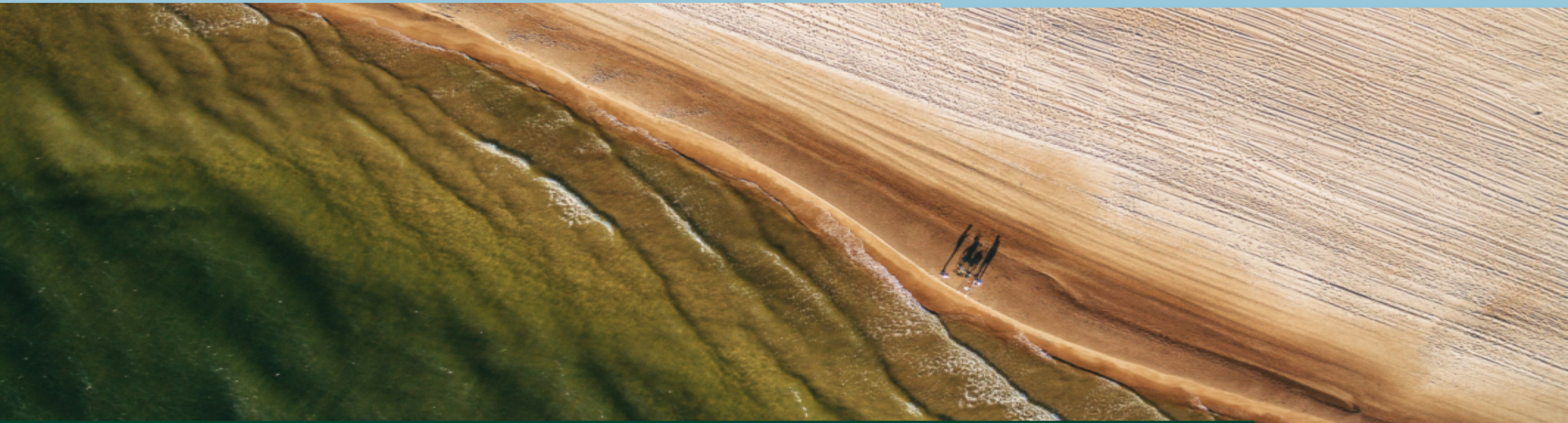


Nemokamų sveikatinimo veiklų kalendorius "Ir kūnui, ir sielai"



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#kovas2023



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>	Kovo 15 d. 09.00 – 13.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: kovo 17 d. 09.00 – 11.00 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.	Kovo 21 ir 28 d. <i>Balandžio 4, 18, 25 d.</i> <i>Gegužės 2 d.</i>	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>	Kovo 1 d. 08.30 – 12.30 val. Laisvanoriškas praktinės dalies aptarimas: kovo 8 d. 08.30 - 10.30 val. Kovo 10 d. 08.30 – 12.30 val. Laisvanoriškas praktinės dalies aptarimas: kovo 15 d. 08.30 -10.30 val. Kovo 31 d. 08.30 – 12.30 val. Laisvanoriškas praktinės dalies aptarimas: <i>balandžio 3 d. 08.30 -10.30 val.</i>	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
Savitarpio pagalbos grupė nusižudžiusių asmenų artimiesiems <i>Asociacija „Artimiems“</i>	Kovo 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@artimiems.lt

Psichologinės gerovės stiprinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Mokymai "Emocijų ABC. Konfliktai kasdienybėje": <i>asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose.</i>	Kovo 27 d. 08.00 – 12.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: kovo 28 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
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

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>	Kovo 2, 16, 23 ir 30 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>	Kovo 1, 6, 7, 13, 14, 15, 20, 21, 22, 27, 28 ir 29 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>	Kovo 2 d. 14.00-17.00 val. Kovo 7 d. 09.00-12.00 val. Kovo 9 d. 15.00-18.00 val. Kovo 15 d. 9.00-12.00 val. Kovo 20 d. 15.00-18.00 val. Kovo 23 d. 14.00-17.00 val. Kovo 28 d. 9.00-12.00 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



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Užsiėmimas senjorams "Futbolas vaikštant"	Kovo 3, 17, 24 ir 31 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>	Kovo 3, ir 24 d. 10.45 – 11.45 val. Kovo 17 d. 10.30-11.30 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

Fizinio aktyvumo skatinimas/ Sveikos mitybos skatinimas/ Sveikatos stiprinimo programos



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Kūno masės analizė	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius arba mob. tel. 8 640 93 346
Sveikatos stiprinimo programa "Širdies ritmu":* • <i>skirta asmenims nuo 18 m.</i> • <i>Programą baigusiems dalyviams bus skirtos Sveikatos biuro dovanos.</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

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



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: "Naujagimio ir kūdikio maitinimas" - kovo 2 d. 17.30 val. "Pogimdyvinė depresija ir jaunos šeimos psichologija" - kovo 14 d. 17.30 val. "Gimdymas" - kovo 20 d. 17.30 val. "Nėščiųjų ir vaikų dantų priežiūra" - kovo 22 d. 17.30 val. "Naujagimio ir kūdikio priežiūra" - kovo 27 d. 17.30 val. Mankštos: - Mankšta "Mama sportuoja" - kovo 1 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

#kovas2023

