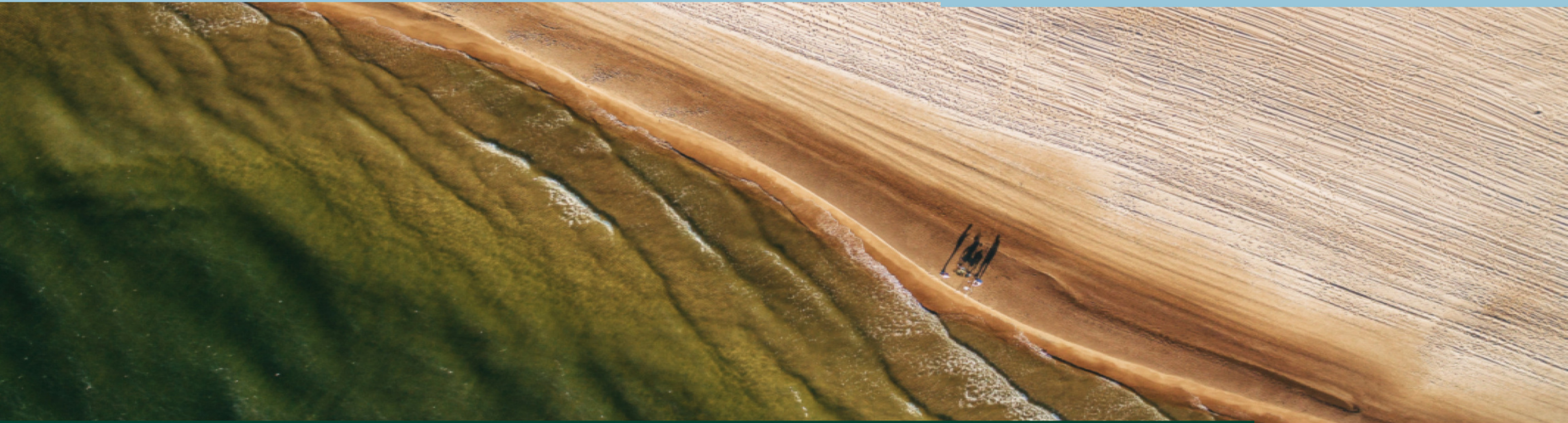


Nemokamų sveikatinimo veiklų kalendorius "Ir kūnui, ir sielai"



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#sausis2024



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, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 659 216 76 arba el. p. siga@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, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 658 75 824 arba el. p. loreta@sveikatosbiuras.lt
Apsilankymas sensoriniame kambaryje: skirta vaikams ir asmenims nuo 55 m. bei neįgaliesiems; vieno užsiėmimo trukmė - 45 min.	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

Psichologinės gerovės stiprinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Mokymai "Tarpasmeninis bendravimas ir ribų nubrėžimas": <ul style="list-style-type: none"><i>asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose.</i>	Sausio 22 d. 9.00 – 13.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: sausio 24 d. 14.00 – 16.00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius Daugiau informacijos: mob. tel. 8 640 933 47 arba el. p. sarlote@sveikatosbiuras.lt
Streso valdymo praktikos: <ul style="list-style-type: none"><i>asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose</i>	Sausio 3 d. 9.00 – 13.00 val. Savarankiško darbo aptarimas: sausio 4 d. 10.00 – 12.00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius) Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 659 21664 El. p. dovile@sveikatosbiuras.lt
Mokymai "Emocijų pasaulis. Patyrinėkime jį su dėmesingu įsisąmoninimu": <ul style="list-style-type: none"><i>asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose</i>	Sausio 18 d. 10.00 – 14.00 Savarankiško darbo aptarimas: sausio 25 d. 13.00 – 15.00	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

Psichologinės gerovės stiprinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Mokymai “Profesinio perdegimo pavojai. Kaip pasirūpinti savimi?”: <ul style="list-style-type: none"><i>asmuo gali gauti pažymėjimą už dalyvavimą tik vienuose metuose.</i>	Sausio 23 d. 08.30 – 12.30 val. Laisvanoriškas praktinės dalies aptarimas: Sausio 25 d. 11.00 - 13.00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas) Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 659 217 24 El. p. jolanta@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>	Sausio 16 d. 9:00 – 13:00 val. Savarankiško darbo aptarimas: sausio 18 d. 8:00 – 10:00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas) Daugiau informacijos: Mob. tel. +370 640 93348 El. p. siga@sveikatosbiuras.lt
Savitarpio pagalbos grupė nusižudžiusių asmenų artimiesiems <i>Asociacija „Artimiems“</i>	Sausio 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
Traumų ir susižalojimų prevencijos mankšta: <ul style="list-style-type: none"><i>asmenims nuo 65 metų.</i>	Sausio 4, 11, 18 ir 25 d. 10.00-11.00 val.	Sporto salė (Daukanto g. 24, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. 8 640 93 343 arba el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Koordinacijos ir balanso gerinimas: <ul style="list-style-type: none"><i>asmenims nuo 65 metų.</i>	Sausio 5, 12, 19 ir 26 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
Žmonių su negalia fizinio aktyvumo mankštos	Sausio 5, 12, 19 ir 26 d. 10.45-11.45 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



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Sveikatinamojo fizinio aktyvumo mankštos: <ul style="list-style-type: none"><i>asmenims nuo 65 metų.</i>	Sausio 2, 3, 8, 9, 10, 15, 16, 17, 22, 23, 24, 29, 30 ir 31 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
Vidudienio pertrauka aktyviai. Sveikatinamojo fizinio aktyvumo mankštos: <ul style="list-style-type: none"><i>asmenims nuo 18 iki 64 m.;</i><i>užsiėmimas skirtas visiems dirbantiems sėdimą darbą, susiduriantiems su nugaros skausmais ir kitais negalavimais;</i><i>užsiėmimai vyksta ramiai, nesuprakituojuama, tad po sportiškos pietų pertraukos galite ramiai grįžti į darbą;</i><i>tūrėti mankštos kilimėlį ir vandens buteliuką.</i>	Sausio 4, 11, 18 ir 25 d. 12.00-12.45 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
Sveikos mitybos mokymo programa „Mitybos balansas“	Sausio 23, 25, 30 ir 31 d. 17.30 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	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
Sveikos šeimos akademija: <ul style="list-style-type: none"><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: <ul style="list-style-type: none">"Naujagimio ir kūdikio maitinimas" - sausio 8 d. 17.30 val."Gimdymas" - sausio 10 d. 17.30 val."Nėščiujų ir vaikų dantų priežiūra"- sausio 16 d. 17.30 val."Pogimdyminė depresija ir jaunos šeimos psichologija" - sausio 18 d. 17.30 val."Naujagimio ir kūdikio priežiūra" - sausio 24 d. 17.30 val. Mankštos: <ul style="list-style-type: none">Treniruotė mamoms su vaikais - sausio 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29 ir 31 d.. 11.00 val.	Paskaitos - nuotoliniu būdu	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
<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
--------	----------------	-------	--------------

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*);

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

#sausis2024

