



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

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 	<p>Spalio 7, 21 ir 28 d. 11.00 val.</p> <p>Spalio 5 ir 14 d. 17.30 val.</p>	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 	<p>Spalio 7 d. 17 val. „Triumfas“</p> <p>Spalio 14 d. 18 val. „Šuolis“</p> <p>Spalio 21 d. 18 val. „Operacija O2“</p> <p>Spalio 28 d. 18 val. – bus paskelbta vėliau</p>	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>Streso valdymo praktiniai užsiėmimai</p> <ul style="list-style-type: none"> • asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose 	<p>Spalio 6 d. 9.00 – 13.00 val.</p> <p>Spalio 13 d. 9.00 – 13.00 val.</p> <p>Spalio 20 d. 9.00 – 13.00 val.</p> <p>Spalio 27 d. 9.00 – 13.00 val.</p>	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	<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> <ul style="list-style-type: none"> • asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose 	<p>Spalio 8 d. 9.00 – 13.00 val.</p> <p>Spalio 21 d. 13.00 – 17.00 val.</p>		

Emocijų ABC. Konfliktai kasdienybėje	Spalio 18 d. 9.00 – 13.00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas) Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 659 21676 El. p. deimante@sveikatosbiuras.lt
Savižudybių intervencijos mokymai dviejų dienų mokymai	Spalio 1 ir 8 d. 9.00 – 17.00 val. (būtinai dalyvavimas visuose užsiėmimuose)	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras Taikos pr. 76, Klaipėda	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas) Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 659 21676 El. p. deimante@sveikatosbiuras.lt
Savitarpio pagalbos grupė nusizudžiusių asmenų artimiesiems Asociacija „Artimiesiems“	Spalio 5 ir 19 d. 18.00 – 20.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras Taikos pr. 107, Klaipėda	Mob. tel. 8 652 40860 El. p. klaipeda@artimiesiems.lt

FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMAS IR SUŽALOJIMŲ PREVENCIJA

VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
Mankštų ciklas: „Judu sveikai“ ir griuvimų prevencija <ul style="list-style-type: none"> • nuo 55 metų amžiaus • asmuo gali sudalyvauti tik viename mankštų cikle ir tik, jei dalyvauja pirmą kartą 	Spalio 4 d. 13.00 val. Spalio 13, 18, 20, 25 ir 27 d. 11.00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistema	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas) Mob. tel. 8 615 12 609 El. p. arune@sveikatosbiuras.lt
Paskaita vaikus auginantiems tėveliams „Gatvėje būk atidus“	Spalio 14 d. 18.00-18.30 val. Trukmė – 30 min.	Paskaita vyks nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistema Zoom (zoom.us)	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas) Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 658 75824 El. p. agne@sveikatosbiuras.lt

PSICHOAKTYVIJŲ MEDŽIAGŲ PREVENCIJA

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

UŽKREČIAMŲJŲ LIGŲ PROFILAKTIKA

VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
Informacinė paskaita ĮMONĖMS 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 ĮMONĖMS apie atliekų rūšiavimą			

VEIKLOS JAUNIMUI

VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
Jaunimo pokyčių mėnuo	Spalio 7, 11, 13, 18, 20, 25 ir 28 d. 16.00-17.00 val. Trukmė – 1 val.	Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras Taikos per. 107, Klaipėda	koordinatorius@sveikatosbiuras.lt Mob. tel. 8 64093341

REGISTRACIJA Į SPALIO MĖN. VEIKLAS PRASIDEDA SPALIO 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

