

## NEMOKAMŲ VEIKLŲ KLAIPĖDOJE KALENDORIUS

# „IR KŪNUI, IR SIELAI“

2021 m. sausis

VEIKLOS ŠEIMOMS	DATOS IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
VEIKLOS PROGRAMA „SVEIKOS ŠEIMOS AKADEMIJA“	PASKAITOS*	Tikslinama susisiekus nurodytais kontaktais arba <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> → „Sveikos šeimos akademijos“ skiltyje	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistema Zoom (zoom.us)  <b>Registracija vyksta internetu:</b> ( <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -> registracija į veiklas)  <b>Daugiau informacijos:</b> Mob. tel. 8 615 12 609 El. p. <a href="mailto:arune@sveikatosbiuras.lt">arune@sveikatosbiuras.lt</a>
	MANKŠTA KŪDIKIUI* (3–9 MĖN.)	Antradieniais Sausio 5, 12, 19 ir 26 d. 11.00 val.	
	NĖŠČIŲJŲ MANKŠTOS*	Antradieniais Sausio 5, 12, 19 ir 26 d. 12.00 val.	
ANKSTYVOSIOS INTERVENCIJOS PROGRAMA	10 val. trukmės individualių ir grupinių užsiėmimų programa skirta ALKOHOLIUI IR NARKOTINĖMIS MEDŽIAGOMIS EKSPERIMENTUOJANTIEMS JAUNUOLIAMS NUO 14 M.	Individualių konsultacijų laikas derinamas individualiai  Grupinės veiklos vykdomos susirinkus 6-12 jaunuolių grupei	Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biure ir Klaipėdos pedagoginėje psichologinėje tarnyboje  Mob. tel. 8 640 93 341 El. p. <a href="mailto:koordinatorius@sveikatosbiuras.lt">koordinatorius@sveikatosbiuras.lt</a>
VEIKLOS BENDRUOMENEI	DATOS IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
KONSULTACIJOS alkoholį vartojantiems asmenims ir jų artimiesiems (nuo 14 metų)	Pirmadieniais 16.00 - 20.00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Mob. tel. 8 640 93 348 El. p. <a href="mailto:ausra@sveikatosbiuras.lt">ausra@sveikatosbiuras.lt</a>
	Trečiadieniais 14.00 - 17.00 val.		
	Ketvirtadieniais 18.00-20.00 val.		
	Šeštadieniais 11.00 – 14.00 val.		
PSIHOLOGINĖS GERŲS STIPRINIMAS	Individualios psichologų konsultacijos (iki 4 konsultacijų)	Laikas derinamas individualiai	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis  Mob. tel. 8 640 93 348 El. p. <a href="mailto:ausra@sveikatosbiuras.lt">ausra@sveikatosbiuras.lt</a>

	Emocijų atpažinimo, išraiškos ir konfliktų valdymo 6 val. praktiniai užsiėmimai	Penktadieniais I gr. 8 d. II gr. 22  Nuo 11 val. Trukmė 6 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistema Zoom (zoom.us)	<b>Registracija vyksta internetu:</b> ( <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -> registracija į veiklas)  <b>Daugiau informacijos:</b> Mob. tel. 8 640 93 348 El. p. <a href="mailto:ausra@sveikatosbiuras.lt">ausra@sveikatosbiuras.lt</a>
	Streso valdymo 6 val. praktiniai užsiėmimai  (asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose, veiklos taip pat organizuojamos kolektyvams)	Penktadieniais I gr. 15 d. II gr. 29 d.  Nuo 11 val. Trukmė 6 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistema Zoom (zoom.us)	<b>Registracija vyksta internetu:</b> ( <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -> registracija į veiklas)  <b>Daugiau informacijos:</b> Mob. tel. 8 640 93 348 El. p. <a href="mailto:ausra@sveikatosbiuras.lt">ausra@sveikatosbiuras.lt</a>
<b>VEIKLOS DARBINGO AMŽIAUS ŽMONĖMS</b>		<b>DATOS IR LAIKAS</b>	<b>VIETA</b>	<b>REGISTRACIJA</b>
	SOLO LATINO ŠOKIŲ PAMOKOS*	Antradieniais Sausio 12, 19 ir 26 d. 17.30 val. Ketvirtadieniais Sausio 7, 14, 21 ir 28 d. 17.30 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistema Zoom (zoom.us)	<b>Registracija vyksta internetu:</b> ( <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -> registracija į veiklas)  <b>Daugiau informacijos:</b> Mob. tel. 8 640 93 340 El. p. <a href="mailto:iveta@sveikatosbiuras.lt">iveta@sveikatosbiuras.lt</a>
	STUBURO STABILIZAVIMO MANKŠTA*	Trečiadieniais Sausio 13 ir 27 d. 12.00 val. Sausio 6 ir 20 d. 18.00 val.  Penktadieniais Sausio 15 ir 29 d. 12.00 val. Sausio 8 ir 22 d. 18.00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistema Zoom (zoom.us)	<b>Registracija vyksta internetu:</b> ( <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -> registracija į veiklas)  <b>Daugiau informacijos:</b> Mob. tel. 8 640 93 340 El. p. <a href="mailto:iveta@sveikatosbiuras.lt">iveta@sveikatosbiuras.lt</a>
**DARBUOTOJŲ PSICHIKOS SVEIKATOS KOMPETENCIJŲ DIDINIMO VEIKLOS	40 val. teoriniai ir praktiniai mokymai Jūsų įmonėje	Jūsų pasirinktu laiku	Jūsų įprastoje darbo vietoje	<b>Registracija vyksta internetu:</b> ( <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -> registracija į veiklas)  <b>Daugiau informacijos:</b> Mob. tel. 8 640 93 348 El. p. <a href="mailto:ausra@sveikatosbiuras.lt">ausra@sveikatosbiuras.lt</a>
**MOKYKLŲ DARBUOTOJŲ PSICHIKOS SVEIKATOS KOMPETENCIJŲ DIDINIMO VEIKLOS	40 val. teoriniai ir praktiniai mokymai Jūsų bendrojo ugdymo įstaigoje	Jūsų pasirinktu laiku	Jūsų įprastoje darbo vietoje	<b>Registracija vyksta internetu:</b> ( <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -> registracija į veiklas)  <b>Daugiau informacijos:</b> Mob. tel. 8 640 93 348 El. p. <a href="mailto:ausra@sveikatosbiuras.lt">ausra@sveikatosbiuras.lt</a>

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

Griuvimų prevencijos mankštos

**I gr.**  
Pirmadieniais  
Sausio 11, 18 ir 25 d.  
9:00-10:30 val.

Trečiadieniais  
Sausio 13 ir 20 d.  
9:00-10:30 val.

**II gr.**  
Antradieniais  
Sausio 12, 19 ir 26 d.  
9:00-10:30 val.

Ketvirtadieniais  
Sausio 14 ir 21 d.  
9:00-10:30 val.

**III gr.**  
Pirmadieniais  
Sausio 11 ir 18 d.  
17:30-19:00 val.

Trečiadieniais  
Sausio 6, 13 ir 20 d.  
17:30-19:00 val.

Nuotoliniu būdu,  
naudojantis  
nuotolinio  
komunikavimo  
sistema Zoom  
(zoom.us)

**Registracija vyksta internetu:**  
([www.sveikatosbiuras.lt](http://www.sveikatosbiuras.lt) ->  
registracija į veiklas)

**Daugiau informacijos:**  
Mob. tel. 8 640 93 350  
El. p. [neringa@sveikatosbiuras.lt](mailto:neringa@sveikatosbiuras.lt)

*\*Informacijos sklaida rūpinasi  
Klaipėdos miesto visuomenės  
sveikatos biuras,  
finansuoja Klaipėdos miesto  
savivaldybė  
iš visuomenės sveikatos rėmimo  
specialiosios programos.*

**REGISTRACIJA Į SAUSIO  
MĖN. VEIKLAS  
PRASIDEDA  
SAUSIO 4 D. 9.00 VAL.  
AUKŠČIAU NURODYTAIS  
BŪDAIS.**