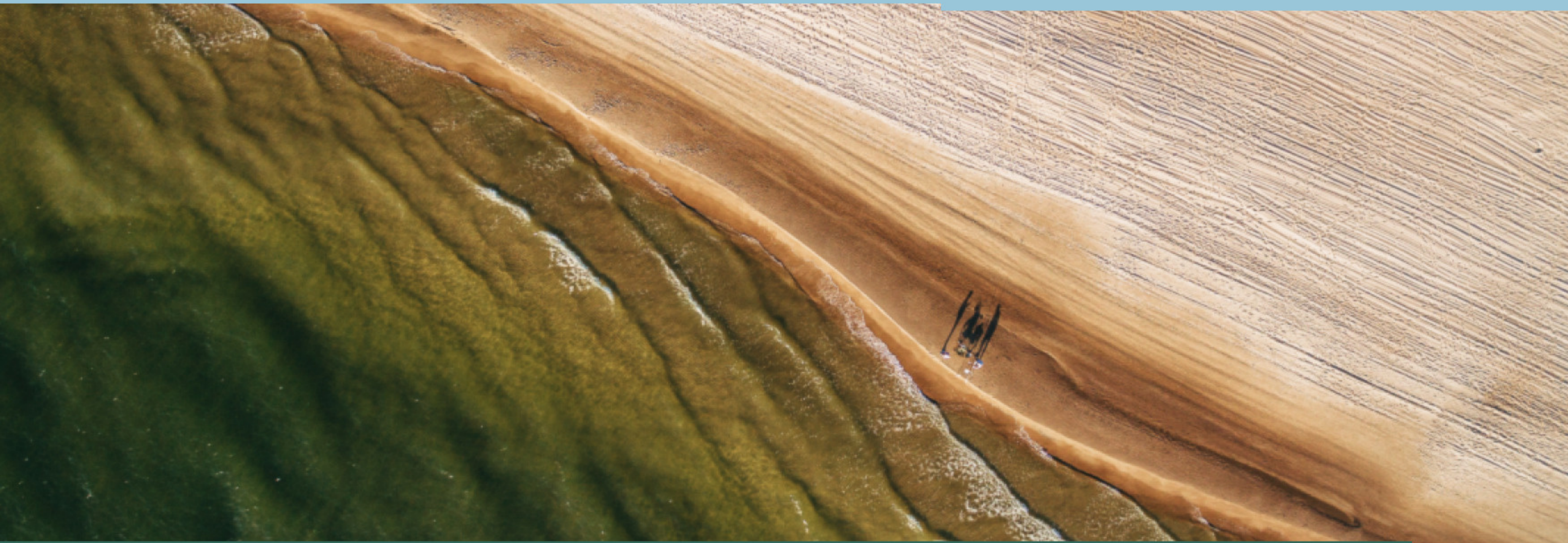


NEMOKAMŲ SVEIKATINIMO VEIKLŲ KALENDORIUS "IR KŪNUI, IR SIELAI"



#atvirassveikatosuostas #lapkritis2022



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS



VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
<p>Individualios psichologo konsultacijos:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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
<p>Individualios psichologo konsultacijos:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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
<p>Konsultacijos žalingai alkoholį vartojantiems asmenims ir jų artimiesiems:</p> <ul style="list-style-type: none">• nuo 14 metų.	Pirmadieniais 12.00 – 16.00 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 arba el. p. dovile@sveikatosbiuras.lt



VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
Savitarpio pagalbos grupė nusizudžiusių asmenų artimiesiems Asociacija „Artimiems“	Lapkričio 7 d. ir 21 d., 18.00 – 20.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 107, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 652 40 860 arba el. p. klaipeda@artimiems.lt
Streso valdymo praktiniai užsiėmimai: <ul style="list-style-type: none">• asmuo gali dalyvauti tik 1 mokymuose.	Lapkričio 23 d., 09.00 – 13.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: lapkričio 28 d., 10.00 val.	Nuotoliniu būdu	<u>Registracija vyksta internetu:</u> www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius Daugiau informacijos: mob. tel. 8 659 21 664 arba el. p. dovile@sveikatosbiuras.lt
Mokymai "Profesinio perdegimo pavojai. Kaip pasirūpinti savimi?" <ul style="list-style-type: none">• asmuo gali dalyvauti tik 1 mokymuose.	Lapkričio 10 d., 08.30 – 12.30 val. Laisvanoriškas praktinės dalies aptarimas: lapkričio 17 d., 8.30 – 10.30 val.	Nuotoliniu būdu	<u>Registracija vyksta internetu:</u> www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius Daugiau informacijos: mob. tel. 8 659 21 724 arba el. p. jolanta@sveikatosbiuras.lt



VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
<p>Baziniai savižudybių prevencijos mokymai:</p> <ul style="list-style-type: none">• asmuo gali dalyvauti tik 1 mokymuose.	<p>Lapkričio 22 d., 09.00 – 12.00 val.</p>	<p>Nuotoliniu būdu</p>	<p><u>Registracija vyksta internetu:</u> www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius</p> <p>Daugiau informacijos: mob. tel. 8 659 21676 arba el. p. deimante@sveikatosbiuras.lt</p>
<p>16 h savižudybių intervencijos mokymai</p> <ul style="list-style-type: none">• asmuo gali dalyvauti tik 1 mokymuose;• 2 dienų mokymų ciklas.	<p>Lapkričio 14 d. ir 15d., 09.00 – 17.00 val. (dviejų dienų mokymų ciklas)</p>	<p>Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 107, Klaipėda)</p>	<p><u>Registracija vyksta internetu:</u> www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius</p> <p>Daugiau informacijos: mob. tel. 8 659 21676 arba el. p. deimante@sveikatosbiuras.lt</p>
<p>16 h savižudybių intervencijos mokymai</p> <ul style="list-style-type: none">• asmuo gali dalyvauti tik 1 mokymuose;• 2 dienų mokymų ciklas.	<p>Lapkričio 22 d. ir 29 d., 09.00 – 17.00 val. (dviejų dienų mokymų ciklas)</p>	<p>Nuotoliniu būdu</p>	<p><u>Registracija vyksta internetu:</u> www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius</p> <p>Daugiau informacijos: mob. tel. 8 659 21676 arba el. p. deimante@sveikatosbiuras.lt</p>



VEIKLA

DATA IR
LAIKAS

VIETA

REGISTRACIJA

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 arba
el. p. arune@sveikatosbiuras.lt

Kino seansai:

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

Lapkričio 8, 15, 22 ir 29 d.

Kino filmų repertuaras
skelbiamas svetainėje
www.sveikatosbiuras.lt

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

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

Apsilankymas sensoriniame
kambaryje:

- užsiregistravęs asmuo gali apsilankyti sensoriniame kambaryje 5 kartus.

Apsilankymas sensoriniame kambaryje vaikams: pirmadieniais, trečiadieniais - 9.00, 10.00, 13.00, 14.00 ir 15.00 val., penktadieniais - 11.00 ir 13.00 val. (trukmė - 45 min.)

Apsilankymas sensoriniame kambaryje 55 metų ir vyresniems asmenims bei neįgaliesiems: antradieniais ir ketvirtadieniais 9.00, 10.00, 11.00, 13.00, 14.00 ir 15.00 val. (trukmė - 45 min.)

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

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

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



VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
Užsiėmimas senjorams "Futbolas vaikstant"	Lapkričio 25 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
Sveikatinamojo fizinio aktyvumo mankštos: <ul style="list-style-type: none">• asmenims nuo 65 metų.	Lapkričio 28, 29, 30 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: <ul style="list-style-type: none">• 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



VEIKLA	DATA IR LAIKAS	VIETA	REGISTRACIJA
<p>Pasivažinėjimas dviračiais virtualiame realybės kambaryje:</p> <ul style="list-style-type: none">• skirta asmenims nuo 16 metų.	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 615 12 640
Treniruotės senjoram ir neįgaliesiems Klaipėdos miesto daugiafunkcinio sveikatingumo plaukimo centre	2022 m. rugsėjo mėn. – 2023 m. gegužės mėn. – plaukimo sezonas, pirmadieniais ir trečiadieniais (7.00 val. senjoram, 14.00 val. neįgaliesiems)	Klaipėdos baseinas (Dubysos g. 12, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 615 12 609 arba el. p. arune@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 baigusiams dalyviams bus skirtos Sveikatos biuro dovanos.

*Širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programa

Paskaitos:

- „Palankūs ir nepalankūs maisto produktai žmogaus organizmui“ – lapkričio 3 d., 17.30 val.
- „Maisto produktų etiketės – išmokime jas suprasti“ – lapkričio 8 d., 17.30 val.
- „Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui. Streso valdymas“ – lapkričio 10 d., 17.30 val.
- „Sveikatai palankūs maisto gaminimo būdai“ – lapkričio 21 d., 17.30 val.

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

Būtina išankstinė registracija:
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:

- "Naujagimio ir kūdikio maitinimas" - lapkričio 7 d., 17.30 val.
- "Imunoprofilaktikos galimybės ir būtinybė" - lapkričio 8 d., 17.30 val.
- "Pogimdyvinė depresija ir jaunos šeimos psichologija" - lapkričio 10 d., 17.30 val.
- "Naujagimio ir kūdikio priežiūra" - lapkričio 11 d., 17.30 val.
- "Gimymas" - lapkričio 22 d., 17.30 val.
- Tinkamos burnos higienos mokymai šeimoms - lapkričio 23 d., 14.00 val.
- "Pirmoji pagalba kūdikiui" - lapkričio 29 d., 15.00 val.
- "Nėščiųjų ir vaikų dantų priežiūra" - lapkričio 30 d., 17.30 val.

Mankštos:

- "Mankšta kūdikiui" - lapkričio 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29 d. ir gruodžio 1 d., 10.45 val.
- "Nėščiųjų mankšta" - lapkričio 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29 d. ir gruodžio 1 d., 11.45 val.
- "Mama sportuoja!" - lapkričio 7 ir 9 d., 11.00 val.

VIETA

Paskaitos - nuotoliniu būdu, išskyrus paskaitą "Pirmoji pagalba kūdikiui" (lapkričio 29 d., 15.00 val.), kuri vyks Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biure (Taikos pr. 76, Klaipėda)

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

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.

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

BENDRADARBIUKIME:

Tel. (8 46) 3119 71

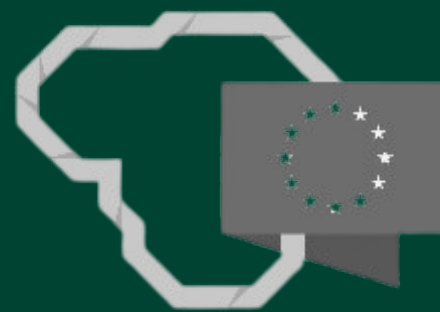
El. p. info@sveikatosbiuras.lt



#atvirassveikatosuostas #lapkritis2022



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS



Sekite mus:

