

Nemokamų sveikatinimo veiklų kalendorius "Ir kūnui, ir sielai"



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#rugsėjis2023



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
Mokymai "Nuo pykčio iki psichologinio smurto. Atpažinkime, supraskime, išmokime": <ul style="list-style-type: none">• <i>asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose</i>	Rugsėjo 26 d. 9.00 – 13.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: rugsėjo 29 d. 9.00 – 11.00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	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
<p>Mokymai "Tarpasmeninis bendravimas ir asmeninių ribų nubrėžimas":</p> <ul style="list-style-type: none"><i>asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose.</i>	<p>Rugsėjo 11 d. 9.00 – 13.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: rugsėjo 13 d. 9.00 – 11.00 val.</p>	<p>Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis</p>	<p>Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius Daugiau informacijos: mob. tel. 8 640 933 47 arba el. p. sarlote@sveikatosbiuras.lt</p>
<p>Streso valdymo praktikos asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose</p>	<p>Rugsėjo 20 d. 9.00 – 13.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: rugsėjo 26 d. 15.00 – 17.00 val.</p>	<p>Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis</p>	<p>Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius) Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 659 21664 El. p. dovile@sveikatosbiuras.lt</p>

Psichologinės gerovės stiprinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Emocijų ABC. Konfliktai kasdienybėje asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose	Rugsėjo 6 d. 8.00 – 12.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: rugsėjo 7 d. 8.00 – 10:00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius) Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 659 21676 El. p. deimante@sveikatosbiuras.lt
Savitarpio pagalbos grupė nusižudžiusių asmenų artimiesiems <i>Asociacija „Artimiems“</i>	Rugsėjo 11 ir 25 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
Tema, kurios norisi išvengti. Pasikalbėjime apie žalingą alkoholio vartojimą Pokalbis su priklausomybių konsultantu	Rugsėjo 7 d. 16.00-17.00 val. Rugsėjo 14 d. 18.00 – 19.00 val. Rugsėjo 21 d. 10.00-11.00 val. Rugsėjo 28 d. 15.00-16.00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 658 75 824 arba el. p. loreta@sveikatosbiuras.lt

Fizinio aktyvumo skatinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Užsiėmimas senjorams "Futbolas vaikštant"	Rugsėjo 8, 15, 22 ir 29 d. 09.00 – 10.00 val.	Didžioji salė (Taikos pr. 61a, 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>	Rugsėjo 15 ir 22 d. 10.45 – 11.45 val.	Didžioji salė (Taikos pr. 61a, 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>	Rugsėjo 7, 11, 14, 18, 19, 20, 21, 25, 26, 27 ir 28 d. 9.00-10.00 val.	Sporto salė (Daukanto g. 24, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93 343 arba el. p. alina@sveikatosbiuras.lt

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
Užsiėmimas darbingo amžiaus asmenims "Jaudrioji pertrauka"	Rugsėjo 8, 15, 22 ir 29 d. 12.15 – 12.35 val.	Sakurų parkas (Naikupės g. 29, Klaipėda)	Registracijos nėra. Esant klausimams skambinti mob. tel. 8 640 933 43
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>	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">"Pogimdyvinė depresija ir jaunos šeimos psichologija" - rugsėjo 7 d. 17.30 val."Gimdymas" - rugsėjo 12 d. 17.30 val."Naujagimio ir kūdikio priežiūra" - rugsėjo 19 d. 17.30 val."Nėščiujų ir vaikų dantų priežiūra"- rugsėjo 21 d. 17.30 val.Naujagimio ir kūdikio maitinimas" - rugsėjo 25 d. 17.30 val. <p>Mankštos:</p> <ul style="list-style-type: none">Mankšta kūdikiui - 18, 20, 25 ir 27 d. 10.45 val.Nėščiujų mankšta - 18, 20, 25 ir 27 d. 10.45 val. 11.45 val.Treniruotė mamoms su vaikais - 5 d. 11 val.	<p>Paskaitos - nuotoliniu būdu, o 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>



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

#rugsėjis2023

