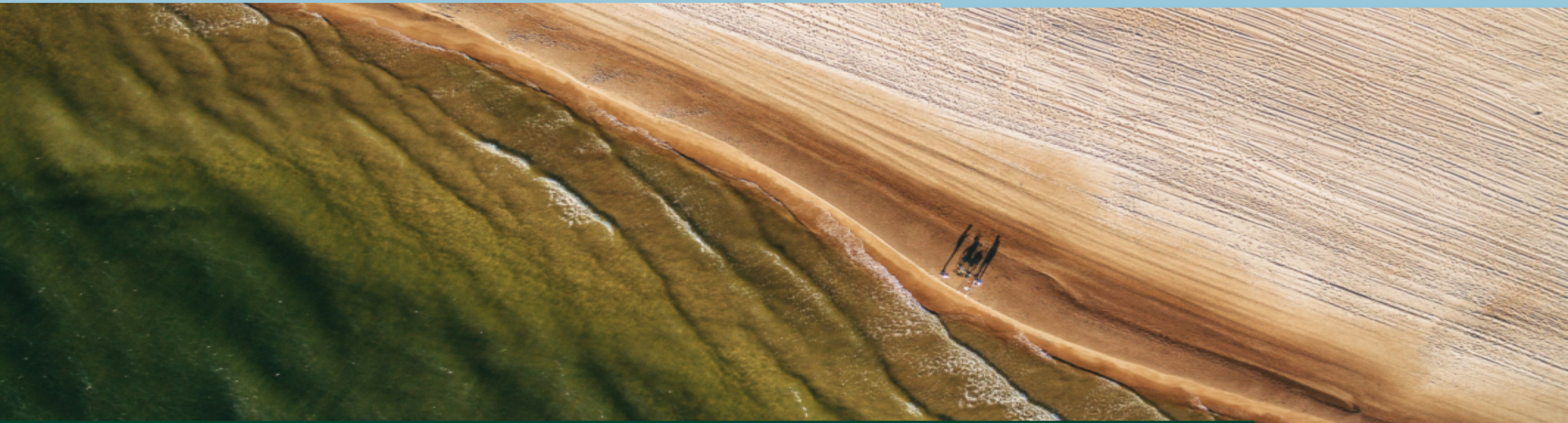


Nemokamų sveikatinimo veiklų kalendorius "Ir kūnui, ir sielai"



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#liepa2023



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
Konsultacijos žalingai alkoholį vartojantiems asmenims ir jų artimiesiems: <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
Mokymai "Nuo pykčio iki psichologinio smurto. Atpažinkime, supraskime, išmokime": <i>asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose</i>	Liepos 11 d. 9.00 – 13.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: liepos 13 d. 09.00 – 11.00 val.	Nuotoliniu būdu	Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius Daugiau informacijos: mob. tel. 8 640 933 48 arba el. p. siga@sveikatosbiuras.lt

Psichologinės gerovės stiprinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Mokymai "Tarpasmeninis bendravimas ir asmeninių ribų nubrėžimas": <i>asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose.</i>	Liepos 4 d. 9.00 – 13.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: liepos 05 d. 09.00 – 11.00 val. Liepos 18 d. 9.00 – 13.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: liepos 20 d. 09.00 – 11.00 val. Liepos 25 d. 9.00 – 13.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: liepos 27 d. 09.00 – 11.00 val	Nuotoliniu būdu	Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius Daugiau informacijos: mob. tel. 8 640 933 47 arba el. p. sarlote@sveikatosbiuras.lt
Savitarpio pagalbos grupė nusižudžiusių asmenų artimiesiems <i>Asociacija „Artimiams“</i>	Liepos 3, 17 ir 31 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

Psichologinės gerovės stiprinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
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>	Liepos 20 ir 27 d. 8.30 – 9.30 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: <i>asmenims nuo 65 metų.</i>	Liepos 3, 4, 5, 10, 11, 17, 18, 19, 24, 25 ir 26 d. 8.30 – 9.30 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": <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
Užsiėmimas senjorams "Futbolas vaikštant"	Liepos 7, 21 ir 28 d. 08.30 – 9.30 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": <i>skirtas asmenims su negalia, galintiems dalyvauti aktyviose veiklose be lydinčio asmens.</i>	Liepos 7, 21 ir 28 d. 10.00 – 11.00 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":* <i>skirta asmenims nuo 18 m.</i> <i>Programą baigusiams 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
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>Treniruotė mamoms su vaikais (skirta mamoms, auginančioms ikimokyklinio amžiaus vaikus. Kol mama sportuoja, vaikas žaidžia; turėti patogią aprangą, kilimėlį ir vandens gertuvę).</i>	Paskaitos: "Gimdymas" - liepos 11 d. 17.30 val. "Nėščiųjų ir vaikų dantų priežiūra" - liepos 18 d. 17.30 val. "Pogimdyvinė depresija ir jaunos šeimos psichologija" - liepos 13 d. 17.30 val. "Naujagimio ir kūdikio maitinimas" - liepos 17 d. 17.30 val. "Naujagimio ir kūdikio priežiūra" - liepos 31 d. 17.30 val. Mankštos: - Mankšta kūdikiui - liepos 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26 ir 31 d. 10.45 val. - Nėščiųjų mankšta - liepos 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26 ir 31 d. 11.45 val. - Treniruotė mamoms su vaikais - liepos 4, 7, 11, 14, 18, 21, 25 ir 28 d. 11.00 val.	Paskaitos - nuotoliniu būdu, o mankštos - P. Komunos g. 16 A, Atviras jaunimo centras	Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius Daugiau informacijos dėl paskaitų ir mankštų: 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"); • 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. 8 615 12 405 arba el. p. iveta@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>);	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
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

#liepa2023

