



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

NEMOKAMŲ VEIKLŲ KLAIPĖDOJĖ KALENDORIUS



Atviras
sveikatos
uostas

"IR KŪNUI, IR SIELAI"



2022 m.
RUGSĖJIS

PSICHOLOGINĖS GEROVĖS STIPRINIMAS

VEIKLA

Individualios psichologinės konsultacijos:

- suaugusiems ir vaikams nuo 11 metų amžiaus;
- iki 6 konsultacijų.

Individualios psichologinės konsultacijos:

- nuo 55 metų amžiaus;
- 10 konsultacijų;
- tik nauji dalyviai.

DATA IR LAIKAS

Laikas derinamas individualiai

Laikas derinamas individualiai

VIETA

Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras
(Taikos pr. 107, Klaipėda)
ARBA nuotoliniu būdu

Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras
(Taikos pr. 76, Klaipėda)
ARBA nuotoliniu būdu

REGISTRACIJA

Būtina išankstinė registracija:
mob. tel. 8 640 933 48 arba
el. p. ausra@sveikatosbiuras.lt

Būtina išankstinė registracija:
mob. tel. 8 615 12 609 arba
el. p. arune@sveikatosbiuras.lt

PSICHOLOGINĖS GEROVĖS STIPRINIMAS

VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
Streso valdymo praktiniai užsiėmimai: asmuo gali dalyvauti tik 1 mokymuose.	Rugsėjo 7 d. 09.00-13.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: rugsėjo 12 d. 8.00 val. Rugsėjo 21 d. nuo 9.00 iki 13.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: rugsėjo 26 d. 8.00 val. Rugsėjo 28 d. 9.00-13.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: spalio 3 d. 8.00 val.	Nuotoliniu būdu	Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt - > veiklų kalendorius Daugiau informacijos: mob. tel. 8 659 21664, el. p. dovile@sveikatosbiuras.lt
Praktiniai mokymai "Profesinio perdegimo pavojai. Kaip pasirūpinti savimi?": asmuo gali dalyvauti tik 1 mokymuose.	Rugsėjo 9 d. 08.30-12.30 val. Tęstiniai praktiniai užsiėmimai 1 grupei: rugsėjo 15 d. 8.30-10.30 val. Rugsėjo 23 d. 8.30 - 12.30 val. Tęstiniai praktiniai užsiėmimai 1 grupei: rugsėjo 28 d. 8.30-10.30 val.	Nuotoliniu būdu	Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt - > veiklų kalendorius Daugiau informacijos: mob. tel. 8 659 21724, el. p. jolanta@sveikatosbiuras.lt

PSICHOLOGINĖS GEROVĖS STIPRINIMAS

VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
Praktiniai užsiėmimai "Kaip efektyviai pailsėti?": • 8 praktinių užsiėmimų ciklas; • asmuo gali dalyvauti tik 1 cikle.	Rugsėjo 5, 7, 12, 15, 19, 21, 26, 28 d. 16.00-17.00 val.	Pirmadieniais užsiėmimai vyks gyvai (Taikos pr. 107, Klaipėda) Kitomis dienomis pagal numatytą grafiką užsiėmimai vyks nuotoliniu būdu.	Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius Daugiau informacijos: mob. tel. 8 659 21724, el. p. jolanta@sveikatosbiuras.lt
Mokymai "Emocijų ABC. Konfliktai kasdienybėje": • asmuo gali dalyvauti tik 1 mokymuose.	Rugsėjo 27 d. 08.00-12.00 val. Laisvanoriškas savarankiško darbo aptarimas: rugsėjo 28 d. 8.00 val.	Nuotoliniu būdu	Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius Daugiau informacijos: mob. tel. 8 659 21676, el. p. deimante@sveikatosbiuras.lt
Meno terapija grupėms: • nuo 55 metų amžiaus; • grupė gali sudalyvauti tik 1 užsiėmime.	Laikas derinamas individualiai	Vieta derinama individualiai	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 615 12 609, el. p. arune@sveikatosbiuras.lt



PSICHOLOGINĖS GEROVĖS STIPRINIMAS

VEIKLA

Kino seansai:

- nuo 55 metų amžiaus;
- asmuo gali sudalyvauti tik 2 kino seansuose ir tik, jei dalyvauja pirmą kartą.

Apsilankymas senosriniame kambaryje:

- užsiregistravęs asmuo gali apsilankyti sensoriniame kambaryje 5 kartus.

DATA IR LAIKAS

Kino filmų repertuaras
skelbiamas svetainėje
www.sveikatosbiuras.lt

Apsilankymas sensoriniame kambaryje vaikams:

Pirmadieniais,
trečiadieniais ir
penktadieniais nuo
9.00-16.00 val.

Apsilankymas sensoriniame kambaryje 55 metų ir vyresniems asmenims:

antradieniais ir
ketvirtadieniais nuo
9.00-12.00 val. ir nuo
13.00-15.00 val.
(trukmė - 45 min.)

VIETA

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

Klaipėdos m.
visuomenės sveikatos
biuras (Taikos pr.
76, Klaipėda)

REGISTRACIJA

Daugiau informacijos:
mob. tel. 8 615 12 609,
el. p. arune@sveikatosbiuras.lt

Registracija dėl apsilankymo
vaikams:
mob. 8 612 30 176,
el. p. p.rasa@sveikatosbiuras.lt

Registracija dėl apsilankymo
suaugusiems asmenims:
mob. tel. 8 615 12 609,
el. p. arune@sveikatosbiuras.lt



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

PSICHOLOGINĖS GEROVĖS STIPRINIMAS IR PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJA

VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
Savitarpio pagalbos grupė nusižudžiusių asmenų artimiesiems Asociacija „Artimiams“	Rugsėjo 13 ir 27 d. 18.00–20.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 107, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 652 40860, el. p. klaipeda@artimiams.lt
Konsultacijos žalingai alkoholi vartojantiems asmenims ir jų artimiesiems: • nuo 14 metų.	Pirmadieniais 17.00 – 20.00 val. Ketvirtadieniais 16.00–20.00 val. Šeštadieniais 09.00 – 13.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 107, Klaipėda) ARBA nuotoliniu būdu	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 659 216 64, el. p. dovile@sveikatosbiuras.lt



VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
Užsiėmimas senjorams "Futbolas vaikšant"	Rugsėjo 9, 16, 23, 30 d. 9.00 val.	Didžioji sporto salė (Taikos pr. 61a, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93 343, el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Mankštos, skirtos traumų ir sužalojimų prevencijai: • asmenims nuo 55 metų.	Rugsėjo 8, 15, 22, 29 d. 9.00 val.	Sporto salė (Daukanto g. 24, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt ->veiklų kalendorius ARBA mob. tel. 8 640 93 343, el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Mankštų ciklas "Judu sveikai" ir "Griuvimų prevencija" grupėms: • asmenims nuo 55 metų. • 6 mankštų ciklas.	Laikas derinamas individualiai, susirinkus grupei	Vieta derinama individualiai	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 615 12 609, el. p. arune@sveikatosbiuras.lt
Sveikatinančių mankštų ciklas, skirtas Tarptautinei Alzheimerio ligos dienai paminėti: • skirta senjorų organizacijų nariams, globos namų gyventojams. • 7 mankštų ciklas.	Laikas derinamas individualiai su kiekviena besikreipiančia įstaiga / organizacija atskirai	Besikreipiančioje įstaigoje / organizacijoje	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93 343, el. p. alina@sveikatosbiuras.lt



VEIKLA

DATA IR LAIKAS

VIETA

REGISTRACIJA

Europos judumo savaitės
renginiai (Sveikatos biuro
renginiai)

- Akcija "Klaipėdos įmonės vaikšto" - rugsėjo 16, 19, 20, 21, 22 d. Laikas derinamas individualiai su kiekviena įmone.
- Atviras užsiėmimas „Futbolas vaikščiojant“ senjorams" - rugsėjo 16 d. 9.00 val.
- Atvira griuvimų prevencijos mankšta senjorams - rugsėjo 22 d. 9.00 val.
- Aktyvi praktinė savigynos pamoka jaunimui - rugsėjo 19 d. 16.00 val.
- Virtualus pasivažinėjimas dviračiais – treniruokliais po įvairias uostamiesčio erdves - rugsėjo 16 d. 09.00-11 val., rugsėjo 19, 20, 21, 22 d. 09.00-11.00 val. ir 13.00-16.00 val.
- Užsiėmimai ant interaktyvaus kilimo moksleivių grupėms (priešmokyklinio amžiaus ir I-V kl. moksleiviams) - rugsėjo 19, 21, 22 d. 9.00-11.45 val. ir 13.00-16.00 val.

DAUGIAU EUROPOS JUDUMO
SAVAITEI SKIRTŲ RENGINIŲ,
KURIUOS ORGANIZUOJA ĮVAIRIOS
UOSTAMIESČIO ĮSTAIGOS, RASITE
ČIA.

Veiklų vietas rasite čia.

Registracijos sąlygas rasite čia.



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

FIZINIO AKTYVUMO/ SVEIKOS MITYBOS SKATINIMAS

VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
Sveikatinamojo fizinio aktyvumo mankštos: skirtos asmenims nuo 65 metų.	Rugsėjo 5, 7, 12, 14, 19, 21, 26, 28 d. 9.00 val.	Sporto salė (Daukanto g. 24, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93343, el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Kūno masės analizė	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93 346, el. p. ieva@sveikatosbiuras.lt



VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
Sveikatos stiprinimo programa "Širdies ritmu":* • skirta asmenims nuo 18 m. • Programą baigusiems dalyviams bus skirtos Sveikatos biuro dovanos. *Širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programa	Laikas derinamas susidarius grupei	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Daugiau informacijos: mob. tel. 8 615 16 155, el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt



KELETĄ POVEIKIO SRIČIŲ APIMANČIOS VEIKLOS

VEIKLA

Veiklos ĮMONĖMS:

- Psichologinė sveikata (mokymai);
- Sveika mityba (pavienės paskaitos ir programa „Mitybos balansas“);
- Užkrečiamosios ligos ir jų prevencija (paskaitos);
- Sveikos aplinkos kūrimas (paskaita "Žaliasis raštingumas – gamta mūsų namai");
- Burnos sveikata (paskaitos);
- Pirmosios pagalbos teikimas (mokymai);
- Fizinis aktyvumas (parodomoji mankšta darbo vietoje, Sveikatinamojo fizinio aktyvumo mankštų ciklas žmonėms nuo 18-64 metų);

DATA IR LAIKAS

Užsiėmimų laikas derinamas individualiai

VIETA

Užsiėmimai vykdomi gyvai sutartoje vietoje arba nuotoliniu būdu

REGISTRACIJA

Būtina išankstinė registracija:
mob. tel. 8 640 93340,
el. p. gintare@sveikatosbiuras.lt

KELETĄ POVEIKIO SRIČIŲ APIMANČIOS VEIKLOS

VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
Veiklos ĮMONĖMS: • Lėtinių neinfekcinių ligų prevencija (programa „Širdies ritmu“, skirta asmenims nuo 18 metų ir/ ar turintiems rizikos veiksnių susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis ir/ar cukriniu diabetu); • Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų koordinatoriaus paskaitos įvairiomis sveikatos temomis, skirtos asmenims nuo 14-29 metų; • Projekto „Klaipėdos miesto tikslinių gyventojų grupių sveikos gyvensenos skatinimas“ veiklos, skirtos asmenims nuo 55 m.	Užsiėmimų laikas derinamas individualiai	Užsiėmimai vykdomi gyvai sutartoje vietoje arba nuotoliniu būdu	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93340, el. p. gintare@sveikatosbiuras.lt



VEIKLA

Sveikos šeimos akademija:

- Mankšta kūdikiui (kūdikiams nuo 3-9 mėn. amžiaus; turėti pledą, aliejų masažui ir žaisliuką).
- Nėščiųjų mankšta (nuo 2 nėštumo trimestro, pasikonsultavus su prižiūrinčiu gydytoju; turėti patogią aprangą, kilimėlį ir vandens gertuvę).
- Mankšta "Mama sportuoja!" (skirta mamoms, auginančioms ikimokyklinio amžiaus vaikus. Kol mama sportuoja, vaikas žaidžia; turėti patogią aprangą, kilimėlį ir vandens gertuvę).

DATA IR LAIKAS

Paskaitos:

- "Gimdymas" - rugsėjo 15 d. 17.30 val.
- "Nėščiųjų ir vaikų dantų priežiūra" - rugsėjo 20 d. 17.30 val.
- "Pogimdyvinė depresija ir jaunos šeimos psichologija" - rugsėjo 13 d. 17.30 val.
- "Naujagimio ir kūdikio priežiūra" - rugsėjo 27 d. 17.30 val.
- "Naujagimio ir kūdikio maitinimas" - rugsėjo 5 d. 17.30 val.
- "Imunoprofilaktikos galimybės ir būtinybė" - rugsėjo 23 d. 17.30 val.

Mankštos:

- "Mankšta kūdikiui" - rugsėjo 8, 13, 15, 20 ir 22 d. 10.45 val.
- "Nėščiųjų mankšta" - rugsėjo 8, 13, 15, 20 ir 22 d. 11.45 val.
- "Mama sportuoja!" - rugsėjo 5, 7, 12, 14, 19, 21, 26 ir 28 d. 10.30 val.

VIETA

Paskaitos - nuotoliniu būdu.

Mankštos - Daukanto g. 24.

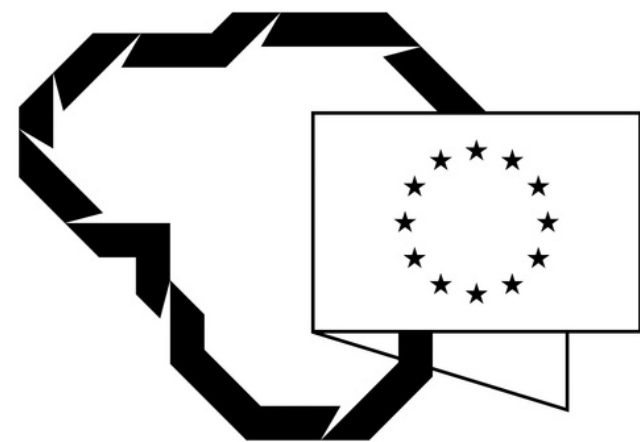
REGISTRACIJA

Būtina išankstinė registracija internetu:
www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius

Daugiau informacijos:
mob. tel. 8 615 12609,
el. p.
arune@sveikatosbiuras.lt



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS



Atviras
sveikatos
uostas

JEIGU IR JŪS 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. RUGSĖJIS