



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

VEIKLOS BENDRUOMENEI	DATOS IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA „Širdies ritmu“ <i>Skirta širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai</i>	Tikslinama susisiekti nurodytais kontaktais arba www.sveikatosbiuras.lt → „Sveikatos stiprinimo programa „Širdies ritmu““ skiltyje	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistema Zoom (zoom.us)	Mob. tel. 8 658 75824 El. p. agne@sveikatosbiuras.lt
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
PSICHOLOGINĖS GEROVĖS STIPRINIMAS	Individualios psichologinės konsultacijos (iki 5 konsultacijų)	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras Taikos pr. 107, Klaipėda ARBA nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis
	Streso valdymo praktiniai užsiėmimai (asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose)	Rugsėjo 7 d. 13.00 – 17.00 val. Rugsėjo 15 d. 9.00 – 13.00 val. Rugsėjo 21 d. 13.00 – 17.00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis
	Profesinio perdegimo pavojai. Kaip pasirūpinti savimi? Praktiniai užsiėmimai (asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose)	Rugsėjo 10 d. 9.00 – 13.00 val. Rugsėjo 14 d. 13.00 – 17.00 val. Rugsėjo 24 d. 9.00 – 13.00 val. Rugsėjo 29 d. 13.00 – 17.00 val.	
Tėvystė be streso trijų užsiėmimų ciklas	Rugsėjo 7, 14 ir 21 d. 17.30 – 19.30 val. (svarbus dalyvavimas visuose ciklo užsiėmimuose)	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt) -> registracija į veiklas)	
Savižudybių intervencijos mokymai ASIST dviejų dienų mokymai	Rugsėjo 2 ir 3 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

	Savižudybių prevencijos - intervencijos mokymai dviejų dienų mokymai	Rugsėjo 10 ir 17 d. 9.00 – 17.00 val. (būtinai dalyvavimas visuose užsiėmimuose)	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
	Savitarpio pagalbos grupė nusižudžiusių asmenų artimiesiems (Asociacija „Artimiesiems“)	Rugsėjo 7 ir 21 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

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

Informacinė paskaita ĮMONĖMS apie infekcinių ligų valdymą	Paskaitos laikas derinamas individualiai	Paskaita 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			
„MAMA SPORTUOJA“ SVEIKATINAMOJO FIZINIO AKTYVUMO PROGRAMA	Paskaita „Sveikatinamojo fizinio aktyvumo reikšmė stiprinant sveikatą ir palaikant energijos balansą“ Rugsėjo 21 d. 14.00 – 15.00 val. MANKŠTOS: Rugsėjo 23, 28 ir 30 d. 14.00 – 14.45 val. Spalio 5, 7, 12, 14, 19 ir 21 d. 14.00 – 14.45 val.	Užsiėmimai vyks nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistema Zoom (zoom.us)	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas) Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 640 93343 El. p. alina@sveikatosbiuras.lt
SVEIKATINAMOJO FIZINIO AKTYVUMO PROGRAMA IKI 64 M. AMŽIAUS ASMENIMS	Paskaita „Sveikatinamojo fizinio aktyvumo reikšmė stiprinant sveikatą ir palaikant energijos balansą“ Rugsėjo 21 d. 18.00 – 19.00 val. MANKŠTOS: Rugsėjo 23, 28 ir 30 d. 18.00 – 18.45 val. Spalio 5, 7, 12, 14, 19 ir 21 d. 18.00 – 18.45 val.		
„MITYBOS BALANSAS“ Sveikos mitybos mokymo programa	Rugsėjo 13, 20, 27 ir spalio 4 d. 17.30-19.00 val.	Užsiėmimai vyks nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistema Zoom (zoom.us)	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas) Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 64093346 El. p. urte@sveikatosbiuras.lt
Paskaita vaikus auginantiems tėveliams „Gatvėje būk atidus“	Rugsėjo 2 d. 16.30-17.00 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

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

Individualios psichologo konsultacijos (10 konsultacijų)	Konsultacijų laikas derinamas individualiai	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistema ARBA gyvo kontakto būdu	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas) Mob. tel. 8 640 933 50 El. p. neringa@sveikatosbiuras.lt
Meno terapija (asmuo gali dalyvauti tik viename užsiėmime)	Rugsėjo 7 d. 10.30 val. Rugsėjo 9 d. 10.30 val. Rugsėjo 16 d. 10.30 val. Rugsėjo 23 d. 17.30 val. Rugsėjo 30 d. 17.30 val.	Klaipėdos m. savivaldybės viešoji biblioteka, Kauno atžalyno filialas (Kauno g. 49) Interaktyvi vasaros skaitykla (Karlskronos aikštė)	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas) Papildoma informacija: Mob. tel. 8 640 933 50 El. p. neringa@sveikatosbiuras.lt

Kino seansai
(asmuo gali dalyvauti tik dviejuose kino seansuose)

Rugsėjo 9 d. 18.00 val. „Izaokas“
Rugsėjo 16 d. 18.00 val.
„(Ne)Tobulas vyras“
Rugsėjo 23 d. 18.00 val. „Šuolis“
Rugsėjo 30 d. 18.00 val. „Rozos
vestuvės“

Laisvalaikio centras
"ArleKinas" kūrybinio
inkubatoriaus "Kultūros
fabrikas" kino salė), Bangų
g. 5a, Klaipėda.

Mob. tel. 8 640 933 50
El. p. neringa@sveikatosbiuras.lt

Mankštų ciklas

Rugsėjo 14, 16, 21, 23, 28 ir 30 d.
10.00 val.

Nuotoliniu būdu,
naudojantis nuotolinio
komunikavimo sistema

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

Papildoma informacija:
Mob. tel. 8 640 933 50
El. p. neringa@sveikatosbiuras.lt

*REGISTRACIJA Į RUGSĖJO MĖN. VEIKLAS PRASIDEDA RUGSĖJO 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

