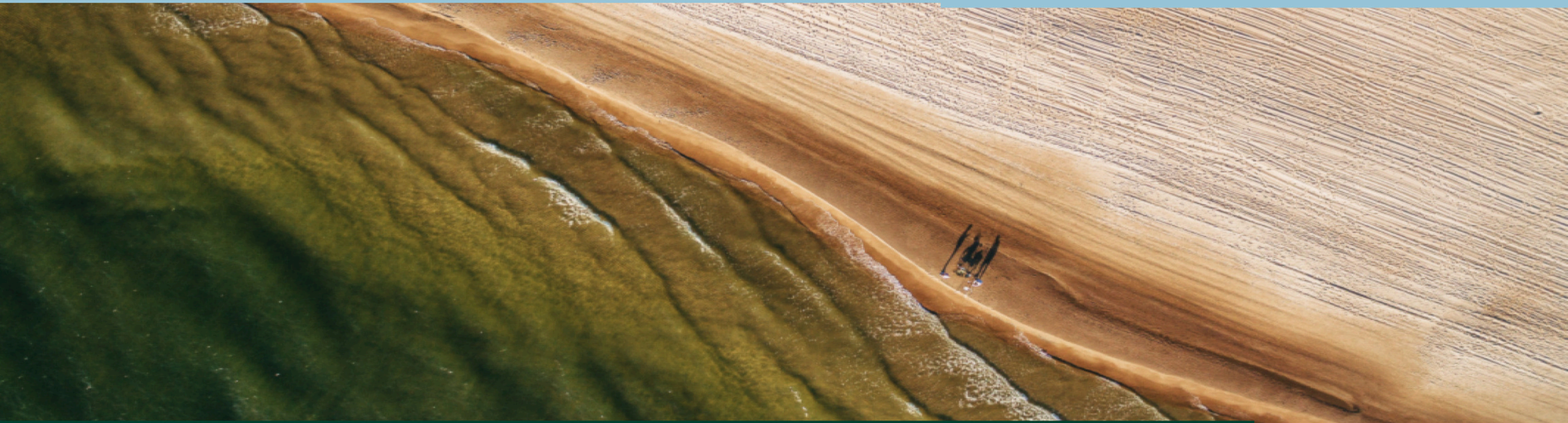


Nemokamų sveikatinimo veiklų kalendorius "Ir kūnui, ir sielai"



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#liepa2024



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. 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 “Nuo pykčio iki psichologinio smurto. Atpažinkime, supraskime, išmokime”: asmuo gali dalyvauti tik vienuose mokymuose	Liepos 16 d. 9:00-13:00 (Mokymai vyks nuotoliu) Laisvanoriškas praktinės dalies aptarimas: liepos 18 d. 9:00-11:00 (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	Liepos 31 d. 9.00-13.00 (Mokymai vyks nuotoliu) Laisvanoriškas praktinės dalies aptarimas: rugpjūčio 1 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
Paskaita „Savižudybių prevencija Klaipėdoje: kaip užkirsti kelią savižudybėms?“	Liepos 16 d. 14.00-16.00 (Mokymai vyks 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

Fizinio aktyvumo skatinimas/ traumų ir sužalojimų prevencija



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Traumų ir susižalojimų prevencijos mankšta: <i>asmenims nuo 65 metų.</i>	Liepos 15 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
Šiaurietiškojo vaikščiojimo mokymai: <i>lazdomis aprūpinsime, bet galima turėti ir asmenines.</i>	Liepos 5 ir 12 d. 9.00-10.00 val.	Vasaros koncertų estrada (susitikimo vieta - prie Klaipėdos tuberkuliozės ligoninės, P. Lideikio g. 2)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. +370 640 93 343 arba el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
“Yoga zoo” mankštos vaikams	Liepos 2, 9 ir 16 d. 11.00-11.30 val.	Karlskronos aikštė	Nėra registracijos
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 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. +370 615 16 155 arba el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt
Edukacija "Švarūs dantukai = sveiki dantukai" <i>užsiėmimą veda gyd. odontologė</i>	Liepos 11 d. 13.00 val.	Karlskronos aikštė	Nėra registracijos



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: <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 8 d. 17.30 val.; "Pogimdyminė depresija ir jaunos šeimos psichologija" - liepos 17 d. 17.30 val. "Naujagimio ir kūdikio priežiūra" - liepos 23 d. 17.30 val.; "Nėščiųjų ir vaikų dantų priežiūra" - liepos 18 d. 17.30 val.; Mankštos: "Nėščiųjų mankšta" - 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29 ir 31 d. - 12.00 val. "Mankšta kūdikiui" - 10, 17, 24 ir 31 d. - 13.00 val. "Treniruotė mamoms su vaikais" - 1, 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29 ir 31 - 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:

0 46 31 19 71

info@sveikatosbiuras.lt

Sekite mus:



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#liepa2024

