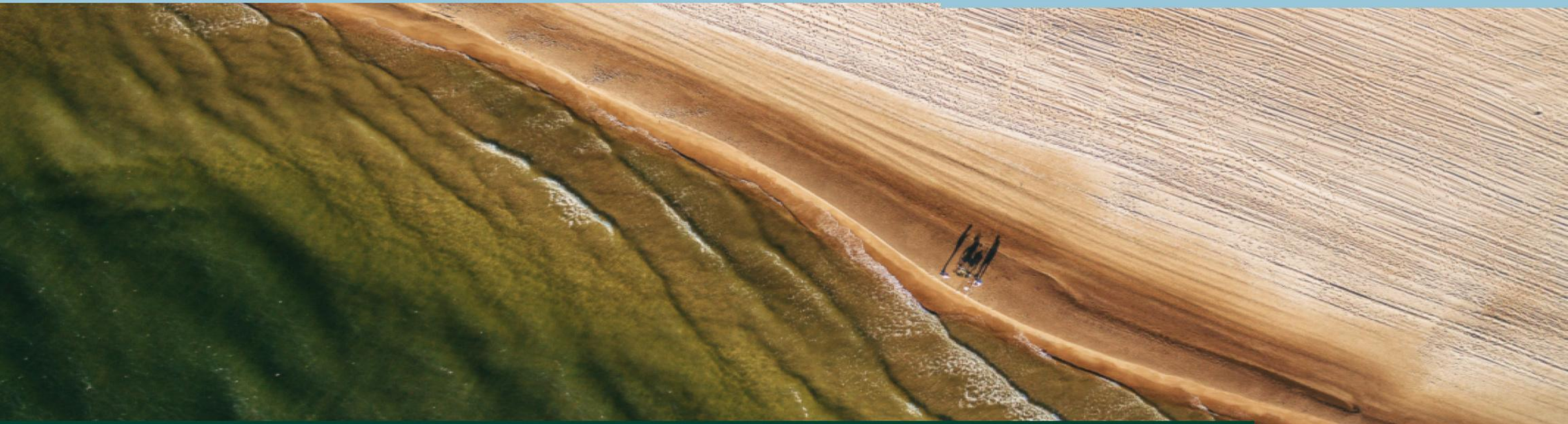


Nemokamų sveikatinimo veiklų kalendorius "Ir kūnui, ir sielai"



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

@atvirassveikatosuostas

#SAUSIS2026



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": <ul style="list-style-type: none"><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>

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.	Sausio 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29 d.	Daukanto g. 24, 2 a.	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

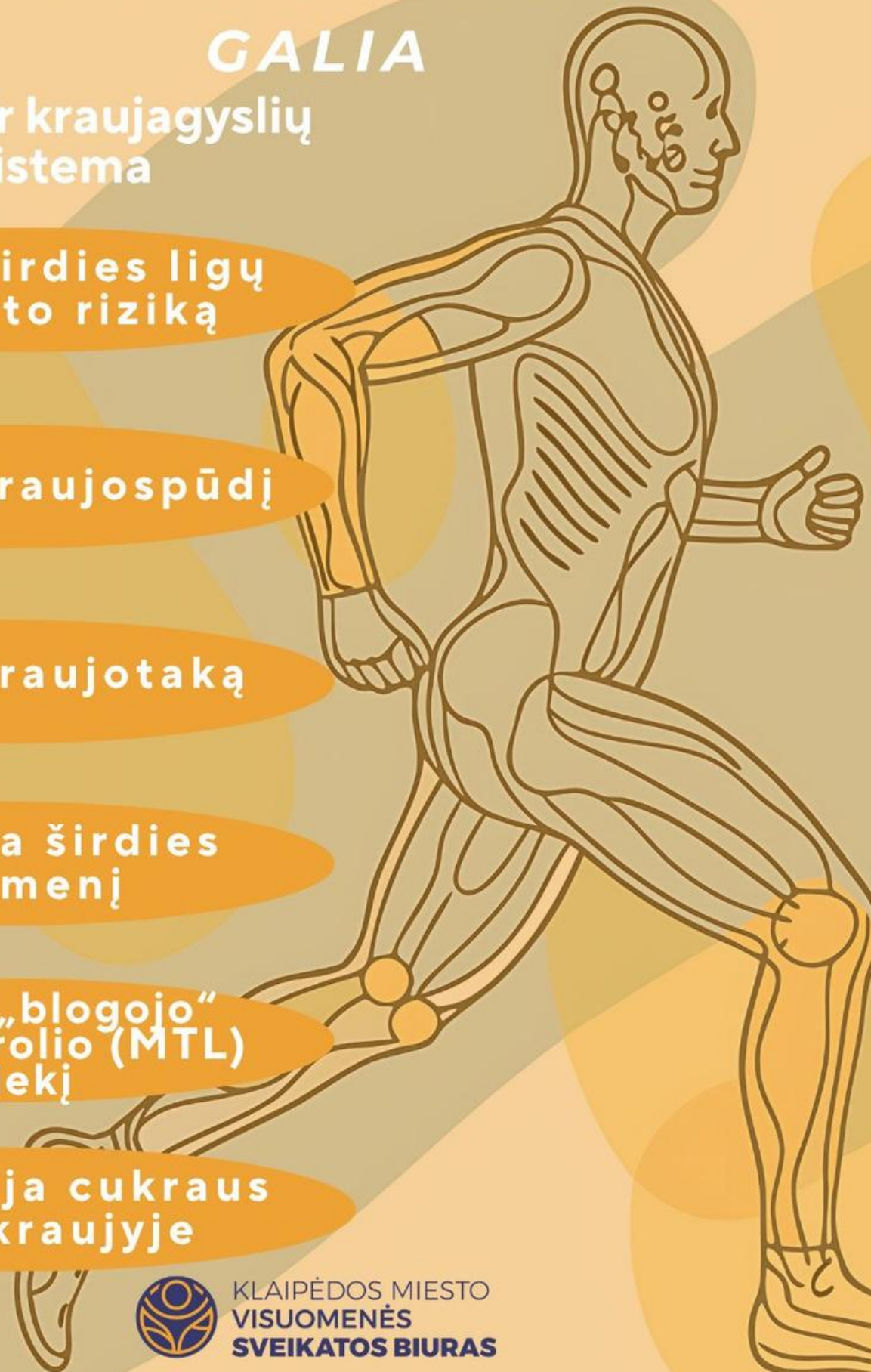
Mažina kraujospūdį

Gerina kraujotaką

Stiprina širdies
raumenį

Mažina „blogojo“
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	Sausio 5, 7, 9, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 30 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
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: <ul style="list-style-type: none">• <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>



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Burnos ertmės priežiūra

Naujų metų pažadai

20
26

Naujaisiais metais
AŠ SAU PASIZADU:

Atlikti profesionalią burnos
ertmės higieną;

Kiekvieną vakarą išsivalyti
tarpdančius, dantis ir liežuvį;

Išgerti pakankamai vandens,
atsisakyti saldžių gazuotų gėrimų;

Atsisakyti žalingų įpročių!



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS





Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Paskaitos/ mokymai: <ul style="list-style-type: none"> 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
<ul style="list-style-type: none"> 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
<ul style="list-style-type: none"> 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": <ul style="list-style-type: none"><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: <ul style="list-style-type: none"><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: <ul style="list-style-type: none"><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

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 Tave 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

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

Paslaugos – nemokamos ir anonimiškos
skirtos Klaipėdos miesto gyventojams

GERIA JIS/JI – O PAGALBOS REIKIA IR TAU?

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

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

Kinų patarlė

Kai artimieji persistengia:

- Duodami
- Spręsdami problemas
- Rūpindamiesi
- Padėdami
- Patarnaudami
- Gelbėdami
- Galvodami už kitus
- Kalbėdami už kitus
- Valdydami kitus
- Kontroluodami 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





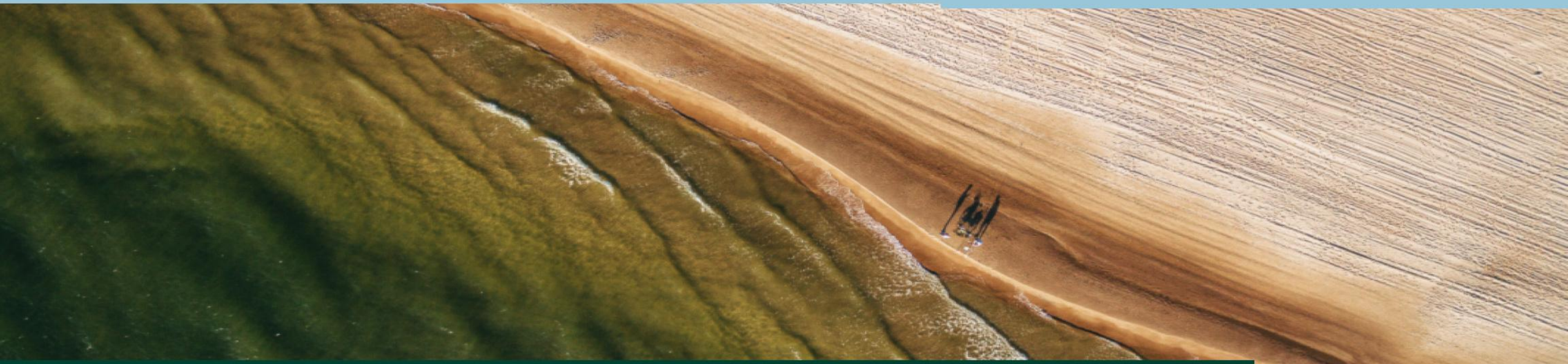
Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Apsilankymas sensoriniame kambaryje: <ul style="list-style-type: none"><i>skirta vaikams ir suaugusiems;</i><i>vieno užsiėmimo trukmė - 45 min.</i>	Data derinama individualiai, laikas - 09.00-16.00 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, 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

#SAUSIS2026

