KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

NEMOKAMŲ SVEIKATINANČIŲ VEIKLŲ KALENDORIUS “IR KŪNUI, IR SIELAI”

LAPKRITIS

KLAIPĖDA - SVEIKAS MIESTAS

TURINYS

3 psl. - Naujienos

4-6 psl. - Įmonėms, įstaigoms, bendruomenėms. Paskaitos, mokymai

7-8 psl. - Fizinio aktyvumo skatinimas/ traumų ir sužalojimų prevencija

9 psl. - Šeimai. Paskaitos „Sveikos šeimos akademijoje”

10-11 psl. Psichologinės gerovės stiprinimas/ psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija

12 psl. - Sveikos mitybos skatinimas

13-14 psl. - Sveikatos stiprinimo programos

Nemokamos paslaugos visai šeimai

Erkinis encefalitas – pavojinga liga, galinti sukelti rimtus nervų sistemos pažeidimus. Patikimiausia apsauga – skiepai.

Kviečiame Klaipėdos miesto gyventojus pasiskiepyti **nemokama pirmąja vakcinos doze.**

✔️ Skirta nuo 12 mėn. amžiaus (išskyrus 50–60 m.*)
✔️ Vakcinų kiekis ribotas
✔️ Skiepijama darbo dienomis

UAB „Baltic Medics“ padaliniuose
Būtina išankstinė registracija

⚠️ Pilnai apsaugai reikalingos 3 dozės

*50–60 m. gyventojai gali skiepytis nemokamai per savo šeimos gydytoją.

REGISTRACIJA ČIA

Įmonėms, įstaigoms, bendruomenėms

Daugiau informacijos ->

Įmonėms, įstaigoms, bendruomenėms

Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Psichologinė sveikata (mokymai) temomis: • Profesinio perdegimo pavojai. Kaip pasirūpinti savimi?; • Emocijų pasaulis. Patyrinėkime jį su dėmesingu įsisąmoninimu; • Baziniai savižudybių prevencijos mokymai; • Miegas ir jo reikšmė sveikatai; • Laimės mokslas - kaip susikurti geresnį gyvenimą.	Užsiėmimų laikas derinamas individualiai	Užsiėmimai vykdomi gyvai sutartoje vietoje arba nuotoliniu būdu	Būtina išankstinė registracija: Mob. tel. +370 659 216 76 arba el.p. psichologas@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 6 1516155 El.p. vitalija@sveikatosbiuras.lt

Įmonėms, įstaigoms, bendruomenėms

Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Sveikatos stiprinimo programa "Širdies ritmu": • skirta asmenims nuo 18 m. • 6 užsiėmimų ciklas su mitybos, fizinio aktyvumo specialistais ir psichologu.	Laikas derinamas indidualiai, galime atvykti į Jūsų įstaigą	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Danės g. 17, Klaipėda) arba Jūsų įstaigoje, bendruomenėje	Daugiau informacijos ir registracija: mob. tel. +370 615 16 155 arba el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt
Sveika mityba (paskaitos temomomis): • „Palankūs ir nepalankūs maisto produktai žmogaus organizmui“, • „Maisto produktų etiketės – išmokime jas suprasti“, • „Sveikatai palankūs maisto gaminimo būdai“ „Subalansuota mityba darbingo amžiaus žmogaus kasdienybėje“, • „Saugios maisto dėžutės ir subalansuota savaitė“.	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

Fizinio aktyvumo skatinimas/ traumų ir sužalojimų prevencija

Darbingo amžiaus asmenims ir jaunimui (14-64 m.)

Veikla	Data ir laikas	Vieta	Daugiau informacijos
Fizinio aktyvumo užsiėmimai asmenims 18 - 64 m.	Lapkričio 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26 d. 12:00 val.	Sporto bazė S. Daukanto g. 24	Kontaktai: Evita Mudėnaitė Mob. tel.: +370 640 933 43 El. paštas: evita.mudenaite@sveikatosbiuras.lt
Sveikatinamojo fizinio aktyvumo užsiėmimai: mergaitėms 14 - 18 m.	Lapkričio 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26 d. 15:45 val.	I. Simonaitytės g. 24, Atviras Jaunimo centras	Kontaktai: Evita Mudėnaitė Mob. tel.: +370 640 933 43 El. paštas: evita.mudenaite@sveikatosbiuras.lt

Fizinio aktyvumo skatinimas/ traumų ir sužalojimų prevencija

Senjorams

Veikla	Data ir laikas	Vieta	Daugiau informacijos
Fizinio aktyvumo užsiėmimai asmenims 65+ amžiaus	Lapkričio: 4, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 16, 18, 19, 20, 23, 25, 26, 27, 30 d.	Klaipėdos karalienės Luizės jaunimo centras adresu P. Komunos g. 16A 9:30 val.	Kontaktai: Evita Mudėnaitė Mob. tel.: +370 640 933 43 El. paštas: evita.mudenaite@sveikatosbiuras.lt

Šeimai/ Paskaitos

Veikla	Data ir laikas
Paskaita "Naujagimio ir kūdikio priežiūra”	Lapkričio 4 d. 18:00 - 19:30 val.
Paskaita "Naujagimio ir kūdikio maitinimas"	Lapkričio 11 d. 18:00 - 19:30 val.
Paskaita "Nėščiųjų ir vaikų dantų priežiūra"	Lapkričio 17 d. 18:00 - 19:30 val.
Paskaita "Pogimdyvinė depresija ir jaunų šeimų psichologija"	Lapkričio 16 d. 18:00 - 19:30 val.
Paskaita "Gimdymas"	Lapkričio 18 d. 18:00 - 19:30 val.
Naujagimio ir kūdikio priežiūra pirmoji pagalba ištikus nelaimei	Lapkričio 18 d. 18:00 - 19:30 val.

Registracija

REGISTRACIJA: https://www.sveikatosbiuras.lt/veiklos/

Daugiau informacijos:
Mob. tel. +370 64082494 arba
el. p. agne@sveikatosbiuras.lt

Vieta

Nuotoliniu būdu,
naudojantis nuotolinio
komunikavimo sistemomis

Psichologinės gerovės stiprinimas/ psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija

Konsultacijos

Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Individualios psichologo konsultacijos: • suaugusiems ir vaikams nuo 11 metų amžiaus; • iki 8 konsultacijų	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Danės g. 17, Klaipėda) ARBA nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Būtina išankstinė registracija: Mob. tel. +370 659 216 76 arba el.p. psichologas@sveikatosbiuras.lt
Konsultacijos žalingai alkoholį vartojantiems asmenims ir jų artimiesiems: • nuo 18 metų.	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Danės g. 17, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: Mob. tel. +370 658 75824 arba el.p. loreta@sveikatosbiuras.lt

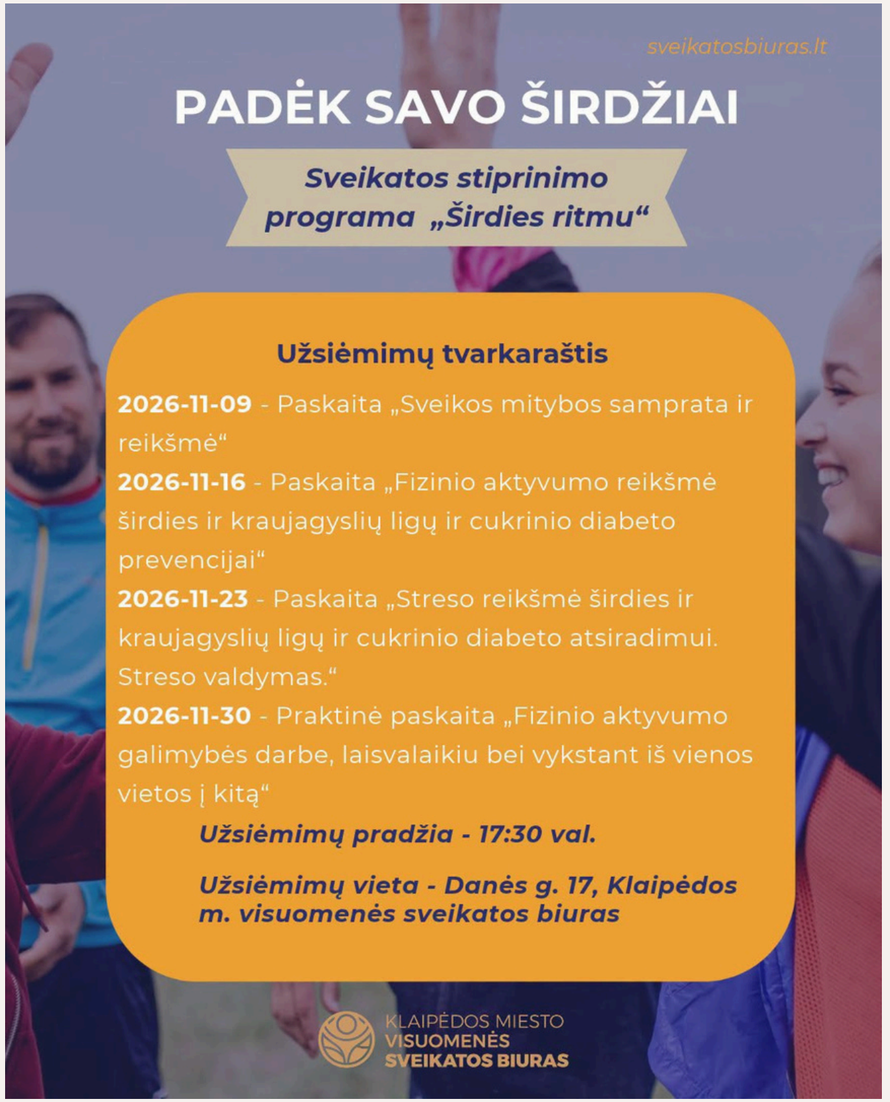
Psichologinės gerovės stiprinimas

Mokymai ir kt.

Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Emocijų pasaulis. Patyrinėkime jį su dėmesingu įsisąmoninimu asmuo gali gauti pažymėjimą tik 1 kartą per metus	I - dalis Lapkričio 26 d. 9:30-12:00 ir II - dalis Lapkričio 27 d. 9:30-12:00	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis. Microsoft Teams	Būtina išankstinė registracija: https://www.sveikatosbiuras.lt/veiklos/ Daugiau informacijos: Mob. tel. +370 659 216 76 El. p. deimante@sveikatosbiuras.lt
Mokymai "Savivertė: įgimta ar kuriama?" asmuo gali gauti pažymėjimą tik 1 kartą per metus	Lapkričio 20 d. 10:00 - 14:00 val.	Nuotoliniu būdu, naudojantis nuotolinio komunikavimo sistemomis	Būtina išankstinė registracija: https://www.sveikatosbiuras.lt/veiklos/ Papildoma informacija: Mob. tel. + 370 68799859 El. p. ausra.poge@sveikatosbiuras.lt

Sveikos mitybos skatinimas

Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Kūno masės analizė ir konsultacija su mitybos specialistu	Laikas derinamas individualiai	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Danės g. 17, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija ieva@sveikatosbiuras.lt arba mob. tel. +370 640 93 346



Būtina išankstinė registracija:
mob. tel. +370 615 16 155 arba
el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt

Sveikatos stiprinimo programos ir kt.

Veikla	Data ir laikas	Vieta	Registracija
Sveikatos stiprinimo programa "Širdies ritmu": • skirta asmenims nuo 18 m. • 6 užsiėmimų ciklas su mitybos, fizinio aktyvumo specialistais ir psichologu.	Lapkričio 9, 16, 23, 30 d. Laikas - 17:30 val.	Klaipėdos m. visuomenės sveikatos biuras (Danės g. 17, Klaipėda)	Būtina išankstinė registracija: mob. tel. +370 615 16 155 arba el. p. vitalija@sveikatosbiuras.lt
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.			Dėl veiklų teirautis Mob. tel. +370 64082494 arba el. p. agne@sveikatosbiuras.lt

KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

BENDRAUKIME:

+370 46 31 19 71

INFO@SVEIKATOSBIURAS.LT

KLAIPĖDA - SVEIKAS MIESTAS