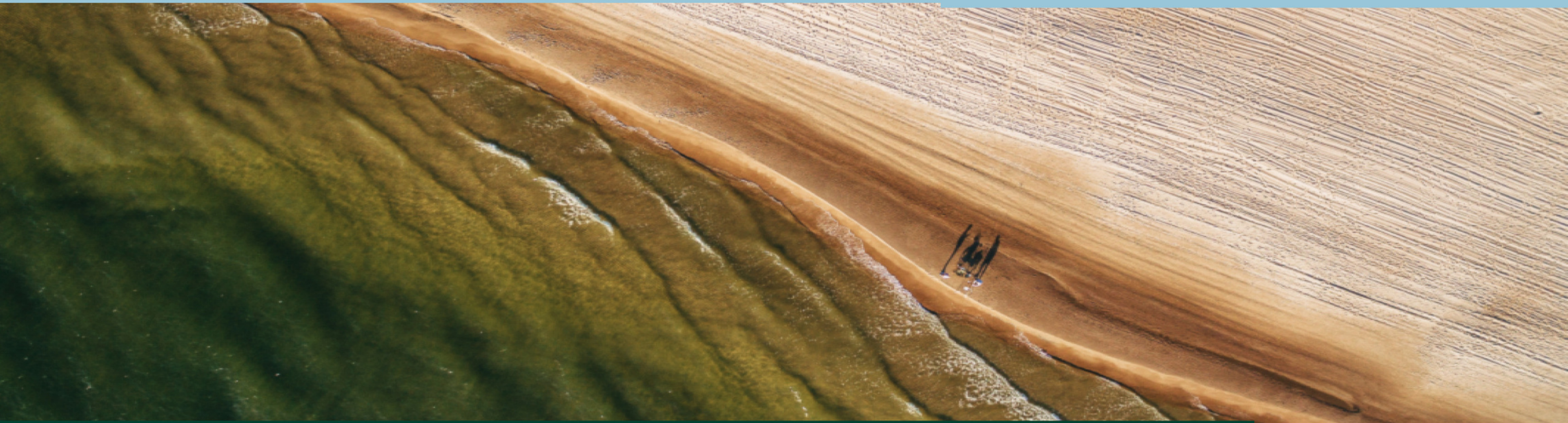


Nemokamų sveikatinimo veiklų kalendorius "Ir kūnui, ir sielai"



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#LIEPA2025





KONSULTACIJOS

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 alkoholi 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 arba el.p. loreta@sveikatosbiuras.lt

„Liūdesio paukščiams sukliūdyti skristi virš Tavo galvos tikrai negebėsi, tačiau neleisti jiems susisukti lizdo Tavo plaukuose-gali.“

Kinų patarlė

GERIA JIS/JI – O PAGALBOS REIKIA IR TAU?

Netiesioginė priklausomybė
(kopriklausomybė) –
ilgainiui atsirandantys
liguisti santykiai tarp
linkusio į priklausomybes
asmens ir jo artimųjų.

Kai artimieji persistengia:

- Duodami
- Spręsdami problemas
- Rūpindamiesi
- Padėdami
- Patarnaudami
- Gelbėdami
- Galvodami už kitus
- Kalbėdami už kitus
- Valdydami kitus
- Kontroliuodami kitus
- Darydami už kitus, tai ką jie gali/turėtų daryti patys

Bandydami gelbėti:

- Išpila alkoholį
- Tikrina, kur geriantysis yra, skambina
- Stebi ir seka namuose bei kitur, net išnešant šiukšles
- Sumoka skolas, baudas
- Eina pas antstolius
- Gąsdina sugėrovus
- Sprendžia kur ir kaip gydytis
- Moka už paslaugas, kyšius, kontroliuoja gydytojus
- Kaltina save – „jeigu būčiau nuvežusi, palydėjusi, skyrusi dėmesio“
- Kaltina kitus – „jei kaimynas būtų nepaskambinęs“
- Meluoja kitiems
- Teisina vartojimą

designed by Freepik



Tai emocinė, psichologinė būklė ir elgesio modelis, kuris atsiranda, kai pernelyg ilgai laikomasi taisyklių, draudžiančių atvirai reikšti jausmus ir kalbėtis apie asmenines bei tarpasmenines problemas.

*Nebegaliu gyventi
su Tavimi ir be
Tavęs negaliu?*

**TAI APIE TAVE?
Gali bandyti kitaip!
Ateik pasikalbėti:**

Priklausomybių konsultantė
Loreta Mangarovienė
Tel. nr.: +370 658 758 24
El.p.: loreta@sveikatosbiuras.lt
www.sveikatosbiuras.lt



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

**Paslaugos – nemokamos ir anonimiškos
skirtos Klaipėdos miesto gyventojams**

Informacijos sklaida rūpinasi Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras, finansuoja Klaipėdos miesto savivaldybė iš visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos



MOKYMAI

Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Nuo pykčio iki psichologinio smurto. Atpažinkime, supraskime, išmokime. asmuo gali gauti pažymėjimą tik 1 kartą per metus	Liepos 7 d. 10:00 – 14:00 val. Savarankiško darbo aptarimas: liepos 8 d. 15:00 – 16:00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Būtina išankstinė registracija: Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius) Daugiau informacijos: Mob. tel. +370 659 216 76 arba el. p. siga@sveikatosbiuras.lt
Emocijų pasaulis. Patyrinėkime jį su dėmesingu įsisąmoninimu. asmuo gali gauti pažymėjimą tik 1 kartą per metus	Liepos 15 d. 10:00 – 14:00 val. Savarankiško darbo aptarimas: liepos 17 d. 10:00 – 11:00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Būtina išankstinė registracija: Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius) Daugiau informacijos: Mob. tel. +370 659 21676 arba el. p. deimante@sveikatosbiuras.lt
Profesinio perdegimo pavojai. Kaip savimi pasirūpinti? asmuo gali gauti pažymėjimą tik 1 kartą per metus	Liepos 22 d. 09:00 – 13:30 val. Savarankiško darbo aptarimas: liepos 24 d. 11:00 – 12:00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Būtina išankstinė registracija: Registracija vyksta internetu: (www.sveikatosbiuras.lt -> veiklų kalendorius) Daugiau informacijos: Mob. tel. +370 659 217 24 arba el. p. jolanta@sveikatosbiuras.lt



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
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)	<i>Registracija dėl apsilankymo vaikams:</i> mob. +370 612 30 176 arba el. p. laura.butkeviciene@sveikatosbiuras.lt <i>Registracija dėl apsilankymų suaugusiems:</i> mob. +370 64093340 arba el. p. brigita@sveikatosbiuras.lt



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Liepa–rugpjūtis – metas poilsiui, bet ir atsakingiems pasirinkimams!

Vasaros viduryje dovanoja mums daug saulės ir laisvalaikio galimybių, tačiau kartu primena, kaip svarbu rūpintis savo bei artimųjų sveikata. Šį laikotarpį kalbėsime apie karščio poveikį sveikatai ir kaip jo išvengti, priminsime būsimų pirmokų tėvams, kokie skiepai būtini prieš mokyklą.

Dalinsimės patarimais, kaip išlaikyti subalansuotą mitybą kelionių metu ir kaip maisto pirkimas su vaiku gali tapti įdomiu nuotykiu. Taip pat nagrinėsime psichologinių ribų svarbą bei kviesime atrasti skaitmeninį atokvėpį – mažiau ekranų, daugiau ramybės.

Kasmėnesinis naujienlaiškis

Jūsų gerai savijautai – kiekvieną mėnesį!

SKAITYTI NAUJIENLAIŠKĮ

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



Veikla

Data ir laikas

Paskaita "Naujagimio ir kūdikio maitinimas"

Liepos 2 d. 18:00 val.

Paskaita "Nėščiųjų ir vaikų dantų priežiūra"

Liepos 8 d. 18:00 val.

Paskaita "Pogimdyvinė depresija ir jaunų šeimų psichologija"

Liepos 14 d. 18:00 val.

Paskaita "Gimdymas"

Liepos 17 d. 18:00 val.

Registracija

Būtina išankstinė registracija:

Registracija vyksta internetu:

(www.sveikatosbiuras.lt -> [veiklų kalendorius](#))

Daugiau informacijos:

Mob. tel. +370 64093340 arba

[el. p. brigita@sveikatosbiuras.lt](mailto:el.p.brigita@sveikatosbiuras.lt)

Vieta

Nuotoliniu būdu,
naudojantis nuotolinio komunikavimo
sistemomis



Veikla

Data ir laikas

Mankštos kūdikiams 3-9 mėn.

Liepos 8; 10; 15; 17; 22; 24;
29; 31 d. - 10:00 val.

Nėščiųjų mankštos

Liepos 7; 10; 14; 17; 21; 24;
28; 31 d. - 12:00 val.

Mankštos mamoms

Liepos 7; 9; 14; 16; 21; 23;
28; 30 d. 10:00 val.

Registracija

Būtina išankstinė registracija:

Registracija vyksta internetu:

*(www.sveikatosbiuras.lt ->
[veiklų kalendorius](#))*

Daugiau informacijos:

Mob. tel. +370 64093340 arba
[el. p. brigita@sveikatosbiuras.lt](mailto:el.p.brigita@sveikatosbiuras.lt)

Vieta

Paryžiaus Komunos g. 16A.



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>	Liepos 2 d. 13.00–15.00 val. „Dekoratyvinių kompozicijų kūrimas koliažo technika“ Liepos 3 d. 14.00–16.00 val. „Tūrinių kompozicijų kūrimas“	Interaktyvi vasaros skaitykla, Karlskronos aikštė	Daugiau informacijos: +370 46 314730

Fizinio aktyvumo skatinimas/ traumų ir sužalojimų prevencija



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Traumų ir susižalojimų prevencijos mankšta: asmenims 65+ amžiaus	Liepos 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 18, 21, 23, 25, 28, 30 d. 9:00-9:45 val.	Melnragės Centrinis paplūdimys	Kontaktai: mob. tel. +370 64093340 arba brigita@sveikatosbiuras.lt

**Esant nepalankioms oro sąlygoms ar kitoms nenumatytoms aplinkybėms, mankštos nebus vykdomos.*



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Paskaitos/ mokymai: Psichologinė sveikata (mokymai);	Užsiėmimų laikas derinamas individualiai	Užsiėmimai vykdomi gyvai sutartoje vietoje arba nuotoliniu būdu	Daugiau informacijos: Mob. tel. +370 659 216 76 arba el.p. siga@sveikatosbiuras.lt
Sveikos aplinkos kūrimas 1. Paskaita aplinkos sveikatos tema „Švaresnė aplinka – sveikesnė visuomenė: rūšiuokime atsakingai“; Užkrečiamosios ligos ir jų prevencija 1. Paskaita "Maisto infekcijos grėsmės"; 2. Paskaita "Antimikrobinio atsparumo grėsmės"; 3. Paskaita "Erkės aktyvios ne tik vasarą".	Užsiėmimų laikas derinamas individualiai	Užsiėmimai vykdomi gyvai sutartoje vietoje arba nuotoliniu būdu	Daugiau informacijos: Mob. tel. +370 69037465 arba el.p. edita.runele@sveikatosbiuras.lt
Sveika mityba (pavienės paskaitos ir programa „Mitybos balansas“).	Užsiėmimų laikas derinamas individualiai	Užsiėmimai vykdomi gyvai sutartoje vietoje arba nuotoliniu būdu	Daugiau informacijos: Mob. tel. +370 640 93 346 arba el.p. ieva@sveikatosbiuras.lt



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų koordinatoriaus paskaitos įvairiomis sveikatos temomis , skirtos asmenims nuo 14-29 metų;	Užsiėmimų laikas derinamas individualiai	Užsiėmimai vykdomi gyvai sutartoje vietoje arba nuotoliniu būdu	Daugiau informacijos ir registracija: mob. +370 612 30 176 arba el. p. laura.butkeviciene@sveikatosbiuras.lt
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)	<i>Būtina išankstinė registracija:</i> mob. tel. +370 615 16 155 arba <u>el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt</u>

Bendradarbiaukime:

0 46 31 19 71

info@sveikatosbiuras.lt

Sekite mus:



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

atvirassveikatosuostas

#LIEPA2025

