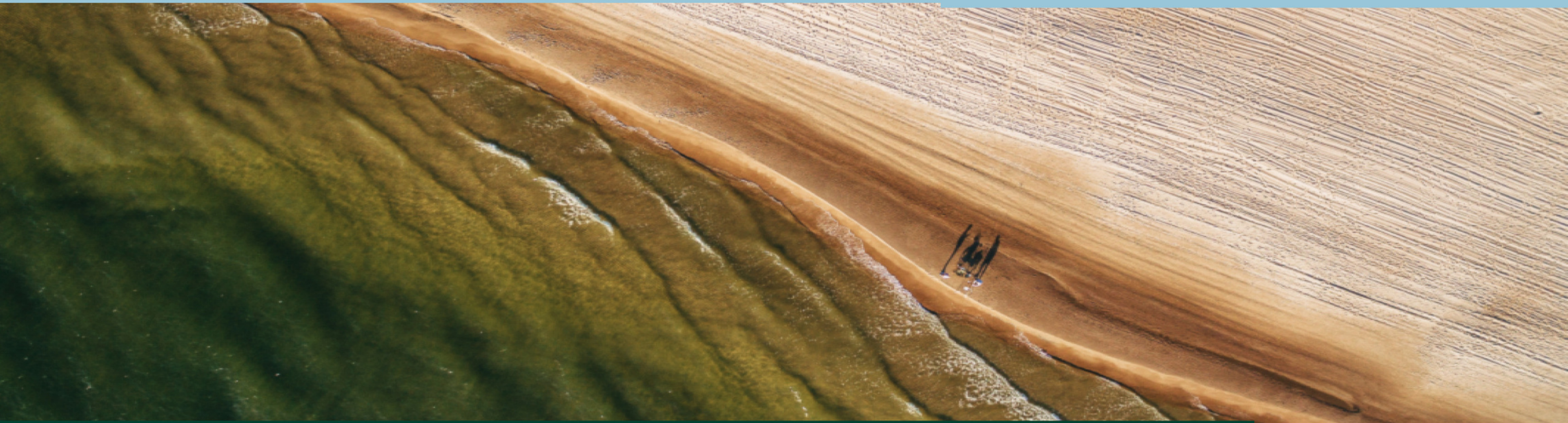


Nemokamų sveikatinimo veiklų kalendorius "Ir kūnui, ir sielai"



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#birželis2024



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, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. +370 659 216 76 arba el. p. siga@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, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. +370 658 75 824; el. p. loreta@sveikatosbiuras.lt arba konsultantas@sveikatosbiuras.lt
Apsilankymas sensoriniame kambaryje: <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

Psichologinės gerovės stiprinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Mokymai “Emocijų pasaulis. Patyrinėkime jį su dėmesingu įsisąmoninimu”: <i>asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose</i>	Birželio 4 d. 9.00-13.00 (Mokymai vyks gyvai) Laisvanoriškas praktinės dalies aptarimas: birželio 7 d. 9.00-11.00 (nuotoliu)	Taikos pr. 107, Klaipėda	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius) Daugiau informacijos: mob. tel. +370 659 216 76 arba el.p. deimante@sveikatosbiuras.lt
Mokymai "Psichologinė krizė: kaip padėti ir nuosmukį paversti augimu" asmuo gali gauti pažymėjimą tik 1 kartą per metus	Birželio 5 d. 9.00-13.00 (Mokymai vyks nuotoliu) Laisvanoriškas praktinės dalies aptarimas: birželio 6 d. 9.00-11.00 (nuotoliu)	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt)-> veiklų kalendorius). Daugiau informacijos: Mob. + 370 640 93347 El.p. sarlote@sveikatosbiuras.lt
Streso valdymo praktikos: <i>asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose</i>	Birželio 26 d. 9.00 – 13.00 Savarankiško darbo aptarimas: birželio 27 d. 15.00 – 17.00	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

Psichologinės gerovės stiprinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Mokymai “Nuo pykčio iki psichologinio smurto. Atpažinkime, supraskime, išmokime”: asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose	Birželio 4 d. 9:00-13:00 (Mokymai vyks nuotoliu) Laisvanoriškas praktinės dalies aptarimas: birželio 6 d. 11:30-13:30 (nuotoliu)	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius) Daugiau informacijos: Mob. tel. +370 640 93348 el. p. siga@sveikatosbiuras.lt
Mokymai "Tarpasmeninis bendravimas ir asmeninių ribų nubrėžimas": asmuo gali gauti pažymėjimą tik 1 kartą per metus	Birželio 12 d. 9.00-13.00 (Mokymai vyks nuotoliu) Laisvanoriškas praktinės dalies aptarimas: birželio 13 d. 9.00-11.00 (nuotoliu)	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt)-> veiklų kalendorius). Daugiau informacijos: Mob. + 370 640 93347 El.p. sarlote@sveikatosbiuras.lt
Savitarpio pagalbos grupė nusizudžiusių asmenų artimiesiems Asociacija „Artimiems“	Birželio 3 ir 17 d. 18.00 – 20.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras, Taikos pr. 107, Klaipėda	Mob. tel. +370 652 40860, el. p. klaipeda@artimiems.lt

Fizinio aktyvumo skatinimas/ traumų ir sužalojimų prevencija



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Traumų ir susižalojimų prevencijos mankšta: <i>asmenims nuo 65 metų.</i>	Birželio 4; 11 ir 18 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
Pirmos pagalbos mokymai (pažymėjimai nebus suteikiami)	Birželio 11 d. 17.30-19.30 val.	Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt)-> veiklų kalendorius). Daugiau informacijos: Mob. + 370 640 93340 El.p. iveta@sveikatosbiuras.lt
Pasivažinėjimas dviračiais virtualiame realybės kambaryje: <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":* <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. +370 615 16 155 arba el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt
Sveikatos stiprinimo programa "Širdies ritmu":* <i>skirta asmenims nuo 18 m.</i> <i>Programą baigusiams dalyviams bus skirtos Sveikatos biuro dovanos.</i>	Birželio 12,17,19 ir 26 d. 17.30 val.	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



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: • <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:

- *Mankšta kūdikiui (kūdikiams nuo 3-9 mėn. amžiaus; turėti pledą, aliejų masažui ir žaisliuką).*
- *Nėščiųjų mankšta (nuo 2 nėštumo trimestro, pasikonsultavus su prižiūrinčiu gydytoju; turėti patogią aprangą, kilimėlį ir vandens gertuvę).*
- *Treniruotė mamoms su vaikais (skirta mamoms, auginančioms ikimokyklinio amžiaus vaikus. Kol mama sportuoja, vaikas žaidžia; turėti patogią aprangą, kilimėlį ir vandens gertuvę).*

Paskaitos:

- "Naujagimio ir kūdikio maitinimas" - birželio 4 d. 17.30 val.;
- "Gimdymas" - birželio 10 d. 17.30 val.;
- "Pogimdyminė depresija ir jaunos šeimos psichologija" - birželio 11 d. 17.30 val.
- "Naujagimio ir kūdikio priežiūra" - birželio 12 d. 17.30 val.;
- "Nėščiųjų ir vaikų dantų priežiūra" - birželio 13 d. 17.30 val.;
-

Mankštos:

- "Nėščiųjų mankšta" - 3, 5, 10, 12, 17 ir 19 d. 12.00 val.
- "Mankšta kūdikiui" - 3, 5, 10, 12, 17 ir 19 d. 13.00 val.
- "Treniruotė mamoms su vaikais" - 3, 5, 10, 12, 17, 19 ir 26 d. 11.00 val.

Paskaitos - nuotoliniu būdu 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
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. +370 640 933 40 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. +370 640 933 40 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:

+370 46 31 19 71

info@sveikatosbiuras.lt

Sekite mus:



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#birželis2024

