



KLAIPĖDA 2018
EUROPOS
SPORTO MIESTAS
EUROPEAN CITY OF SPORT

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda. Tel. / faks. (8 46) 23 47 96. El. p. visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt www.sveikatosbiuras.lt



Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro

Nr. 16 (2018 m. liepa, rugpjūtis)

Aktualijos

NAUJIENLAIŠKIS



Vasara – puikus metas pasirūpinti savo sveikata. Kad būtų ne tik naudinga, bet ir smagu, paruošėme Jums nemokamų veiklų. Čia rasite pačių įvairiausių pasiūlymų – nuo mankštų po atviru dangumi, ekskursijų dviračiais, žygių iki meditacijos ir paskaitų aktualiomis temomis. Smagios ir turiningos vasaros!

Prasidėjo akcija „Saugus poilsis pajūryje“

Liepos pirmosiomis dienomis startavo visą mėnesį uostamiesčio paplūdimiuose truksianti akcija „Saugus poilsis pajūryje“. Tokį projektą Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras organizuoja jau ne pirmą vasarą, o jo tikslas – priminti, kaip saugiai elgtis prie vandens ir saulėkaitoje, kad poilsis būtų saugus ir visavertis.

Specialistai net keliose skirtingose vietose prie populiariausių uostamiesčio paplūdimių visą liepos mėnesį primins apie vandenį ir jo naudą organizmui, taip pat kvies nepraleisti progos pasimatuoti kraujospūdį ir įsivertinti savo būklę prieš leidžiant laiką kaitrioje saulėje arba pasikaitinus.

Aplankykite mus www.sveikatosbiuras.lt

Informacijos sklaida rūpinasi (organizuoja) Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras, finansuoja Klaipėdos miesto savivaldybė iš visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos.

Vasarotojai turėtų įsidėmėti, jog veikiant karščiui ir saulei galima perkaisti, gauti šilumos (saulės) smūgį, nudegti. Siekiant viso to išvengti, rekomenduojama gerti daug skysčių, dėvėti galvos apdangalus, vengti saulės, kai ji yra aktyviausia – nuo 11 iki 16 val.

Ilgai būnant saulėje poilsiautojai rizikuoja perkaisti, patirti šilumos (saulės) smūgį, kadangi veikiant karščiui žmogaus organizmas sunkiai dirba, kad kūno temperatūra būtų normali. Ji dažniausiai palaikoma prakaituojant, tačiau kartais to nepakanka ir kūno temperatūra ima sparčiai kilti. Karštis itin pavojingas kūdikiams ir vaikams, senyvo amžiaus (65 metų ir vyresniems) bei antsvorį turintiems

asmenims, taip pat sergantiems širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis, diabetu, epilepsija, psichinėmis ligomis ir kt.

Visuomenės sveikatos specialistai šios akcijos metu ne tik suteikia informacijos apie saugų poilsį, bet ir poilsiautojams dalija vandenį. Vanduo yra reikalingas normaliai širdies ir kraujagyslių veiklai palaikyti, jis reguliuoja kūno temperatūrą, apsaugo organizmą nuo perkaitimo. Šiltuoju metų laiku žmogus gausiau prakaituoja, o kūną atvėsina vanduo. Organizmas taip aprūpinamas mineralinėmis medžiagomis, kurių šis netenka su prakaitu. Vanduo perneša maistingąsias medžiagas į kitus organus bei mažina nuovargį, teikia energijos ir slopina alkį.



Vanduo būtinas beveik kiekvienai kūno funkcijai, todėl apie jo trūkumą praneša pats organizmas. Pritrūkus skysčių žmogui sausėja gleivinė, pila karštis, ima smarkiau plakti širdis, suglemba raumenys, svaigsta galva. Atsiranda ir kitų požymių: oda parausta, praranda elastingumą, žmogus jaučiasi pavargęs, nesugeba susikaupiti. Jei trūksta vandens, sulėtėja ir medžiagų apykaita.

Prieš metus vykdėta analogiška akcija parodė, kad daugelį poilsiautojų kamuoja aukštas kraujospūdis, kuris ypač būdingas senjorams. Nepaisant to, įvertinti sveikatos būklę prieš poilsį pajūryje ar po jo pravartu visiems, o šilti ir nuoširdūs visuomenės sveikatos specialistų patarimai neabejotinai pravers kiekvienam vasarotojui.



Numatyta akcijos vieta ir laikas gali keistis atsižvelgiant į permainingus pajūrio orus, tačiau esant palankioms sąlygoms nuo liepos 2 d. iki 30 d. I, II Melnragėje bei Giruliuose specialistai lauks visų, trokštančių vertingos informacijos ir patarimų. Dėl tikslesnio laiko ir kitos informacijos kreiptis telefonu **8 615 126 09**.

Kviečiame į praktinę paskaitą gamtoje „Pažinkime maistinius ir vaistinius pajūrio augalus“.

Pradžioje sužinosite pagrindines žoliavimo taisykles. Tuomet eisime ieškoti maistinių ir vaistinių augalų. Suradę sustosime ir lektorius Jums papasakos, kaip juos teisingai rinkti, paruošti ir naudoti. Sužinosite daug receptų, tinkančių ir vaikams, ir suaugusiems. Ragausime „Vasaros“ arbatos ir galėsite užduoti Jums rūpimus klausimus.



Daugiau apie lektorių www.mariauszoleles.lt arba **feisbuko paskyroje Marius Lasinskas**. Vais-tininkas-žolininkas, lektorius, Žolinčių akademijos viceprezidentas.

Paskaita vyks **rugpjūčio 4 d. 10 val. I Melnragės paplūdimyje**.

Kol tėvai klausysis paskaitos, Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro specialistės vaikams praves plokščiapėdystės profilaktikai bei pėdų sveikatai skirtą mankštelę su įvairiomis ryškiomis priemonėmis.

Vaiko sveikatos pažymėjimu pasirūpinkime dabar!

Visuomenės sveikatos specialistai ragina tėvelius, turinčius ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikų (iki 18 metų), iki rugsėjo 15 d. apsilankyti pirminės sveikatos priežiūros įstaigose pas šeimos gydytoją ir gydytoją odontologą profilaktiškai patikrinti vaiko sveikatos.

Nuo 2018 m. birželio 1 d. pasikeitė vaiko sveikatos pažymėjimų išdavimo tvarka: mokyklinio amžiaus vaikams vietoje popierinių yra išduodami elektroniniai pažymėjimai, o tėvai duomenis apie savo vaikų sveikatos būklę gali pasižiūrėti prisijungę prie www.esveikata.lt portalo bei atsispausdinti išrašus, pažymas (įskaitant ir vaiko sveikatos pažymėjimą). Ikimokyklinio ugdymo įstaigas lankantiems vaikams 2018–2019 mokslo metais bus vis dar išduodami popieriniai pažymėjimai. Taip pat pirmą kartą ugdymo įstaigas pradedantiems lankyti mokyklinio amžiaus vaikams (kol vaikai dar neįtraukti į mokyklos registrą) šeimos gydytojas turi pateikti atspausdintą pažymėjimą, kurį vaiko tėvai galėtų pristatyti į ugdymo įstaigą.

Tikrinant sveikatą gydymo įstaigoje, kurioje vaikas yra įregistruotas, už paslaugas mokėti nereikia. Norint patikrinti vaiko sveikatą, reikia iš anksto užsiregistruoti ir laiku atvykti pas šeimos gydytoją ir odontologą. Gydytojas odontologas patikrina vaiko dantų ir sąkandžio būklę, šeimos gydytojas pamatuoja ūgį, svorį, patikrina regą, laikyseną, pamatuoja kraujospūdį, jei yra kokių nors nusiskundimų, vaikas siunčiamas pas gydytojus specialistus.

Visuomenės sveikatos specialistai primena, jog kasmetiniai vaiko sveikatos patikrinimai padeda laiku diagnozuoti ligas ir sutrikimus bei jų išvengti. Kasmet profilaktiškai tikrinant vaiko sveikatą galima stebėti, ar jo būklė atitinka būdingas jo amžiaus augimo ir vystymosi normas. Nustačius pakitimus, reikia imtis veiksmingų priemonių vaiko sveikatos problemoms spręsti.

Nemokamos ekskursijos dviračiais! Kviečiame prisijungti!

Klaipėdiečių ir miesto svečių jau spėtos pamėgti nemokamos ekskursijos dviračiais po Klaipėdos miestą liepos mėnesį ir vėl kviečia leisti į pažintinius turus ant dviračio ir iš arčiau susipažinti su uostamiesčio istorija.

Ekskursijų datos:

- Liepos 11 d. 18.00 val. po pietinę Klaipėdą.
- Liepos 23 d. 18.00 val. po centrinę Klaipėdą.
- Liepos 25 d. 18.00 val. po šiaurinę Klaipėdą.

Norint dalyvauti ekskursijose būtina išankstinė registracija **mob. tel. 8 640 933 42**. Esant netinkamoms oro sąlygoms ekskursijos nevyks.



Sveikata

Fizinio aktyvumo ir asmenybės bruožų sąsajos

Judėjimas, sportas bei kita fizinė veikla susijusi ne tik su gera fizine būkle, bet atlieka ir ugdomąją funkciją. Sporto metu atskleidžiami asmens gabumai, įgūdžiai, įgyjama žinių, formuojasi požiūris, vertybės (Gražulis, 2013). Aktyvūs asmenys geriau susidoroja su aplinkos pokyčiais, kurie kelia sunkumų asmenybės stabilumui, pvz., nepalankūs gyvenimo įvykiai ar socialiniai pokyčiai (Löckenhoff, Terracciano, & Costa, 2009). Sėdimo gyvenimo būdo asmenys susiję su mažesniu asmenybės stabilumu ir didesniu sąmoningumo, ekstraversijos, atvirumo ir nuoširdumo bruožų mažėjimu, o aktyvus gyvenimo būdas prisideda prie asmenybės ugdymo visą gyvenimą (Stephan, Sutton, & Terracciano, 2014).

Ištyrus suaugusiųjų sėdimo įpročius, nustatyta, kad keturios iš penkių

asmenybės dimensijų yra susijusios su ilgesniais sėdimo įpročiais laisvalaikio metu. T. y. žemas sąmoningumo, ekstraversijos ir atvirumo lygis bei didelis neurotiškumo lygis numato didesnę sėdimo laiko pasireikimą



(Ebstrup, Aadahl, Eplov, Pisinger, & Jørgensen, 2013). Kiti moksliniai tyrimai parodė, kad aukštas ekstraversijos ir sąmoningumo lygiai bei žemas neurotiškumo lygis yra susiję su aukštu fizinio aktyvumo lygiu (Rhodes & Smith, 2006; Stephan, Boiché, Canada, & Terracciano, 2014).

Tyrimai rodo, kad sąžiningumo ir ekstraversijos bruožai labiausiai susiję su fiziškai aktyviu gyvenimo būdu. Fizinė veikla taip pat prisideda prie šių bruožų vystymosi ir suaugus, kadangi šie bruožai išsiskiria savo energingumu, o fizinis aktyvumas padeda išlaikyti energetinį pajėgumą bei veiklumą (Gallagher, Yancy, Denissen, Kühnel, & Voils, 2013). Reguliarus fizinis aktyvumas mažina ligos naštą, kognityvinį nuosmukį ir depresijos riziką, kurie yra susiję su mažėjančiu ekstravertiškumu (Pocnet, Rossier, Antonietti, & Von Gunten, 2013). Aktyvus gyvenimo būdas reikalauja organizuotumo ir disciplinos, kuris su laiku gali paskatinti sąžiningumą. Atvirumo bruožas taip pat numato didesnę judėjimo dažnį, o neurotiškumas turi atvirkštinį ryšį (Rhodes, & Smith, 2006).

Tabakas ir širdis

Kiekvienais metais gegužės 31 d. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) ir jos partneriai mini Pasaulinę dieną be tabako. Šios dienos minėjimo tikslas yra pabrėžti tabako ir tabako gaminių vartojimo sukeltas sveikatos problemas bei skatinti jų vartojimo mažinimo politiką.

Šių, 2018-ųjų, metų Pasaulinės dienos be tabako kampanija skirta skatinti visuomenės sąmoningumą apie:

- glaudų ryšį tarp rūkymo bei širdies ir kraujagyslių sistemos ligų, įskaitant ir miokardo infarktą, kuris yra viena iš pagrindinių mirties priežasčių pasaulyje;
- įgyvendinamus veiksmus ir priemones, siekiant sumažinti tabako vartojimo keliamą pavojų žmogaus sveikatai bei širdies darbiui, kurias koordinuoja vyriausybė.

Pasaulinės 2018 m. dienos be tabako minėjimo data sutampa su įvairiomis kitomis pasaulinėmis iniciatyvomis, kuriomis siekiama kovoti su tabako vartojimo epidemija ir jos poveikiu visuomenės sveikatai. Šie veiksmai apima PSO remiamas „Global Hearts“ ir „RESOLVE“ iniciatyvas, kurių tikslas – sumažinti mirčių nuo širdies ir kraujagyslių ligų skaičių bei paskatinti visuomenę skirti daugiau dėmesio savo sveikatai stiprinti.

Tabako keliamą grėsmę žmonių širdies sveikatai visame pasaulyje

2018 m. Pasaulinei dienai be tabako daugiausia dėmesio bus skiriama tabako sukeltam poveikiui širdies ir kraujagyslių sveikatai. Tabako gaminių vartojimas yra labai svarbus veiksnys, sukeliantis periferinių kraujagyslių ir širdies ligas, insulto riziką. Nepaisant to, kad tabako ir tabako gaminių vartojimo sukeliamas žala širdžiai ir kraujagyslių sistemai yra gerai žinoma, sprendimų, kaip sumažinti mirčių skaičių, labai trūksta.

Faktai apie tabako gaminius bei širdies ir kraujagyslių ligas

Širdies ir kraujagyslių ligos yra viena iš dažniausiai pasitaikančių mirties priežasčių pasaulyje, o tabako vartojimas ir tabako dūmų poveikis sukelia apie 12 proc. mirčių dėl širdies ligų. Be to, tabako vartojimas yra antra pagrindinė priežastis (po kraujospūdžio), sukelianti širdies ir kraujagyslių ligas.

Pasaulinė tabako „epidemija“ kasmet pražudo daugiau kaip 7 milijonus žmonių, iš kurių beveik 900 tūkst. yra nerūkantieji, mirę dėl pasyvaus rūkymo. Maždaug 80 proc., t. y. daugiau nei 1 milijardas, rūkančiųjų gyvena besivystančiose šalyse („trečiasis pasaulis“), kuriose tabako sukeliamos širdies ligos ir mirčių našta valstybei yra be galo sunki dėl ekonominių bei demografinių priežasčių.

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) priemonės (MPOWER) atitinka PSO Tabako kontrolės pagrindų konvenciją, kuria vyriausybės turi vadovautis, kad sumažintų tabako vartojimą ir apsaugotų žmones nuo širdies ir kraujagyslių, lėtinių kvėpavimo takų ligų, vėžinių susirgimų ir diabeto.

PSO tabako vartojimo mažinimo priemonės apima:

- tabako vartojimo stebėsenos ir prevencijos vykdymo politiką;
- žmonių apsaugą nuo tabako dūmų poveikio, draudžiant rūkyti viešose vietose ar patalpose bei viešajame transporte;
- teikiamą pagalbą, siekiant atsikratyti priklausomybės nuo tabako (gydymo išlaidų padengimas, visuomenės palaikymas, asmens sveikatos priežiūros paslaugų teikėjų pagalba);
- įspėjimus apie tabako vartojimo keliamą grėsmę, taikant standartizuotą pakuotę ir (arba) didelius grafinius įspėjimus apie tabako gaminių vartojimo žalą sveikatai bei visuomenei;
- išsamius ir aiškius tabako reklamos draudimus;
- akcizo tabako gaminiams didinimą, siekiant mažinti tabako ir tabako gaminių prieinamumą.

2018 m. Pasaulinės dienos be tabako kampanijos tikslai:

- pabrėžti ryšį tarp tabako gaminių vartojimo bei širdies ir kraujagyslių ligų;
- didinti visuomenės informuotumą apie tabako vartojimo poveikį ir jo sukeliamas širdies ir kraujagyslių ligas;
- suteikti visuomenei, vyriausybėms ar kitoms institucijoms galimybę įsipažinti, skatinant visuomenės sveikatos gerinimo priemones ir apsaugant žmones nuo tabako gaminių vartojimo;
- skatinti pasaulio šalis stiprinti PSO patvirtintų tabako kontrolės priemonių įgyvendinimą.

Įvyko projekto „Žaidimų paradigma“ partnerių susitikimas



Šių metų birželio 19 dieną Korke (Airija) įvyko pirmasis programos UR-BACT III projekto „Žaidimų paradigma“ (angl. „The Playful Paradigm“) partnerių susitikimas, kuriame dalyvavo ir Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro atstovės Jūratė Grubliauskienė, Laura Kubiliūtė ir Klaipėdos miesto savivaldybės atstovė Jurgita Činauskaitė-Cetiner.

Projekto tikslas – perimti Udinės miesto (Italija) gerą patirtį ir tarptautiniu lygiu įgytas žinias pritaikyti Klaipėdos ir Korko miestuose. Udinės mieste buvo įgyvendintos įvairios sveiką senėjimą skatinančios ir socialinę atskirtį mažinančios iniciatyvos: Pasaulinė žaidimų diena, įrengta žaislų biblioteka, taikoma muzikos, juoko terapija. Klaipėdoje įgyvendinant šį projektą bus siekiama didinti kartų tarpusavio supratimą, skatinti jaunimo savanorių ir senjorų bendravimą, vystyti žaidžiančio miesto koncepciją.



Miegas – kūną ir sveikatą jungianti gija. Kaip ją stiprinti?

Sunku užmigti? Dažnai naktį prabundate? Atsikeliate nepailsę? Visa tai vargina daugiau nei tris naktis per savaitę? Jei, skaitydamas šiuos klausimus, pritariamai linksite, o dieną jaučiate nuotaikų kaitą, esate dirglus, išsiblaškęs, stokojate kūrybiškumo ar pastebite, kad įprastas problemas tampa spręsti vis sunkiau, tam prireikia vis daugiau laiko ir pastangų, galbūt tai Jūsų prasto miego padariniai, pažįstami šimtams tūkstančių mūsų šalies gyventojų?

Mokslininkai pastebi, kad silpnesnė emocijų kontrolė, nepakantumas frustracijoms, sustiprėjęs nekantrumas, didesnė priešiško raiška ir pyktis yra susiję su miego trūkumu, o geras miegas užtikrina ne tik optimalų kasdienį asmens funkcionavimą, tačiau ir pozityvesnį savęs vertinimą. Pastebima, kad miego kiekybei ir kokybei įtakos turi daugelis veiksnių: genetika, asmenybės bruožai, darbo grafikas (pamaininis arba naktinis darbas), naudojami vaistiniai preparatai, senėjimas, ligos, psichinės ir somatinės būsenos, labai neretai su miego sutrikimais yra susijęs trumpalaikis bei ilgalaikis stresas. Atsigulus į lovą neretai neužmiegame dėl to, kad galvoje zuja mintys apie praeities įvykius arba yra planuojami kitos dienos darbai – kuriami buvusių ar būsimų įvykių scenarijai.

Pasitaiko atvejų, kai užmigti sunku dėl įsitikinimų, kurie užsuka minčių-jausmų-kūno reakcijų ir įvykių ratą, pvz., jei esate įsitikinę, kad privalote gerai išsimiegoti ir miegoti reikia ne mažiau kaip 8 val., nepavykus iš karto užmigti kyla nerimas, kuris skatina organizmo budrumą, sunku atsipalaiduoti ir užmigti. Tyrimai rodo, kad didėjant stresui mažėja miego trukmė ir prastėja jo kokybė. Įtampos metu mūsų organizmas visada stengiasi būtų pasiruošęs atremti galimus neramumus, nepriklausomai nuo to, ar jie yra realūs, ar tik įsivaizduojamai kelia pavojų gerovei. Trumpalaikis stresas dažniausiai sukelia trumpalaikius miego sutrikimus, o ilgalaikius miego sutrikimus – ilgalaikis stresas, skausmai, depresija, širdies, kraujagyslių ligos ir pan.

Jei dažnai prabudę žiūrėte į laikrodį ir

vis svarstote, kelinta dabar valanda, vertinate, daug ar mažai liko laiko miegoti, jei tikrinatė, kiek laiko jau neužmigote ir pan., paslėpkite laikrodžius ir žadintuvus po lova ir atsisakykite laiko skaičiavimo naktį. Nežinodami, kiek laiko liko miegoti, galėsite lengviau užmigti. Jei dažnai pabundate, o paskui sunkiai užmigote, atsikelkite, išgerkite stiklinę vandens ar užsiimkite kita raminančia veikla, nes gulėjimas lovoje ir galvojimas apie negalėjimą užmigti tikrai nepadės. Jei galvoje pilna minčių, užrašykite jas popieriaus lape, o po to ramiai leiskite sau miegoti, apie visa tai, ką užrašėte, pagalvosite išaušus naujai dienai.

Daliai žmonių, neturinčių rimtų miego sutrikimų, miego kokybę padeda užtikrinti reguliarus miego ritmas, t. y., kai kiekvieną dieną, įskaitant savaitgalius, keliamasi ir einama miegoti tuo pačiu įprastu laiku. Asmenims, kuriems sunku užmigti ir miegoti naktį, taip pat pravartu stebėti savo įpročius ir atkreipti dėmesį į tai, ar nėra ilsimasi dieną (pvz., ar nėra dieninių pogulių, kurie gali kompensuoti nakties nemigą). Naktinės nemigos problemas gali pastiprinti dieniniai poguliai, nors daugeliui žmonių tai yra normali ir sveikatinanti praktika.

Kaip pravartu nepamiršti laikytis reguliaraus miego grafiko, taip pat naudingi gali būti ir ritualai prieš užmiegant. Mokslininkai pastebėjo, kad užmigti padeda levandų aromatas, taip pat nustatyta, kad ¾ miego kokybės tyrime dalyvavusių asmenų kur kas geriau nei įprastai išsimiega pakeitus patalynę. Taigi gaivi, švara kvėpianti aplinka taip pat yra vienas iš miegą gerinančių būdų. Ritualo dalimi prieš miegą gali tapti daugelis raminančių veiklų. Ataskite savo ritualus, tačiau atkreipkite dėmesį, kad ritualu prieš miegą netaptų ilgas televizoriaus žiūrėjimas, buvimas prie kompiuterio ar išmaniųjų telefonų ekranų, pasistenkite, kad šių prietaisų miegamojo erdvėje visai nebūtų, kad poilsio kambarys sietųsi su miegu, atsipalaidavimu ir ramybe, o ne veikimu.

Taip pat svarbu, kad miegojimo aplinka būtų tyli, rami, jos temperatūra kaip ir pačios lovos, pasirūpinkite komfortiška pagalve. Pasirūpinkite, kad miegamajame būtų tamsu, pasistenkite sukurti naktį primenančią aplinką ir šviesiais vasaros vakarais. Triukšmas miegamojo aplinkoje gali veikti skirtingai. Į vienus garsus gali būti reaguojama

itin jautriai (pvz.: motinai kūdikio verkimas), o kiti gali būti tarsi negirdimi (pvz.: akvariumo čiurlenimas ar laikrodžio tiksėjimas). Susiduriant su erzinančiu triukšmu rekomenduojamas baltojo triukšmo fonas. Jo generatoriais namuose gali tapti ventiliatoriai, oro valytuvai ir pan. Jie gali užmaskuoti intensyvių transporto priemonių užimą už lango ar per ankstyvus paukščių pašnėkesius.

Taip pat žinoma, kad prie kokybiško miego gali prisidėti ir fizinis aktyvumas, ypač pirmoje dienos pusėje, o štai vakarinis aktyvumas, likus mažiau nei 3–4 val. iki miego, gali trukdyti užmigti. Siekiant pagerinti savo miego kokybę verta nepamiršti, kad pravartu vengti gausaus valgymo, o iki miego likus 4–6 val. atsisakyti stimuliatorių, pvz., nikotino, kofeino ir pan. Dėl šios priežasties gero miego draugu niekada netaps cigaretės, alkoholis ar kava. Nors alkoholis gali veikti atpalaiduojančiai, visgi jis lemia prastesnę miego kokybę.

Jei net laikydamiesi visų šių patarimų susiduriate su miego sunkumais, susirūpinkite tuo ir pasikonsultuokite su specialistais. Tomas Dekeris teigė, kad „Miegas yra aukso grandinė, jungianti mūsų kūnus su sveikata“, tad rūpinkimės savo miego kokybe.

Šiaurietiškojo ėjimo žygis!

Kviečiame visus sekmadienio popietę praleisti kartu ir žygiuoti su šiaurietiškomis lazdomis nuo I Melnragės iki II Melnragės ir atgal. Lazdomis ir puikia nuotaika pasirūpinsime. Renkamės **liepos 15 dieną 10 valandą ryto I Melnragės miškelio pradžioje** prie „Maximos“ parduotuvės. Būtinai pasiimkite geriamojo vandens ir kepurę nuo saulės. Registracija telefonu **8 615 126 09**.



Nemokamų veiklų Klaipėdoje kalendorius „Ir kūnui, ir sielai“ 2018 m. liepa



salė (Taikos pr. 76)
Registracija **mob. tel. 8 615 16 155** arba
el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt

Kviečiame dalyvauti nemokamoje Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programoje. Programa skirta 50–65 m. amžiaus moterims ir 40–55 m. amžiaus vyrams, turintiems antsvorio, besiskundžiantiems padidėjusiu arteriniu kraujo spaudimu, pulsą, kurių padidėjusi cholesterolio ir (ar) gliukozės koncentracija kraujo serume. Asmenys, norintys dalyvauti programoje arba gauti papildomos informacijos, gali kreiptis **tel. (8 46) 31 10 12, mob. tel. 8 615 161 55, el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt.**

Mankštos senjorams

• **Mankšta su elastingomis juostomis**
Trečiądienį (liepos 4 d.) 14.30 val.
Ketvirtadieniais (liepos 12, 19 ir 26 d.) 9.00 val.

I Melnragės paplūdimys
Registracija **mob. tel. 8 640 933 43.**

• **Senjorų vaikščiojimo grupės (pasivaikščiojimas ir sveikatinanti mankšta)**
Penktadieniais (liepos 13 ir 27 d.) 10.00 val.

Melnragė I – Melnragė II – Melnragė I
Registracija **mob. tel. 8 615 12 609** arba
el. p. nijole@sveikatosbiuras.lt

Papildoma informacija:

• Su savimi rekomenduojama turėti geriamojo vandens ir lengvų užkandžių, jeigu norisi.

Mankštos ŠKL (širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programos) dalyviams

• **Sveikatinanti mankšta pajūryje**
Pirmadieniais (liepos 16, 23 ir 30 d.) 9.00 val.

I Melnragės paplūdimys
Registracija **mob. tel. 8 615 16 155** arba
el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt

• **Treniruotė su inventoriumi (elastingomis juostomis, svareliais ir t.t.)**
Pirmadienį (liepos 23 d.) 9.00 val.
Trečiądieniais (liepos 18 ir 25 d.) 9.00 val.

Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro

Paskaitos šeimoms

• **Sveikos šeimos akademija**
Dėl paskaitų datos ir laiko teirautis nurodytais kontaktais

Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė, Taikos pr. 76.
Registracija **tel. (8 46) 311 551, mob. tel. 8 640 933 40, el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt**

Veiklos bendruomenei

• **Bendruomenių mankštos**
Liepos 2 ir 4 d.
Pirmadienį 18.00 val.
Trečiądienį 19.30 val.

Sendvario progimnazijos stadionas
(Tilžės g. 39)

Liepos 2 ir 4 d.
Pirmadienį 19.30 val.
Trečiądienį 18.00 val.

Baltijos gimnazijos stadionas
(Baltijos pr. 51)

Papildoma informacija
mob. tel. 8 650 13636

• **Funkcinė treniruotė**
Antradieniais (liepos 17, 24 ir 31 d.) 9.00 val.

Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)
Registracija **mob. tel. 8 640 93342**

• **Sveikatinanti mankšta pajūryje**
Antradieniais

(liepos 17, 24 ir 31 d.) 9.00 val.

I Melnragės paplūdimys
Registracija **mob. tel. 8 640 93343**

• **Mankštų ciklas renginyje „Interaktyvi bibliotekos palapinė 2018“**
Pirmadienį (liepos 2 d.) 11.00–11.30 val.
Antradienį (liepos 3 d.) 11.00–11.30 val.
Trečiądienį (liepos 4 d.) 11.00–11.30 val.
Ketvirtadienį (liepos 5 d.) 11.00–11.30 val.

Karlskronos aikštė prie Danės krantinės

• **Meditacinis jėgos ėjimas**
Pirmadieniais (liepos 16 ir 23 d.) 7.00 ir 19.30 val.
Trečiądieniais (liepos 18 ir 25 d.) 7.00 ir 19.30 val.

Dragūnų g. (tarp 15 ir 18 namų)
Papildoma informacija
mob. tel. 8 614 060 33

• **Aikido treniruotės suaugusiems**
Antradieniais (liepos 3, 10, 17, 24 ir 31 d.) 19.30 val.

Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas)

Trečiądieniais (liepos 4, 11, 18 ir 25 d.) 19.30 val.

Statybininkų pr. 2A (už Eduardo Balsio menų gimnazijos), klubas „Budokan“
Registracija **mob. tel. 8 647 19125** arba
el. p. aikido@kovosmenai.lt

Papildoma informacija:

• **www.klaipeda.aikido.lt**

• **Orientavimosi žaidimas „Klaipėdos istorijos galiūnas“**
Penktadienį (liepos 6 d.) 13.30–16.30 val.

Karlskronos aikštė
Papildoma informacija:
• Socialiniame tinkle „Facebook“
(Kultūros centras „Žvejų rūmai“)

• **Akcija „Saugus poilsis pajūryje“**
Liepos 2–30 d.

I, II Melnragės ir Girulių paplūdimiai
Papildoma informacija **mob. tel. 8 615 126 09** arba **el. p. nijole@sveikatosbiuras.lt**

Akcijos metu visuomenės sveikatos specialistai net keliose skirtingose vietose prie populiariausių uostamiesčio

pagalvime visą liepos mėnesį primins poilsiautojams apie vandenį ir jo naudą organizmui, taip pat kvies nepraleisti progos pasimatuoti kraujospūdį ir įvertinti savo būklę prieš leidžiant laiką kaitrioje saulėje arba pasikaitinus. Numatyta akcijos vieta ir laikas gali keistis atsižvelgiant į permainingus pajūrio orus.

Veiklos vaikams ir jaunimui

• Sveikos gyvensenos įgūdžių formavimo programa

Programa vykdoma susirinkus grupei

Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų (JPSP) koordinacinis centras (Herkaus Manto g. 84)
Registracija **mob. tel. 8 640 933 41** arba **el. p. koordinatorius@sveikatosbiuras.lt**
Papildoma informacija:
• programa skirta 14–29 metų jaunimui.

• Aikido treniruotės vaikams (6–15 m.)

Pirmadieniais
(liepos 2, 9, 16, 23 ir 30 d.) 15.00 val.

Statybininkų pr. 2A (už E. Balsio gimnazijos, minkštoji salė), klubas „Budokan“
Registracija **mob. tel. 8 618 770 84** arba **el. p. aikido@kovosmenai.lt**
Papildoma informacija:
• www.klaipeda.aikido.lt

Pirmadieniais
(liepos 2, 9, 16, 23 ir 30 d.) 18.00 val.

Minijos g. 2 (III korpusas, 5 aukštas), klubas „Budokan“
Registracija **mob. tel. 8 647 19125** arba **el. p. aikido@kovosmenai.lt**
Papildoma informacija:
• www.klaipeda.aikido.lt

Renginiai, skirti Klaipėdai – Europos sporto miestui 2018

• **Registracija į baseiną**
Registracijos laikas – liepos 2–25 d.
(pirmadieniais–ketvirtadieniais 9.00–12.00 val. ir 13.00–16.00 val., penktadieniais 9.00–12.00 val.)

Registracijos vieta – Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)
Papildoma informacija:
• www.sveikatosbiuras.lt

• **Šiaurietiškojo ėjimo žygis**
Sekmadienį (liepos 15 d.) 10.00 val.

Melnragė I – Melnragė II – Melnragė I

Registracija **mob. tel. 8 615 12 609** arba **el. p. nijole@sveikatosbiuras.lt**

Papildoma informacija:

- Su savimi rekomenduojama turėti geriamojo vandens ir lengvų užkandžių, jeigu norisi.
- Vaikščiojimo lazdos užsiregistravusiems dalyviams bus suteiktos. Galima atvykti ir su savomis.

• Ekskursijos dviračiais

Trečiadienį (liepos 11 d.), 18.00 val.
(ekskursija po pietinę Klaipėdą)

Pirmadienį (liepos 23 d.), 18.00 val.
(ekskursija po centrinę Klaipėdą)

Trečiadienį (liepos 25 d.), 18.00 val.
(ekskursija po šiaurinę Klaipėdą)

Susitikimo vieta prieš ekskursiją bus patikslinta užsiregistravusiems dalyviams.
Registracija **mob. tel. 8 640 93342**

Papildoma informacija:

- Esant netinkamoms oro sąlygoms ekskursijos neįvyks.

• Mankštos su kūdikiais (nuo 3 iki 9 mėn.)

Antradieniais
(liepos 3, 10, 17, 24 ir 31 d.) 10.00 val.

• **Mankštos nėščiosioms**
Antradieniais
(liepos 3, 10, 17, 24 ir 31 d.) 11.00 val.

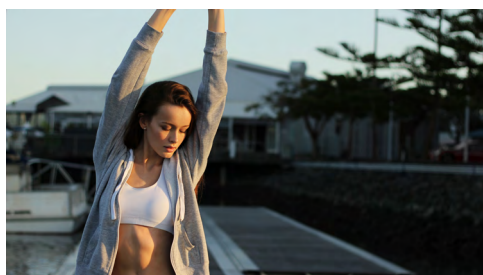
Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)

Registracija **tel. 8 46 311551; mob. 8 640 93340; el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt**

DĖMESIO!!!

Registracija į liepos mėn. vykstančias veiklas prasideda nuo liepos 2 d. (pirmadienio) 8.00 val. nurodytais kontaktais.

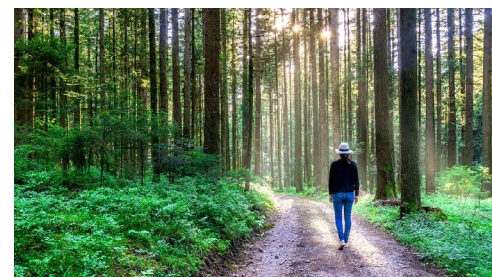
Jeigu ir Jūs norite prisidėti prie šio kalendoriaus sudarymo ir bendradarbiauti su Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuru, kreipkitės **tel. 8 640 93342** arba **el. paštu visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt; www.sveikatosbiuras.lt; www.facebook.com/biuras**



Kviečiame išbandyti meditacinę jėgos ėjimą!

Meditacinis jėgos ėjimas – tai labai paprasta ir efektyvi technika, padedanti sulėtinti tempą, nuraminti protą ir sutelkti dėmesį. Einama grupėje ir tyloje, judesius derinant su kvėpavimu. Pagrindinis šios praktikos tikslas – nukreipti dėmesį nuo mąstymo proceso, pailsėti nuo savo minčių, tiesiog būti čia ir dabar. Po šio ėjimo jausitės turintys daugiau jėgų, energijos ir entuziazmo, atsinaujinę, pailsėję ir atsipalaidavę, subalansuoti, harmoningi ir pasitikintys savimi, spontaniški ir kūrybiški bei susilieję su gamta.

Treniruotes veda trenerė Irina Rukmini. Dėl papildomos informacijos kreiptis **mob. tel. 8 614 06033**.



Vidurvasarį pasitikime ir praleiskime aktyviai!

Vasara – puikus metas stiprinti savo sveikatą. Kad būtų ne tik naudinga, bet ir smagu, paruošėme Jums šūsnį nemokamų veiklų. Kalendoriuje „Ir kūnui, ir sielai“ rasite pačių įvairiausių pasiūlymų – nuo mankštų po atviru dangumi, ekskursijų dviračiais, žygių, orientavimosi žaidimų iki meditacijos ir paskaitų aktualiomis temomis. Smagios ir turiningos liepos!

Mankštos senjorams.

Mankštos su elastingomis juostomis pajūryje, prižiūrint specialistams, ar senjorų vaikščiojimo grupės? O gal ir tai, ir tai? Atvykite, išbandykite, atraskite malonumą judėti bendraminčių ir nuostabią pajūrio gamtos apsuptyje. Nenusivilsite!

Mankštos širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo

programos dalyviams.

Organizuojamos sveikatinančios mankštos pajūryje ir Klaipėdos VSB salėje su įvairiomis priemonėmis (elastinėmis juostomis, svareliais ir t. t.). Primename, kad ši programa skirta 50–65 m. amžiaus moterims ir 40–55 m. amžiaus vyrams, turintiems antsvorio, besiskundžiantiems padidėjusiu arteriniu kraujo spaudimu, pulsą, kurių padidėjusi cholesterolio ir (ar) gliukozės koncentracija kraujo serume. Asmenys, norintys dalyvauti programoje arba gauti papildomos informacijos, gali kreiptis **tel. (8 46) 31 10 12, mob. tel. 8 615 161 55, el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt**.

Šeimos liepos mėn. kviečiamos į Sveikos šeimos akademiją. Įvairios pasikaitos, suteikiančios naudingų žinių būsimiems ir esamiems tėveliams, neabejotinai svarbi investicija į savo ir savo vaiko sveikatą. Gera žinia – tai nieko nekainuoja, tik šiek tiek laiko.

Veiklos bendruomenėi.

Kaip visada – nemokamų veiklų gausa ir įvairovė. Bendruomenių mankštos Sendvario progimnazijos ir Baltijos gimnazijos stadionuose, funkcinės treniruotės, sveikatinančios mankštos pajūryje, net keturias dienas besitęsiantis mankštų ciklas renginyje „Interaktyvi bibliotekos palapinė 2018“, aikido treniruotės suaugusiems. Keletas ypatingų naujienų – visą mėnesį pajūrio poil-

siautojai bus kviečiami dalyvauti akcijoje „Saugus poilsis pajūryje“. Akcijos metu visuomenės sveikatos specialistai net keliose skirtingose vietose prie populiariausių uostamiesčio paplūdimių primins poilsiautojams apie vandenį ir jo naudą organizmui, taip pat kvies nepraleisti progos pasimatuoti kraujospūdį ir įsivertinti savo būklę prieš leidžiant laiką kaitrioje saulėje arba pasikaitinus. Numatyta akcijos vieta ir laikas gali keistis atsižvelgiant į permainingus pajūrio orus. Kita naujiena – meditacinis jėgos vaikščiėjimas, kurį apibūdinti galima kaip sąmoningą ėjimą, dėmesio koncentraciją, sąmoningą kvėpavimą, grupės energiją ir susiliejimą su gamta. Po šio ėjimo jausitės turintys daugiau jėgų, energijos ir entuziazmo, atsinaujinę, pailsėję ir atsipalaidavę, subalansuoti, harmoningi ir pasitikintys savimi. Puikus pasiūlymas ieškantiems kažko energingesnio – orientavimosi žaidimas „Klaipėdos istorijos galiūnas“, kuriame kviečiamos dalyvauti komandos, suburtos tiek iš draugų, tiek iš šeimos narių! Vadovaujantis aprašymais, nuotraukomis, žemėlapiais žaidimo dalyviams reikės surasti tam tikrus Klaipėdos objektus bei, atvykus prie jų, išspręsti galvosūkius. Tam, be jokios abejonės, prireiks ir miklių kojų. Geriausiai pasirodžiusios komandos bus apdovanotos bibliotekos ir Lietuvos jūrų muziejaus įsteigtais prizais.

Vaikai ir jaunimas bus kviečiami į aikido treniruotes bei naujai renkamą sveikos gyvensenos įgūdžių formavimo programos grupę, kurioje visuomenės sveikatos specialistai supažindins dalyvius su sveikos mitybos ir tinkamo fizinio aktyvumo pagrindais, emocinio valgymo subtilybėmis, motyvacijos ir kūno įvaizdžio tema, konsultuos individualiai ir grupėse.

Renginiai, skirti klaipėdai – Europos sporto miestui.

Ko gero svarbiausia šio mėnesio naujiena – **liepos 2 d.** startuosianti registracija į naujai atidarytą Klaipėdos baseiną. Senjorai ir neįgalieji **liepos 2–25 d.** kviečiami registruotis Visuomenės sveikatos biure nuo pirmadienio ir ketvirtadienio 9.00–12.00 val. ir 13.00–16.00 val., penktadieniais 9.00–12.00 val. Su savimi būtina turėti asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą ir neįgaliojo arba pensininko pažymėjimą. Šį mėnesį, kaip ir įprastai, specializuotose mankštose laukiamos nėsčios ir mamos su kūdikiais. Taip pat visi norintys kviečiami dalyvauti šiaurietiškojo ėjimo žygyje bei nemokamose ekskursijose dviračiais po Klaipėdos miestą.

Į visas nemokamas veiklas būtina registruotis (jei nurodyta, kad registracijos reikia) iš anksto kalendoriuje nurodytais kontaktais.

SVARBU! Registracija į liepos mėn. veiklas prasideda nuo liepos 2 d. (pirmadienio) 8.00 val.

Kontaktai

MUS RASITE:

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda
Tel. (8 46) 23 47 96. Faks. (8 46) 23 47 96.
El. p. visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt
www.sveikatosbiuras.lt
f <https://www.facebook.com/biuras>

MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ!

Nuomonę apie naujienlaiškį siųskite
el. p. visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt

NAUJENLAIŠKIO KŪRĖJAI

Naujienlaiškį parengė
Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras.
Dizainerė – Lina D. Paulauskienė.

DARBO LAIKAS:

I–IV 8.00–17.00 val.
V 8.00–15.45 val.
Pietūs 12.00–12.45 val.

