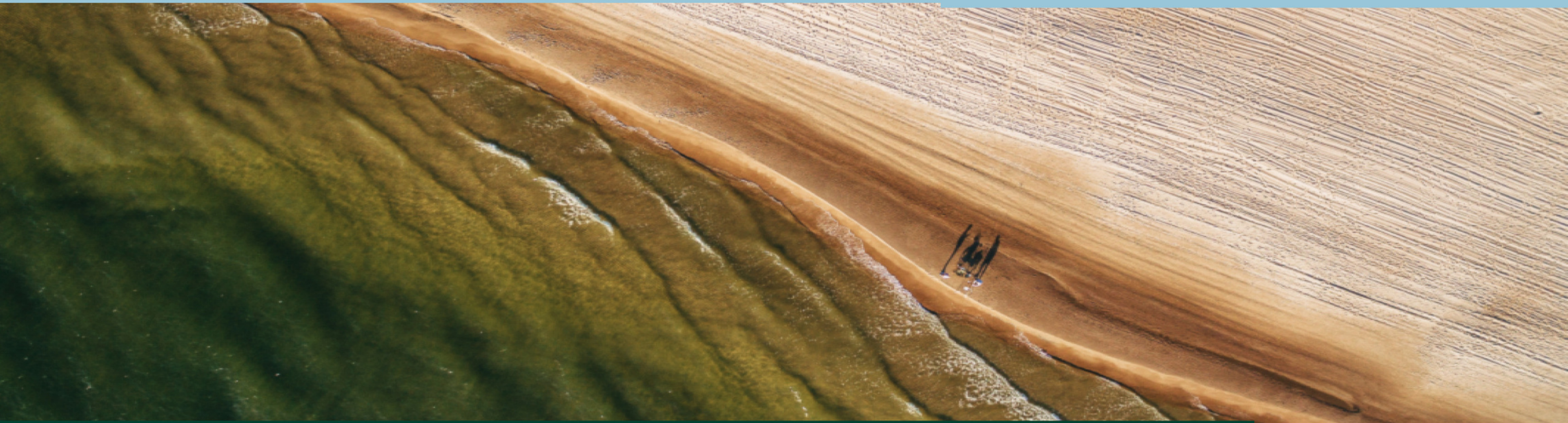


Nemokamų sveikatinimo veiklų kalendorius "Ir kūnui, ir sielai"



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#SPALIS2025



Sveikos mitybos skatinimas/ sveikatos stiprinimo programos ir kt.



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Kūno masės analizė ir konsultacija su mitybos specialistu	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija internetu: www.sveikatosbiuras.lt -> <i>veiklų kalendorius</i> 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>	Nauja grupė nuo Spalio 15 d. Užsiėimai vyks: 10-15 17:30-19:00 10-16 17:30-19:00 10-21 17:30-19:00 10-23 17:30-19:00 10-28 17:30-19:00 10-30 17:30-19:00	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. +370 615 16 155 arba <u>el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt</u>

NEMOKAMAS SKIEPAS NUO ERKINIO ENCEFALITO

**Skiepijami
Klaipėdos miesto
gyventojai
pirmąją vakcinos
dozę**

BŪTINA REGISTRACIJA:

WWW.SVEIKATOSBIURAS.LT->

"VEIKLŲ KALENDORIUS"

- Spalio 16, 23, 28 dienomis
- TicoVac vakcina
- Skirta Klaipėdos m. gyventojams nuo 12 mėn. amžiaus (išskyrus 50-55 m. amžiaus gyventojus*)
- Vakcinų kiekis ribotas

* Pagal Nacionalinę imunoprofilaktikos programą 50 – 55 m. amžiaus gyventojai nuo erkinio encefalito gali pasiskiepyti nemokamai nuo 2024 m. rugsėjo 1 d. (kreiptis į savo šeimos gydytoją)

VIETA:

Klaipėdos m. visuomenės
sveikatos biuras, taikos pr. 76

PAPILDOMA INFORMACIJA:

- mob. tel. +370 64093340; +37064093346
- el. p. ieva@sveikatosbiuras.lt,
brigita@sveikatosbiuras.lt



**KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS**

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

REGISTRACIJA

***Vietų skaičius ribotas
Skiepijama pirmąją vakcinos dozę***



Veikla

Data ir laikas

Registracija

Paskaita "Naujagimio ir kūdikio maitinimas"

Spalio 1 ir 28 d. 18:00 - 19:30 val.

*Būtina išankstinė registracija:
Registracija vyksta internetu:
(www.sveikatosbiuras.lt ->
[veiklų kalendorius](#))*

Paskaita "Nėščiųjų ir vaikų dantų priežiūra"

Spalio 2 ir 16 d. 18:00 - 19:30 val.

Daugiau informacijos:
Mob. tel. +370 64082494 arba
[el. p. agne@sveikatosbiuras.lt](mailto:el.p.agne@sveikatosbiuras.lt)

Paskaita "Pogimdyvinė depresija ir jaunų šeimų psichologija"

Spalio 6 ir 23 d. 18:00 - 19:30 val.

Vieta

Paskaita "Naujagimio ir kūdikio priežiūra"

Spalio 7 ir 30 d. 18:00 - 19:30 val.

Nuotoliniu būdu,
naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis

Paskaita "Gimdymas"

Spalio 22 d. 18:00 - 19:30 val.



Veikla

Data ir laikas

Mankštos kūdikiams 3-9 mėn.

Spalio 7; 9; 14; 16; 21; 23;
28; 30 d. - 9:30 val.

Nėščiųjų mankštos

Spalio 2; 6; 9; 13; 16; 20; 23; 27 d. -
12:00 val.

Mankštos mamoms

Spalio 6; 8; 13; 15; 20; 22; 27; 29 d.
10:00 val.

Registracija

*Būtina išankstinė registracija:
Registracija vyksta internetu:
(www.sveikatosbiuras.lt ->
[veiklų kalendorius](#))*

Daugiau informacijos:
Mob. tel. +370 64082494 arba
[el. p. agne@sveikatosbiuras.lt](mailto:el.p.agne@sveikatosbiuras.lt)

Vieta

Klaipėdos karalienės Luizės jaunimo
centras adresu Paryžiaus Komunos g.
16 A.

Fizinio aktyvumo skatinimas



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Daugiau informacijos
Fizinio aktyvumo užsiėmimai asmenims 18-64 m.	Spalio 6, 7, 13, 14, 20, 21, 27, 28 d.	Daukanto g. 24	Kontaktai: Evita Mudėnaitė Mob. tel.: +370 640 933 43 El. paštas: evita.mudenaite@sveikatosbiuras.lt

VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONIŲ SAVAITĖ

SPALIO 1-8 D.

SPALIO
1-8D.
LAIKAS
DERINAMAS
INDIVIDUALIAI.

KŪNO MASĖS ANALIZĖ, KONSULTACIJA
MITYBOS KLAUSIMAI

BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA
INTERNETU:
WWW.SVEIKATOSBIURAS.LT
-> VEIKLŲ KALENDORIUS, ARBA
+37064093346

SPALIO MĖN



SPALIO 7D.
10VAL.

LIETŪVOS JŪRŲ MUZIEJUS KVIEČIA
SENJORUS Į EDUKACIJAS
DAUGIAU INFORMACIJOS IR
REGISTRACIJA: SOCIALINIO RECEPTO
KOORDINATORĖ
MOB. TEL: +370 640 82494

ŽYGIS
“KLAIPĖDOS SENJORAI ŽYGIUOJA”
ŽYGIS ŽARDININKŲ IR DRAUGYSTĖS
PARKAIS
REGISTRACIJA: SOCIALINIO RECEPTO
KOORDINATORĖ
MOB. TEL: +370 640 82494



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS



VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONIŲ SAVAITĖ

SPALIO 1-8 D.

SPALIO 7D.
10VAL.



ŽYGIS
“KLAIPĖDOS SENJORAI ŽYGIUOJA”

ŽYGIS ŽARDININKŲ IR DRAUGYSTĖS PARKAIS
DAUGIAU INFORMACIJOS IR REGISTRACIJA:
SOCIALINIO RECEPTO KOORDINATORĖ
MOB. TEL: +370 640 82494



Susitikimo vieta: prie
Žardininkų parko tvenkinio,
netoli darželio "Papartėlis"



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS





Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Kūno masės analizė	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	<i>Būtina išankstinė registracija internetu:</i> 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>			Dėl veiklų teirautis Mob. tel. +370 64082494 arba <u>el. p. agne@sveikatosbiuras.lt</u>

Senjorams

Fizinio aktyvumo skatinimas/ traumų ir sužalojimų prevencija



Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras kviečia naujus dalyvius registruotis į nemokamas treniruotes baseine!

Pradžia: nuo rugsėjo 2 d.

Kam skirta: senjorams ir asmenims su negalia.

Treniruočių laikas:

Senjorams: pirmadieniais ir trečiadieniais 7:00

Asmenims su negalia: antradieniais ir ketvirtadieniais 14:00

Registracija telefonu: +370 640 82494

Darbo laikas:

Pirmadieniais–ketvirtadieniais: 9:00–12:00 ir 13:00–16:00

Penktadieniais: 9:00–12:00

Svarbu:

Reikia pateikti senjoro arba asmens su negalia pažymėjimo duomenis

Treniruočių datos ir laikas nekeičiami, neišnaudoti kartai neperkeliami

Vietų skaičius ribotas – paskubėkite registruotis!

SVARBU: Baseino nario kortelės/apyrankės vienkartinis mokestis – 7 Eur.



REGISTRACIJA

**KVIEČIAME
NEMOKAMAI
NAUDOTIS
KLAIPĖDOS MIESTO
DAUGIAFUNKCIO
SVEIKATINGUMO
CENTRO
PASLAUGOMIS
SENJORAMS IR
ASMENIMS SU
NEGALIA**

8 KARTAI PER VIENĄ PASIRINKTA MĖNESĮ
SENJORAI- PIRMADIENĮ, TREČIADIENĮ 7VAL.
ASMENYS SU NEGALIA - ANTRADIENĮ, KETVIRTADIENĮ 14VAL.

www.sveikatosbiuras.lt

Fizinio aktyvumo skatinimas/ traumų ir sužalojimų prevencija



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Fizinio aktyvumo užsiėmimai asmenims 65+ amžiaus	Spalio 1, 3, 6, 8, 10, 13, 15, 7, 20, 22, 24, 27, 29, 31 d.	Klaipėdos karalienės Luizės jaunimo centras adresu Paryžiaus Komunos g. 16 A.	Kontaktai: Evita Mudėnaitė Mob. tel.: +370 640 933 43 El. paštas: evita.mudenaite@sveikatosbiuras.lt



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Paskaitos/ mokymai: Psichologinė sveikata (mokymai);	Užsiėmimų laikas derinamas individualiai	Užsiėmimai vykdomi gyvai sutartoje vietoje arba nuotoliniu būdu	<i>Daugiau informacijos:</i> 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	<i>Daugiau informacijos:</i> 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	<i>Daugiau informacijos:</i> 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>



Psichikos sveikatos dienos minėjimas

Spalio 6 d. 14:00 ir 14:55 val. - pamokos Klaipėdos "Vėtrungės" gimnazijos mokinimas. Tema "Nėra sveikatos be psichikos sveikatos".

Spalio 10 d. 10:00 val. - Filmo „Auklė Tulė“ peržiūra ir diskusija apie pogimdyvinę depresiją.

Spalio 10 d. 13:00 val. - Iniciatyvos "Socialinis receptas" pristatymas. Senjorų psichologinės gerovės stiprinimas.

Pasirūpink savimi – tai dovana sau.

Psichikos sveikatos dienos minėjimas

Pasaulinė psichikos sveikatos diena – spalio 10 d. Šią dieną kviečiame stabtelėti ir prisiminti, kad psichikos sveikata yra toks pat svarbus sveikatos aspektas kaip fizinė.

Spalio 6 d. 14:00 ir 14:55 val. - pamokos Klaipėdos "Vėtrungės" gimnazijos mokinimas.
Tema "Nėra sveikatos be psichikos sveikatos".

Spalio 10 d. 10:00 val. - Filmo „Auklė Tulė“ peržiūra ir diskusija apie pogimdyvinę depresiją.

Vieta: Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras, Taikos pr. 107, Klaipėda
Trukmė: apie 2,5 valandos.

Renginys

- Nemokamas
- Užkandžiai ir jaukus laikas
- Vietų skaičius ribotas – būtina registracija.

Daugiau informacijos: **REGISTRACIJA**

- Informacija telefonu: +37065921676

Informacija el. paštu: deimante@sveikatosbiuras.lt

Spalio 10 d. 13:00 val. - Iniciatyvos "Socialinis receptas" pristatymas. Senjorų psichologinės gerovės stiprinimas.

Vieta: Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras, Taikos pr. 107, Klaipėda



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



MOKYMAI ir kt.

Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Psichoedukacinė metimo rūkyti grupė „Kvėpavimas be dūmų”	8 susitikimai 17:30-19:00 val. spalio 1, 8, 22 29 d., lapkričio 12, 19 ir gruodžio 3 ir 10 dienomis.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras Taikos pr. 107, Klaipėda	<u>Būtina išankstinė registracija:</u> (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas) <u>Daugiau informacijos:</u> <u>Mob. tel. +370 659 217 24</u> <u>El. p. jolanta@sveikatosbiuras.lt</u>
Profesinio perdegimo pavojai. Kaip pasirūpinti savimi? <i>asmuo gali gauti pažymėjimą tik 1 kartą per metus</i>	Spalio 7 d. 09:30 – 13:00 val. spalio 9 d. 13:00-14:00 laisvanoriškas savarankiško darbo aptarimas	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis. Microsoft Teams	<u>Būtina išankstinė registracija:</u> (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas) Daugiau informacijos: Mob. tel. +370 659 217 24 El. p. jolanta@sveikatosbiuras.lt
Emocijų pasaulis. Patyrinėkime jį su dėmesingu įsisąmoninimu <i>asmuo gali gauti pažymėjimą tik 1 kartą per metus</i>	Spalio 21 d. 09:30 – 13:30 val. spalio 23 d. 10:00-11:00 laisvanoriškas savarankiško darbo aptarimas	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis, Facebook	<u>Būtina išankstinė registracija:</u> (www.sveikatosbiuras.lt -> registracija į veiklas) Daugiau informacijos: Mob. tel. +370 659 216 76 El. p. deimante@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

Bendradarbiaukime:

0 46 31 19 71

info@sveikatosbiuras.lt

Sekite mus:



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

atvirassveikatosuostas

#SPALIS2025

