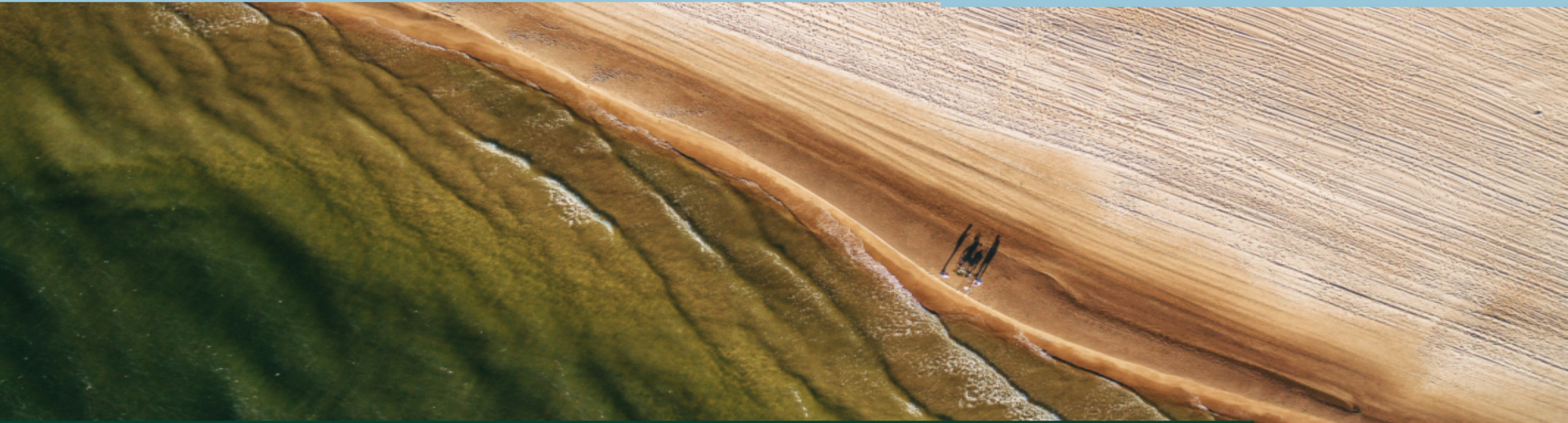


Nemokamų sveikatinimo veiklų kalendorius "Ir kūnui, ir sielai"



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#birželis2023



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
Konsultacijos žalingai alkoholį 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
Streso valdymo praktikos: <ul style="list-style-type: none"><i>asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose.</i>	Birželio 21 d. 09.00 – 13.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: birželio 29 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

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>Birželio 7 d. 08.30 – 12.30 val. Laisvanoriškas praktinės dalies aptarimas: birželio 12 d. 13.00 – 15.00 val.</p> <p>Birželio 22 d. 8.30-12.30 val. Laisvanoriškas praktinės dalies aptarimas: birželio 27 d. 13.00 – 15.00 val.</p>	<p>Nuotoliniu būdu</p>	<p>Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius 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>Birželio 5 ir 19 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 "Nuo pykčio iki psichologinio smurto. Atpažinkime, supraskime, išmokime"</p> <ul style="list-style-type: none"><i>asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose.</i>	<p>Birželio 6 d. 09.00 – 13.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: birželio 9 d. 10.00 – 12.00 val.</p> <p>Birželio 13 d. 09.00 – 13.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: birželio 15 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>

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>	Birželio 8, 15, 22 ir 29 d. 9.00 – 10.00 val.	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>	Birželio 5, 6, 7, 12, 13, 14, 19, 20, 21, 26, 27 ir 28 d. 9.00 – 10.00 val.	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
Mankštos "Judu sveikai": <ul style="list-style-type: none"><i>asmenims nuo 55 metų.</i>	Laikas derinamas individualiai, susirinkus grupei	Teirautis registruojantis į mankštas	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93 343 arba el. p. alina@sveikatosbiuras.lt

Fizinio aktyvumo skatinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Senjorų sveikatos popietė <ul style="list-style-type: none"><i>renginio metu numatytos sveikatinančios mankštos, šokiai ir kitos aktyvios veiklos.</i>	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 8 615 12 405 arba el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt
Užsiėmimas senjorams "Futbolas vaikštant"	Birželio 2 ir 16 d. 09.00 – 10.00 val.	Futbolo aikštynas (Sportininkų g. 46, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93 343 arba el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Užsiėmimas neįgaliesiems "Futbolas vaikštant": <ul style="list-style-type: none"><i>skirtas asmenims su negalia, galintiems dalyvauti aktyviose veiklose be lydinčio asmens.</i>	Birželio 23 ir 30 d. 09.00 – 10.00 val.	Futbolo aikštynas (Sportininkų g. 46, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: 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
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"><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



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>Nėščiujų 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">"Gimdymas" - birželio 12 d. 17.30 val."Nėščiųjų ir vaikų dantų priežiūra" - birželio 14 d. 17.30 val."Pogimdyvinė depresija ir jaunos šeimos psichologija" - birželio 20 d. 17.30 val."Naujagimio ir kūdikio maitinimas" - birželio 21 d. 17.30 val."Naujagimio ir kūdikio priežiūra" - birželio 30 d. 17.30 val. <p>Mankštos:</p> <ul style="list-style-type: none">Mankšta kūdikiui - birželio 5, 7, 12, 14, 19, 21, 26 ir 28 d. 10.45 val.Nėščiujų mankšta - birželio 5, 7, 12, 14, 19, 21, 26 ir 28 d. 11.45 val.Treniruotė mamoms su vaikais - birželio 2, 6, 9, 13, 16, 20, 23, 27 ir 30 d. 11.00 val. <p>Papildomos paskaitos šį mėnesį:</p> <ul style="list-style-type: none">„Pakalbėkime apie mažylių dantukus!“ (auginantiems vaikus iki 3 m. amžiaus) - birželio 12 d. 19.00 val.„Noriu, kad mano vaiko dantys būtų švarūs ir sveiki!“ (auginantiems vaikus nuo 3-6 m. amžiaus) - birželio 13 d. 19.00 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 dėl paskaitų ir mankštų: mob. tel. 8 615 12609 arba el. p. arune@sveikatosbiuras.lt</p> <hr/> <p>Daugiau informacijos dėl papildomų paskaitų: mob. tel. 865876123 arba el. p. urte@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. 8 615 12 405 arba el. p. iveta@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>);	Užsiėmimų laikas derinamas individualiai	Užsiėmimai vykdomi gyvai sutartoje vietoje arba nuotoliniu būdu	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 615 12 405 arba el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt

Kitų organizacijų nemokamos sveikatinimo veiklos/ iniciatyvos



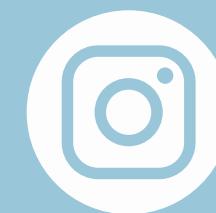
Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<p>Pagalba mama-mamai savanorystės pagrindu (šviežio maisto atnešimas ir bendravimas):</p> <ul style="list-style-type: none"><i>Mamų bendruomenė „Namų mama“ – esamų mamų pagalba besilaukiančioms ar ką tik pagimdžiusioms mamoms, atnešant šviežio maisto ir skiriant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

#birželis2023

