



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

NEMOKAMŲ VEIKLŲ KLAIPĖDOJĖ KALENDORIUS

Atviras
sveikatos
uostas

"IR KŪNUI, IR SIELAI"

.....

2022 m.
SPALIS



PSICHOLOGINĖS GEROVĖS STIPRINIMAS IR PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJA

VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
Individualios psichologo konsultacijos: • suaugusiems ir vaikams nuo 11 metų amžiaus; • iki 6 konsultacijų.	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 107, Klaipėda) ARBA nuotoliniu būdu	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 933 48 arba el. p. ausra@sveikatosbiuras.lt
Individualios psichologo konsultacijos: • nuo 55 metų amžiaus; • 10 konsultacijų; • tik nauji dalyviai.	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda) ARBA nuotoliniu būdu	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 615 12 609 arba el. p. arune@sveikatosbiuras.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



PSICHOLOGINĖS GEROVĖS STIPRINIMAS

VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
Savitarpio pagalbos grupė nusižudžiusių asmenų artimiesiems Asociacija „Artimiams“	Spalio 11 ir 25 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
Streso valdymo praktiniai užsiėmimai: asmuo gali dalyvauti tik 1 mokymuose.	Spalio 10 d. 09.00–13.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: spalio 14 d. 8.00 val. Spalio 19 d. 9.00–13.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: spalio 24 d. 10.00 val. Spalio 26 d. 9.00–13.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: spalio 31 d. 10.00 val.	Nuotoliniu būdu	Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius Daugiau informacijos: mob. tel. 8 640 933 48 arba el. p. ausra@sveikatosbiuras.lt
Praktiniai mokymai "Profesinio perdegimo pavojai. Kaip pasirūpinti savimi?": asmuo gali dalyvauti tik 1 mokymuose.	Spalio 7 d. 08.30–12.30 val. Laisvanoriškas praktinės dalies kartojimas: spalio 12 d. 8.30– 10.30 val. Spalio 19 d. 8.30 – 12.30 val. Laisvanoriškas praktinės dalies kartojimas: spalio 26 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

Meno terapija grupėms:

- nuo 55 metų amžiaus;
- grupė gali sudalyvauti tik 1 užsiėmime.

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

Laikas derinamas
individualiai

Spalio 4, 11, 18 ir 25 d.
18.00 val.

Kino filmų repertuaras
skelbiamas svetainėje
www.sveikatosbiuras.lt

Apsilankymas sensoriniame
kambaryje vaikams: Pirmadieniais,
trečiadieniais ir penktadieniais 13.00
val. (trukmė - 45 min.)

Apsilankymas sensoriniame
kambaryje 55 metų ir vyresniems
asmenims bei neįgaliesiems:
antradieniais ir ketvirtadieniais nuo
9.00- 16.00 val. (trukmė - 45 min.)

VIETA

Vieta derinama
individualiai

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

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

REGISTRACIJA

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

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

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

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



FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMAS

VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
Užsiėmimas senjorams "Futbolas vaikšant"	Spalio 7, 14, 21 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.	Spalio 6, 13, 20 d. 9.00 val.	Sporto salė (Daukanto g. 24, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93343, 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
Treniruotės senjorams ir neįgaliesiems Klaipėdos miesto daugiafunkcinio sveikatingumo plaukimo centre	2022 m. rugsėjo mėn. – 2023 m. gegužės mėn. – plaukimo sezonas, pirmadieniais ir trečiadieniais (7.00 val. senjorams, 14.00 val. neįgaliesiems)	Klaipėdos baseinas (Dubysos g. 12, Klaipėda)	Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda, 10 kab.) I-IV 9.00-11.30 val. ir 13.30-15.30 val., V 9.00-11.30 val. Papildoma informacija: tel. 8 615 12 609 el. p. arune@sveikatosbiuras.lt



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.	Spalio 3, 4, 5, 10, 11, 12, 17, 18, 19 d. 9.00-10.00 val.	Sporto salė (Daukanto g. 24, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93343, el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Sveikos mitybos mokymo programa „Mitybos balansas“	Spalio 3d. 17.30 val. Paskaita „Palankūs ir nepalankūs maisto produktai“. Spalio 5d. 17.30 val. Paskaita „Mitybos reikšmė lėtinėms neinfekcinėms ligoms“. Spalio 12d. 17.30 val. Paskaita „Maisto produktų etiketės – išmokime jas suprasti!“. Spalio 17d. 17.30 val. paskaita „Sveikatai palankūs maisto gamavimo būdai“	Nuotoliniu būdu	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93 346, el. p. ieva@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



LĖTINIŲ NEINFEKCINIŲ LIGŲ PREVENCIJA

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

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:

- "Imunoprofilaktikos galimybės ir būtinybė" - spalio 3 d. 17.30 val.
- "Naujagimio ir kūdikio maitinimas" - spalio 4 d. 17.30 val.
- "Pogimdyvinė depresija ir jaunos šeimos psichologija" - spalio 11 d. 17.30 val.
- "Pokalbis su Dula. Gimdymas - kaip gali padėti partneris. Natūralūs nuskausminimo būdai. Gimdymo eiga" - spalio 12 d. 17.30 val.
- "Gimdymas" - spalio 13 d. 17.30 val.
- "Nėščiųjų ir vaikų dantų priežiūra" - spalio 26 d. 17.30 val.
- "Naujagimio ir kūdikio priežiūra" - spalio 31 d. 17.30 val.

Mankštos:

- "Mankšta kūdikiui" - spalio 18, 20, 25 ir 27 d. 10.45 val.
- "Nėščiųjų mankšta" - spalio 18, 20, 25 ir 27 d. 11.45 val.
- "Mama sportuoja!" - spalio 3, 12, 17, 19, 24 ir 26 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



VEIKLA

DATA IR LAIKAS

VIETA

REGISTRACIJA

Paskaitos/ mokymai/ mankštos:

- Psichologinė sveikata (mokymai);
- 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, šiaurietiškojo vaikščiojimo mokymai "Klaipėdos įmonės vaikšto");
- Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų koordinatoriaus paskaitos įvairiomis sveikatos temomis, skirtos asmenims nuo 14-29 metų;

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

DATA IR LAIKAS

VIETA

REGISTRACIJA

Paskaitos/ programos/ projektinės veiklos:

- 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);
- Sveika mityba (pavienės paskaitos ir programa „Mitybos balansas“);
- Projekto „Klaipėdos miesto tikslinių gyventojų grupių sveikos gyvensenos skatinimas“ veiklos, skirtos asmenims nuo 55 m.

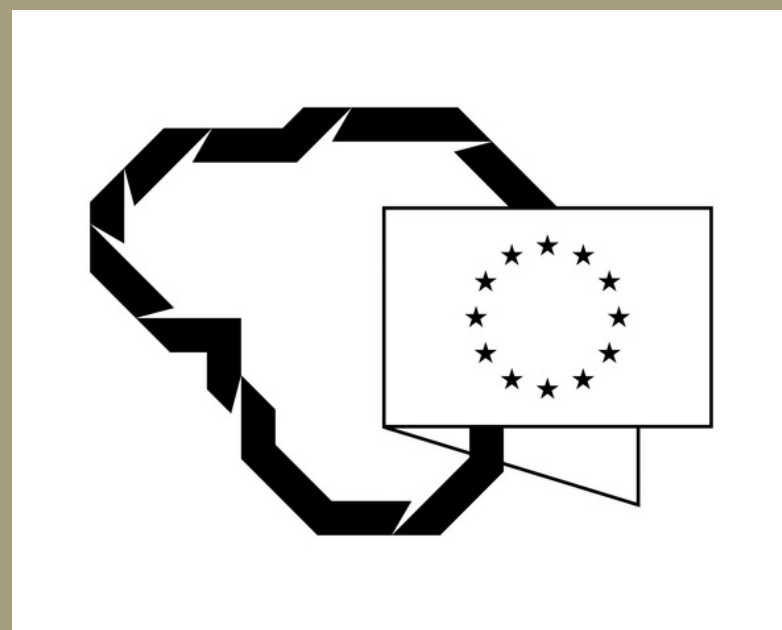
Užsiėmimų laikas derinamas individualiai

Užsiėmimai vykdomi gyvai sutartoje vietoje arba nuotoliniu būdu

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



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. SPALIS