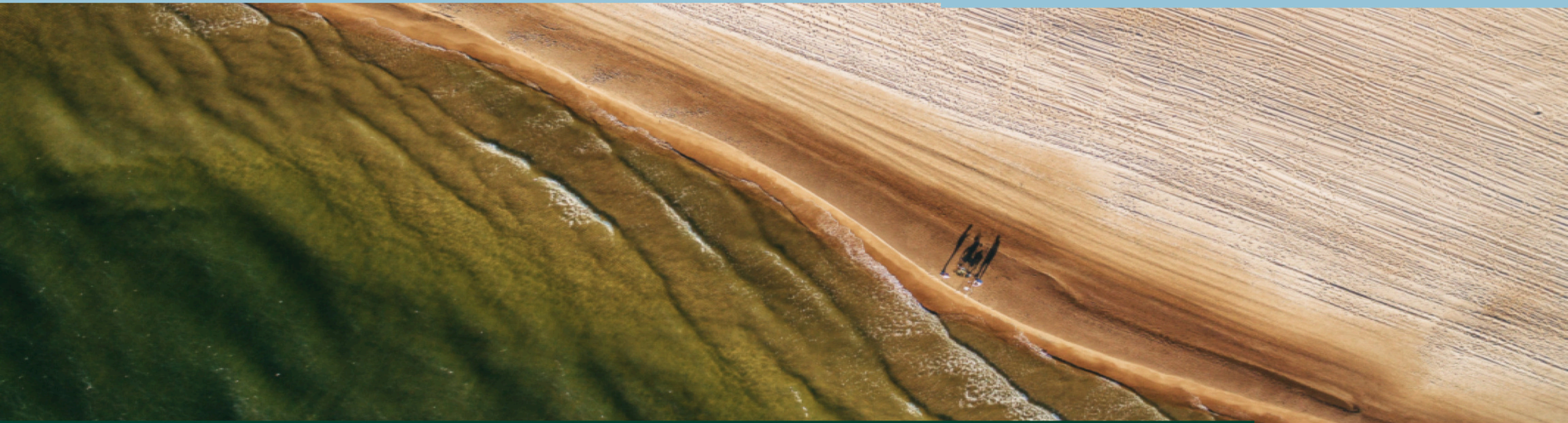


Nemokamų sveikatinimo veiklų kalendorius "Ir kūnui, ir sielai"



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#BIRŽELIS2025



Užrečiamųjų ligų profilaktika



NEMOKAMAS SKIEPAS NUO ERKINIO ENCEFALITO

- TICOVAC VAKCINA
- KLAIPĖDOS M. GYVENTOJAMS NUO 12 MĖN. AMŽIAUS
- LAIKAS: BIRŽELIO 5,6,9,10,11,12,13 D., 08:00–15:00 VAL.
- VAKCINŲ KIEKIS RIBOTAS
- BŪTINA REGISTRACIJA: WWW.SVEIKATOSBIURAS.LT "VEIKLŲ KALENDORIUS"

Asmenis
nuo 12 mėn.
amžiaus



VIETA:

Klaipėdos m. visuomenės
sveikatos biuras



PAPILDOMA INFORMACIJA:

- mob. tel. +370 64093346
- el. p. ieva@sveikatosbiuras.lt



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Informacijos sklaida rūpinasi Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras, finansuoja Klaipėdos m. savivaldybė iš visuomenės sveikatos remimo specialiosios programos

Registracija ČIA



Nacionalinis
visuomenės
sveikatos
centras



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Pasikalbėkime apie skiepus: informacija būsimiems tėvams

Nemokamas nuotolinis seminaras nėščiosioms
Birželio 11 d. 13.30–15.00 val.

Vaiko sveikata – tavo rankose

Daugiau informacijos: +370 64093340

Registracija ČIA

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 8 konsultacijų</i>	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 107, Klaipėda) ARBA nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	<i>Būtina išankstinė registracija:</i> 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	<i>Būtina išankstinė registracija:</i> Mob. tel. +370 658 75824 El.p. loreta@sveikatosbiuras.lt
Emocijų pasaulis. Patyrinėkite jį su dėmesingu įsisąmoninimu. <i>asmuo gali gauti pažymėjimą tik 1 kartą per metus</i>	Birželio 26 d. 10.00 – 14.00 Savarankiško darbo aptarimas: birželio 27 d. 10.00 – 11.00	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	<i>Būtina išankstinė registracija:</i> Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius) Daugiau informacijos: Mob. tel. +370 659 21676 El. p. deimante@sveikatosbiuras.lt

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 8 konsultacijų</i>	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 107, Klaipėda) ARBA nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	<i>Būtina išankstinė registracija:</i> 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	<i>Būtina išankstinė registracija:</i> Mob. tel. +370 658 75824 El.p. loreta@sveikatosbiuras.lt
Emocijų pasaulis. Patyrinėkime jį su dėmesingu įsisąmoninimu. <i>asmuo gali gauti pažymėjimą tik 1 kartą per metus</i>	Birželio 26 d. 10.00 – 14.00 Savarankiško darbo aptarimas: birželio 27 d. 10.00 – 11.00	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	<i>Būtina išankstinė registracija:</i> Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius) Daugiau informacijos: Mob. tel. +370 659 21676 El. p. deimante@sveikatosbiuras.lt

Psichologinės gerovės stiprinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Psichoedukacinė metimo rūkyti grupė "Kvėpuoju gyvenimu"	Trečiadienio vakarais 17:30-19:00 val. birželio 11; 18 d., liepos 2, 9, 16, 23 ir 30 d.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas) Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 659 217 24 El. p. jolanta@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. laura.butkeviciene@sveikatosbiuras.lt Registracija dėl apsilankymų suaugusiems: mob. +370 64093340 arba el. p. brigita@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 m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. +370 615 12 640 arba el. p. laura@sveikatosbiuras.lt

Psichologinės gerovės stiprinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Psichoedukacinė metimo rūkyti grupė "Kvėpuoju gyvenimu"	Trečiadienio vakarais 17:30-19:00 val. birželio 11; 18 d., liepos 2, 9, 16, 23 ir 30 d.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas) Daugiau informacijos: Mob. tel. 8 659 217 24 El. p. jolanta@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. laura.butkeviciene@sveikatosbiuras.lt Registracija dėl apsilankymų suaugusiems: mob. +370 64093340 arba el. p. brigita@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 m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. +370 615 12 640 arba el. p. laura@sveikatosbiuras.lt

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

Fizinio aktyvumo skatinimas/ traumų ir sužalojimų prevencija



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Traumų ir sužalojimų prevencijos mankšta: asmenims 65 + amžiaus	Teirautis individualiai	Melnragės Centrinis paplūdimys	Kontaktai: mob. tel. +370 64093340
Sveikatinamojo fizinio aktyvumo užsiėmimai: asmenims nuo 65+ amžiaus	Teirautis individualiai	Melnragės Centrinis paplūdimys	Kontaktai: mob. tel. +370 64093340
Futbolas vaikščiojant asmenims 65+ amžiaus, žmonėms su negalia	Teirautis individualiai	Dariaus ir Girėno g. 10 (mažasis aikštynas)	Kontaktai: mob. tel. +370 640 93 343 arba el. p. alina@sveikatosbiuras.lt
Sveikatinamojo fizinio aktyvumo užsiėmimai: asmenims su negalia	Teirautis individualiai	Melnragės Centrinis paplūdimys	Kontaktai: mob. tel. +370 640 93 343 arba el. p. alina@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: <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>	Šio 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
Paskaitos/ mokymai/ mankštos: • Psichologinė sveikata (mokymai); • Sveikos aplinkos kūrimas 1. Paskaita aplinkos sveikatos tema „Švaresnė aplinka – sveikesnė visuomenė: rūšiuokime atsakingai“; • Sveika mityba (pavienės paskaitos ir programa „Mitybos balansas“). • Fizinis aktyvumas: - <i>parodomoji mankšta darbo vietoje; 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. brigita@sveikatosbiuras.lt



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Paskaitos/ mokymai/ mankštos: • Užkrečiamosios ligos ir jų prevencija 1. <i>Paskaita "Maisto infekcijos grėsmės";</i> 2. <i>Paskaita "Antimikrobinio atsparumo grėsmės";</i> 3. <i>Paskaita "Erkės aktyvios ne tik vasarą".</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. brigita@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

#BIRŽELIS2025

