



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

PSICHOLOGINĖS GEROVĖS STIPRINIMAS			
VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
<p>Individualios psichologinės konsultacijos</p> <ul style="list-style-type: none"> • nuo 11 metų amžiaus • iki 5 konsultacijų 	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras Taikos pr. 107, Klaipėda ARBA nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Mob. tel. 8 640 933 48 El. p. ausra@sveikatosbiuras.lt
<p>Individualios psichologo konsultacijos</p> <ul style="list-style-type: none"> • nuo 55 metų amžiaus • 10 konsultacijų • tik nauji dalyviai 		Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras Taikos pr. 76, Klaipėda ARBA nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	<p>Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas)</p> <p>Mob. tel. 8 615 12 609 El. p. arune@sveikatosbiuras.lt</p>
<p>Meno terapija</p> <ul style="list-style-type: none"> • nuo 55 metų amžiaus • asmuo gali sudalyvauti tik viename užsiėmime ir tik, jei dalyvauja pirmą kartą 	Lapkričio 4 d. 13 val. Lapkričio 9, 18 ir 23 d. 11 val. Lapkričio 30 d. 17 val.	Klaipėdos m. savivaldybės viešoji biblioteka, Kauno atžalyno filialas (Kauno g. 49)	<p>Registracija vyksta internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas)</p> <p>Mob. tel. 8 615 12 609 El. p. arune@sveikatosbiuras.lt</p>
<p>Kino seansai</p> <ul style="list-style-type: none"> • nuo 55 metų amžiaus • asmuo gali sudalyvauti tik dviejuose kino seansuose ir tik, jei dalyvauja pirmą kartą 	Lapkričio 4 d. 18 val. „Kibirkščiuojantis Luiso Veino gyvenimas“ Lapkričio 11 d. 18 val. „Blumų šeimos istorija“ Lapkričio 18 d. 18 val. „Prancūzijos kronikos iš Liberčio, Kanzaso vakaro saulės“ Lapkričio 25 d. 18 val. „Miestas prie upės“	Laisvalaikio centras "ArleKinas" kūrybinio inkubatoriaus "Kultūros fabrikas" kino salė), Bangų g. 5a, Klaipėda.	<p>Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas)</p> <p>Mob. tel. 8 615 12 609 El. p. arune@sveikatosbiuras.lt</p>
<p>Emocijų ABC. Konfliktai kasdienybėje</p>	Lapkričio 10 d. 9.00 – 13.00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	<p>Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas)</p> <p>Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 659 21676 El. p. deimante@sveikatosbiuras.lt</p>
<p>Rytas sau. Savęs pažinimo patyriminė grupė</p> <ul style="list-style-type: none"> • keturių užsiėmimų ciklas (būtinai dalyvavimas visuose užsiėmimuose) 	Lapkričio 8, 15, 22 ir 29 d. 9.00 – 11.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras Taikos pr. 107, Klaipėda	<p>Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas)</p> <p>Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 659 21676 El. p. deimante@sveikatosbiuras.lt</p>
<p>Savitarpio pagalbos grupė nusižudžiusių asmenų artimiesiems Asociacija „Artimiems“</p>	Lapkričio 9 ir 23 d. 18.00 – 20.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras Taikos pr. 107, Klaipėda	Mob. tel. 8 652 40860 El. p. klaipeda@artimiems.lt

SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA „Širdies ritmu“

VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
<p>Skirta širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai</p> <ul style="list-style-type: none"> • nuo 18 metų amžiaus 	<p>Tikslinama susisiekti nurodytais kontaktais arba www.sveikatosbiuras.lt „Sveikatos stiprinimo programa „Širdies ritmu““ skiltyje</p>	<p>Užsiėmimai vyks nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistema Zoom (zoom.us)</p>	<p>Mob. tel. 8 615 161 55 El. p. agne@sveikatosbiuras.lt</p>

FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMAS IR SUŽALOJIMŲ PREVENCIJA

VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
<p>Mankštų ciklas: „Judu sveikai“ ir griuvimų prevencija</p> <ul style="list-style-type: none"> • nuo 55 metų amžiaus • asmuo gali sudalyvauti tik viename mankštų cikle ir tik, jei dalyvauja pirmą kartą 	<p>Lapkričio 3, 8, 12, 19, 22 ir 29 d. 11 val.</p>	<p>Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistema</p>	<p>Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas)</p> <p>Mob. tel. 8 615 12 609 El. p. arune@sveikatosbiuras.lt</p>
<p>SOLO LATINO šokių pamokos</p>	<p>Antradieniais ir ketvirtadieniais 17.20 val. Trukmė – 45 min. Nuo lapkričio 4 dienos</p>	<p>Užsiėmimai vyks 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 76123 El. p. evelina@sveikatosbiuras.lt</p>
<p>Mankštų ciklas darbingo amžiaus žmonėms</p> <ul style="list-style-type: none"> • nuo 18 iki 64 metų amžiaus asmenims 	<p>Pirmadieniais ir trečiadieniais 18 val. Trukmė – 45 min. Nuo lapkričio 8 dienos Lapkričio 3 d. 17 val.</p>	<p>Užsiėmimai vyks nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistema Zoom (zoom.us)</p> <p>Lapkričio 3 d. – gyvai Vasaros estrados parke (P. Lideikio g. 2)</p>	<p>Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas)</p> <p>Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 658 76123 El. p. evelina@sveikatosbiuras.lt</p>

PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ PREVENCIJA

VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
<p>KONSULTACIJOS alkoholį vartojantiems asmenims ir jų artimiesiems (nuo 14 metų)</p>	<p>Pirmadieniais 11.00 – 15.00 val.</p> <p>Trečiadieniais 17.00 – 20.00 val.</p> <p>Ketvirtadieniais 16.00 – 20.00 val.</p> <p>Penktadieniais 11.00 – 15.00 val.</p>	<p>Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras Taikos pr. 107, Klaipėda ARBA nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis</p>	<p>Mob. tel. 8 659 216 64 El. p. dovile@sveikatosbiuras.lt</p>

UŽKREČIAMŲJŲ LIGŲ PROFILAKTIKA

VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
Informacinė paskaita JMONĖMS apie infekcinių ligų valdymą	Paskaitos laikas derinamas individualiai Trukmė – iki 45 min.	Užsiėmimai vyks nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistema Zoom (zoom.us)	Mob. tel. 8 615 12609 El. p. arune@sveikatosbiuras.lt
Informacinė paskaita JMONĖMS apie atliekų rūšiavimą			

SVEIKOS MITYBOS SKATINIMAS

VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
Paskaita „Mūsų mitybos pokyčiai“	Lapkričio 4 d. 13:00 val.	Užsiėmimai vyks nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistema Zoom (zoom.us)	Mob. tel. 8 64093341 El. p. urte@sveikatosbiuras.lt

REGISTRACIJA Į LAPKRIČIO MĖN. VEIKLAS PRASIDEDA LAPKRIČIO 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

