

Nemokamų sveikatinimo veiklų kalendorius "Ir kūnui, ir sielai"



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#balandis2023



Psichologinės gerovės stiprinimas/ psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Individualios psichologo konsultacijos: <ul style="list-style-type: none">• <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: <ul style="list-style-type: none">• <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: <ul style="list-style-type: none">• <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: <ul style="list-style-type: none"><i>asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose.</i>	Balandžio 6 d. 09.00 – 13.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: balandžio 12 d. 15.30 – 17.30 val. Balandžio 19 d. 09.00 – 13.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: balandžio 24 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?": <ul style="list-style-type: none"><i>ciklą sudaro 6 užsiėmimai;</i><i>registruotis gali tik tie asmenys, kurie apsisprendžia dalyvauti visuose susitikimuose.</i>	Balandžio 4, 18 ir 25 d. Gegužės 2, 16 ir 23 d.	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
<p>Mokymai "Profesinio perdegimo pavojai. Kaip pasirūpinti savimi?":</p> <ul style="list-style-type: none"><i>asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose.</i>	<p>Balandžio 14 d. 08.30 – 12.30 val. Laisvanoriškas praktinės dalies aptarimas: balandžio 19 d. 08.30 -10.30 val.</p> <p>Balandžio 28 d. 08.30 – 12.30 val. Laisvanoriškas praktinės dalies aptarimas: gegužės 3 d. 08.30 -10.30 val.</p>	<p>Nuotoliniu būdu</p>	<p>Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius</p> <p>Daugiau informacijos: mob. tel. 8 659 217 24 arba el. p. jolanta@sveikatosbiuras.lt</p>
<p>Savitarpio pagalbos grupė nusižudžiusių asmenų artimiesiems <i>Asociacija „Artimiems“</i></p>	<p>Balandžio 3 ir 17 d. 18.00 – 20.00 val.</p>	<p>Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 107, Klaipėda)</p>	<p>Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 652 40 860 arba el. p. klaipeda@artimiems.lt</p>

Psichologinės gerovės stiprinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<p>Mokymai "Emocijų ABC. Konfliktai kasdienybėje":</p> <ul style="list-style-type: none"><i>asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose.</i>	<p>Balandžio 4 d. 08.00 – 12.00 val.</p> <p>Savarankiško darbo aptarimas: balandžio 5 d. 08.00 – 10.00 val.</p>	<p>Nuotoliniu būdu</p>	<p>Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius</p> <p>Daugiau informacijos: mob. tel. 8 659 21676 arba el. p. deimante@sveikatosbiuras.lt</p>
<p>Apsilankymas sensoriniame kambaryje:</p> <ul style="list-style-type: none"><i>skirta vaikams ir asmenims nuo 55 m. bei neįgaliesiems;</i><i>vieno užsiėmimo trukmė - 45 min.</i>	<p>Data derinama individualiai, laikas - 09.00-16.00 val.</p>	<p>Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)</p>	<p>Registracija dėl apsilankymo vaikams: mob. 8 612 30 176 arba el. p. rasa@sveikatosbiuras.lt</p> <p>Registracija dėl apsilankymo suaugusiems asmenims: mob. tel. 8 615 12 609 arba el. p. arune@sveikatosbiuras.lt</p>

Fizinio aktyvumo skatinimas/ traumų ir sužalojimų prevencija



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Mankštos, skirtos traumų ir sužalojimų prevencijai: <ul style="list-style-type: none">• <i>asmenims nuo 55 metų.</i>	Balandžio 6, 13, 20 ir 27 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: <ul style="list-style-type: none">• <i>asmenims nuo 65 metų.</i>	Balandžio 3, 4, 5, 11, 12, 17, 18, 19, 24, 25 ir 26 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: <ul style="list-style-type: none">• <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: <ul style="list-style-type: none">• <i>asmenims nuo 55 metų.</i>	Balandžio 3 d. 14.00-17.00 val. Balandžio 5 d. 15.00-18.00 val. Balandžio 12 d. 9.00-12.00 val. Balandžio 18 d. 14.00-17.00 val. Balandžio 20 d. 15.00-18.00 val. Balandžio 24 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/ 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
Sveikos mitybos mokymo programa "Mitybos balansas"	Balandžio 4, 6, 12, 19, 25 d. 17.30 val.	Nuotoliniu būdu	Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius arba mob. tel. 8 640 93 346
Sveikatos stiprinimo programa "Širdies ritmu":* <ul style="list-style-type: none"><i>skirta asmenims nuo 18 m.</i><i>Programą baigusiesiems 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

Fizinio aktyvumo skatinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Užsiėmimas senjoram "Futbolas vaikstant"	Balandžio 7, 14, 21 ir 28 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 vaikstant": <ul style="list-style-type: none"><i>skirtas asmenims su negalia, galintiems dalyvauti aktyviose veiklose be lydinčio asmens.</i>	Balandžio 14 ir 21 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: <ul style="list-style-type: none"><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



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<p>Sveikos šeimos akademija:</p> <ul style="list-style-type: none"><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>	<p>Paskaitos:</p> <ul style="list-style-type: none">"Gimdymas" - balandžio 5 d. 17.30 val."Naujagimio ir kūdikio maitinimas" - balandžio 11 d. 17.30 val."Naujagimio ir kūdikio priežiūra" - balandžio 12 d. 17.30 val."Imunoprofilaktikos galimybės ir būtinybė" - balandžio 17 d. 17.30 val."Pogimdyvinė depresija ir jaunos šeimos psichologija" - balandžio 18 d. 17.30 val."Nėščiųjų ir vaikų dantų priežiūra" - balandžio 19 d. 17.30 val. <p>Mankštos:</p> <ul style="list-style-type: none">Mankšta kūdikiui - balandžio 3, 5, 12, 17, 19, 24 ir 26 d. 10.45 val.Nėščiųjų mankšta - balandžio 3, 5, 12, 17, 19, 24 ir 26 d. 11.45 val.Mankšta "Mama sportuoja" - 4, 7, 11, 14, 18, 21, 25 ir 28 d. 11.00 val.	<p>Paskaitos - nuotoliniu būdu, mankštos - P. Komunos g. 16 A, Atviras jaunimo centras</p>	<p>Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius</p> <p>Daugiau informacijos: mob. tel. 8 615 12609 arba el. p. arune@sveikatosbiuras.lt</p>
<p>Webinaras tėvams, auginantiems vaikus iki 3 metų "Pakalbėkime apie mažylių dantukus!"</p>	<p>Balandžio 27 d. 18.00 val.</p>	<p>Nuotoliniu būdu</p>	<p>Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius</p>



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<p>Paskaitos/ mokymai/ mankštos:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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:<ul style="list-style-type: none">- <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>	<p>Užsiėmimų laikas derinamas individualiai</p>	<p>Užsiėmimai vykdomi gyvai sutartoje vietoje arba nuotoliniu būdu</p>	<p>Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93340 arba el. p. gintare@sveikatosbiuras.lt</p>



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<p>Paskaitos/ mokymai/ mankštos:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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
<p>Pagalba mama-mamai savanorystės pagrindu (šviežio maisto atnešimas ir bendravimas):</p> <ul style="list-style-type: none"><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>	<p>Užsiėmimų laikas derinamas individualiai</p>	<p>Visa Lietuva</p>	<p>Būtina išankstinė registracija internetu:www.namumama.lt</p>

Bendradarbiaukime:

(8 46) 3119 71

info@sveikatosbiuras.lt

Sekite mus:



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#balandis2023

