešām būtu enerģijas un veselības avots. Un tas nemaz nav tik sarežģīti, kā līdz šim domāju, vajag tikai zināšanas un nelielu iedvesmu."

-Dace-



Labklājības ministrija

**SPĒKA
AVOTS**
ONKOLOĢISKO PACIENTU
PSIHOSOCIĀLĀJĀ REHABILITĀCIJAS
PROGRAMMA



Dzīvības koks

Pieteikšanās psihosociālās rehabilitācijas programmai "Spēka Avots":

www.dzivibaskoks.lv; tel.: 67 625 339



SEPTEMBRIS 2019

	P	O	T	C	P	S	Sv
35	26	27	28	29	30	31	1 Austrums, Ilmārs, Iluta
36	2 Eliza, Lizete, Zete	3 Bella, Berta	4 Dzintara, Dzintars, Dzintra	5 Klaudija, Maigonis, Persijs, Vaida	6 Magnuss, Mariuss	7 Ermins, Regina	8 Ilga
37	9 Bruno, Telma	10 Albertine, Jausma	11 Signe, Signija	12 Erna, Eva, Evita	13 Iza, Izabella	14 Sanda, Sanja, Sanita, Santa, Sandija	15 Gunvaldis, Gunvaris, Sandra, Sondra
38	16 Asja, Asnate, Dāgs	17 Vaira, Vairis, Vera	18 Alita, Eita, Liesma	19 Muntis, Verners	20 Ginters, Guntra, Marianna	21 Mariss, Matiss, Modris	22 Maigurs, Mārica, Māris
39	23 Vanda, Veneranda, Venija	24 Agris, Agrita	25 Rauls, Rodrigo	26 Gundars, Knuts, Kurts	27 Ādofs, Ilgonis	28 Lana, Sergejs, Svetlana	29 Mikelis, Mikus, Miks, Mihails
40	30 Elma, Elna, Menarda	1	2	3	4	5	6

Programma pēc gremošanas orgānu sistēmas onkoloģiskajām slimībām (1.09. – 7.09.) / Pāru programma- kā sadzīvot ar hronisku slimību (8.09. – 14.09.) / Programma sievietēm: krūts vēzis, ginekoloģija (15.09. – 21.09.) / Programma dažādu vecumu cilvēkiem pēc onkoloģiskas slimības (22.09. – 28.09.) / Programma dažādu vecumu cilvēkiem pēc onkoloģiskas slimības (29.09. – 5.10.)

Septembris – Leikēmijas modrības mēnesis / Ginekoloģisko vēžu modrības mēnesis

AUGUSTS

31	1	2	3	4					
32	5	6	7	8	9	10	11		
33	12	13	14	15	16	17	18	19	20
34	19	20	21	22	23	24	25		
35	26	27	28	29	30	31			

OKTOBRIS

40	1	2	3	4	5	6	
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31			

1. Zinību diena

9. Tēva diena

15. Limfomas diena

22. Baltu vienības diena



SPĒKA AVOTS
ONKOLOĢISKO PACIENTU
PĀRBAUDĀMĀJĀS ĪPAŠNĪBĀS
PROGRAMMAS



SEPTEMBRIS 2019

Kāds ir ieguvums no līdzdalības programmā "Spēka Avots" un zināšanām par fiziskajām aktivitātēm?

Rūdolfs Cešeiko, fiziologs, "Spēka Avots" pasniedzējs:

"Efektīvas un regulāras fiziskās aktivitātes mūsu organismā veicina brīnumainas pārmaiņas, tāpēc ir vērts pamēģināt 4x4 fizisko aktivitāšu principu!"

Līva Tiesnese: fizioterapeite, "Spēka Avots" pasniedzēja:

"Mēs katrs esam unikāls! Jāatrod tikai īstā pieeja un piemērotākās aktivitātes, lai varam nodarboties ar to, kas sniedz labsajūtu un mazliet arī izaicina. Katrā no mums slēpjas rezerve, tikai jāpiemeklē īstā "atslēdzīņa".

"No katras "Spēka Avota" nodarbības man ir radusies sava apņemšanās turpmākajai dzīvei. Visciešākā tā ir par fiziskajām aktivitātēm 4x4, kas deva pavisam jaunu skatījumu uz to, ko es varu darīt labu savam ķermenim."

-Zane-

"No jauna sev atklāju kustību prieku, kas bija kaut kur zudis jau ļoti sen. Izrādās, ka vēl šo to tomēr varu..."

-Pēteris-



Labklājības ministrija

**SPĒKA
AVOTS**
DIKLOĢISKO PACIENTU
PSIHO SOCIĀLĀ REHABILITĀCIJAS
PROGRAMMA



Dzīvības koks

Pieteikšanās psihosociālās rehabilitācijas programmai "Spēka Avots":

www.dzivibaskoks.lv; tel.: 67 625 339



	P	O	T	C	P	S	Sv
40	30	1 Lāsma, Zanda, Zandis	2 Ilma, Skaidris	3 Elza, Ilizana	4 Francis, Modra, Dmitrijs	5 Amālija, Amēlija	6 Monika, Zilga, Zilgma
41	7 Daumants, Druvvaldis	8 Aina, Anete	9 Elga, Elgars, Helga	10 Arvids, Arvis, Druvis	11 Monta, Silva, Tince	12 Kira, Valfrīds	13 Irma, Mirga
42	14 Minna, Vilhelmine	15 Eda, Hedvīga, Helvijs	16 Daiga, Dinija, Dinārs	17 Gaits, Karīna	18 Erlends, Rolanda, Rolands, Ronalds, Lūkass	19 Drosma, Drosmis, Elīna	20 Leonīda, Leonīds
43	21 Severīns, Urzula	22 Irida, Irisa, Airisa	23 Daina, Dainis, Dainīda	24 Renāte, Modrīte, Mudrīte	25 Beāte, Beatrise	26 Amanda, Amanta, Kaiva	27 Irita, Ita, Liīta
44	28 Antoņīna, Ninona, Nīna, Oksana	Laimonis, Elva, Elvijs, Elvis, Laimis	29 Nadīna, Uīla, Adīna	30 Rinalda, Rinalds, Valts	1	2	3

Programma dažādu vecumu cilvēkiem pēc onkoloģiskas slimības (29.09. – 5.10.) / Programma cilvēkiem pēc onkohematoloģiskām slimībām (6.10. – 12.10.) / Programma sievietēm: krūts vēzis, ginekoonkoloģija (13.10. – 19.10.) / Programma dažādu vecumu cilvēkiem pēc onkoloģiskas slimības (20.10. – 26.10.) / (Kr.val.) Programma dažādu vecumu cilvēkiem pēc onkoloģiskas slimības (27.10. – 2.11.)

Oktobris – Krūts veselības mēnesis

SEPTEMBRIS

35
36 2 3 4 5 6 7 8
37 9 10 11 12 13 14 15
38 16 17 18 19 20 21 22
39 23 24 25 26 27 28 29
40 30

NOVEMBRIS

44
45 4 5 6 7 8 9 10
46 11 12 13 14 15 16 17
47 18 19 20 21 22 23 24
48 25 26 27 28 29 30

1. Starptautiskā senioru diena

6. Skolotāju diena

15. Eiropas Krūts veselības diena

OKTOBRIS 2019



Labklājības ministrija

SPĒKA AVOTS
ONKOLÓGISKO PACIENTU
PSIHOLOĢISKAJĀ VESELĪBĪBAS
PROGRAMMA



Dzīvības loks

OKTOBRIS 2019



Kāds ir ieguvums no līdzdalības programmā "Spēka Avots" un grupu psihoterapijas?

Elita Keiša, psiholoģe, programmas "Spēka Avots" pasniedzēja:

"Spēka Avots" programmu atbalsta grupā dalībnieki var atklāti runāt un dalīties par savu pieredzi vai pārdzīvojumiem, uzzināt citu pieredzi, kā arī pārlicināties, ka viņi nav vienīgie, kuri izjūt līdzīgas emocijas un pārdzīvo līdzīgas situācijas savā pieredzē ar slimību. Īpaši svarīgi ir paust savas emocijas, saņemt savstarpēju atbalstu, uzmanību, iedrošinājumu, būt uzklausītam, saprastam un pieņemtam. Bez tam grupas darbības laikā dalībnieki, atklāj savus iekšējos resursus, gūst pozitīvas emocijas, kas palīdz turpināt dzīvot."

"Man pazuda vainas apziņa par to, ka esmu saslimusi un tagad visiem ar mani jāņemās. Es taču nevienam neesmu neko parādā!"

-Anita-



Labklājības ministrija

**SPĒKA
AVOTS**
ONKOLOĢISKO PACIENTU
PSIHOSOCIĀLĀJĀ REHABILITĀCIJAS
PROGRAMMA



Dzīvības koks

Pieteikšanās psihosociālās rehabilitācijas programmai "Spēka Avots":

www.dzivibaskoks.lv; tel.: 67 625 339



	P	O	T	C	P	S	Sv
44	28	29	30	31	1 Ikaris	2 Dzīle, Viva, Vivita	3 Dagnija, Erika
45	4 Atis, Oto, Otmārs	5 Lote, Šarlote	6 Linards, Leons, Leo, Leonards, Leonarda	7 Helma, Lotārs	8 Agra, Aleksandra	9 Teodors	10 Mārtiņš, Mārcis, Markuss, Marks
46	11 Nellija, Ojārs, Rainers	12 Kaija, Kornēlija	13 Eižens, Jevgēnijs, Jevgēnijs	14 Fricis, Vikentījs, Vincents	15 Leopolds, Unda, Undine	16 Banga, Gļorija	17 Hugo, Uga, Ūģis
47	18 Aleksandrs, Doloresa, Brīve	19 Elizabete, Liza, Līze, Betija	20 Anda, Andīna, Vigo	21 Andis, Zeltīte	22 Aldis, Aldris, Alfons	23 Zīgfrīda, Zīgriņa, Zīgriņš	24 Velda, Velta
48	25 Katrīna, Kate, Kadrija, Trīne, Katrīne	26 Konrāds, Sebastians	27 Lauris, Norberts	28 Rīta, Vīta, Olīta	29 Ignāts, Virģiniņa	30 Andrejs, Andrievs, Andris	1

(Kr.val.) Programma dažādu vecumu cilvēkiem pēc onkoloģiskas slimības (27.10. - 2.11.) / Programma pēc gremošanas orgānu sistēmas onkoloģiskajām slimībām (3.11. - 9.11.) / Programma dažādu vecumu cilvēkiem pēc onkoloģiskas slimības (10.11. - 16.11.) / Programma sievietēm: krūts vēzis, ginekoonkoloģija (24.11. - 30.11.)

Novembris – Viriešu veselības mēnesis "Movembris" / Aizkuņģa dziedzera vēža modrības mēnesis / Plaušu vēža modrības mēnesis

OKTOBRIS

40	1	2	3	4	5	6	
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31			

DECEMBRIS

48							1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
	1	30	31				

7. Robežsargu diena

11. Lāčplēša diena

18. Latvijas Republikas Proklamēšanas diena

NOVEMBRIS 2019



SPĒKA AVOTS
ONKOLOĢISKO PACIENTU
PSIHOLOĢISKAJAI VESELĪBĪBAS
PĀRVALDĪBAI



NOVEMBRIS 2019



Kāds ir ieguvums no līdzdalības programmā "Spēka Avots" un mākslu terapijas?

Jana Duhovska, mūzikas terapeite, programmas "Spēka Avots" pasniedzēja:

"Mākslu terapija* jau kopš pirmsākumiem ir neatņemama programmas sastāvdaļa, kas darbojas vairākos virzienos. Pirmkārt, ar tās palīdzību var skaidrāk apjaust savu situāciju, atrast risinājumus un ieraudzīt tālāko virzību. Māksla ļauj distancēti, tomēr neslēpjoties, piedzīvot un saprast. Otrkārt, māksla spēj atmodināt radošumu, spēles prieku, zinātkāri un enerģiju, kalpo kā apliecinājums tam, cik daudz spēka ir katrā no mums. Bet atklājot šo dzīvo spēku sevī, ikviens jūtas varošs – kāds iemācās psiholoģiski parūpēties par sevi, cits sajūt enerģijas pieplūdumu un atgūst uzticēšanos savam ķermenim, vēl kāds atrod veidu, kā atgūt savu lomu nozīmīgās attiecībās..."

*Ar mākslu terapiju ir jāsaprot gan vizuāli plastiskās mākslas, gan mūzikas, gan deju un kustību, gan drāmas terapija.

"Es un zīmēt? Tūs laikam smežaties par mani... Tā es domāju vēl pirms dažām nedēļām. Tagad mani šad tad var atrast pie meitas krāsām, kamēr vēl neesmu nopirkusi savējās. Esmu sapratusi, ka zīmējot es varu vieglāk atbrīvoties no uzkrātajām emocijām, nekā runājot (rādīt gan vēl nevienam neesmu sadūšojusies :)). Pavisam jociņas lietas notika arī mūzikas terapijā – šķita, ka skandinot mazās bundziņas, skaņa atbalsoja manī un sirdtieplūst pilnīgs miers."

-Vineta-



Labklājības ministrija

**SPĒKA
AVOTS**
ONKOLOĢISKO PACIENTU
PSIHOSOCIĀLĀJĀ REHABILITĀCIJAS
PROGRAMMA



Dzīvības koks

Pieteikšanās psihosociālās rehabilitācijas programmai "Spēka Avots":

www.dzivibaskoks.lv; tel.: 67 625 339



DECEMBRIS 2019

	P	O	T	C	P	S	Sv
48	25	26	27	28	29	30	1 Arnolds, Emanuels
49	2 Meta, Sniedze	3 Evija, Jorgita, Raita	4 Baiba, Barba, Barbara	5 Klaudijs, Sabine, Sarma	6 Nikolajs, Niklāvs, Nīks, Nikola	7 Anta, Antonija, Dzirkstīte	8 Gunārs, Gunis, Vladimirs
50	9 Sarmīte, Tabita	10 Guna, Judīte	11 Valdemārs, Valdis, Voldemārs	12 Iveta, Ūtīlija	13 Lūcija, Veldze	14 Auseklis, Gaisma	15 Hanna, Jana, Johanna
51	16 Alvīne	17 Hilda, Teiksma	18 Kristaps, Kristofers, Kristis, Klīnta, Krīsters	19 Leīde, Sarmis	20 Arta, Minjona	21 Saulcerīte, Tomass, Toms	22 Saulvedis, Saule
52	23 Balva, Viktorija	24 Ādams, Ieva	25 Larīsa, Stella	26 Dainuvīte, Gija, Megija	27 Elmārs, Inīta, Helmārs	28 Inga, Ingeborga, Ivīta, Ivīta	29 Ilgona, Solveiga
1	30 Dāvids, Dāvis, Dāniels, Daniēla, Dāniels	31 Kalvis, Silvestrs, Silvis	1	2	3	4	5

Programma dažādu vecumu cilvēkiem pēc onkoloģiskas slimības (1.12. – 7.12.) /
Programma dažādu vecumu cilvēkiem pēc onkoloģiskas slimības (8.12. – 14.12.)

2. Pret latviešu tautu vērstā totalitārā komunistiskā režīma genocīda upuru piemiņas diena
5. Policijas darbinieku diena

24. Ziemassvētku vakars
25. Pirmie Ziemassvētki
26. Otrie Ziemassvētki
31. Vecgada diena

NOVEMBRIS

44
45
46
47
48

1 2 3
4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30

JANVĀRIS

1 2 3 4 5
6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26
27 28 29 30 31



Labklājības ministrija

SPĒKA AVOTS
ONKOLÓGISKO PACIENTU
PSIHOSOCIĀLĀS PALĪGNĪBAS
PROGRAMMA



Dzīvības loks

DECEMBRIS 2019

Kāds ir ieguvums no līdzdalības programmā "Spēka Avots" un savstarpējā atbalsta?

Tatjana Griškina, psiholoģe, psihoterapeite, programmas "Spēka Avots" pasniedzēja:

"Cilvēks, kurš saskaras ar nopietnu dzīves izaicinājumu un krīzi, riskē nonākt emocionālā izolācijā. Tomēr grupa ar cilvēkiem, kas piedzīvojuši līdzīgu situāciju, var sniegt emocionālu un praktisku atbalstu viens otram. Tas palīdz būt drošā vidē, nejusties vientuļi, piedzīvot prieku un tuvību. Ja cilvēks uzdrošinās būt atvērts, uzticēties un dalīties gan ar sāpēm, gan ar uzvarām, viņa iespējas palīdzēt gan sev, gan citiem, pieaug."

"Es vairs nejūtos viena ar savām problēmām, jo man tagad ir "manējās meitenes", ar kurām varu satikties, visu izrunāt un lūgt palīdzību, ja vajag. Man tas, šķiet, ir lielākais ieguvums no "Spēka Avots" programmas, lai gan ļoti vērtīgs bija ikviens tur pavadītais brīdis, sākot no lekcijām un beidzot ar grupu nodarbībām un nūjošanu!"

-Inta-



Labklājības ministrija

**SPĒKA
AVOTS**
ONKOLOĢISKO PACIENTU
PSIHOSOCIĀLĀJĀ REHABILITĀCIJAS
PROGRAMMA



Dzīvības koks

Pieteikšanās psihosociālās rehabilitācijas programmai "Spēka Avots":

www.dzivibaskoks.lv; tel.: 67 625 339

Lielākais izaicinājums "Dzīvības kokam" 2019. gadā – savākt līdzekļus psihosociālās rehabilitācijas centra – Dignājas muižas rekonstrukcijas pabeigšanai!

Mēs rīkosim akcijas, aicināsim jūs iesaistīties, lai kopīgiem spēkiem šo sapni īstenotu un jau 2020. gadā "Spēka Avots" programmas varētu notikt tam paredzētajā vietā – Dignājas muižā!

Ziedo jau tagad:

Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrība „Dzīvības koks”

Liepu aleja 11, Babīte, Babītes novads, LV-2101, Reģ.nr.:40008087144

Banka: SEB Banka

Kods: UNLALV2X

Konta Nr.: LV69UNLA0050016144095

Banka: Swedbank

Kods: HABALV22

Konta Nr.: LV33HABA0551011517688