



KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS



# NEMOKAMŲ SVEIKATINANČIŲ VEIKLŲ KALENDORIUS “IR KŪNUI, IR SIELAI”

*VASARIS*

*KLAIPEDA - SVEIKAS MIESTAS*

# TURINYS

3 psl. - Sveikos mitybos skatinimas/ sveikatos stiprinimo programos ir kt.

4-5 psl. - Naudinga tėvams. Tėvystės įgūdžių programa “Neįtikėtini metai”

6-8 psl. - Fizinio aktyvumo skatinimas/ traumų ir sužalojimų prevencija

9 psl. - Senjorams

10-11 psl. - Įmonėms, įstaigoms, bendruomenėms

12 psl. - Oro tarša ir jos stebėjimas

13-16 psl. - Psichologinės gerovės stiprinimas/ psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija





<b>Veikla</b>	<b>Data ir laikas</b>	<b>Vieta</b>	<b>Registracija</b>
<b>Kūno masės analizė ir konsultacija su mitybos specialistu</b>	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija internetu: <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -> veiklų kalendorius arba mob. tel. +370 640 93 346
<b>Sveikatos stiprinimo programa "Širdies ritmu":</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• skirta asmenims nuo 18 m.</li><li>• 6 užsiėmimų ciklas su mitybos, fizinio aktyvumo specialistais ir psichologu.</li></ul>	Vasario 11, 18, 19, 23, 24, 25 d. Užsiėmimų pradžia - 17:30 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. +370 615 16 155 arba <a href="mailto:vitalija@sveikatosbiuras.lt">el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt</a>



# IEŠKAI BŪDŲ SUSTIPRINTI RYŠĮ SU VAIKU?

Prisijunk prie  
„Neįtikėtini metai“  
programos

Daugiau informacijos – [neitiketini-metai.lt](http://neitiketini-metai.lt)



Prisijunk prie  
„Neįtikėtini metai“  
programos!



IŠ TĖVELIŲ LŪPŲ



*Tėvų grupėje įgavau daug pozityvo, optimizmo, pasitikėjimo savo veiksmais dėl vaikų auklėjimo. Supratau, kad mano vaikai tikrai tokie, kaip dauguma – niekuo ne blogesni ir tikrai neerzina labiau ar nesielgia prasčiau už kitus.*

Sandra





*Tėvystės įgūdžių programa "Neįtikėtini metai"*

<b>Veikla</b>	<b>Data ir laikas</b>	<b>Vieta</b>	<b>Daugiau informacijos</b>
<b>Mokyklinio amžiaus vaikų tėvams</b>	Nuo 2026-02-06 iki 2026-04-24 kiekvieną penktadienį 13:00 val.	Nuotoliniu būdu naudojantis "Zoom" platforma	Būtina išankstinė registracija: <a href="https://forms.gle/VScnMhr7g2t6Mb6AA">https://forms.gle/VScnMhr7g2t6Mb6AA</a>
<b>Ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvams</b>	Nuo 02-12 iki 05-14 kiekvieną trečiadienį 11:00-12:30. Tik pirmas susitikimas 02 12 d.	Nuotoliniu būdu naudojantis "Zoom" platforma	Būtina išankstinė registracija: <a href="https://forms.gle/VScnMhr7g2t6Mb6AA">https://forms.gle/VScnMhr7g2t6Mb6AA</a>
<b>Mokyklinio amžiaus vaikų tėvams</b>	Nuo 2026-02-26 iki 2026-05-21 kiekvieną ketvirtadienį 10:00 val.	Nuotoliniu būdu naudojantis "Zoom" platforma	Būtina išankstinė registracija: <a href="https://forms.gle/VScnMhr7g2t6Mb6AA">https://forms.gle/VScnMhr7g2t6Mb6AA</a>
<b>Mokyklinio amžiaus vaikų tėvams</b>	Nuo 2026-02-27 iki 2026-05-22 kiekvieną penktadienį 8:30 val.	Nuotoliniu būdu naudojantis "Zoom" platforma	Būtina išankstinė registracija: <a href="https://forms.gle/VScnMhr7g2t6Mb6AA">https://forms.gle/VScnMhr7g2t6Mb6AA</a>

# Fizinio aktyvumo skatinimas/ traumų ir sužalojimų prevencija



*Darbingo amžiaus asmenims (18-64 m.)*

<b>Veikla</b>	<b>Data ir laikas</b>	<b>Vieta</b>	<b>Daugiau informacijos</b>
<b>Fizinio aktyvumo užsiėmimai asmenims 18-64 m.</b>	Vasario 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26 d.	S. Daukanto g. 24, 2 a.	Kontaktai: Evita Mudėnaitė Mob. tel.: +370 640 933 43 El. paštas: <a href="mailto:evita.mudenaite@sveikatosbiuras.lt">evita.mudenaite@sveikatosbiuras.lt</a>

# Fizinio aktyvumo skatinimas/ traumų ir sužalojimų prevencija



*Senjorams*

<b>Veikla</b>	<b>Data ir laikas</b>	<b>Vieta</b>	<b>Daugiau informacijos</b>
<b>Fizinio aktyvumo užsiėmimai asmenims 65+ amžiaus</b>	Vasario 2, 4, 6, 9, 11, 13, 18, 20, 23, 25 d.	Klaipėdos karalienės Luizės jaunimo centras adresu Paryžiaus Komunos g. 16 A.	Kontaktai: Evita Mudėnaitė Mob. tel.: +370 640 933 43 El. paštas: <a href="mailto:evita.mudenaite@sveikatosbiuras.lt">evita.mudenaite@sveikatosbiuras.lt</a>



## Veikla

### **Socialinis receptas:**

- skirta senatvės pensijos amžiaus sulaukusiems asmenims;
- stiprinti psichologinę gerovę per įtraukimą į ilgalaikes nemokamas kultūros, sveikatingumo, neformaliojo švietimo ar kitas savivaldybėje prieinamas veiklas.

## Registracija

Dėl veiklų teirautis  
Mob. tel. +370 64082494 arba  
[el. p. agne@sveikatosbiuras.lt](mailto:el.p.agne@sveikatosbiuras.lt)



<b>Veikla</b>	<b>Data ir laikas</b>	<b>Vieta</b>	<b>Registracija</b>
<p><b>Paskaitos/ mokymai:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Psichologinė sveikata (mokymai);</b></li></ul>	Užsiėmimų laikas derinamas individualiai	Užsiėmimai vykdomi gyvai sutartoje vietoje arba nuotoliniu būdu	Daugiau informacijos: Mob. tel. +370 659 216 76 arba <a href="mailto:el.p.siga@sveikatosbiuras.lt">el.p.siga@sveikatosbiuras.lt</a>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Sveikos aplinkos kūrimas</b> 1.Paskaita aplinkos sveikatos tema „Švaresnė aplinka – sveikesnė visuomenė: rūšiuokime atsakingai“;</li><li>• <b>Užkrečiamosios ligos ir jų prevencija</b> 1.Paskaita "Maisto infekcijos grėsmės"; 2.Paskaita "Antimikrobinio atsparumo grėsmės"; 3.Paskaita "Erkės aktyvios ne tik vasarą".</li></ul>	Užsiėmimų laikas derinamas individualiai	Užsiėmimai vykdomi gyvai sutartoje vietoje arba nuotoliniu būdu	Daugiau informacijos: Mob. tel. +370 69037465 arba <a href="mailto:el.p.edita.runele@sveikatosbiuras.lt">el.p.edita.runele@sveikatosbiuras.lt</a>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Sveika mityba (pavienės paskaitos ir programa „Mitybos balansas“).</b></li></ul>	Užsiėmimų laikas derinamas individualiai	Užsiėmimai vykdomi gyvai sutartoje vietoje arba nuotoliniu būdu	Daugiau informacijos: Mob. tel. +370 640 93 346 arba <a href="mailto:el.p.ieva@sveikatosbiuras.lt">el.p.ieva@sveikatosbiuras.lt</a>

## *Įmonėms, įstaigoms, bendruomenėms*

<b>Veikla</b>	<b>Data ir laikas</b>	<b>Vieta</b>	<b>Registracija</b>
<b>Jaunimui palankių sveikatos priežiūros paslaugų koordinatoriaus paskaitos įvairiomis sveikatos temomis, skirtos asmenims nuo 14-29 metų;</b>	Užsiėmimų laikas derinamas individualiai	Užsiėmimai vykdomi gyvai susitaroje vietoje arba nuotoliniu būdu	Daugiau informacijos ir registracija: mob. +370 612 30 176 arba el. p. <a href="mailto:laura.butkeviciene@sveikatosbiuras.lt">laura.butkeviciene@sveikatosbiuras.lt</a>
<b>Sveikatos stiprinimo programa "Širdies ritmu":</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• skirta asmenims nuo 18 m.</li><li>• 6 užsiėmimų ciklas su mitybos, fizinio aktyvumo specialistais ir psichologu.</li></ul>	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Daugiau informacijos ir registracija: mob. tel. +370 615 16 155 arba <a href="mailto:vitalija@sveikatosbiuras.lt">el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt</a>



## ORO TARŠOS POVEIKIS SVEIKATAI



### NO<sub>2</sub> (AZOTO DIOKSIDAS)

Dirgina kvėpavimo takus, gali paaštrinti astma, mažina plaučių funkciją ir didina kvėpavimo takų infekcijų riziką.

### O<sub>3</sub> (OZONAS)

Dirgina kvėpavimo takus, sukelia kosulį, krūtinės spaudimą ir mažina fizinį pajėgumą.



### KIETOSIOS DALELĖS

Gali dirginti kvėpavimo takus dėl ko gali paūmėti lėtinių kvėpavimo takų ligų (ypač bronchinės astmos, obstrukcinio bronchito) eiga. Taip pat gali paūmėti ir lėtinės kraujotakos sistemos ligos.



### SO<sub>2</sub> (SIEROS DIOKSIDAS)

Sukelia kvėpavimo takų susiaurėjimą, kosulį, dusulį, gali išprovokuoti astmos priepuolius.

### CO (ANGLIES MONOKSIDAS)

Trukdo deguonies pernešimui kraujyje – galvos skausmas, silpnumas, svaigulys. Aukštos koncentracijos gali būti gyvybei pavojingos.

**Šaltuoju metų laiku užterštumo padidėjimą gali lemti nepalankios meteorologinės sąlygos (sausis, žvarbūs orai), transporto tarša ir individualių namų šildymas. Oro taršos rodiklius realiuoju laiku galite stebėti [ČIA](#)**

# Psichologinės gerovės stiprinimas/ psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija



*Konsultacijos*

<b>Veikla</b>	<b>Data ir laikas</b>	<b>Vieta</b>	<b>Registracija</b>
<b>Individualios psichologo konsultacijos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• suaugusiems ir vaikams nuo 11 metų amžiaus;</li><li>• iki 8 konsultacijų</li></ul>	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 107, Klaipėda) ARBA nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Būtina išankstinė registracija: Mob. tel. +370 659 216 76 arba <a href="mailto:liga@sveikatosbiuras.lt">el.p. liga@sveikatosbiuras.lt</a>
<b>Konsultacijos žalingai alkoholi vartojantiems asmenims ir jų artimiesiems:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• nuo 14 metų.</li></ul>	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 107, taikos pr. 76, Klaipėda) ARBA nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Būtina išankstinė registracija: Mob. tel. +370 658 75824 arba <a href="mailto:loreta@sveikatosbiuras.lt">el.p. loreta@sveikatosbiuras.lt</a>

# Psichologinės gerovės stiprinimas

*Mokymai ir kt.*



<b>Veikla</b>	<b>Data ir laikas</b>	<b>Vieta</b>	<b>Registracija</b>
<b>Profesinio perdegimo pavojai. Kaip pasirūpinti savimi?</b>  asmuo gali gauti pažymėjimą tik 1 kartą per metus	Vasario 5 d. 09:00-13.30  Laisvanoriškas savarankiško darbo aptarimas - vasario 10 d. 12:00-13:00	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis. Microsoft Teams	Būtina išankstinė registracija:  <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -> <a href="#">registracija į veiklas</a> . <u>Daugiau informacijos:</u> <u>Mob. tel. +370 659 217 24</u> <u>El. p. <a href="mailto:jolanta@sveikatosbiuras.lt">jolanta@sveikatosbiuras.lt</a></u>
<b>Profesinio perdegimo pavojai. Kaip pasirūpinti savimi?</b>  asmuo gali gauti pažymėjimą tik 1 kartą per metus	Vasario 26 d. 09:00-13.30  Laisvanoriškas savarankiško darbo aptarimas - kovo 3 d. 13:00-14:00	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis. Microsoft Teams	Būtina išankstinė registracija:  <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -> <a href="#">registracija į veiklas</a> . <u>Daugiau informacijos:</u> <u>Mob. tel. +370 659 217 24</u> <u>El. p. <a href="mailto:jolanta@sveikatosbiuras.lt">jolanta@sveikatosbiuras.lt</a></u>
<b>Tarpasmeninis bendravimas ir asmeninių ribų nubrėžimas</b>  asmuo gali gauti pažymėjimą tik 1 kartą per metus	Vasario 11 d. 09:00-13.30  Laisvanoriškas savarankiško darbo aptarimas - vasario 12 d. 14:00-15:00	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis. Microsoft Teams	Būtina išankstinė registracija:  <u>Registracija vyksta nuo 02.10 d. internetu:</u> <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -> <a href="#">registracija į veiklas</a> . <u>Daugiau informacijos:</u> <u>Mob. + 370 640 93347</u> <u>El.p. <a href="mailto:sarlote@sveikatosbiuras.lt">sarlote@sveikatosbiuras.lt</a></u>

# Psichologinės gerovės stiprinimas

Mokymai ir kt.



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<b>Emocijų pasaulis. Patyrinėkime jį su dėmesingu įsisąmoninimu</b>  asmuo gali gauti pažymėjimą tik 1 kartą per metus	Vasario 17 d. 12.00-16.00  Laisvanoriškas savarankiško darbo aptarimas - vasario 19 d. 10.00-11.00	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis. Microsoft Teams	<u>Būtina išankstinė registracija:</u>  <u>Registracija vyksta internetu:</u> <u>(<a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -&gt; registracija į veiklas).</u> <u>Daugiau informacijos:</u> <u>Mob. tel. +370 659 216 76</u> <u>El. p. <a href="mailto:deimante@sveikatosbiuras.lt">deimante@sveikatosbiuras.lt</a></u>
<b>Dailės terapijos užsiėmimai būsimoms ir esamoms mamoms</b>	Užsiėmimai - vasario 2, 9, 23, kovo 2, 9, 16, 23, 30 d.  Užsiėmimų pradžia 14:00 val.	Gyvai, adresu Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija:  Papildoma informacija: mob. tel.: +370 65921664 El. paštas: <a href="mailto:ingrida.seryte@sveikatosbiuras.lt">ingrida.seryte@sveikatosbiuras.lt</a> (Grupė pilna)
<b>Skaitymo ir diskusijų užsiėmimas "Tarp eilučių"</b>	Vasario 2 d. 17:30 - 19:00	Gyvai, adresu Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Taikos pr. 76, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija:  Registracija vyksta internetu: ( <a href="http://www.sveikatosbiuras.lt">www.sveikatosbiuras.lt</a> -> registracija į veiklas) Daugiau informacijos: "Mob. tel. +370 640 93348 El. p. <a href="mailto:siga@sveikatosbiuras.lt">siga@sveikatosbiuras.lt</a> "



Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
<p><b>Apsilankymas sensoriniame kambaryje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• skirta vaikams ir suaugusiems;</li><li>• vieno užsiėmimo trukmė - 45 min.</li></ul>	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 <a href="mailto:laura.butkeviciene@sveikatosbiuras.lt">el. p. laura.butkeviciene@sveikatosbiuras.lt</a> Registracija dėl apsilankymų suaugusiems: mob. +370 64093340 arba <a href="mailto:brigita@sveikatosbiuras.lt">el. p. brigita@sveikatosbiuras.lt</a>



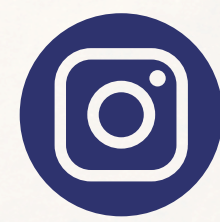
KLAIPĖDOS MIESTO  
VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS



**BENDRAUKIME:**

**+370 46 31 19 71**

**INFO@SVEIKATOSBIURAS.LT**



**KLAIPĖDA - SVEIKAS MIESTAS**