



NEMOKAMŲ VEIKLŲ KLAIPĖDOJE KALENDORIUS
„IR KŪNUI, IR SIELAI“
2021 m. BIRŽELIS

VEIKLOS BENDRUOMENEI	DATOS IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA	
Sveikos mitybos mokymo programa „Mitybos balansas“	Birželio 7, 14, 21, 28 d. 17.30-19.00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas) Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 64093346 El. p. urte@sveikatosbiuras.lt	
Paskaita Išmaniųjų įrenginių įtaka psichologinei gerovei	Birželio 22d. 18.00 val. Trukmė – 1 ak. val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistema Zoom (zoom.us)	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas) Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 659 21676 El. p. deimante@sveikatosbiuras.lt	
KONSULTACIJOS alkoholi vartojantiems asmenims ir jų artimiesiems (nuo 14 metų)	Pirmadieniais 11.00 – 15.00 val. Trečiadieniais 16.00 – 20.00 val. Ketvirtadieniais 16.00 – 20.00 val. Šeštadieniais 11.00 – 15.00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Mob. tel. 8 659 216 64 El. p. dovile@sveikatosbiuras.lt	
PSICHOLOGINĖS GEROVĖS STIPRINIMAS	Individualios psichologinės konsultacijos (iki 5 konsultacijų)	Laikas derinamas individualiai	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Mob. tel. 8 640 93 348 El. p. ausra@sveikatosbiuras.lt
	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai (asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose)	Birželio 2 ir 23 d. 11.00–15.00 val. Birželio 14 d. 13.00–17.00 val. Trukmė – 8 ak. val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas) Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 640 933 48 El. p. ausra@sveikatosbiuras.lt
	Emocijų ABC. Konfliktai kasdienybėje (asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose)	Birželio 8 d. 16.00 val. Trukmė – 8 ak. val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas) Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 640 933 48 El. p. ausra@sveikatosbiuras.lt

	<p>Užsiėmimų ciklas „Tėvystė be streso“</p> <p>(asmuo gali dalyvauti tik viename užsiėmimų cikle)</p>	<p>Birželio 14, 16 ir 17 d. 9.30 val. Trukmė – 8 ak. val.</p> <p>Birželio 21, 22 ir 23 d. 9.30 val. Trukmė – 8 ak. val.</p>	<p>Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis</p>	<p>Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas)</p> <p>Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 640 933 48 El. p. ausra@sveikatosbiuras.lt</p>
	<p>Profesinio perdegimo pavojai. Kaip pasirūpinti savimi? Praktiniai užsiėmimai</p> <p>(asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose)</p>	<p>Birželio 1 d. 13.00 – 17.00 val. Trukmė – 8 ak. val.</p> <p>Birželio 8 d. 10.00 – 14.00 val. Trukmė – 8 ak. val.</p> <p>Birželio 15 d. 15.00 – 19.00 val. Trukmė – 8 ak. val.</p> <p>Birželio 22 d. 10.00 – 14.00 val. Trukmė – 8 ak. val.</p>	<p>Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis</p>	<p>Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas)</p> <p>Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 640 933 48 El. p. ausra@sveikatosbiuras.lt</p>
	<p>Paskaita „Gražios ir sveikos šypsenos paslaptys“</p>	<p>Birželio 28 d. 17.30 val. Trukmė – 2 ak. val.</p>	<p>Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistema Zoom (zoom.us)</p>	<p>Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas)</p> <p>Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 658 758 24 El. p. agne@sveikatosbiuras.lt</p>

VEIKLOS DARBINGO AMŽIAUS ŽMONĖMS	DATOS IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
----------------------------------	-----------------	-------	--------------

<p>STUBURO STABILIZAVIMO MANKŠTA</p>	<p>Birželio 4, 14, 18 d. 12.00 val.</p> <p>Birželio 7, 11, 21 d. 18.00 val.</p> <p>Trukmė – 1 val.</p>	<p>Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistema Zoom (zoom.us)</p>	<p>Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas)</p> <p>Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 658 758 24 El. p. agne@sveikatosbiuras.lt</p>
--------------------------------------	--	--	---

<p>DARBUOTOJŲ PSICHIKOS SVEIKATOS KOMPETENCIJŲ DIDINIMO VEIKLOS</p>	<p>40 val. teoriniai ir praktiniai mokymai Jūsų įmonėje</p>	<p>Jūsų pasirinktu laiku</p>	<p>Jūsų įprastoje darbo vietoje</p>	<p>Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas)</p> <p>Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 640 933 48 El. p. ausra@sveikatosbiuras.lt</p>
--	---	------------------------------	-------------------------------------	---

<p>MOKYKLŲ DARBUOTOJŲ PSICHIKOS SVEIKATOS KOMPETENCIJŲ DIDINIMO VEIKLOS</p>	<p>40 val. teoriniai ir praktiniai mokymai Jūsų bendrojo ugdymo įstaigoje</p>	<p>Jūsų pasirinktu laiku</p>	<p>Jūsų įprastoje darbo vietoje</p>	<p>Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas)</p> <p>Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 640 93 348 El. p. ausra@sveikatosbiuras.lt</p>
--	---	------------------------------	-------------------------------------	---

VEIKLOS 55+ AMŽIAUS GRUPĖS ASMENIMS	DATOS IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
-------------------------------------	-----------------	-------	--------------

<p>Individualios psichologo konsultacijos (10 konsultacijų)</p>	<p>Konsultacijų laikas derinamas individualiai</p>	<p>Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistema ARBA gyvo kontakto būdu</p>	<p>Mob. tel. 8 640 933 50 El. p. neringa@sveikatosbiuras.lt</p>
--	--	---	---

<p>Mankšta „Judu sveikai“</p>	<p>Sekmadienais Birželio 6, 13, 20 ir 27 d. 9.00 – 10.30val.</p>	<p>1-oji Melnragė</p>	<p>Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas) Papildoma informacija: Mob. tel. 8 640 933 50 El. p. neringa@sveikatosbiuras.lt</p>
--------------------------------------	--	-----------------------	--

**VEIKLOS 65+ AMŽIAUS GRUPĖS
ASMENIMS**

DATOS IR LAIKAS

VIETA

REGISTRACIJA

**12 MĖNESIŲ SVEIKATINAMOJO FIZINIO
AKTYVUMO PROGRAMA
65+ METŲ ASMENIMS**
„Sveikatinančios mankštos 65+“

Sudaromos grupės mankštintis
skirtingu laiku.
Susisiekti telefonu dėl grupių
užimtumo.

Nuotoliniu būdu,
naudojantis nuotolinio
komunikavimo sistema IR
gyvo kontakto būdu
Klaipėdos mieste

Registracija vyksta internetu:
(www.sveikatosbiuras.lt ->
registracija į veiklas)

Daugiau informacijos:
Mob. tel. 8 640 93 350
El. p. neringa@sveikatosbiuras.lt

*REGISTRACIJA Į BIRŽELIO MĖN. VEIKLAS PRASIDEDA
BIRŽELIO 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

