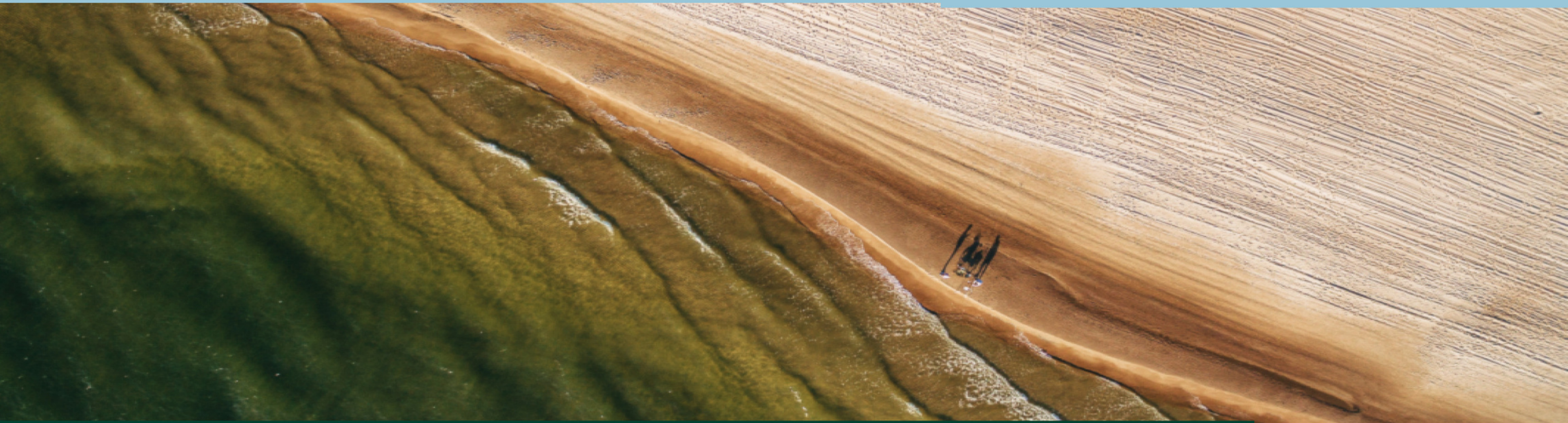


Nemokamų sveikatinimo veiklų kalendorius "Ir kūnui, ir sielai"



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#GRUODIS2025



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 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 <u>el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt</u>



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Kalėdinių VAINIKO DIRBTUVĖS

Kviečiame senjorus į jaukias ir kūrybingas
kalėdinių vainikų dirbtuves!



#socialinisreceptas #nemokamosveiklos #senjorams

🎄 Kalėdinių vainikų dirbtuvės senjorams 🎄

Kviečiame senjorus į jaukias ir kūrybingas kalėdinių
vainikų dirbtuves!

 17 Data: gruodžio 2 d.

 Laikas: 11:00 val.

 Vieta: Klaipėdos visuomenės biuras, Taikos pr. 76
Dirbtuvėse kartu kursime šventinius vainikus,
dalinsimės idėjomis ir pasinersime į kalėdinę nuotaiką.
Tai puiki proga ne tik pasigaminti gražų papuošimą
namams, bet ir pabendrauti su bendraminčiais.

🌟 Dalyvavimas nemokamas, vietų skaičius ribotas

☎ Registracija ir informacija: mob. tel: +370 640 82494



Veikla

Data ir laikas

Paskaita "Gimdymas"

Gruodžio 3 d. 18:00-19:30 val.

Paskaita "Pogimdyvinė depresija ir jaunų šeimų psichologija"

Gruodžio 4 d. 18:00-19:30 val.

Paskaita "Naujagimio ir kūdikio maitinimas"

Gruodžio 9 d. 18:00-19:30 val.

Paskaita "Naujagimio ir kūdikio priežiūra"

Gruodžio 10 d. 18:00 - 19:30 val.

Paskaita "Nėščiųjų ir vaikų dantų priežiūra priežiūra"

Gruodžio 11 d. 18:00 - 19:30 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

Nuotoliniu būdu,
naudojantis nuotolinio komunikavimo
sistemomis



NEMOKAMAS PROFILAKTINIS ODOS PATIKRINIMAS

BŪTINA REGISTRACIJA TELEFONU.

- SKIRTA VISIEMS KLAIPĖDOS M. GYVENTOJAMS.
- LAIKAS: GRUODŽIO 4D.
- VIETŲ SKAIČIUS RIBOTAS.



VIETA:

„Northway medicinos
centrai“, adresu
Naujoji Uosto g. 9-1,
Klaipėda.



REGISTRACIJA:

- mob. tel.
+37061516155;
+37064093346



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

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



Veikla

Data ir laikas

Mankštos kūdikiams 3-9 mėn.

Gruodžio 1, 3 d. - 9:30 val.

Nėščiųjų mankštos

Gruodžio 1 d.- 12:00 val.

Mankštos mamoms

Gruodžio 1, 3 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.

Darbingo amžiaus asmenims (18-64 m.)



Fizinio aktyvumo skatinimas/ traumų ir sužalojimų prevencija

Veikla	Data ir laikas	Vieta	Daugiau informacijos
Fizinio aktyvumo užsiėmimai asmenims 18-64 m.	Gruodžio 2, 4, 9, 11, 16, 18, 30 d.	Daukanto g. 24	Kontaktai: Evita Mudėnaitė Mob. tel.: +370 640 933 43 El. paštas: evita.mudenaite@sveikatosbiuras.lt



FIZINIO AKTYVUMO GALIA

Širdies ir kraujagyslių
sistema

Mažina širdies ligų
ir insulto riziką

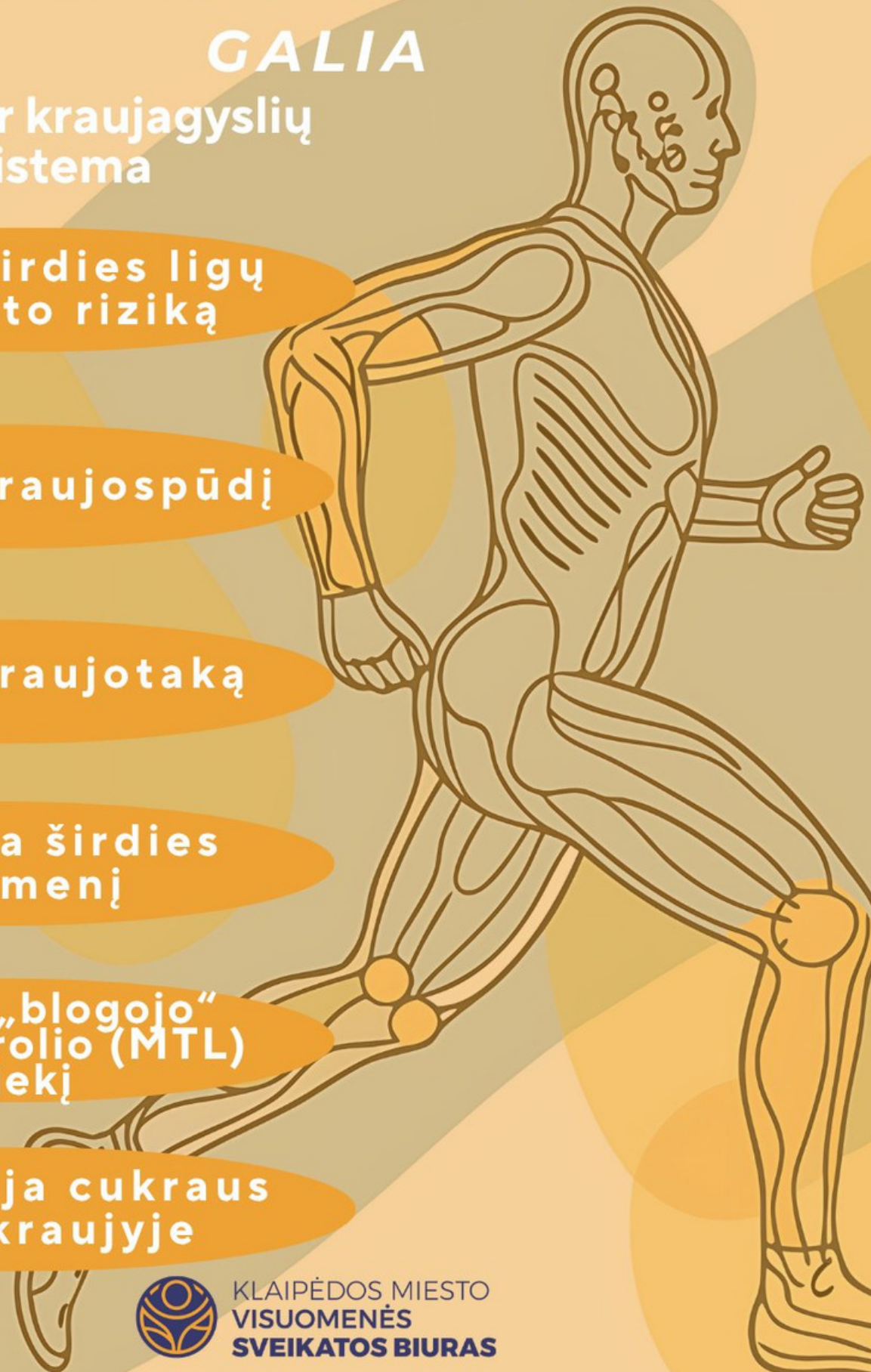
Mažina kraujospūdį

Gerina kraujotaką

Stiprina širdies
raumenį

Mažina „blogą“
cholesterolio (MTL)
kiekį

Reguliuoja cukraus
kiekį kraujyje



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Fizinio aktyvumo skatinimas/ traumų ir sužalojimų prevencija



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Fizinio aktyvumo užsiėmimai asmenims 65+ amžiaus	Gruodžio 1, 3, 5, 8, 10, 12, 15, 17, 19, 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



NEMOKAMAS SKIEPAS NUO ERKINIO ENCEFALITO

Skiepijami
Klaipėdos miesto
gyventojai
pirmąją vakcinos
dozę

BŪTINA REGISTRACIJA:

WWW.SVEIKATOSBIURAS.LT->

"VEIKLŲ KALENDORIUS"

- 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

Skiepijimas vyks: gruodžio 4 d.

Daugiau informacijos: Mob. tel.: +370 640 933 40

El. paštas: brigita@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>			Dėl veiklų teirautis Mob. tel. +370 64082494 arba <u>el. p. agne@sveikatosbiuras.lt</u>



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>Daugiau informacijos ir registracija:</i> mob. tel. +370 615 16 155 arba <u>el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt</u>



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



“Tarp eilučių”

Gruodžio 8 d. 9 val.

Taikos pr. 107, Klaipėda

***būtina
registracija***

sveikatosbiuras.lt



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS



MOKYMAI ir kt.

Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Skaitymo ir diskusijų užsiėmimas "Tarp eilučių"	Gruodžio 8 d. 9:00 - 11:00	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras Taikos pr. 107, Klaipėda	<i>Būtina išankstinė registracija:</i> (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 dalyvauti tik vienuose mokymuose.</i>	gruodžio 4 d. 9:00-13:30 val. gruodžio 9 d. 14:00-15:00 val. laisvanoriškas savarankiško darbo aptarimas	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	<i>Būtina išankstinė registracija:</i> (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>
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	<i>Būtina išankstinė registracija:</i> (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>



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)	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
Savirefleksijos ir asmeninio augimo užsiėmimų ciklas „Šešios stotelės į save“	Lapkričio 3 d. 16:00 – 18:00 Lapkričio 10 d. 16:00 – 18:00 Lapkričio 17 d. 16:00 – 18:00 Lapkričio 24 d. 16:00 – 18:00 Gruodžio 1 d. 16:00 – 18:00 Gruodžio 8 d. 16:00 – 18:00	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Papildoma informacija: Mob. tel.: +370 640 93348 El. paštas: siga@sveikatosbiuras.lt Registracija internetu: https://www.sveikatosbiuras.lt/veiklos/

Bendradarbiaukime:

0 46 31 19 71

info@sveikatosbiuras.lt

Sekite mus:



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

atvirassveikatosuostas

#GRUODIS2025

