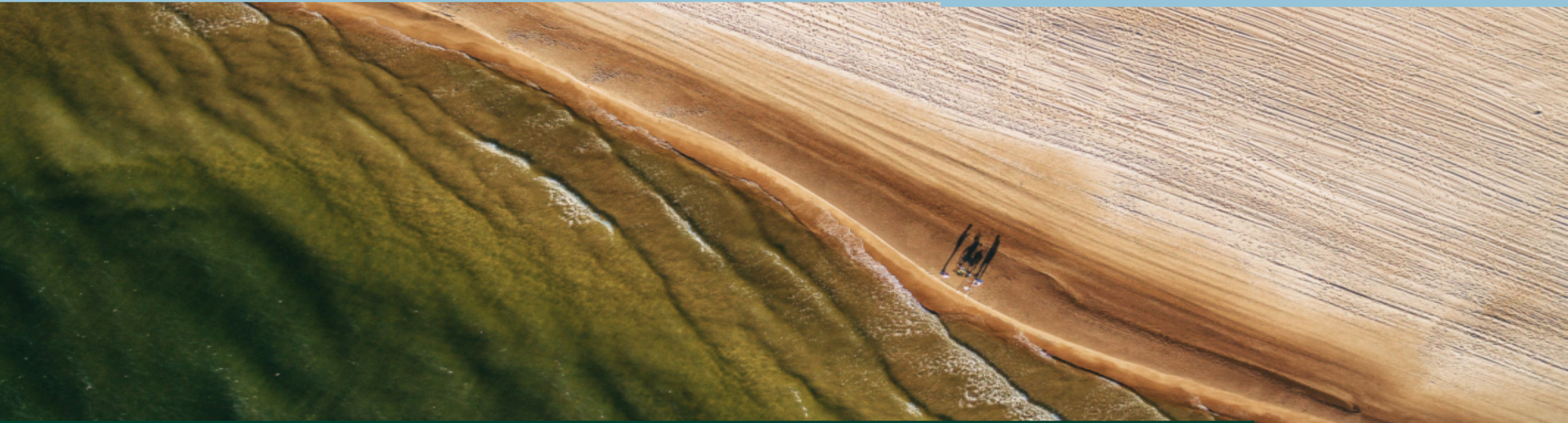


Nemokamų sveikatinimo veiklų kalendorius "Ir kūnui, ir sielai"



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#gegužė2024



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. +370 659 216 76 arba el. p. siga@sveikatosbiuras.lt
Apsilankymas sensoriniame kambaryje: <ul style="list-style-type: none">• <i>skirta vaikams ir suaugusiems;</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. +370 612 30 176 arba el. p. rasa@sveikatosbiuras.lt Registracija dėl apsilankymų suaugusiems: mob. +370 615 12 609 arba el. p. brigita@sveikatosbiuras.lt
Profesinio perdegimo pavojai. Kaip pasirūpinti savimi? : <ul style="list-style-type: none">• <i>asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose.</i>	Gegužės 14 d. 08:30 – 13:00 val. Laisvanoriškas praktinės dalies aptarimas: gegužės 16 d. 08.30 -10.00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas) Daugiau informacijos: mob. tel. +370 659 217 24

Psichologinės gerovės stiprinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Mokymai “Emocijų pasaulis. Patyrinėkime jį su dėmesingu įsisąmoninimu”: <ul style="list-style-type: none">• <i>asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose</i>	Gegužės 9 d. 12.00 – 16.00 val. Laisvanoriškas praktinės dalies aptarimas: gegužės 14 d. 09.00 - 11.00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius) Daugiau informacijos: mob. tel. +370 659 216 76
“Nuo pykčio iki psichologinio smurto. Atpažinkime, supraskime, išmokime”: <ul style="list-style-type: none">• asmuo gali gauti pažymėjimą tik 1 kartą per metus	Gegužės 21 d. 9.00 – 13.00 val. Laisvanoriškas praktinės dalies aptarimas: gegužės 22 d. 8.00 – 10.00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius) Daugiau informacijos: mob. tel. +370 640 933 48 el. p. siga@sveikatosbiuras.lt
Streso valdymo praktikos: <ul style="list-style-type: none">• <i>asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose</i>	Gegužės 29 d. 9.00 – 13.00 val. Laisvanoriškas praktinės dalies aptarimas: birželio 6 d. 15.00 – 17.00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius) Daugiau informacijos: mob. tel. +370 659 216 64 el. p. dovile@sveikatosbiuras.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>	Gegužės 7, 14, 21 ir 28 d. 9.00-10.00 val.	I Melnragė (susitikimo vieta - prie gelbėtojų stoties)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. +370 640 93 343 arba el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Futbolas vaikščiojant: <ul style="list-style-type: none"><i>asmenims nuo 65 metų.</i>	Gegužės 3 d. (10.00 - 11.00 val.) gegužės 10,17 d. (9.00 - 10.00 val.)	I Melnragė (susitikimo vieta - prie gelbėtojų stoties)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. +370 640 93 343 arba el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Pasivažinėjimas dviračiais virtualiame realybės kambaryje: <ul style="list-style-type: none"><i>skirta asmenims nuo 16 metų;</i><i>vieno užsiėmimo trukmė - 20 min</i>	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. +370 615 12 640 arba el. p. laura@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. +370 640 93 346
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. +370 615 16 155 arba el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt



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. +370 640 93 346
Socialinis receptas: <ul style="list-style-type: none">• <i>skirta senatvės pensijos amžiaus sulaukusiems asmenims;</i>• <i>stiprinti psichologinę gerovę per įtraukimą į ilgalaikes nemokamas kultūros, sveikatingumo, neformaliojo švietimo ar kitas savivaldybėje prieinamas veiklas.</i>	Gegužės mėnesį siūlomų veiklų grafiką rengia Socialinio recepto koordinatorius, teirautis individualiai	Klaipėdos miesto teritorija	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. +370 640 82 494 arba el. p. agne@sveikatosbiuras.lt



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Sveikos šeimos akademija: <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>	Paskaitos: <ul style="list-style-type: none">"Naujagimio ir kūdikio priežiūra" - gegužės 8 d. 17.30 val.;"Gimdymas" - gegužės 9 d. 17.30 val.;"Naujagimio ir kūdikio maitinimas" - gegužės 14 d. 17.30 val.;"Imunoprofilaktikos galimybės ir būtinybė" - gegužės 16 d. 17.30 val.;"Nėščiųjų ir vaikų dantų priežiūra" - gegužės 21 d. 17.30 val.;"Pirmoji pagalba kūdikiui" - gegužės 22 d. 17.30 val.;"Pogimdyminė depresija ir jaunos šeimos psichologija" - gegužės 23 d. 17.30 val. Mankštos: <ul style="list-style-type: none">"Nėščiųjų mankšta" - 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27 ir 29 d. 12.00 val."Mankšta kūdikiui" - 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27 ir 29 d. 13.00 val."Treniruotė mamoms su vaikais" - 15, 20, 22, 27 ir 29 d. 11.00 val.	Paskaitos - nuotoliniu būdu, išskyrus "Pirmoji pagalba kūdikiui", kuri vyks: Taikos pr. 76, Klaipėdos m. VSB, 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. +370 615 12609 arba el. p. brigita@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. +370 640 933 40 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. +370 640 933 40 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:

+370 46 31 19 71

info@sveikatosbiuras.lt

Sekite mus:



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#gegužė2024

