

NEMOKAMŲ VEIKLŲ KLAIPĖDOJE KALENDORIUS „IR KŪNUI, IR SIELAI“ SPALIS, 2018

Mankštos senjorams	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Mankšta su elastingomis juostomis (pratimai skirti viršutinei kūno daliai)	Trečiadieniais (spalio 10, 17, 24 ir 31 d.) 8.45 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 933 43
Senjorų vaikščiojimo grupės (pasivaikščiojimas ir sveikatinanti mankšta)	Penktadieniais (spalio 5 ir 19 d.) 11.00 val.	Melnragė I – Melnragė II – Melnragė I	Registracija mob. tel. 8 640 933 43 arba el. p. alina@sveikatosbiuras.lt Papildoma informacija: <ul style="list-style-type: none"> 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	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Mankšta su inventoriumi (svareliais, elastingomis juostomis ir t. t.)	Ketvirtadieniais (spalio 4, 11, 18 ir 25 d.) 9.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro 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 .			
Paskaitos šeimoms	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Sveikos šeimos akademija	Dėl paskaitų datų 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	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
PROGRAMOS „PIRMOSIOS PAGALBOS TEIKIMO MOKYMAS KLAIPĖDOS MIESTO SAVIVALDYBĖS DARBINGO AMŽIAUS GYVENTOJAMS“ VEIKLŲ PLANAS			
Teorinė ir praktinė paskaita „Pradinis gaivinimas“	Antradienį (spalio 2 d.) 14.00–18.00 val. Antradienį (spalio 9 d.) 14.00–18.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 615 12 710 arba el. p. diana@sveikatosbiuras.lt
Teorinė ir praktinė paskaita „Pirmosios pagalbos teikimas traumų ir kitų sužalojimų metu“	Trečiadienį (spalio 3 d.) 14.00–18.00 val. Trečiadienį (spalio 10 d.) 14.00–18.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 615 12 710 arba el. p. diana@sveikatosbiuras.lt
Teorinė ir praktinė paskaita „Pirmosios pagalbos teikimas įvairių situacijų ir būklių metu“	Ketvirtadienį (spalio 4 d.) 14.00–18.00 val. Ketvirtadienį (spalio 11 d.) 14.00–18.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 615 12 710 arba el. p. diana@sveikatosbiuras.lt

Pilatesas su volais	Pirmadieniais (spalio 15, 22 ir 29 d.) 8.45 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuro salė (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 933 43
Įpročių formavimo programa „Pokyčių savaitė“ <i>*programa skirta asmenims, siekiantiems pagerinti maitinimosi įgūdžius, didinti fizinį aktyvumą bei išmokti įveikti stresą. *dalyvauti gali darbingo amžiaus asmenys</i>	Spalio 15–30 d.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)	Registracija ir daugiau informacijos mob. tel. 8 640 933 46 arba el. p. ruta@sveikatosbiuras.lt
Nemokama rūkymo metimo programa „Kvėpuok laisvai“	Spalio 15–19 d. 17.30 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 933 48 arba el. p. ausra@sveikatosbiuras.lt
Seminaras kūno kultūros mokytojams	Trečiadienį (spalio 3 d.) 10.00 val.	Klaipėdos bendruomenės namai (Debreceno g. 48)	Norintys dalyvauti seminare registruojasi tik per www.semiplus.lt sistemą. Dalyvių apranga – sportinė.
Parodomasis masažas „Lietaus lašai“ (Raindrop)	Antradienį (spalio 2 d.) 18.00 val.	„Herkaus galerija“ (Herkaus Manto g. 22, 4 aukštas, 411 patalpa)	Registracija mob. tel. 8 605 680 69, 8 601 118 88
Veiklos vaikams ir jaunimui	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Fechtavimo treniruotė	Šeštadienį (spalio 27 d.) 16.00 val.	Klaipėdos Vitės progimnazijos (J. Janonio g. 32) sporto salė (į salę eiti per vidinį kiemą)	Registracija mob. tel. 8 679 849 45
Sveikos gyvensenos įgūdžių formavimo programa	Programa vykdoma susirinkus grupei	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76)	Registracija mob. tel. 8 640 933 41 arba el. p. koordinatorius@sveikatosbiuras.lt Papildoma informacija: • Programa skirta 14–29 metų jaunimui.
Renginiai, skirti Klaipėdai – Europos sporto miestui 2018	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
Mankštos su kūdikiais (nuo 3 iki 9 mėn.)	Antradieniais (spalio 16, 23 ir 30 d.) 10.00 val. Penktadienį (spalio 12 d.) 10.00 val.	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
Mankštos nėščiosioms	Antradieniais (spalio 16, 23 ir 30 d.) 11.00 val. Penktadienį (spalio 12 d.) 11.00 val.	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
Tradicinis bėgimas „Gintarinė jūrmylė“	Šeštadienį (spalio 13 d.)	Smiltynė	Registracija: http://www.gintarinejurmyle.lt/registracija/
Socialinio kultūrinio klasterio „Vilties miestas“ sporto renginiai	Datos ir laikas	Vieta	Kontaktai
„Vilties laipiojimas“ (draugiškos laipiojimo uolomis varžybos, kuriose skatinamas bendruomeniškumo jausmas, atkreipiamas dėmesys į bendras šeimų veiklas. Varžytis galima vaikų, suaugusiųjų, šeimų ir neįgaliųjų kategorijose)	Šeštadienį (spalio 20 d.) 10.00 val.	Laipiojimo uolomis centras „Scala dream“, (Mainų g. 6 (3 a.), Klaipėda)	Papildoma informacija: Trofim Teriochin Tel. 8 616 515 28 El. p. trofim@scaladream.com www.scaladream.com

DĖMESIO!!!

Registracija į rugsėjo mėn. vykstančias veiklas prasideda nuo spalio 1 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 mob. tel. 8 640 933 42 arba el. paštu visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt; www.sveikatosbiuras.lt, www.facebook.com/biuras