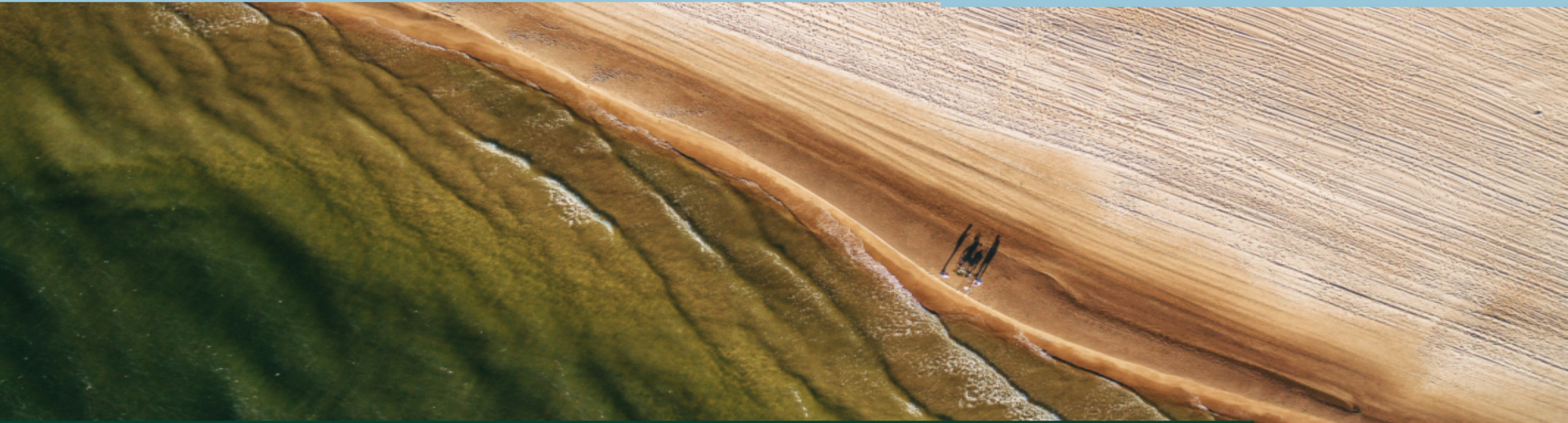


Nemokamų sveikatinimo veiklų kalendorius "Ir kūnui, ir sielai"



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#gegužė2023



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>	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 107, Klaipėda) ARBA nuotoliniu būdu	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 658 75 824 arba el. p. loreta@sveikatosbiuras.lt

Psichologinės gerovės stiprinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<p>Mokymai "Nuo pykčio iki psichologinio smurto. Atpažinkime, supraskime, išmokime"</p> <ul style="list-style-type: none"><i>asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose.</i>	<p>Gegužės 23 d. 09.00 – 13.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: gegužės 25 d. 09.00 – 11.00 val.</p> <p>Gegužės 30 d. 09.00 – 13.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: birželio 1 d. 09.00 – 11.00 val.</p>	<p>Nuotoliniu būdu</p>	<p>Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius</p> <p>Daugiau informacijos: mob. tel. 8 640 933 48 arba el. p. siga@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>

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>	Gegužės 24 d. 09.00 – 13.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: gegužės 29 d. 11.00 – 13.00 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
Savitarpio pagalbos grupė nusižudžiusių asmenų artimiesiems <i>Asociacija „Artimiems“</i>	Gegužės 8 ir 22 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

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><i>gegužės 25 d. mankštoje su savimi turėti svarelius arba vandens buteliukus</i>	Gegužės 4 ir 11 d. 09.00-10.00 val. Gegužės 25 d. 09.00-10.00 val.	Sporto salė (Paryžiaus Komunos g. 16A, Klaipėda) Vasaros estrada (Liepojos g. 1, susitikimo vieta - prie Vasaros estrados suolelių)	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>	Gegužės 2, 3, 8, 9 ir 10 d. 09.00-10.00 val. Gegužės 29, 30, 31 d. 09.00-10.00 val.	Sporto salė (Daukanto g. 24, Klaipėda) Melnragė I (susitikimo vieta prie centrinio įėjimo - gelbėtojų centrinės stoties)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93 343 arba el. p. alina@sveikatosbiuras.lt

Fizinio aktyvumo skatinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Mankštų ciklas "Judu sveikai" 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
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
Pėsčiųjų žygis "Klaipėda žygiuoja"	Gegužės 13 d. 10.00-15.00/ 16.00 val. <i>*renginio pabaigos laikas preliminarus</i>	Žygio pradžia – Vasaros estrada (Liepojos g. 1, Klaipėda). Žygio atstumas ~ 15 km. (trasa po mišką, esantį šalia Vasaros estrados, suplanuota taip, kad žygis prasidės ir baigsis toje pačioje vietoje, todėl Jums nereikės rūpintis grįžimu atgal).	Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius Daugiau informacijos registracijos skiltyje internete arba 8 640 93 340 arba el. p. gintare@sveikatosbiuras.lt

Fizinio aktyvumo skatinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Užsiėmimas senjorams "Futbolas vaikstant"	Gegužės 12 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>	Gegužės 12 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
Senjorų ir negalią turinčių asmenų futbolo vaikstant varžybos/ atvira pamoka "Mes visi esame lygūs"	Gegužės 26 d. 10.00 – 13.00 val.	Didžioji dirbtinės dangos aikštė (Sportininkų g. 46, Klaipėda)	Daugiau informacijos: mob. tel. 8 640 93 343 arba el. p. alina@sveikatosbiuras.lt

Fizinio aktyvumo skatinimas/ sveikos mitybos skatinimas/ sveikatos stiprinimo programos ir kt.



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Senjorų sveikatos popietė <ul style="list-style-type: none">• renginio metu numatytos sveikatinančios mankštos, šokiai ir kitos aktyvios veiklos.	Birželio 15 d. 10.00-12.00 val.	Sajūdžio parkas (Laukininkų g. 30, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93 343 arba el. p. alina@sveikatosbiuras.lt Daugiau informacijos internetinėje svetainėje www.sveikatosbiuras.lt arba 8 640 93 340/ el. p. gintare@sveikatosbiuras.lt
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":* <ul style="list-style-type: none">• skirta asmenims nuo 18 m.• Programą baigusiesiems dalyviams bus skirtos Sveikatos biuro dovanos.	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
<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>Treniruotė mamoms su vaikais (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">"Naujagimio ir kūdikio maitinimas" - gegužės 4 d. 17.30 val."Gimdymas" - gegužės 9 d. 17.30 val."Imunoprofilaktikos galimybės ir būtinybė" - gegužės 15 d. 17.30 val."Pogimdyvinė depresija ir jaunos šeimos psichologija" - gegužės 16 d. 17.30 val."Naujagimio ir kūdikio priežiūra" - gegužės 23 d. 17.30 val."Nėščiųjų ir vaikų dantų priežiūra" - gegužės 29 d. 17.30 val. <p>Mankštos:</p> <ul style="list-style-type: none">Mankšta kūdikiui - gegužės 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29 ir 31 d. 10.45 val.Nėščiųjų mankšta - gegužės 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29 ir 31 d. 11.45 val.Treniruotė mamoms su vaikais - gegužės 2, 5, 9, 23, 26 ir 30 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>



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");• 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
--------	----------------	-------	--------------

Paskaitos/ mokymai/ mankštos:

- **Užkrečiamosios ligos ir jų prevencija** (*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"*);
- **Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų koordinatoriaus paskaitos įvairiomis sveikatos temomis**, skirtos asmenims nuo 14-29 metų;
- **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*);
- **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



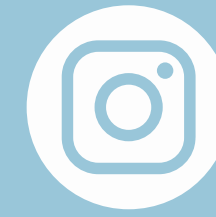
Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<p>Pagalba mama-mamai savanorystės pagrindu (šviežio maisto atnešimas ir bendravimas):</p> <ul style="list-style-type: none"><i>Mamų bendruomenė „Namų mama“ – esamų mamų pagalba besilaukiančioms ar ką tik pagimdžiusioms mamoms, atnešant šviežio maisto ir skiriant 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>	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

#gegužė2023

