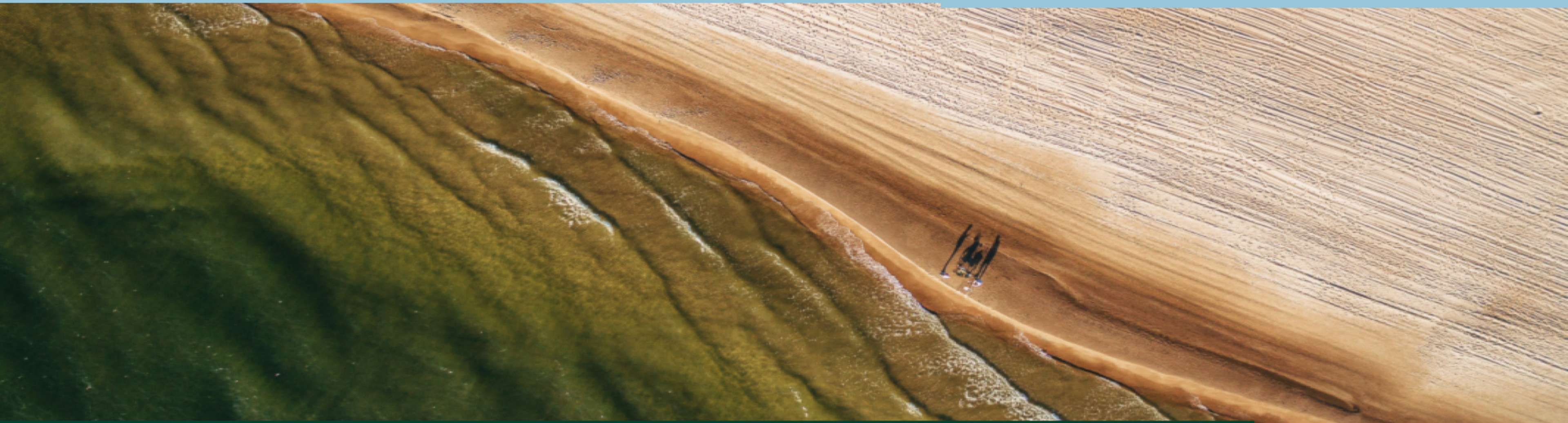


Nemokamų sveikatinimo veiklų kalendorius "Ir kūnui, ir sielai"



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#vasaris2023



Psichologinės gerovės stiprinimas/ Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Individualios psichologo konsultacijos: <i>suaugusiems ir vaikams nuo 11 metų amžiaus;</i> <i>iki 6 konsultacijų.</i>	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 107, Klaipėda) ARBA nuotoliniu būdu	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 659 216 76 arba el. p. deimante@sveikatosbiuras.lt
Individualios psichologo konsultacijos: <i>nuo 55 metų amžiaus;</i> <i>10 konsultacijų;</i> <i>tik nauji dalyviai.</i>	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: <i>nuo 14 metų.</i>	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

Psichologinės gerovės stiprinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Streso valdymo praktikos: <i>asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose.</i>	Vasario 8 d. 09.00 – 13.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: vasario 13 d. 13.00 – 15.00 val. Vasario 22 d. 09.00 – 13.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: vasario 27 d. 13.00 – 15.00 val.	Nuotoliniu būdu	Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius Daugiau informacijos: mob. tel. 8 659 216 64 arba el. p. dovile@sveikatosbiuras.lt
Praktinių užsiėmimų ciklas "Kaip efektyviai ilsėtis?": - ciklą sudaro 6 užsiėmimai; - registruotis gali tik tie asmenys, kurie apsisprendžia dalyvauti visuose susitikimuose.	Vasario 7, 14, 21, 28 d. ir kovo 7, 14 d. 17.30-18.30 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 107, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius Daugiau informacijos: mob. tel. 8 659 217 24 arba el. p. jolanta@sveikatosbiuras.lt

Psichologinės gerovės stiprinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Mokymai "Profesinio perdegimo pavojai. Kaip pasirūpinti savimi?": <i>asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose.</i>	Vasario 10 d. 08.30 – 12.30 val. Laisvanoriškas praktinės dalies aptarimas: vasario 14 d. 08.30 - 10.30 val. Vasario 20 d. 08.30 – 12.30 val. Laisvanoriškas praktinės dalies aptarimas: vasario 24 d. 08.30 -10.30 val.	Nuotoliniu būdu	Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius Daugiau informacijos: mob. tel. 8 659 217 24 arba el. p. jolanta@sveikatosbiuras.lt
Mokymai "Emocijų ABC. Konfliktai kasdienybėje": <i>asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose.</i>	Vasario 9 d. 08.00 – 12.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: vasario 10 d. 08.00 – 10.00 val. Vasario 23 d. 08.00 – 12.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: vasario 24 d. 08.00 – 10.00 val.	Nuotoliniu būdu	Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius Daugiau informacijos: mob. tel. 8 659 21676 arba el. p. deimante@sveikatosbiuras.lt

Psichologinės gerovės stiprinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Savitarpio pagalbos grupė nusižudžiusių asmenų artimiesiems <i>Asociacija „Artimiams“</i>	Vasario 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 40 860 arba el. p. klaipeda@artimiams.lt
Apsilankymas sensoriniame kambaryje: <i>skirta vaikams ir asmenims nuo 55 m. bei neįgaliesiems;</i> <i>vieno užsiėmimo trukmė - 45 min.</i>	Data derinama individualiai, laikas - 09.00-16.00 val.	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
Kino seansai: <i>skirta asmenims nuo 55 metų amžiaus;</i> <i>asmuo gali sudalyvauti tik dviejuose kino seansuose ir tik, jei dalyvauja pirmą kartą.</i>	Vasario 21 d. 18.00 val. drama "Poetas" Vasario 28 d. 18.00 val. trileris "Pradingusi"	Laisvalaikio centras "ArleKinas", kūrybinio inkubatoriaus "Kultūros fabrikas" kino salė (Bangų g. 5a, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius Daugiau informacijos: mob. tel. 8 615 12 609 arba el. p. arune@sveikatosbiuras.lt

Fizinio aktyvumo skatinimas/ Traumų ir sužalojimų prevencija



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Mankštos, skirtos traumų ir sužalojimų prevencijai: <i>asmenims nuo 55 metų.</i>	Vasario 2, 9 ir 23 d. 09.00-10.00 val.	Sporto salė (Paryžiaus Komunos g. 16A, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93 343 arba el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Sveikatinamojo fizinio aktyvumo mankštos: <i>asmenims nuo 65 metų.</i>	Vasario 1, 6, 7, 8, 13, 14, 15, 21, 22, 27 ir 28 d. 09.00-10.00 val.	Sporto salė (Daukanto g. 24, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93 343 arba el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Mankštų ciklas "Judu sveikai" ir "Griuvimų prevencija" grupėms: <i>asmenims nuo 55 metų.</i> - vieną ciklą sudaro 2 mankštos.	Laikas derinamas individualiai, susirinkus grupei	Vieta derinama individualiai	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 615 12 609 arba el. p. arune@sveikatosbiuras.lt
Pirmosios pagalbos mokymai: <i>asmenims nuo 55 metų.</i>	Vasario 20 d. 14.00-17.00 val. Vasario 22 d. 09.00-12.00 val. Vasario 28 d. 15.00-18.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius Daugiau informacijos: mob. tel. 8 615 12 609 arba el. p. arune@sveikatosbiuras.lt

Fizinio aktyvumo skatinimas/ Sveikos mitybos skatinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Užsiėmimas senjorams "Futbolas vaikštant"	Vasario 3, 10 ir 24 d. 09.00 – 10.00 val.	Didžioji sporto salė (Taikos pr. 61a, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93 343 arba el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Užsiėmimas neįgaliesiems "Futbolas vaikštant": <i>skirtas asmenims su negalia, galintiems dalyvauti aktyviose veiklose be lydinčio asmens.</i>	Vasario 10 ir 24 d. 10.45 – 11.45 val.	Didžioji sporto salė (Taikos pr. 61a, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93 343 arba el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Pasivažinėjimas dviračiais virtualiame realybės kambaryje: <i>skirta asmenims nuo 16 metų.</i>	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 615 12 640
Kūno masės analizė	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93 346

Sveikatos stiprinimo programos



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Sveikos mitybos mokymo programa "Mitybos balansas"	- Įvadinė paskaita "Laikas pokyčiams" - vasario 13 d. 17.30 val. "Palankūs ir nepalankūs maisto produktai žmogaus organizmui" - vasario 15 d. 17.30 val. "Maisto produktų etiketės - išmokime jas suprasti" - vasario 22 d. 17.30 val. "Mitybos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų vystymuisi" - vasario 28 d. 17.30 val. Sveikatinanti mankšta - vasario 27 d. 17.30 val.	Nuotoliniu būdu	Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius
Sveikatos stiprinimo programa "Širdies ritmu":* <i>skirta asmenims nuo 18 m.</i> <i>Programą baigusiems dalyviams bus skirtos Sveikatos biuro dovanos.</i> <i>*Širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programa</i>	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 615 16 155 arba el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Sveikos šeimos akademija: <i>Mankšta kūdikiui (kūdikiams nuo 3-9 mėn. amžiaus; turėti pledą, aliejų masažui ir žaisliuką).</i> <i>Nėščiųjų mankšta (nuo 2 nėštumo trimestro, pasikonsultavus su prižiūrinčiu gydytoju; turėti patogią aprangą, kilimėlį ir vandens gertuvę).</i> <i>Mankšta "Mama sportuoja!" (skirta mamoms, auginančioms ikimokyklinio amžiaus vaikus. Kol mama sportuoja, vaikas žaidžia; turėti patogią aprangą, kilimėlį ir vandens gertuvę).</i>	Paskaitos: "Imunoprofilaktikos galimybės ir būtinybė" - vasario 3 d. 17.30 val. "Naujagimio ir kūdikio maitinimas" - vasario 7 d., 17.30 val. "Pogimdyvinė depresija ir jaunos šeimos psichologija" - vasario 21 d. 17.30 val. "Nėščiųjų ir vaikų dantų priežiūra" - vasario 22 d. 17.30 val. "Naujagimio ir kūdikio priežiūra" - vasario 27 d. 17.30 val. "Gimdymas" - vasario 28 d. 17.30 val. Mankštos: "Mankšta kūdikiui" - vasario 2, 7, 9, 14, 21, 23 ir 28 d. 10.45 val. "Nėščiųjų mankšta" - vasario 2, 7, 9, 14, 21, 23 ir 28 d. 11.45 val. - Mankšta "Mama sportuoja" - vasario 1, 6, 8, 13, 15, 20, 22 ir 27 d. 11.00 val.	Paskaitos - nuotoliniu būdu, mankštos - Daukanto g. 24, Klaipėda (II aukštas)	Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius Daugiau informacijos: mob. tel. 8 615 12609 arba el. p. arune@sveikatosbiuras.lt



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Paskaitos/ mokymai/ mankštos: • Psichologinė sveikata (mokymai); • Sveikos aplinkos kūrimas (paskaita "Žaliasis raštingumas - gamta mūsų namai"); • Pirmosios pagalbos teikimas (mokymai); • Sveika mityba (pavienės paskaitos ir programa „Mitybos balansas“); • Fizinis aktyvumas: - <i>parodomoji mankšta darbo vietoje;</i> - <i>sveikatinamojo fizinio aktyvumo mankštų ciklas žmonėms nuo 18-64 metų;</i> - <i>šiaurietiškojo ėjimo žygiai "Klaipėdos įmonės vaikšto"/ mokymai/ treniruotė;</i> - <i>šiaurietiškojo ėjimo mokymai/ treniruotė su inventoriumi (trukmė - 60 min.);</i> - <i>mokymai/ treniruotė su slystančiais kilimėliais (trukmė - 45 min.).</i> - <i>futbolo vaikščiojant užsiėmimai/ mokymai.</i>	Užsiėmimų laikas derinamas individualiai	Užsiėmimai vykdomi gyvai sutartoje vietoje arba nuotoliniu būdu	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93340 arba el. p. gintare@sveikatosbiuras.lt



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Paskaitos/ mokymai/ mankštos: • Užkrečiamosios ligos ir jų prevencija (<i>paskaitos temomis: "Antimikrobinio atsparumo pavojai", "Užkrečiamųjų ligų valdymas Covid-19 pandemijos akivaizdoje", Tuberkuliozė-grėsminga lia", "Gripo ir peršalimo pavojai", "Erkės aktyvios ne tik vasarą", "Rankų ir asmens higiena")</i>); • Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų koordinatoriaus paskaitos įvairiomis sveikatos temomis, skirtos asmenims nuo 14-29 metų; • Lėtinių neinfekcinių ligų prevencija (<i>programa „Širdies ritmu“, skirta asmenims nuo 18 metų ir/ ar turintiems rizikos veiksnių susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis ir/ar cukriniu diabetu</i>); • 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 arba el. p. gintare@sveikatosbiuras.lt

Kitų organizacijų nemokamos sveikatinimo veiklos/ iniciatyvos



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Pagalba mama-mamai savanorystės pagrindu (šviežio maisto atnešimas ir bendravimas): <i>Mamų bendruomenė „Namų mama“ – esamų mamų pagalba besilaukiančioms ar ką tik pagimdžiusioms mamoms, atnešant šviežio maisto ir skiriant šiek tiek laiko bendravimui.</i> <i>Savanoriškais motyvais grįsta iniciatyva veikia nuo gruodžio mėnesio visoje Lietuvoje ir tai yra ne specialistų teikiama pagalba. Pati idėja yra kilusi iš Šveicarų organizacijos www.supermamans.ch.</i>	Užsiėmimų laikas derinamas individualiai	Visa Lietuva	Būtina išankstinė registracija internetu: www.namumama.lt

Bendradarbiaukime:

(8 46) 3119 71

info@sveikatosbiuras.lt

Sekite mus:



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#vasaris2023

