

# NEMOKAMŲ VEIKLŲ KLAIPĖDOJE KALENDORIUS „IR KŪNUI, IR SIELAI“

2020 m. spalio

VEIKLOS ŠEIMOMS	DATOS IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
VEIKLOS PROGRAMA „SVEIKOS ŠEIMOS AKADEMIJA“	PASKAITOS*	Tikslinama susisiekti nurodytais kontaktais arba <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> → „Sveikos šeimos akademijos“ skiltyje	
	MANKŠTA KŪDIKIUI* (3–9 MĖN.)	Antradieniais (spalio 6; 13; 20 ir 27 d.) 11.00 val.	<p><b>Registracija vyksta internetu</b> (<a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -&gt; registracija į veiklas)</p> <p><u>Papildoma informacija:</u> Užsiėmimų grafikas yra: <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> Mob. tel. 8 615 12 609 El. p. <a href="mailto:arune@sveikatosbiuras.lt">arune@sveikatosbiuras.lt</a></p>
	NĖŠČIŲJŲ MANKŠTOS*	Antradieniais (spalio 6; 13; 20 ir 27 d.) 12.00 val.	
	MAMA SPORTUOJA*	Pirmadieniais (spalio 5; 12; 19 ir 26 d.) 16.00 val.	
ANKSTYVOSIOS INTERVENCIJOS PROGRAMA	10 val. trukmės individualių ir grupinių užsiėmimų programa skirta ALKOHOLIŲ IR NARKOTINĖMIS MEDŽIAGOMIS EKSPERIMENTUOJANTIEMS JAUNUOLIAMS NUO 14 M.	Individualių konsultacijų laikas derinamas individualiai  Grupinės veiklos vykdomos susirinkus 6-12 jaunuolių grupei	
	PROJEKTAS „NEĮTİKĖTINI METAI“	KASSAVAITINIAI GRUPINIAI SUSITIKIMAI TĖVAMS AUGINANTIEMS 3-6 METŲ VAIKUS	<p><b>I gr.</b> Penktadieniais (nuo spalio 16 d.) 13.15 - 15.30 val.</p> <p><b>II gr.</b> Trečiadieniais (nuo spalio 21 d.) 18.00-20.00 val.</p>

VEIKLOS BENDRUOMENEI	DATOS IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
KONSULTACIJOS ALKOHOLĮ VARTOJANTIEMS ASMENIMS IR JŲ ARTIMIESIEMS	Pirmadieniais 16.00 - 20.00 val.  Trečiadieniais 14.00 - 17.00 val.  Ketvirtadieniais 18.00 – 20.00 val.	Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro patalpose (Taikos pr. 76)	<b>Registracija ir konsultacijos atšaukimas prieš 24 val.:</b> Mob. tel. 8 640 93 348 El. p. <a href="mailto:ausra@sveikatosbiuras.lt">ausra@sveikatosbiuras.lt</a>
ŠIAURIETIŠKOJO ĖJIMO ŽYGIS	Sekmadienį (spalio 4 d.) 9.30 val.	Žygio startas nuo Pajūrio regioninio parko direkcijos aikštelės (Placio g. 54, Karklė)	<b>Registracija ir papildoma informacija:</b> Mob. tel. 8 640 93 343 El. p. <a href="mailto:alina@sveikatosbiuras.lt">alina@sveikatosbiuras.lt</a>
URBACT PROJEKTO „ŽAIDIMŲ PARADIGMA“ jaunimo ir 55+ amžiaus asmenų žaidimų popietės	Literatūrinis žaidimas „KNYGOSŪKIS“	Ketvirtadienį (spalio 8 d.) 15.00 val.	Klaipėdos apskrities viešoji I. Simonaitytės biblioteka (Edukacinė erdvė, H. Manto 9A):  <b>Registracija:</b> Mob. tel. 8 615 12640
	Žaidimas „EMOCIJŲ BOKŠTAS“	Ketvirtadienį (spalio 22 d.) 15.00 val.	
VEIKLOS PROGRAMA „ŠIRDIES RITMU“	ĮVADINĖ PASKAITA	Antradienį (spalio 6 d.) 17.30 val.	Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro patalpose (Taikos pr. 76)  <b>Papildoma informacija (dėl užsiėmimų laiko) ir registracija:</b> Mob. tel. 8 615 161 55 El. p. <a href="mailto:vitalija@sveikatosbiuras.lt">vitalija@sveikatosbiuras.lt</a>
	Paskaita su šeimos gydytoja „ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ, CUKRINIO DIABETO RIZIKOS VEIKSNIAI IR JŲ PROFILAKTIKA, SVEIKATOS RODIKLIŲ SUPRATIMAS“	Ketvirtadienį (spalio 28 d.) 17.30 val.	
<b>„Širdies ritmu“</b> – tai širdies, kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programa. Joje laukiami visi suaugę asmenys, turintys vieną ar kelis rizikos veiksnius: antsvorį, padidėjusį AKS, pulsą, padidėjusią gliukozės ar cholesterolio koncentraciją kraujyje bei turinčius žalingų įpročių.			

VEIKLOS DARBINGO AMŽIAUS ŽMONĖMS	DATOS IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
SOLO LATINO ŠOKIŲ PAMOKOS*	Antradieniais (spalio 6, 20 ir 27 d.) 17.30 val.  Ketvirtadieniais (spalio 15, 22 ir 29 d.) 17.30 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemą Zoom (zoom.us)	<b>Registracija vyksta internetu</b> <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -> registracija į veiklas)  <b>Papildoma informacija:</b> Užsiėmimų grafikas yra: <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> Mob. tel. 8 640 93 340 El. p. <a href="mailto:iveta@sveikatosbiuras.lt">iveta@sveikatosbiuras.lt</a>
STUBURO STABILIZAVIMO MANKŠTA*	Pirmadieniais (spalio 12,19 ir 26 d.) 12.00 val.  Trečiadieniais (spalio 7,14 ir 21 d.) 12.00 val.  Ketvirtadieniais (spalio 15 ir 22 d.) 12.00 val.  Penktadienį (spalio 9 d.) 12.00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemą Zoom (zoom.us)	<b>Registracija vyksta internetu</b> <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -> registracija į veiklas)  <b>Papildoma informacija:</b> Užsiėmimų grafikas yra: <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> Mob. tel. 8 640 93 340 El. p. <a href="mailto:iveta@sveikatosbiuras.lt">iveta@sveikatosbiuras.lt</a>
SEMINARAS SKIRTA MAISTO PRODUKTUS GAMINANČIŲ ĮMONIŲ VADOVAMS „RAKTO SKYLUĖS SIMBOLIŲ ŽENKLINTŲ PRODUKTŲ KŪRIMAS“	Trečiadienį (spalio 14 d.) 11.00 val.	Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro patalpose (Taikos pr. 76)	<b>Registracija ir konsultacija:</b> Mob. tel. 8 640 93 346 El. p. <a href="mailto:urte@sveikatosbiuras.lt">urte@sveikatosbiuras.lt</a>
KVALIFIKACIJOS TOBULINIMO SEMINARAS FIZINIO UGDYMO MOKYTOJAMS „PAKANKAMAS IR MALONUS FIZINIS AKTYVUMAS KIEKVIENAM BEI ŽINIOS APIE JO NAUDĄ“	Penktadienį (spalio 23 d.) 11.00-18.00 val.	„Švyturio“ arenoje	Norintys dalyvauti seminare registruojasi tik per <a href="http://www.semiplus.lt">www.semiplus.lt</a> sistemą
PSICHIKOS SVEIKATOS KOMPETENCIJŲ DIDINIMO ĮMONIŲ DARBUOTOJAMS VEIKLOS  40 VAL. TEORINIAI IR PRAKTINIAI MOKYMAI JŪSŲ ĮMONĖJE	Jūsų pasirinktu laiku	Jūsų įprastoje darbo vietoje	<b>Internetu:</b> <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> ->registracija į veiklas

32 VAL. TEORINIAI IR  
PRAKTINIAI MOKYMAI  
JŪSŲ BENDROJO UGDYMO  
ĮSTAIGOJE

Jūsų pasirinktu laiku

Jūsų įprastoje  
darbo vietoje

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

**VEIKLOS 55+ AMŽIAUS  
GRUPĖS ASMENIMS**

**DATOS IR LAIKAS**

**VIETA**

**REGISTRACIJA**

PROGRAMA  
„JUDU SVEIKAI“

**I gr.**

Antradienį (spalio 13 d.)  
9.00-10.30 val.

Trečiadieniais (spalio 7 ir 21  
d.)  
9.00-10.30 val.

Ketvirtadienį (spalio 1 d.)  
9.00-10.30 val.

Penktadienį (spalio 16 d.)  
9.00-10.30 val.

**II gr.**

Pirmadienį (spalio 19 d.)  
9.00-10.30 val.

Trečiadienį (spalio 14 d.)  
9.00-10.30 val.

Ketvirtadieniais (spalio 8 ir 22  
d.)  
9.00-10.30 val.

Penktadienį (spalio 2 d.)  
9.00-10.30 val.

**III gr.**

Pirmadieniais (spalio 5, 12 ir  
26 d.)  
9.00-10.30 val.

Antradienį (spalio 20 d.)  
9.00-10.30 val.

Ketvirtadienį (spalio 15 d.)  
9.00-10.30 val.

Sporto bazė  
(Daukanto g. 24)

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

**Papildoma informacija:**  
*Užsiėmimų grafikas yra:*  
[www.sveikatosbiuras.lt](http://www.sveikatosbiuras.lt)  
*Mob. tel. 8 640 93 350*  
*El. p. [neringa@sveikatosbiuras.lt](mailto:neringa@sveikatosbiuras.lt)*

MENO TERAPIJA  
„MANO HARMONIJA“

Trečiadienį (spalio 7 d.)  
11.00-12.30 val.

Klaipėdos miesto  
visuomenės  
sveikatos biuro  
patalpose (Taikos  
pr. 76)

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

**Papildoma informacija:**  
*Užsiėmimų grafikas yra:*  
[www.sveikatosbiuras.lt](http://www.sveikatosbiuras.lt)  
*Mob. tel. 8 640 93 350*  
*El. p. [neringa@sveikatosbiuras.lt](mailto:neringa@sveikatosbiuras.lt)*

MENO TERAPIJA  
„AŠ LEIDŽIU SAU“

Antradienį (spalio 20 d.)  
11.00-12.30 val.



MENO TERAPIJA  
„MANO KARŪNA“

Penktadienį (spalio 30 d.)  
11.00-12.30 val.

Asmuo gali registruotis ir dalyvauti  
tik viename užsiėmime.

KINO SEANSAI

Antradieniais  
(spalio 6 ir 20 d.)  
18.00 val. filmas „Sistema“

(spalio 13 d.)  
18.00 val. filmas „Pilis“

(spalio 27 d.)  
18.00 val. filmas „Plastikinių  
rūmų žmonės“

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

**Papildoma informacija:**  
**Užsiėmimų grafikas yra:**  
**[www.sveikatosbiuras.lt](http://www.sveikatosbiuras.lt)**  
**Mob. tel. 8 640 93 350**  
**El. p. [neringa@sveikatosbiuras.lt](mailto:neringa@sveikatosbiuras.lt)**

Asmuo gali registruotis į 2 kino  
seansus.

**REGISTRACIJA Į SPALIO MĖN. VEIKLAS PRASIDEDA SPALIO 1 D. 9.00 VAL. NURODYTAIS BŪDAIS.**

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