



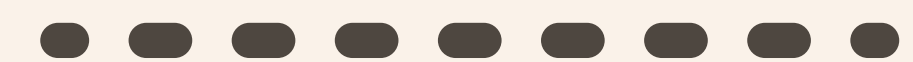
KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
**SVEIKATOS BIURAS**

NEMOKAMŲ  
VEIKLŲ  
KLAIPĖDOJĖ  
KALENDORIUS

Atviras  
sveikatos  
uostas



"IR KŪNUI,  
IR SIELAI"



2022 m.  
BALANDIS





VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
<p>Individualios psichologinės konsultacijos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• nuo 11 metų amžiaus;</li><li>• iki 5 konsultacijų.</li></ul>	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 107, Klaipėda) ARBA nuotoliniu būdu	Mob. tel. 8 640 933 48 El. p. <a href="mailto:ausra@sveikatosbiuras.lt">ausra@sveikatosbiuras.lt</a>
<p>Individualios psichologinės konsultacijos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• nuo 55 metų amžiaus;</li><li>• 10 konsultacijų;</li><li>• tik nauji dalyviai.</li></ul>	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda) ARBA nuotoliniu būdu	Registracija vyksta internetu: ( <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -> registracija į veiklas)  Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 615 12 609 El. p. <a href="mailto:arune@sveikatosbiuras.lt">arune@sveikatosbiuras.lt</a>
<p>Streso valdymo praktiniai užsiėmimai:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• asmuo gali dalyvauti tik 1 mokymuose.</li></ul>	Balandžio 20 d. 09.00-13.00 val.	Nuotoliniu būdu	Registracija vyksta internetu: ( <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -> registracija į veiklas)  Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 659 21664 El. p. <a href="mailto:dovile@sveikatosbiuras.lt">dovile@sveikatosbiuras.lt</a>
Mokymai "Emocijų ABC. Konfliktai kasdienybėje"	Balandžio 4 ir 11 d. 08.00-13.00 val.	Nuotoliniu būdu	Registracija vyksta internetu: ( <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -> registracija į veiklas)  Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 659 21 676 El. p. <a href="mailto:deimante@sveikatosbiuras.lt">deimante@sveikatosbiuras.lt</a>



VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
Savitarpio pagalbos grupė nusižudžiusių asmenų artimiesiems Asociacija „Artimiems“	Balandžio 12 ir 26 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
Meno terapija grupėms: <ul style="list-style-type: none"><li>• nuo 55 metų amžiaus;</li><li>• grupė gali sudalyvauti tik viename užsiėmime.</li></ul>	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos miesto savivaldybės viešoji biblioteka, Kauno atžalyno filialas (Kauno g. 49)	Mob. tel. 8 615 12 609 El. p. arune@sveikatosbiuras.lt
Kino seansai: <ul style="list-style-type: none"><li>• nuo 55 metų amžiaus;</li><li>• asmuo gali sudalyvauti tik dviejuose kino seansuose ir tik, jei dalyvauja pirmą kartą.</li></ul>	Balandžio 7 d. 18.00 val. filmas "Išgyvenęs"  Balandžio 14 d. 18.00 val. filmas "Vikingas"  Balandžio 21 d. 18.00 val. filmas "Gerasis bosas"  Balandžio 28 d. 18.00 val. filmas "Nepakeliamas milžiniško talento svoris"	Laisvalaikio centras "ArleKinas", kūrybinio inkubatoriaus "Kultūros fabrikas" kino salė (Bangų g. 5a, Klaipėda)	Registracija vyksta internetu: ( <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -> registracija į veiklas)  Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 615 12 609 El. p. arune@sveikatosbiuras.lt



VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
<p>Apsilankymas sensoriniame kambaryje:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>užsiregistravęs asmuo gali apsilankyti sensoriniame kambaryje 5 kartus.</li></ul>	<p><u>Apsilankymas sensoriniame kambaryje vaikams:</u></p> <p>Balandžio 4, 6, 11, 13 ir 20 d. 09.00-09.45; 10.00-10.45; 11.00-11.45; 13.00-13.45; 14.00-14.45; 15.00-15.45 val.</p> <p>Balandžio 1, 8, 15, 22, 29 d. 10.00-10.45 val.</p> <p><u>Apsilankymas sensoriniame kambaryje 55 metų ir vyresniems asmenims:</u></p> <p>Balandžio 5, 14, 19, 21 ir 28 d. 09.00-09.45; 10.00-10.45; 11.00-11.45; 13.00-13.45; 14.00-14.45; 15.00-15.45 val.</p> <p>Balandžio 1, 8, 15, 22, 29 d. 11.00-11.45 val.</p>	<p>Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)</p>	<p><u>Registracija dėl apsilankymo vaikams:</u></p> <p>Mob. 8 612 30 176 El. p.rasa@sveikatosbiuras.lt</p> <p><u>Registracija dėl apsilankymo suaugusiems asmenims:</u></p> <p>Mob. tel. 8 615 12609 El. p. arune@sveikatosbiuras.lt</p>



VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
<p>Sveikatinamojo fizinio aktyvumo mankštos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• skirtos asmenims nuo 18 iki 64 metų.</li></ul>	<p>Balandžio 5, 7, 12 ir 28 d. 18.00 val.</p>	<p>Nuotoliniu būdu</p>	<p>Registracija vyksta internetu: (<a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -&gt; registracija į veiklas)</p> <p>Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 640 93340 El. p. <a href="mailto:gintare@sveikatosbiuras.lt">gintare@sveikatosbiuras.lt</a></p>
<p>Futbolas vaikščiojant:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• skirta asmenims nuo 55 m.</li></ul>	<p>Balandžio 28 d. 10.00 val.</p>	<p>Laukininkų g. 28, Klaipėda</p>	<p>Registracija vyksta internetu: (<a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -&gt; registracija į veiklas)</p> <p>Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 640 93 343</p>
<p>Mankštų ciklas "Judu sveikai" ir "Griuvimų prevencija" grupėms:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• skirta asmenims nuo 55 m.</li><li>• 6 mankštų ciklas.</li></ul>	<p>Laikas derinamas individualiai, susirinkus grupei</p>	<p>Bus patikslinta, susirinkus grupei</p>	<p>Mob. tel. 8 615 12 609 El. p. <a href="mailto:arune@sveikatosbiuras.lt">arune@sveikatosbiuras.lt</a></p>





FIZINIO AKTYVUMO/ SVEIKOS MITYBOS  
SKATINIMAS IR TRAUMŲ/ SUŽALOJIMŲ  
PREVENCIJA

VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
Mankštos, skirtos traumų ir sužalojimų prevencijai: <ul style="list-style-type: none"><li>• skirta asmenims nuo 55 m.</li></ul>	Balandžio 7, 14 ir 21 d. 09.00 val.	Sporto salė (Daukanto g. 24)	Registracija vyksta internetu: ( <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -> registracija į veiklas)  Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 640 93340 El. p. <a href="mailto:gintare@sveikatosbiuras.lt">gintare@sveikatosbiuras.lt</a>
Kūno masės analizė	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Registracija vyksta internetu: ( <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -> registracija į veiklas)  Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 640 93 346 El. p. <a href="mailto:ieva@sveikatosbiuras.lt">ieva@sveikatosbiuras.lt</a>
Pirmosios pagalbos mokymai	Balandžio 6, 12, 21 ir 26 d. 17.30 - 19.30 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Registracija vyksta internetu: ( <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -> registracija į veiklas)  Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 640 93340 El. p. <a href="mailto:gintare@sveikatosbiuras.lt">gintare@sveikatosbiuras.lt</a>



VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
<p>Sveikatos stiprinimo programa "Širdies ritmu":*</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• skirta asmenims nuo 18 m.</li></ul> <p>*Širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programa.</p>	<p>Balandžio 19 17.30-19.00 val. paskaita „Palankūs ir nepalankūs maisto produktai žmogaus organizmui“</p> <p>Balandžio 21 d. 17:0-19.00 val. paskaita „Maisto produktų etiketės – išmokime jas suprasti“</p> <p>Balandžio 25 d. 17.30-19.00 val. paskaita „Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui. Streso valdymas“</p> <p>Balandžio 26 d. 17.30-19.00 val. paskaita „Fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų prevencijai“</p> <p>Balandžio 27 d. 17.30-19.00 val. paskaita „Gaminkime sveikai ir lengvai bei mitybos dienoraščio analizė“</p> <p>Balandžio 28 d. 18.00-19.00 val. mokomoji mankšta namuose ir fizinių pratimų technikos „Fizinio aktyvumo galimybės darbe, laisvalaikiu bei vykstant iš vienos vietos į kitą“</p>	<p>Nuotoliniu būdu</p>	<p>Mob. tel. 8 615 16 155 El. p. <a href="mailto:vitalija@sveikatosbiuras.lt">vitalija@sveikatosbiuras.lt</a></p>



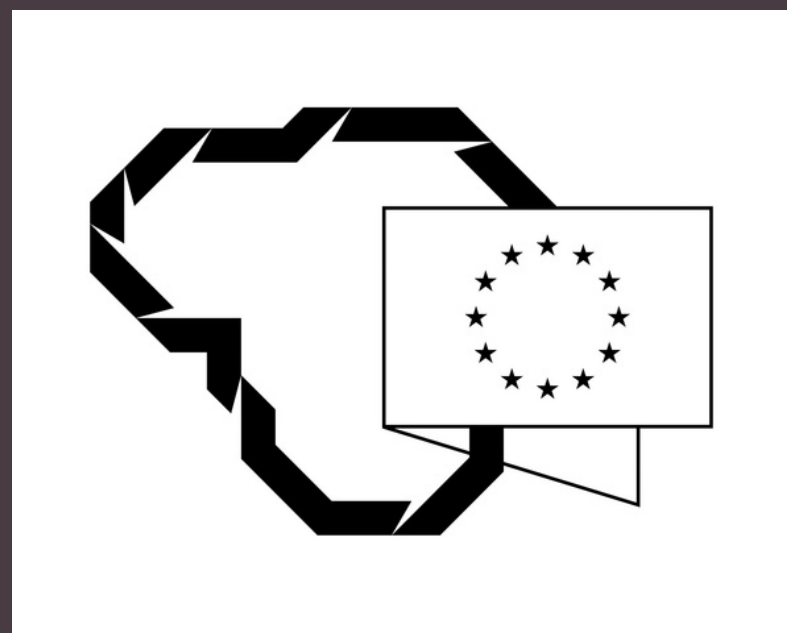
VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
Informacinė paskaita ĮMONĖMS apie infekcinių ligų valdymą:	Paskaitos laikas derinamas individualiai	Nuotoliniu būdu	Mob. tel. 8 615 12609 El. p. arune@sveikatosbiuras.lt
Informacinė paskaita ĮMONĖMS apie atliekų rūšiavimą	Paskaitos laikas derinamas individualiai	Nuotoliniu būdu	Mob. tel. 8 615 12609 El. p. arune@sveikatosbiuras.lt
Informacinė paskaita ĮMONĖMS "Graži šypsena - Jūsų vizitinė kortelė"	Paskaitos laikas derinamas individualiai	Nuotoliniu būdu arba, esant poreikiui, specialistui atvykus į vietą	Mob. 8 658 75 824 El. p. juste@sveikatosbiuras.lt







KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS



Atviras  
sveikatos  
uostas



JEIGU IR JŪŠ NORITE PRISIDĖTI  
PRIE ŠIO KALENDORIAUS  
SUDARYMO IR  
BENDRADARBIAUTI ŠU  
KLAIPĖDOS M. VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURU, KREIPKITĖS

MOB. TEL. 8 640 93340 ARBA  
EL. PAŠTU  
GINTARE@SVEIKATOSBIURAS.LT

• • • • •  
2022 m. BALANDIS