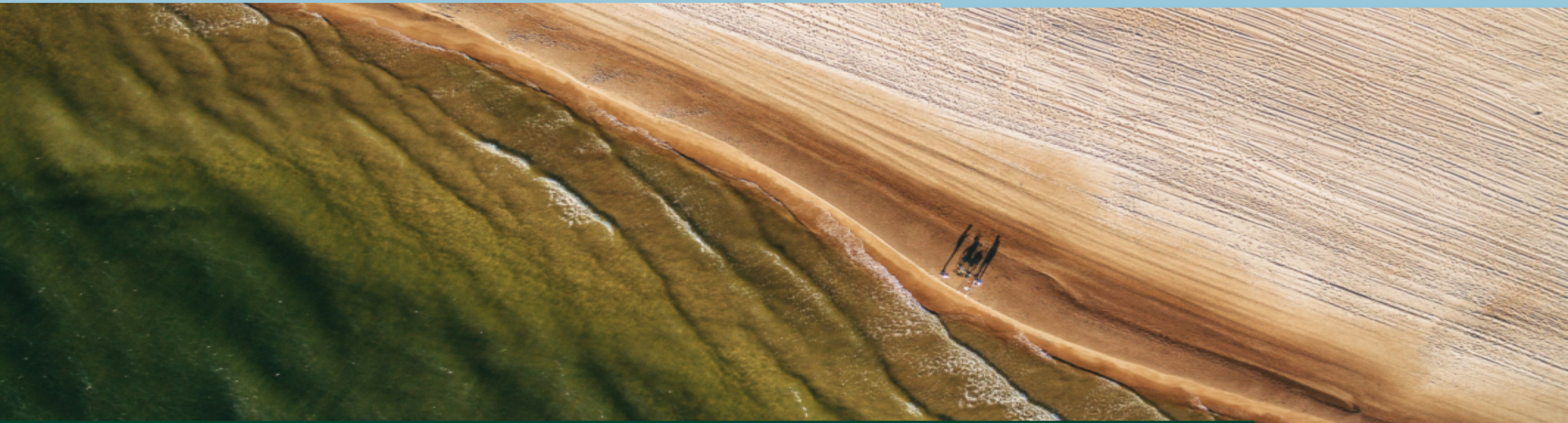


# Nemokamų sveikatinimo veiklų kalendorius "Ir kūnui, ir sielai"



KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#sausis2023





# Psichologinės gerovės stiprinimas/ Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija



| Veikla                                                                                                                                                                                        | Data ir laikas                                                                                                 | Vieta                                                                                          | Registracija                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Individualios psichologo konsultacijos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li><i>suaugusiems ir vaikams nuo 11 metų amžiaus;</i></li><li><i>iki 6 konsultacijų.</i></li></ul>          | Laikas derinamas individualiai                                                                                 | Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras<br>(Taikos pr. 107, Klaipėda)<br>ARBA nuotoliniu būdu | Būtina išankstinė registracija:<br>mob. tel. 8 640 933 48 arba<br>el. p. ausra@sveikatosbiuras.lt                                                                                                                                    |
| <b>Individualios psichologo konsultacijos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li><i>nuo 55 metų amžiaus;</i></li><li><i>10 konsultacijų;</i></li><li><i>tik nauji dalyviai.</i></li></ul> | Laikas derinamas individualiai                                                                                 | Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras<br>(Taikos pr. 76, Klaipėda)<br>ARBA nuotoliniu būdu  | Būtina išankstinė registracija internetu:<br><a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -> veiklų kalendorius<br><br>Daugiau informacijos:<br>mob. tel. 8 615 12 609 arba<br>el. p. arune@sveikatosbiuras.lt |
| <b>Konsultacijos žalingai alkoholi vartojantiems asmenims ir jų artimiesiems:</b> <ul style="list-style-type: none"><li><i>nuo 14 metų.</i></li></ul>                                         | Pirmadieniais<br>12.00-16.00 val.<br>Ketvirtadieniais<br>16.00-20.00 val.<br>Šeštadieniais<br>09.00-13.00 val. | Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras<br>(Taikos pr. 107, Klaipėda)<br>ARBA nuotoliniu būdu | Būtina išankstinė registracija:<br>mob. tel. 8 659 216 64 arba<br>el. p. dovile@sveikatosbiuras.lt                                                                                                                                   |

# Psichologinės gerovės stiprinimas



| Veikla                                                                                                                                                                                                                                                | Data ir laikas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Vieta                                                                  | Registracija                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Streso valdymo praktikos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li><i>asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose.</i></li></ul>                                                                                                                  | <p>Sausio 11 d.<br/>09.00 – 13.00 val.<br/>Savarankiško darbo aptarimas:<br/>sausio 17 d. 08.00 – 10.00 val.</p> <p>Sausio 19 d.<br/>09.00 – 13.00 val.<br/>Savarankiško darbo aptarimas:<br/>sausio 23 d. 13.00 – 14.00 val.</p> <p>Sausio 25 d.<br/>09.00 – 13.00 val.<br/>Savarankiško darbo aptarimas:<br/>sausio 31 d. 08.00 – 10.00 val.</p> | Nuotoliniu būdu                                                        | <p>Būtina išankstinė registracija internetu:<br/><a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -&gt; veiklų kalendorius</p> <p>Daugiau informacijos:<br/>mob. tel. 8 640 93348 arba<br/>el. p. <a href="mailto:ausra@sveikatosbiuras.lt">ausra@sveikatosbiuras.lt</a></p> |
| <b>Keturių susitikimų ciklas savo emocinių poreikių tyrinėjimui "Švelniu būdu savo jautrumo link":</b> <ul style="list-style-type: none"><li><i>registruotis gali tik tie asmenys, kurie apsisprendžia dalyvauti visuose susitikimuose.</i></li></ul> | Sausio 10, 12, 17 ir 19 d.<br>13.30-15.30 val.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras<br>(Taikos pr. 107, Klaipėda) | <p>Būtina išankstinė registracija internetu:<br/><a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -&gt; veiklų kalendorius</p> <p>Daugiau informacijos:<br/>mob. tel. 8 640 93348 arba<br/>el. p. <a href="mailto:ausra@sveikatosbiuras.lt">ausra@sveikatosbiuras.lt</a></p> |

# Psichologinės gerovės stiprinimas



| Veikla                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Data ir laikas                                                                                                                                                                                                                   | Vieta           | Registracija                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>8 sav. mindfulness grįsta streso valdymo programa:</b> <ul style="list-style-type: none"><li><i>skirta darbingo amžiaus žmonėms;</i></li><li><i>registruotis gali tik tie asmenys, kurie apsisprendžia dalyvauti visuose susitikimuose;</i></li><li><i>kiekvienas grupės dalyvis turės individualų įvadinį pokalbį.</i></li></ul> | Aštuonis ketvirtadienius nuo sausio 26 d. 10.00 – 12.00 val.                                                                                                                                                                     | Nuotoliniu būdu | <p>Būtina išankstinė registracija internetu: <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -&gt; veiklų kalendorius</p> <p>Daugiau informacijos:<br/>mob. tel. 8 640 93348 arba<br/>el. p. <a href="mailto:ausra@sveikatosbiuras.lt">ausra@sveikatosbiuras.lt</a></p>       |
| <b>Mokymai "Emocijų ABC. Konfliktai kasdienybėje":</b> <ul style="list-style-type: none"><li><i>asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose.</i></li></ul>                                                                                                                                                                           | <p>Sausio 12 d.<br/>08.00 – 12.00 val.<br/>Savarankiško darbo aptarimas:<br/>sausio 1 d. 08.00 – 10.00 val.</p> <p>Sausio 26 d.<br/>08.00 – 12.00 val.<br/>Savarankiško darbo aptarimas:<br/>sausio 27 d. 08.00 – 10.00 val.</p> | Nuotoliniu būdu | <p>Būtina išankstinė registracija internetu: <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -&gt; veiklų kalendorius</p> <p>Daugiau informacijos:<br/>mob. tel. 8 659 21676 arba<br/>el. p. <a href="mailto:deimante@sveikatosbiuras.lt">deimante@sveikatosbiuras.lt</a></p> |

# Psichologinės gerovės stiprinimas



| Veikla                                                                                                                                                                       | Data ir laikas                                                                                                                                                                                                                                      | Vieta                                                                  | Registracija                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mokymai "Profesinio perdegimo pavojai. Kaip pasirūpinti savimi?":</b> <ul style="list-style-type: none"><li><i>asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose.</i></li></ul> | Sausio 11 d.<br>08.30 – 12.30 val.<br>Laisvanoriškas praktinės dalies aptarimas:<br>sausio 17 d.<br>08.30 - 10.30 val.<br><br>Sausio 25 d.<br>08.30 – 12.30 val.<br>Laisvanoriškas praktinės dalies aptarimas:<br>sausio 31 d.<br>08.30 -10.30 val. | Nuotoliniu būdu                                                        | Būtina išankstinė registracija internetu:<br><a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -> veiklų kalendorius<br><br>Daugiau informacijos:<br>mob. tel. 8 659 217 24 arba<br>el. p. <a href="mailto:jolanta@sveikatosbiuras.lt">jolanta@sveikatosbiuras.lt</a> |
| <b>Savitarpio pagalbos grupė nusižudžiusių asmenų artimiesiems</b><br><i>Asociacija „Artimiems“</i>                                                                          | Sausio 2, 16 ir 30 d.<br>18.00 – 20.00 val.                                                                                                                                                                                                         | Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras<br>(Taikos pr. 107, Klaipėda) | Būtina išankstinė registracija:<br>mob. tel. 8 652 40 860<br>arba el. p. <a href="mailto:klaipeda@artimiems.lt">klaipeda@artimiems.lt</a>                                                                                                                                              |

# Psichologinės gerovės stiprinimas



| Veikla                                                                                                                                                                                                                 | Data ir laikas                                                                                                                                                                                 | Vieta                                                                                                           | Registracija                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Apsilankymas sensoriniame kambaryje:</b> <ul style="list-style-type: none"><li><i>skirta vaikams ir asmenims nuo 55 m. bei neįgaliesiems;</i></li><li><i>vieno užsiėmimo trukmė - 45 min.</i></li></ul>             | Data derinama individualiai, laikas - 09.00-16.00 val.                                                                                                                                         | Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras<br>(Taikos pr. 76, Klaipėda)                                           | <b>Registracija dėl apsilankymo vaikams:</b><br>mob. 8 612 30 176 arba<br>el. p. rasa@sveikatosbiuras.lt<br><br><b>Registracija dėl apsilankymo suaugusiems asmenims:</b><br>mob. tel. 8 615 12 609 arba<br>el. p. arune@sveikatosbiuras.lt |
| <b>Kino seansai:</b> <ul style="list-style-type: none"><li><i>skirta asmenims nuo 55 metų amžiaus;</i></li><li><i>asmuo gali sudalyvauti tik dviejuose kino seansuose ir tik, jei dalyvauja pirmą kartą.</i></li></ul> | Sausio 10 d. komedija "Gyveno kartą Oto"<br><br>Sausio 17 d. drama "Sausis"<br><br>Sausio 26 d. veiksmo komedija "Sprogstančios vestuvės"<br><br>Sausio 31 d. komiška drama "Man viskas gerai" | Laisvalaikio centras "ArleKinas", kūrybinio inkubatoriaus "Kultūros fabrikas" kino salė (Bangų g. 5a, Klaipėda) | Būtina išankstinė registracija internetu:<br>www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius<br><br>Daugiau informacijos:<br>mob. tel. 8 615 12 609 arba<br>el. p. arune@sveikatosbiuras.lt                                                    |



# Fizinio aktyvumo skatinimas



| Veikla                                                                                                                                              | Data ir laikas                                                                 | Vieta                                            | Registracija                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mankštų ciklas "Judu sveikai" ir "Griuvimų prevencija" grupėms:</b> <ul style="list-style-type: none"><li><i>asmenims nuo 55 metų.</i></li></ul> | Laikas derinamas individualiai, susirinkus grupei                              | Vieta derinama individualiai                     | Būtina išankstinė registracija:<br>mob. tel. 8 615 12 609 arba<br>el. p. arune@sveikatosbiuras.lt |
| <b>Mankštos, skirtos traumų ir sužalojimų prevencijai:</b> <ul style="list-style-type: none"><li><i>asmenims nuo 55 metų.</i></li></ul>             | Sausio 5, 12, 19 ir 26 d. 09.00-10.00 val.                                     | Sporto salė (Paryžiaus Komunos g. 16A, Klaipėda) | Būtina išankstinė registracija:<br>mob. tel. 8 640 93 343 arba<br>el. p. alina@sveikatosbiuras.lt |
| <b>Sveikatinamojo fizinio aktyvumo mankštos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li><i>asmenims nuo 65 metų.</i></li></ul>                       | Sausio 2, 3, 4, 9, 10, 16, 17, 18, 23, 24, 25, 30 ir 31 d.<br>09.00-10.00 val. | Sporto salė (Daukanto g. 24, Klaipėda)           | Būtina išankstinė registracija:<br>mob. tel. 8 640 93 343 arba<br>el. p. alina@sveikatosbiuras.lt |



# Fizinio aktyvumo skatinimas



| Veikla                                                                                                                                                                                                                | Data ir laikas                              | Vieta                                                                    | Registracija                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Užsiėmimas senjorams<br/>"Futbolas vaikštant"</b>                                                                                                                                                                  | Sausio 6, 20 ir 27 d.<br>09.00 – 10.00 val. | Didžioji sporto salė<br>(Taikos pr. 61a, Klaipėda)                       | Būtina išankstinė registracija:<br>mob. tel. 8 640 93 343 arba<br>el. p. alina@sveikatosbiuras.lt |
| <b>Užsiėmimas neįgaliesiems<br/>"Futbolas vaikštant":</b> <ul style="list-style-type: none"><li><i>skirtas asmenims su negalia,<br/>galintiems dalyvauti<br/>aktyviose veiklose be<br/>lydinčio asmens.</i></li></ul> | Sausio 20 ir 27 d.<br>10.45 – 11.45 val.    | Didžioji sporto salė<br>(Taikos pr. 61a, Klaipėda)                       | Būtina išankstinė registracija:<br>mob. tel. 8 640 93 343 arba<br>el. p. alina@sveikatosbiuras.lt |
| <b>Pasivažinėjimas dviračiais<br/>virtualiame realybės kambaryje:</b> <ul style="list-style-type: none"><li><i>skirta asmenims nuo 16 metų.</i></li></ul>                                                             | Laikas derinamas<br>individualiai           | Klaipėdos m. visuomenės<br>sveikatos biuras<br>(Taikos pr. 76, Klaipėda) | Būtina išankstinė registracija:<br>mob. tel. 8 615 12 640                                         |



# Sveikos mitybos skatinimas/ Burnos sveikata/ Sveikatos stiprinimo programos



| Veikla                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Data ir laikas                 | Vieta                                                                                  | Registracija                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kūno masės analizė                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Laikas derinamas individualiai | Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras<br>(Taikos pr. 76, Klaipėda)                  | Būtina išankstinė registracija:<br>mob. tel. 8 640 93 346                                                                                       |
| Konsultacijos prevenciniais burnos sveikatos klausimais                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Laikas derinamas individualiai | Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras<br>(Taikos pr. 76, Klaipėda)<br>arba nuotoliu | Būtina išankstinė registracija:<br>mob. tel. 8 658 75824 arba<br>el. p. arnas@sveikatosbiuras.lt<br>(registracija prasideda<br>nuo sausio 2 d.) |
| <b>Sveikatos stiprinimo programa<br/>"Širdies ritmu":*</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>skirta asmenims nuo 18 m.</i></li><li>• <i>Programą baigusiems dalyviams bus skirtos Sveikatos biuro dovanos.</i></li></ul> <i>*Širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programa</i> | Laikas derinamas individualiai | Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras<br>(Taikos pr. 76, Klaipėda)                  | Būtina išankstinė registracija:<br>mob. tel. 8 615 16 155 arba<br>el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt                                            |



| Veikla                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Data ir laikas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Vieta                                                            | Registracija                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sveikos šeimos akademija:</b> <ul style="list-style-type: none"><li><i>Mankšta kūdikiui (kūdikiams nuo 3-9 mėn. amžiaus; turėti pledą, aliejų masažui ir žaisliuką).</i></li><li><i>Nėščiųjų mankšta (nuo 2 nėštumo trimestro, pasikonsultavus su prižiūrinčiu gydytoju; turėti patogią aprangą, kilimėlį ir vandens gertuvę).</i></li><li><i>Mankšta "Mama sportuoja!" (skirta mamoms, auginančioms ikimokyklinio amžiaus vaikus. Kol mama sportuoja, vaikas žaidžia; turėti patogią aprangą, kilimėlį ir vandens gertuvę).</i></li></ul> | <b>Paskaitos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Nėščiųjų ir vaikų dantų priežiūra" - sausio 9 d. 17.30 val.</li><li>"Imunoprofilaktikos galimybės ir būtinybė" - sausio 11 d. 17.30 val.</li><li>Naujagimio ir kūdikio priežiūra - sausio 16 d. 17.30 val.</li><li>"Pogimdyvinė depresija ir jaunos šeimos psichologija" - sausio 17 d. 17.30 val.</li><li>"Gimdymas" - sausio 27 d. 17.30 val.</li><li>"Naujagimio ir kūdikio maitinimas" - sausio 31 d., 17.30 val.</li></ul> <b>Mankštos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>"Mankšta kūdikiui" - sausio 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26 ir 31 d. 10.45 val.</li><li>"Nėščiųjų mankšta" - sausio 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26 ir 31 d. 11.45 val.</li><li>Mankšta "Mama sportuoja" - sausio 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25 ir 30 d. 11.00 val.</li></ul> | Paskaitos - nuotoliniu būdu, mankštos - Daukanto g. 24, Klaipėda | Būtina išankstinė registracija internetu:<br><a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -> veiklų kalendorius<br><br>Daugiau informacijos:<br>mob. tel. 8 615 12609 arba<br>el. p. <a href="mailto:arune@sveikatosbiuras.lt">arune@sveikatosbiuras.lt</a> |



| Veikla                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Data ir laikas                           | Vieta                                                           | Registracija                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Paskaitos/ mokymai/ mankštos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Psichologinė sveikata (mokymai);</li> <li>• Užkrečiamosios ligos ir jų prevencija (paskaitos);</li> <li>• Sveikos aplinkos kūrimas (paskaita "Žaliasis raštingumas - gamta mūsų namai");</li> <li>• Burnos sveikata (paskaitos);</li> <li>• Pirmosios pagalbos teikimas (mokymai);</li> <li>• Fizinis aktyvumas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>parodomoji mankšta darbo vietoje;</i></li> <li>- <i>sveikatinamojo fizinio aktyvumo mankštų ciklas žmonėms nuo 18-64 metų;</i></li> <li>- <i>šiaurietiškojo ėjimo žygiai "Klaipėdos įmonės vaikšto"/ mokymai/ treniruotė;</i></li> <li>- <i>šiaurietiškojo ėjimo mokymai/ treniruotė su inventoriumi (trukmė - 60 min.);</i></li> <li>- <i>mokymai/ treniruotė su slystančiais kilimėliais (trukmė - 45 min.).</i></li> </ul> </li> </ul> | Užsiėmimų laikas derinamas individualiai | Užsiėmimai vykdomi gyvai sutartoje vietoje arba nuotoliniu būdu | Būtina išankstinė registracija:<br>mob. tel. 8 640 93340 arba<br>el. p. <a href="mailto:gintare@sveikatosbiuras.lt">gintare@sveikatosbiuras.lt</a> |





| Veikla                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Data ir laikas                           | Vieta                                                           | Registracija                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Paskaitos/ mokymai/ mankštos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų koordinatoriaus paskaitos įvairiomis sveikatos temomis, skirtos asmenims nuo 14-29 metų;</li><li>• 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);</li><li>• Sveika mityba (pavienės paskaitos ir programa „Mitybos balansas“);</li><li>• Projekto „Klaipėdos miesto tikslinių gyventojų grupių sveikos gyvensenos skatinimas“ veiklos, skirtos asmenims nuo 55 m.</li></ul> | Užsiėmimų laikas derinamas individualiai | Užsiėmimai vykdomi gyvai sutartoje vietoje arba nuotoliniu būdu | Būtina išankstinė registracija:<br>mob. tel. 8 640 93340 arba<br>el. p. <a href="mailto:gintare@sveikatosbiuras.lt">gintare@sveikatosbiuras.lt</a> |



Bendradarbiaukime:

(8 46) 3119 71

info@sveikatosbiuras.lt

Sekite mus:



KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#sausis2023

