KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

NEMOKAMŲ VEIKLŲ KLAIPĖDOJE KALENDORIUS

„IR KŪNUI, IR SIELAI“

2020 m. gruodis

	VEIKLOS ŠEIMOMS	DATOS IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
VEIKLOS PROGRAMA „SVEIKOS ŠEIMOS AKADEMIJA“	PASKAITOS*	Tikslinama susisiekus nurodytais kontaktais arba www.sveikatosbiuras.lt → „Sveikos šeimos akademijos“ skiltyje	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemą Zoom (zoom.us)	**Registracija vyksta internetu (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas)** ***Daugiau informacijos:*** *Mob. tel. 8 615 12 609* *El. p. arune@sveikatosbiuras.lt*
	MANKŠTA KŪDIKIUI* (3–9 MĖN.)	Antradieniais (gruodžio 1, 8 ir 15 d.) 11.00 val.		
	NĖŠČIŲJŲ MANKŠTOS*	Antradieniais (gruodžio 1, 8 ir 15 d.) 12.00 val.		
	MAMA SPORTUOJA*	Pirmadieniais (gruodžio 7 ir 14 d.) Trečiadieniais (gruodžio 2, 9 ir 16 d.) 16.00 val.		
ANKSTYVOSIOS INTERVENCIJOS PROGRAMA	10 val. trukmės individualių ir grupinių užsiėmimų programa skirta ALKOHOLIU IR NARKOTINĖMIS MEDŽIAGOMIS EKSPERIMENTUOJANTIEMS JAUNUOLIAMS NUO 14 M.	Individualių konsultacijų laikas derinamas individualiai Grupinės veiklos vykdomos susirinkus 6-12 jaunuolių grupei	Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biure ir Klaipėdos pedagoginėje psichologinėje tarnyboje	*Mob. tel. 8 640 93 341* *El. p. koordinatorius@sveikatosbiuras.lt*

VEIKLOS BENDRUOMENEI	DATOS IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
KONSULTACIJOS alkoholį vartojantiems asmenims ir jų artimiesiems (nuo 14 metų)	Pirmadieniais 16.00 - 20.00 val. Trečiadieniais 14.00 - 17.00 val. Ketvirtadieniais 18.00-20.00 val. Šeštadieniais 11.00 – 14.00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	*Mob. tel. 8 640 93 348* *El. p. ausra@sveikatosbiuras.lt*

PSICHOLOGINĖS GEROVĖS STIPRINIMAS	Individualios konsultacijos (iki 4 konsultacijų)	Laikas derinamas individualiai	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	*Mob. tel. 8 640 93 348* *El. p. ausra@sveikatosbiuras.lt*
	Individualios konsultacijos (iki 5 konsultacijų) Neringos gyventojams	Laikas derinamas individualiai	Nuotoliniu būdu, naudojantis mobiliąja aplikacija „Mindletic“	**Registracija vyksta internetu:** **(www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas)** ***Daugiau informacijos:*** *Mob. tel. 8 658 76123* *El. p. evelina@sveikatosbiuras.lt*
	Emocijų atpažinimo, išraiškos ir konfliktų valdymo 6 val. praktiniai užsiėmimai	Penktadienį I gr. gruodžio 18 d. Nuo 9 val. Trukmė 6 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistema Zoom (zoom.us)	**Registracija vyksta internetu:** **(www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas)** ***Daugiau informacijos:*** *Mob. tel. 8 640 93 348* *El. p. ausra@sveikatosbiuras.lt*
	Streso valdymo 6 val. praktiniai užsiėmimai (asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose, veiklos taip pat organizuojamos kolektyvams)	Pirmadieniais I gr. gruodžio 14 d. II gr. gruodžio 21 d. Trečiadienį IV gr. gruodžio 16 d. Ketvirtadieniais V gr. gruodžio 10 d. VI- gr gruodžio 17 d. Penktadieniais VII gr. gruodžio 4 d. VIII gr. gruodžio 11 d. Nuo 9 val. Trukmė 6 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistema Zoom (zoom.us)	**Registracija vyksta internetu:** **(www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas)** ***Daugiau informacijos:*** *Mob. tel. 8 640 93 348* *El. p. ausra@sveikatosbiuras.lt*
	Individualios mitybos konsultacijos	Laikas derinamas individualiai Trukmė: 30 min – 1 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistema Zoom (zoom.us)	*Mob. tel. 8 640 93 346* *El. p. urte@sveikatosbiuras.lt*
	Griuvimų prevencija	Pirmadieniais (gruodžio 7 ir 14 d.) 9.00-10:30 val. Trečiadieniais (gruodžio 9 ir 16 d.) 9.00-10.30 val. Ketvirtadienį (gruodžio 10 d.) 9.00-10.30 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistema Zoom (zoom.us)	**Registracija vyksta internetu:** **(www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas)** ***Daugiau informacijos:*** *Mob. tel. 8 640 93 350* *El. p. neringa@sveikatosbiuras.lt*

Nuotaikinga ir naudinga mankšta	Gruodžio 3,7,9 ir 15 d. 12.00 – 12.30 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistema Zoom (zoom.us)	**Registracija vyksta internetu:** **(www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas)** ***Daugiau informacijos:*** *Mob. +370 640 93341* *El. p. koordinatorius@sveikatosbiuras.lt*

VEIKLOS DARBINGO AMŽIAUS ŽMONĖMS	DATOS IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
SOLO LATINO ŠOKIŲ PAMOKOS*	Antradieniais (gruodžio 1, 8, 15, 22 ir 29 d.) 17.30 val. Ketvirtadieniais (gruodžio 3, 10 ir 17 d.) 17.30 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemą Zoom (zoom.us)	**Registracija vyksta internetu:** **(www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas)** ***Daugiau informacijos:*** *Mob. tel. 8 640 93 340* *El. p. iveta@sveikatosbiuras.lt*
STUBURO STABILIZAVIMO MANKŠTA*	Pirmadieniais (gruodžio 14 d.) 12.00 val. (gruodžio 7 d.) 18.00 val. Antradienį (gruodžio 1 d.) 12.00 val. Trečiadieniais (gruodžio 2 ir 16 d.) 12.00 val. Ketvirtadienį (gruodžio 3 d.) 12.00 val. Penktadieniais (gruodžio 4 d.) 12.00 val. (gruodžio 4 d.) 18.00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemą Zoom (zoom.us)	**Registracija vyksta internetu:** **(www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas)** ***Daugiau informacijos:*** *Mob. tel. 8 640 93 340* *El. p. iveta@sveikatosbiuras.lt*
DARBUOTOJŲ PSICHIKOS SVEIKATOS KOMPETENCIJŲ DIDINIMO VEIKLOS	40 val. teoriniai ir praktiniai mokymai Jūsų įmonėje	Jūsų pasirinktu laiku	Jūsų įprastoje darbo vietoje	**Registracija vyksta internetu:** **(www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas)** ***Daugiau informacijos:*** *Mob. tel. 8 640 93 348* *El. p. ausra@sveikatosbiuras.lt*
MOKYKLŲ DARBUOTOJŲ PSICHIKOS SVEIKATOS KOMPETENCIJŲ DIDINIMO VEIKLOS	40 val. teoriniai ir praktiniai mokymai Jūsų bendrojo ugdymo įstaigoje	Jūsų pasirinktu laiku	Jūsų įprastoje darbo vietoje	**Registracija vyksta internetu:** **(www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas)** ***Daugiau informacijos:*** *Mob. tel. 8 640 93 348* *El. p. ausra@sveikatosbiuras.lt*

VEIKLOS VAIKAMS	DATOS IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
Vaikų "Joga ZOO" pamokos	Gruodžio 3,7,9 ir 15 d. 13.00 – 13.30 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistema Zoom (zoom.us)	**Registracija vyksta internetu:** **(www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas)** ***Daugiau informacijos:*** *Mob. +370 640 93341* *El. p.* *koordinatorius@sveikatosbiuras.lt*

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

REGISTRACIJA Į GRUODŽIO MĖN. VEIKLAS PRASIDEDA GRUODŽIO 1 D. 9.00 VAL. AUKŠČIAU NURODYTAIS BŪDAIS.

Jeigu ir Jūs norite prisidėti prie šio kalendoriaus sudarymo ir bendradarbiauti su Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuru, kreipkitės mob. tel. 8 658 76123 arba el. paštu evelina@sveikatosbiuras.lt.

Kuriame Lietuvos ateitį
2014–2020 metų Europos Sąjungos fondų investicijų veiksmų programa
Klaipėda sveikas miestas
KLAIPĖDA MIESTO SAVIVALDYBĖ